

SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon	Thứ 3/Tue	Thứ 4/Wed 1/5	Thứ 5/Thu 2/5	Thứ 6/Fri 3/5
Lunch	Option 1				Cánh gà sốt tỏi Chicken wing w garlic	Cá chiên khoai tây nướng Fish finger w roast potato
	Option 2				Bánh kẹp thịt bò viên phô mai Meat ball sub with beef ball	Thịt bò xào lúc lắc Stir fried beef w bell peppers
	Option 3				Mì trứng thịt gà Egg noodles w chicken	Bún thái hải sản Thai noodle soup
	Option 4				Thịt bò kho trứng Braised beef w egg	Xá xiu gà Roasted chicken
	Rice				Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup				Canh khoai mỡ thịt gà Winged yam soup with minced chicken	Canh cải xanh Mustard greens soup
	Vegetables				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
DESSERT					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 6/5	Thứ 3/Tue 7/5	Thứ 4/Wed 8/5	Thứ 5/Thu 9/5	Thứ 6/Fri 10/5
Lunch	Option 1	Gà nướng sốt me Roasted chicken w tamarind sauce	Cá diêu hồng kho Braised red fish	Gà xả ớt Chicken lemongrass	Bò sốt vang Stewed beef	Thịt gà nướng lá thơm Grilled chicken w herbs
	Option 2	Tôm rim nước dừa Stir fried Shrimp	Bò xả ớt Sautéed beef w lemongrass	Chả trứng thịt gà Vietnamese chicken cake	Chả cá thì là Fish cake with dills	Mực xào hành Stir fried squid w onion
	Option 3	Phở xào thịt bò Stir fried noodles w beef	Bún thịt gà Rice noodles w chicken	Bánh kẹp bò kiểu nhật Japanese burger	Mì ý gà cuộn bột xù Pasta w chicken breadcrumb	Hủ tiếu nam vang Noodle soup w shrimp and beef
	Option 4	Đậu hũ sốt thịt gà Stuffed tofu	Bò xào cải ngồng Stir fried beef w vegetables	Cà ry đậu hũ Tofu curry	Mực xào dưa cà Sautéed squid	Bò khoai tây nướng Beef Shepherd's pie
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Canh bắp cải thịt bò Cabbage soup w beef	Canh Bí đỏ thịt gà Pumpkin soup with minced chicken	Canh cà chua trứng Egg tomato soup	Canh khoai tây cà rốt Potatoes and carrot soup	Canh cải thảo thịt gà Cabbage soup w beef
	Vegetables	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		Ôi Guava	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 13/5	Thứ 3/Tue 14/5	Thứ 4/Wed 15/5	Thứ 5/Thu 16/5	Thứ 6/Fri 17/5
Lunch	Option 1	Gà nướng sốt teriyaki Roasted chicken w teriyaki	Đùi gà nướng xà tế Spicy chicken	Cá chẻm nướng sốt chanh dây Grilled fish w passion fruit sauce	Gà kho trứng cút Stir fried chicken w quail egg	Thịt gà chiên bột xù Pan- fried chicken breadcrumb
	Option 2	Nui ý thịt bò viên Penne w meat balls	Cá basa chiên xả Fried catfish w lemongrass	Cơm gà hải nam Boiled chicken	Thịt bò viên sốt cà Grilled beef balls w tomato sauce	Bánh mì đen kẹp ham bò Pastrami on rye
	Option 3	Cơm chiên lạp xưởng bò ,trứng Fried rice w beef sausage and egg	Mì ý sốt thịt bò Spaghetti Bolognese	Bún gạo xào thập cẩm Stir fried rice noodles	Nui xào trứng Pasta w egg	Bánh canh tôm , gà Noodle soup w shrimp , chicken
	Option 4	Cá thu kho thơm Pan fried mackerel w pineapple	Tôm rim Caramel shrimp	Xúc xích bò nấu hành Braised Sausage w onion	Bò phá lấu cà rốt Stewed beef w carrot	Cá basa 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 tôm khô Mustard greens soup	Canh khoai mỡ thịt gà Winged yam soup with minced chicken	Canh cà chua trứng Egg Tomato soup	Canh chua đậu hũ Sweet & sour soup with tofu	Canh cải dùm thịt bò Vietnamese spinach w beef tofu
