

SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 1/03	Thứ 3/Tue 2/03	Thứ 4/Wed 3/03	Thứ 5/Thu 4/03	Thứ 6/Fri 5/03
Lunch	Option 1	Trứng cuộn thịt chiên Egg omelet w meat	Thịt heo kho Braised pork	Cá diêu hồng xì dầu Red tilapia fish w soya sauce	Thịt heo nấu đậu Stewed pork w beans	Mực xào ớt ngọt Stir fried squid w bell pappers
	Option 2	Gà chiên nước mắm Chicken w fish sauce	Tôm sốt chua ngọt Sweet & sour shrimp	Đậu hủ sốt thịt Tofu w meat sauce	Cá basa chiên Pan fried catfish	Gà chiên xù sốt mè Chicken breadcrumb w saseme sauce
	Option 3	Mì xào hải sản Stir fried noodles w seafood	Nui xào bò Stir fried pasta w beef	Mì ý sốt kem thịt xông khói Creamy pasta w ham	Bánh kẹp thịt bò phô mai Beef and in bun w cheese	Mì ramen thịt heo Pork Ramen soup
	Option 4	Heo xá xíu Grilled Pork	Chả cá sốt cam Fish ball w orange sauce	Gà nấu nấm Chicken stew	Đậu hủ sốt tứ xuyên Tofu w meat sauce	Bò xào củ hành Stir fried onion
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Canh đậu hủ thịt bò Tofu and beef soup	Canh Bí đỏ thịt heo Pumpkin soup with minced pork	Canh cải thìa nấu tôm Bob choy soup w shrimp	Canh chua đậu hủ Sweet & sour soup with tofu	Canh cải dím thịt gà Vietnamese spinach w chicken
	Vegetables	Rau muống xào Sautéed vegetables	Rau Su Su hấp Steamed vegetables	Bắp, cà rốt hấp Steamed carrot and corn	Bầu luộc Boiled squash	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	Táo apple	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 8/03	Thứ 3/Tue 9/03	Thứ 4/Wed 10/03	Thứ 5/Thu 11/03	Thứ 6/Fri 12/03
Lunch	Option 1	Cá basa kho Braised basa fish	Đậu hủ nhồi thịt Stuffed tofu in tomato sauce	Thịt heo kho trứng Braised pork w egg	Bò xào đậu que Stir fried beef w green bean	Tôm rim Stir fried Shrimp
	Option 2	Gà nướng sốt BBQ Grilled chicken w bbq sauce	Thịt heo chiên bột xù Pork breadcrumb w tartar sauce	Mực xào Stir fried squid	Cá ba sa chiên Pan fried catch fish	Gà nướng sốt cheese Grilled chicken w cheese sauce
	Option 3	Mì ý sốt thịt bò Spaghetti beef sauce	Bánh mì thịt gà Chicken sandwich	Bò kho bánh mì Beef stew w bread	Bún thịt nướng Rice noodles w grilled meat	Nui sườn heo Pasta soup w pork
	Option 4	Thịt heo xào kim chi Sautéed pork w kimchi	Cá lóc nướng rau củ sốt kem Grilled fish cream sauce	Tôm xào bông cải Stir fried shrimp	Đậu hủ chiên sả Lemongrass tofu	Bò hầm khoai tây Stewed beef
	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 heo Mustard greens soup w pork	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup with minced pork	Canh cải thìa nấu tôm Bob choy soup w shrimp	Canh chua đậu hủ Sweet & sour soup with tofu	Canh cải dím thịt gà Vietnamese spinach w chicken
	Vegetables	Su Su hấp Steamed vegetables	Rau cải xanh luộc Boiled vegetables	Bắp cải luộc Boiled vegetables	Bí đỏ hấp Steamed pumpkin	Bông cải hấp Steamed broccoli
	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	Táo apple	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 15/03	Thứ 3/Tue 16/03	Thứ 4/Wed 17/03	Thứ 5/Thu 18/03	Thứ 6/Fri 19/03
Lunch	Option 1	Cá basa sốt cà Pan fried catfish w tomato sauce	Colet nướng Grilled pork chop	Đậu hủ chiên sốt thịt xay Tofu w meat	Thịt heo ram Caramel pork	Đùi Gà nướng Grilled chicken thigh
	Option 2	Bò hầm xào nấm Stewed beef w mushroom	Chả trứng Egg meatloaf	Gà nướng tương xí muối Grilled chicken	Mực xào Sautéed squid	Đậu hủ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w meat
	Option 3	Pasta xào tôm Shrimp pasta	Bánh kẹp thịt gà Chicken sandwich	Miến hàn quốc xào bò Stir-fried vermicelli w beef	Nui ý lát to thịt bò Beef Lasagna	Bún Thái hải sản Noodles soup w seafood
	Option 4	Gà kho gừng Chicken ginger	Cá kho cà Stir fried fish w tomato	Thịt nướng Roasted pork	Đậu hủ chiên sả Tofu lemongrass	Thịt heo xào ớt cay Spicy pork
	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 rau dền tôm Vietnamese spinach w dry shrimp	Canh chua thịt gà Sweet and sour chicken soup	Canh khoai tây cà rốt Potatoes and carrot soup	Canh bí xanh thịt heo Squash soup w pork	Canh cà chua trứng Tomato egg soup
	Vegetables	Rau muống xào Sautéed vegetables	Rau cải xanh luộc Boiled green vegetables	Bắp ,cà rốt luộc Boiled corn and carrot	Đậu que luộc Boiled green beans	Bông cải luộc Steamed broccoli
	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	Ổi 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



SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 22/03	Thứ 3/Tue 23/03	Thứ 4/Wed 24/03	Thứ 5/Thu 25/03	Thứ 6/Fri 26/03
Lunch	Option 1	Má đùi gà rim Grilled chicken thighs	Tôm sốt chua ngọt Sweet and sour pawn	Thịt kho đậu hủ Braised Tofu w pork	Cá chiên sốt tartar Fish finger w tartar sauce	Đậu hủ non xà tế Stir fried tofu w sate
	Option 2	Các lóc nướng kiểu nhật Grilled fish w teriyaki sauce	Heo nướng mật ong Roasted pork	Tôm sốt me Sautted shrimpw tamarind sauce	Ức gà nướng pesto Grilled chicken pesto	Cánh gà nướng bbq Grilled chicken wings w bbq sauce
	Option 3	Bánh mì kẹp thịt heo Pork sandwich	Nui ý sốt bò Pasta w beef sauce	Bún thịt xào Rice noodles w pork	Bánh kẹp thịt bò Sloppy joe	Bún bò Huế Beef noodles soup
	Option 4	Phá lấu bò Beef coconut milk	Chả cá kho thơm Fish cake w pineapple	Gà nướng Roasted chicken	Thịt heo kho tiêu Stir fried Pork	Trứng chiên Fried egg
	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 Green mustard soup w beef	Canh Bí đỏ thịt gà Pumpkin soup with minced chicken	Canh khoai tây cà rốt Potatoes and carrot soup	Canh bí xanh tôm Squash soup w shrimp	Canh cà chua trứng Tomato egg soup
	Vegetables	Đậu que luộc Steamed green bean	Su Su hấp Steamed vegetables	Bắp cà ,rốt luộc Boiled corn and carrot	Rau xào cải thìa xào Sautéed bob choy	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		Ổi 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



SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 29/03	Thứ 3/Tue 30/03	Thứ 4/Wed 31/03	Thứ 5/Thu 1/04	Thứ 6/Fri 2/04
Lunch	Option 1	Trứng cuộn thịt chiên Egg omelet w meat	Đậu hủ nhồi thịt sốt mè Stuffed tofu w sesame sauce	Thịt heo nấu khoai tây Braised pork w potatoes	Tôm kho dừa Stir fried Shrimp and coconut	Mực xào dưa cà Stir fried squid w tomato
	Option 2	Gà nướng sốt BBQ Grilled chicken w bbq sauce	Thịt heo chiên bột xù Pork breadcrumb w tartar sauce	Cá ba sa chiên Pan fried catch fish	Sườn cot let nướng Grilled pork chop	Gà nướng sốt cheese Grilled chicken w cheese sauce
	Option 3	Nui xoắn sốt thịt bò Pasta Bolognese sauce	Bánh cuộn thịt bò Beef Burrito	Mì ý sốt kem thịt gà Creamy Spaghetti w chicken	Bánh kẹp ham trứng Egg sandwich	Phở bò Beef noodles soup
	Option 4	Cá lóc sốt bơ thì là Fried fish w butter sauce	Gà ức nướng phô mai Grilled chicken w cheese	Tôm xào sốt chanh dây Stir fried shrimp w passion fruit sauce	Đậu hủ chiên bột xù sốt teriyaki Fried tofu w teriyaki sauce	Trứng cuộn Rolled egg
	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 heo Mustard greens soup w pork	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup with minced pork	Canh cải thìa nấu tôm Bob choy soup w shrimp	Canh chua đậu hủ Sweet & sour soup with tofu	Canh cải dím thịt gà Vietnamese spinach w chicken
	Vegetables	Bí đỏ hấp Steamed pumpkin	Su Su hấp Steamed vegetables	Bắp cà ,rốt luộc Boiled corn and carrot	Rau xào cải luộc Boiled bob choy	Đậu que luộc Boiled green bean
	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	Táo apple	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

