

SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 4/11	Thứ 3/Tue 5/11	Thứ 4/Wed 6/11	Thứ 5/Thu 7/11	Thứ 6/Fri 8/11
Lunch	Option 1	Bò nấu nầm Slow cooked Beef w mushroom	Cá thu sốt xì dầu Mackerel w soya sauce	Cánh gà chiên nước mắm Chicken wings with fish sauce	Thịt gà kho trứng Braised chicken w egg	Gà nướng kiểu philippin Filipino chicken BBQ
	Option 2	Đùi Vịt sốt cam Roasted duck with orange sauce	Ức gà nhồi phô mai ,bó xôi Stuffed chicken w cheese and spinach	Cà ry tôm kiểu Thái Green curry w shrimp	Cá basa sốt chua ngọt Fried fish w sweet& sour sauce	Tôm rim Caramel shrimp
	Option 3	Bánh taco thịt gà Taco with chicken	Miến xào thịt bò kiểu hàn Stir fried class noodle w beef	Nui nướng thịt gà Chicken penne tomato cream sauce	Bánh kẹp xúc xích sốt thịt bò Cheese dog	Bún bò huế Beef noodles soup
	Option 4	Cá hồng chiên xả Red fish w lemongrass	Đậu hũ sốt thịt bò Braised tofu and beef	Bò xào nầm rơm Sautéed beef w mushroom	Lòng gà xóc nước mắm Chicken organs w fish sauce	Bánh kẹp ham trứng(ham gà) Deli sub
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Canh cải dím tôm Vietnamese spinach w shrimp	Canh khoai tây cà rốt thịt bò Potato,carrot soup w beef	Canh rau dền tôm khô Vietnamese spinach w dry shrimp	Canh khoai mỡ thịt gà Winged yam soup with minced chicken	Canh cải xanh tôm Mustard greens soup w shrimp
	Vegetables	Đậu đũa xào Stir fried long beans	Rau củ luộc Boiled vegetables	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Rau cải dím xào Sautéed	Rau củ luộc Boiled vegetables
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT		Cam Orange	Sữa chua Yogurt	Dưa hấu watermelon	Dưa lưới Melon	Chuối Banana

* Subject to availability/ Thực đơn có thể thay đổi

* Vegetarian please order in advance /Ăn chay vui lòng đặt trước



SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 11/11	Thứ 3/Tue 12/11	Thứ 4/Wed 13/11	Thứ 5/Thu 14/11	Thứ 6/Fri 15/11
Lunch	Option 1	Ức Gà sốt cà phô mai Chicken parmesan	Cá basa chiên bột Bread crumb catfish	Gà đùi pile nướng Grilled Chicken fille	Gà xối mỡ Fried chicken	Bánh cuộn thịt bò Beef Enchilada
	Option 2	Đậu hũ nhồi thịt bò sốt cà Stuffed tofu w beef	Bò nấu cà rốt Braised beef w carrot	Đậu hũ non sốt cà Tofu in tomato sauce	Cá diêu hồng chiên nước mắm Fried red tilapia fish	Mực xào hành Stir fried squid w onion
	Option 3	Mì xào tôm Stir fried noodles w shrimp	Pita gà Chicken pita	Bò lúc lắc khoai tây nướng Stir fried beef w potato	Nui ý sốt bò Penne w beef sauce	Phở gà Chicken noodles soup
	Option 4	Bò xào thơm Stir fried beef w pineapples	Gà rô ti Chicken rotties	Mì xào hải sản stir fried egg noodles w seafood	Xú mại gà Chicken ball in sauce	Gà chua ngọt Sweet & sour chicken
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Canh rau dền tôm khô Vietnamese spinach w dry shrimp	Canh Bí đỏ thịt gà Pumpkin soup with minced chicken	Canh cà chua trứng Egg tomato soup	Canh khoai tây cà rốt thịt gà Potatoes and carrot soup chicken	Canh cải thảo thịt bò Cabbage beef soup
	Vegetables	Bắp cải xào Sautéed cabbage	Rau củ luộc Boiled vegetables	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Rau củ luộc Boiled vegetables	Bông cải xào Sautéed broccoli and cauliflower
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT		Thanh long Dragon fruit	Táo xanh Green apple	Sữa chua Yogurt	Dưa hấu watermelon	Chuối Banana