	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		Chuối Banana	Mận 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 20/5	Thứ 3/Tue 21/5	Thứ 4/Wed 22/5	Thứ 5/Thu 23/5	Thứ 6/Fri 24/5
Lunch	Option 1	Đùi gà pile nướng mật ong Grilled chicken thigh	Cà ry gà Chicken curry	Chả cá chiên sốt cam Fish cake w orange sauce	Trứng chiên thịt gà Chicken omelet	Bánh cuộn thịt gà Pita wrap with chicken
	Option 2	Đậu hũ chiên xả Tofu w lemongrass	Cá sốt me Fried fish w tamarind sauce	Bò xào hành tậ Stir fried beef w onion	Gà nướng xa tế Grilled Chicken with spicy sauce	Cánh gà sốt BBQ BBQ chicken wings
	Option 3	Mì xào thịt bò Sautéed noodles w beef	Bánh kẹp thịt gà Chicken sandwich	Nui ý thịt gà viên Pasta w chicken meatballs	Nui ý lát to sốt thịt , phô mai nướng Beef lasagna	Bún bò huế Hue noodle soup
	Option 4	Tôm sốt ớt Chili shrimp	Bún gạo xào Singapore Stir fried rice noodles	Bánh thịt gà kiểu Mỹ Chicken meatloaf	Đậu hũ sốt dầu hào Tofu w oyster sauce	Chà cá xào thơm Sautéed fish cake w pineapple
	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 bò Vietnamese spinach w beef	Canh chua đậu hũ Sweet & sour tofu	Canh mồng toi nấu tôm Ceylon Spinach w shrimp	Canh bí xanh thịt gà Squash soup w chicken	Canh cà chua đậu hũ Tomato soup w tofu
	Vegetables	Cải thìa luộc Boiled Bok-choy	Đậu đũa xào Stir fried long beans	Rau luộc Boiled vegetables	Đậu que xào Stir fried green beans	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		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



SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 27/5	Thứ 3/Tue 28/5	Thứ 4/Wed 29/5	Thứ 5/Thu 30/5	Thứ 6/Fri 31/5
Lunch	Option 1	Gà rim chua ngọt Sweet and sour chicken	Gà rô ti Chicken roti	Gà hầm rau củ Stewed chicken	Trứng chiên thịt gà xông khói Omelette with ham	Cánh gà chiên nước Chicken wings w fish sauce
	Option 2	Đậu hũ sốt cay Spicy tofu	Cá chẽm chiên Pan fried sea bass	Bò sốt tiêu Beef w pepper sauce	Bò hầm rau củ Stewed beef w vegetables	Cá lóc nướng sốt cà Grilled fish w tomato sauce
	Option 3	Mì ý sốt kem thịt gà Carbonara pasta w chicken	Bún thịt bò xào Stir fried rice noodles w beef	Bánh cuộn thịt bò Beef burrito	Bánh mì kẹp gà tây Turkey sandwich	Phở bò Beef noodles soup
	Option 4	Bò xay xào kiểu thái Stir fried beef	Đậu hũ nấu nấm Braised tofu w mushroom	Cá basa chiên sốt xoài Fried fish with mango salsa	Mì ramen thịt bò trứng Ramen w beef and egg	Trứng bọc thịt bột xù Scotch 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 thảo thịt bò Cabbage beef soup	Canh Bí đỏ thịt gà Pumpkin soup with minced chicken	Canh cải xanh tôm tươi Mustard greens soup w shrimp	Canh khoai tây cà rốt Potatoes and carrot soup	Canh rau dền tôm khô Vietnamese spinach w dry shrimp
	Vegetables	Cải thìa luộc Boiled Bok-choy	Đậu que xào Stir fried green beans	Cải ngọt xào Sautéed choy sum	Rau củ luộc Boiled vegetables	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic
	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

