

SECONDARY ( Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 1/10	Thứ 3/Tue 2/10	Thứ 4/Wed 3/10	Thứ 5/Thu 4/10	Thứ 6/Fri 5/10
Lunch	Option 1	Đùi gà nướng mật ong Roasted chicken thigh	Gà nướng phô mai kiểu Hàn Grilled chicken w cheese	Cánh gà chiên nước Chicken wings with	Thịt kho trứng Braised pork w egg	Cá chiên khoai tây nướng Fish finger w roast potato
	Option 2	Cà ri Cá chẻm kiểu Mã lai Sea bass curry Malaysia style	Thịt heo kho tiêu Pork caramel	Thịt heo xào xa tế đậu hũ Tofu w meat sauce	Bánh kẹp thịt viên phô mai Meat ball sub	Thịt bò xào lúc lắc Stir fried beef w bell peppers
	Option 3	Mì trứng xào xá xíu Stir fried egg noodle W pork	Bánh mì kẹp ham Ham sandwich	Bò kho bánh mì Vietnamese style beef stew w bread	Hủ tiếu xào thập cẩm Pad Thai	Bánh canh tôm, thịt. Noodle soup w shrimp and meat
	Option 4	Thịt kho củ cải Braised pork w radishes	Đậu hũ kho nấm Stir fried tofu w mushroom	Cà ry đậu Beans curry	Gà tiềm củ sen Stewed chicken w lotus	Gà nướng muối ớt Roasted 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 dùm thịt xay Vietnamese spinach w pork	Canh khoai tây cà rốt Potatoes and carrot soup	Canh rau dền tôm khô Vietnamese spinach w dry shrimp	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup with minced pork	Canh cải xanh Mustard greens soup
	Vegetables	Cải thảo xào Stir fried cabbages	Rau củ luộc Boiled vegetables	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Bầu xào trứng Sautéed squash W egg	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		Dưa hấu watermelon	Chuối Banana	Thanh long Dragon fruit	Thơm Pineapple	Đu đủ Papaya

\* 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 8/10	Thứ 3/Tue 9/10	Thứ 4/Wed 10/10	Thứ 5/Thu 11/10	Thứ 6/Fri 12/10
Lunch	Option 1	Ức Gà nướng sốt cà ry Chicken breast w curry sauce	Cá basa kho Braised catfish	Sườn colet nướng Grilled pork chops	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w meat	Gà xào xả ớt Chicken w lemongrass
	Option 2	Sườn non ram me Caramel pork rib w tamarind	Thịt heo quay Roasted pork	Chả trứng thịt Vietnamese pork cake	Bò xào rau củ Stir fried beef w vegetables	Bánh pita thịt bò Beef pita
	Option 3	Hủ tiếu xào hải sản Stir fried rice noodle w seafood	Bún chả hà nội Rice noodles w meat balls	Bánh kẹp bò kiểu nhật Japanese burger	Mì ý sốt kem thịt gà Pasta w chicken	Mì ramen thịt heo Ramen w pork
	Option 4	Cá thu sốt cà Pan fried mackerel w tomato sauce	Bò hầm kim chi Beef stew w kimchi	Gà nướng ngũ vị Grilled chicken	Cá basa chiên xả Basa fish w lemongrass	Tôm rim thịt Caramel shrimp w pork
	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 xay Pumpkin soup with minced pork	Canh cà chua trứng Egg tomato soup	Canh khoai tây cà rốt Potatoes and carrot soup	Canh cải thảo thịt viên Cabbage meat ball 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		Sữa chua yogurt	Chuối Banana	Đu đủ Papaya	Dưa hấu watermelon	Thanh long Dragon fruit

\* 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 15/10	Thứ 3/Tue 16/10	Thứ 4/Wed 17/10	Thứ 5/Thu 18/10	Thứ 6/Fri 19/10
Lunch	Option 1	Gà nướng sốt teriyaki Roasted chicken w teriyaki	Thịt heo chiên xả Lemongrass pan- fried pork	Cá thu kho thơm Braised Mackerel in pineapple	Gà kho trứng cút Stir fried chicken w quail egg	Thịt heo chiên bột xù Pan- fried breadcrumb pork chop
	Option 2	Nui ý thịt viên Penne w meat balls	Cá basa nướng bột xù Breadcrumbs catfish	Sườn heo ram Caramel pork ribs	Thịt heo viên nướng Grilled meat balls	Bánh mì đen kẹp ham bò Pastrami on rye
	Option 3	Cơm chiên Lạp xưởng trứng Fried rice w sausage and egg	Mì ý sốt thịt bò Spaghetti Bolognese	Bún gạo xào thập cẩm Stir fried rice noodles	Bún chả giò Rice noodle w crispy spring rolls	Bún mọc Rice noodles soup w pork
	Option 4	Sườn colet ram Grilled pork chop	Mực xào chua ngọt Sweet and sour squid	Bánh mì kẹp thịt gà Chicken sandwich	Đậu hũ kho rau củ Tofu w vegetables	Cá lóc kho tiêu Braised fish
	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 Mustard greens soup	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup with minced pork	Canh cải xoong nấu thịt Water-ress soup W pork	Canh chua đậu hũ Sweet & sour soup with tofu	Canh cải dím thịt xay Vietnamese spinach w pork
	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 +roasted sweet corn	Quầy salad tự chọn Salad bar +red slaw	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT		Chuối Banana	Mâm Plum	Thanh long Dragon fruit	Đu đủ Papaya	Dưa hấu Watermelon

\* 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 29/10	Thứ 3/Tue 30/10	Thứ 4/Wed 31/10	Thứ 5/Thu 1/11	Thứ 6/Fri 2/11
Lunch	Option 1	Đùi gà pile nướng mật ong Grilled chicken thigh	Gà Hải Nam Boiled chicken	Chả cá chiên sốt cam Fish cake w orange sauce	Trứng chiên thịt Meat omelet	Gà chiên giòn kiểu Hàn Crispy chicken w Korean sauce
	Option 2	Thịt viên , đậu hũ sốt dầu hào nấm Braised meat ball w tofu , mushroom	Cá sốt me Fried fish w tamarind sauce	Bò xào hành tây Stir fried beef w onion	Đùi gà nấu nấm Stewed Chicken with mushroom	Thịt kho đậu hũ Braised pork w tofu
	Option 3	Mì undon xào thịt heo Stir fried Undon w pork	Bánh kẹp thịt heo sốt BBQ BBQ pork sandwich	Mí ý thịt viên Spaghetti meatballs	Nui ý lát to sốt thịt , phô mai nướng Beef lasagna	Bún bò huế Hue noodle soup
	Option 4	Bò khoai tây lát nướng Minced beef w sliced potatoes	Tôm xào bông cải Shrimp w cauliflower	Heo chua ngọt Sweet and sour pork	Thịt heo áp chảo Grilled pork	Bánh kẹp ham ,trứng Daily 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 thảo thịt viên Cabbage meat ball soup	Canh Bí đỏ thịt xay Pumpkin soup with minced pork	Canh khoai tây cà rốt Potatoes and carrot soup	Canh cải dùm thịt xay Vietnamese spinach w pork	Canh cải dùm thịt xay Vietnamese spinach w pork
	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	Chuối Banana	Đu đủ Papaya	Dưa hấu watermelon	Sữa chua Yogurt	

\* Subject to availability/ Thực đơn có thể thay đổi

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