* Subject to availability/ Thực đơn có thể thay đổi

* Vegetarian please order in advance /Ăn chay vui lòng đặt trước



SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 18/11	Thứ 3/Tue 19/11	Thứ 4/Wed 20/11	Thứ 5/Thu 21/11	Thứ 6/Fri 22/11
Lunch	Option 1	Gà nướng sốt hàn quốc Roasted chicken w Korean spice	Tôm xóc tỏi Stir fried shrimp w garlic	Cá basa sốt cà Fried catfish w tomato sauce	Gà kho trứng Stir fried chicken w egg	Thịt gà chiên bột xù sốt teriyaki Breadcrumbs chicken w teriyaki sauce
	Option 2	Cá chẻm kho Caramel Sea bas	Gà xào xả ớt Stir fried chicken lemongrass	Gà nướng kiểu trung đông Baked chicken thigh	Xúc xích bò nấu đậu Braised sausage w beans	Bánh mì đen kẹp ham bò Pastrami on rye
	Option 3	Hủ tiếu xào kiểu Thái Pad Thai	Mì ý sốt thịt bò Pasta w Bolognese sauce	Bánh kẹp thịt bò sốt BBQ BBQ beef sandwich	Bún thịt bò xào Rice noodle w beef	Mì ramen bò Beef Ramen
	Option	Đậu hũ chiên xả Tofu w lemon grass	Cá thu Nhật nướng Grilled Mackerel	Mực xào dưa cà Stir fried calamari w tomato and cucumber	Sốt bò khoai tây nướng Beef shepper'pie	Đậu hũ kho thịt gà Braised tofu w chicken
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Canh cải xanh thịt bò Mustard greens soup w beef	Canh khoai mỡ thịt gà Winged yam soup with minced chicken	Canh cải thìa nấu tôm Bob choy soup w shrimp	Canh chua đậu hũ Sweet & sour soup with tofu	Canh cải dùm thịt gà Vietnamese spinach w chicken
	Vegetables	Rau luộc Boiled vegetables	Đậu que xào Sautéed green bean	Rau luộc Boiled vegetables	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Cải thảo luộc Boiled cabbages
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT		Dưa hấu Watermelon	Sữa chua Yogurt	Cam Orange	Đu đủ Papaya	Chuối Banana

* Subject to availability/ Thực đơn có thể thay đổi

* Vegetarian please order in advance /Ăn chay vui lòng đặt trước



SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 25/11	Thứ 3/Tue 26/11	Thứ 4/Wed 27/11	Thứ 5/Thu 28/11	Thứ 6/Fri 29/11
Lunch	Option 1	Đùi gà nướng mật ong Grilled chicken thigh	Cá lóc kho tiêu Braised fish	Chả cá chiên sốt cam Fish cake w orange sauce	Trứng chiên thịt bò Meat omelet (beef)	Thịt bò hầm rau củ Stewed beef
	Option 2	Cá basa sốt salsa Grilled fish w salsa sauce	Gà nướng sa tế Grilled chicken thigh	Thịt bò xào bông cải Sautéed beef w broccoli	Cơm gà hải nam Steamed chicken	Tôm rim thịt gà Caramel shrimp w chicken
	Option 3	Mì xào thịt bò Sautéed noodles w beef	Bò kho bánh mì Braised beef w bread	Mì ý thịt gà sốt kem Spaghetti carbonara w chicken	Nui ý lát to sốt thịt , phô mai nướng Beef lasagna	Bánh canh thập cẩm Vietnamese Banh Canh
	Option 4	Tôm chua ngọt Sweet and sour shrimp	Đậu hũ xào bông cải Sautéed tofu w broccoli	Trứng bọc thịt bò bột xù Scotch egg (beef)	Cá lóc sốt bơ thì là Pan fried fish butter dill sauce	Cánh gà sốt BBQ Chicken wing w BBQ sauce
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Canh mồng tơi tôm Vietnamese spinach w dry shrimp	Canh Bí đỏ thịt bò Pumpkin soup with minced beef	Canh khoai tây cà rốt Potatoes and carrot soup	Canh bí xanh tôm Squash soup w shrimp	Canh hẹ đậu hũ Chiver and tofu soup
	Vegetables	Cải thìa luộc Boiled Bok-choy	Đậu que xào Stir fried green beans	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Đậu đũa xào Stir fried long beans	Đậu đũa xào Stir fried long beans
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT	Ôi Guava	Lê Pear	Đu đủ Papaya	Dưa hấu watermelon	Chuối Banana	

* Subject to availability/ Thực đơn có thể thay đổi

* Vegetarian please order in advance /Ăn chay vui lòng đặt trước

