

PRIMARY (Y4 –Y6)		Thứ 2 /Mon 5/10	Thứ 3/Tue 6/10	Thứ 4/Wed 7/10	Thứ 5/Thu 8/10	Thứ 6/Fri 9/10
SNACK (AM)		Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free
		Nho Mĩ Grapes	Bánh nhân ngọt Custard in bun	Gà bột xù nướng Chicken finger	Chuối cau Banana	Bánh mì dừa Coconut bread
Lunch	Option 1	Cá lóc sốt me Fish w tamarind sauce	Gà hấp xì dầu Steamed chicken w soy sauce	Ba rọi xào kimchi Grilled pork w kimchi	Gà chua ngọt Sweet & sour chicken	Sườn cốt lết ram Caramel pork
	Option 2	Thịt kho đậu hũ Baised pork w tofu	Bò hầm khoai tây Stewed beef w potatoes	Gà nấu lagu Stewed chicken	Mực xào hành cà Stir fried squid	Cá basa kho cà Caramel basa catfish
	Option 3	Bún xào thịt bò Stir fried vermicelli w beef	Mì ý sốt thịt viên Spaghetti meat balls	Bò nấu khoai tây nướng Beef shepherd's pie	Nui ý sốt bò Penne w beef sauce	Phở bò Beef noodles soup
	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 heo Pumpkin soup with minced pork	Canh cà chua trứng Egg tomato soup	Canh chua tép Sweet and sour soup w shrimp	Canh cải thảo thịt heo Cabbage pork 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	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



PRIMARY (Y4 -Y6)		Thứ 2 /Mon 19/10	Thứ 3/Tue 20/10	Thứ 4/Wed 21/10	Thứ 5/Thu 22/10	Thứ 6/Fri 23/10
SNACK (AM)		Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free
		Dưa lưới Melon	Bánh bao Thọ phát Meat bun	Xoài Mango	Bánh mì ham Ham sandwich	Bắp xào Stir fried corn
Lunch	Option 1	Thịt heo nướng Grilled pork	Chả cá basa sốt cam Fish balls w orange sauce	Tôm chiên bột sốt chua ngọt Fried shrimp w sour sauce	Gà chiên nước mắm Stir fried chicken fish sauce	Thịt bò bột xù sốt teriyaki Breadcrumbs beef w teriyaki sauce
	Option 2	Cà ri gà Chicken curry	Trứng cuộn thịt chiên Egg omelet w meat	Xíu mại heo Meat balls in tomato sauce	Mực xào sả ớt Lemongrass squid	Gà hầm nấu nấm Stewed chicken w mushroom
	Option 3	Bún gạo xào thập cẩm Stir fried rice noodles	Mì ý sốt thịt bò Pasta Bolognese sauce	Bánh kẹp thịt bò trứng Beef and egg in bun	Mì xào thịt bò Stir fried noodles w beef	Hủ tiếu nam vang Noodles soup
	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 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	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



PRIMARY (Y4 –Y6)		Thứ 2 /Mon 26/10	Thứ 3/Tue 27/10	Thứ 4/Wed 28/10	Thứ 5/Thu 29/10	Thứ 6/Fri 30/10
SNACK (AM)		Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free
		Táo Apple	Bánh cuộn xúc xích Rolled sausage	Bánh mì kẹp ham Ham cheese sandwich	Xoài Mango	Bánh cà rốt Carrot cake
Lunch	Option 1	Cá basa sốt cà Pan fried catfish w tomato sauce	Colet nướng Grilled pork chop	Đậu hủ nhồi thịt Stuffed tofu in tomato sauce	Bò xào khoai tây Stir fried beef w potato	Thịt heo nướng xả Grilled pork w lemongrass
	Option 2	Gà đùi nướng ngũ vị Grilled chicken w five spies	Chả trứng Egg meatloaf	Thịt nướng xá xíu Roasted pork	Gà chiên sốt teriyaki Breadcurmb chciken w teriyaki sauce	Tôm rang me Stir fried shrimp w tamarind
	Option 3	Cơm chiên Dương Châu Fried rice	Nui xào bò Stir fried pasta w beef	Bún xào tôm Stir fried noodles w shrimp	Bánh kẹp thịt viên Meat balls sub	Bún bò Huế Noodles soup w beef
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Canh mông tơi tôm Vietnamese spinach w dry shrimp	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	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	Cải thảo luộc Boiled long 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 .

