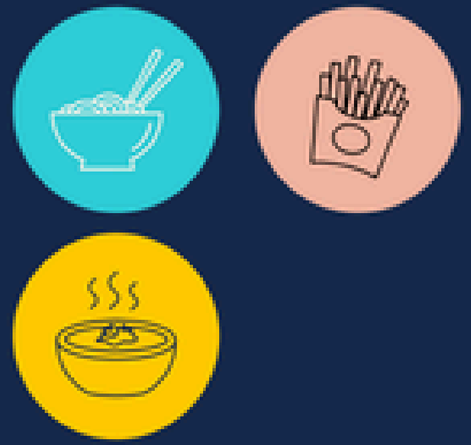
SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

1		Thứ 2 /Mon 02/11	Thứ 3/Tue 03/11	Thứ 4/Wed 04/11	Thứ 5/Thu 05/11	Thứ 6/Fri 06/11
Lunch	**Option 1**	Cá basa sốt teriyaki *Stir-fried fish w Teriyaki sauce*	Thịt heo khoai tây kho nước tương *Braised pork w potatoes & soy sauce*	Gà kho gừng *Braised chicken w ginger*	Đậu hũ thịt viên sốt cà *Tofu & meatballs in tomato sauces*	Gà nướng sốt hành *Grilled chicken w onion sauce*
	Option 2	Mì xào ham nấm *Noodles w ham & mushroom*	Nui sốt bò *Pasta w beef sauce*	Bánh thịt bò khoai tây *Beef Shepherd's Pie*	Cơm chiên thập cẩm *Mixed fried rice*	Bánh canh tôm thịt *Noodles soup w pork & shrimp*
	Option 3	Trứng cuộn rau củ *Rolled egg w vegetables*	Gà quay sốt tiêu *Roasted chicken w pepper sauce*	Thịt heo sốt gừng mè *Grilled pork w ginger sesame sauce*	Bò xào hành cà *Stir fried beef w vegetables*	Thịt heo nấu nấm *Stewed pork w mushroom*
	Option 4	Gà nướng sốt cà ri *Grilled chicken w curry sauce*	Cá nướng sốt cam *Grilled fish w orange sauce*	Tôm xào dưa cà *Stir-fried shrimp w vegetables*	Chả cá chiên sốt Thái *Fish cake w Thai sauce*	Trứng chiên thịt xay *Meat omelet*
	Veggie Option	Cà tím đậu hũ kho *Braised eggplant w tofu*	Bánh pita chay *Falafel*	Nui xoắn xào chay *Stir fried pasta w vegetables*	Miến xào chay *Vegetarian stir-fried glass noodles*	Rau củ hầm *Stewed vegetables*
	Rice	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*
	Soup	Canh lagim thịt heo *Mixed soup w pork*	Canh khoai mỡ thịt heo *Winged yam soup w minced pork*	Canh chua chả cá *Sweet & sour soup w fish cake*	Canh rong biển đậu hũ *Seaweed tofu soup*	Canh cà chua trứng *Tomato egg soup*
	Vegetables	Cải thìa luộc *Boiled bok choy*	Cải ngọt xào *Stir-fried choy sum*	Su su luộc *Boiled chayote*	Su hào xào *Stir-fried kohlrabi*	Cải thảo luộc *Boiled napa cabbage*
	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*	Đu đủ *Papaya*	Thanh long *Dragonfruit*	Dưa lưới *Melon*	Chuối *Banana*

ALLERGEN ICON

Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mì)
Sesame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)

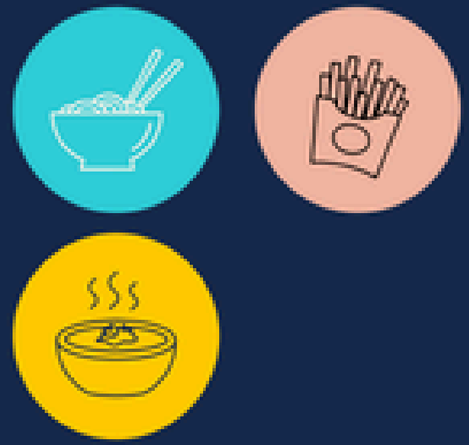


SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

2		Thứ 2/ Mon 09/11	Thứ 3/ Tue 10/11	Thứ 4/ Wed 11/11	Thứ 5/ Thu 12/11	Thứ 6/ Fri 13/11
Lunch	Option 1	Gà hấp sốt Thái *Steamed chicken w mild Thai sauce*	Trứng cuộn giăm bông *Rolled egg w ham*	Ức gà xào nước tương *Stir-fried chicken w soy sauce*	Cá basa chiên sốt cà *Fried fish w tomato sauce*	Thịt bò xào bí ngòi *Stir-fried beef w zucchini*
	Option 2	Hủ tiếu mềm thập cẩm *Mixed soft noodle soup*	Bánh mì xíu mại *Bread w Vietnamese meatballs*	Nui xoắn xào tôm *Butter garlic pasta w shrimp*	Mì tương đen thịt heo *Pork noodles w black bean sauce*	Mì hoành thánh *Wonton noodles soup*
	Option 3	Bò lúc lắc *Beef cubes w bell pepper*	Cá nướng sốt me *Grilled fish w tamarind sauce*	Cá basa kho *Braised basa fish*	Trứng nướng kiểu Ý *Italian-style baked egg (frittata)*	Cá chiên sốt thơm *Fried fish w pineapple sauce*
	Option 4	Tôm xào bông cải *Stir-fried shrimp w broccoli*	Gà nướng sốt Teriyaki *Grilled chicken w Teriyaki sauce*	Thịt heo hầm rau củ *Pork stew w vegetables*	Thịt bò hầm *Beef stew w vegetables*	Gà nướng cà chua *Grilled chicken w tomato*
	Veggie Option	Bánh kẹp chay *Vegetarian burger*	Bún gạo lứt xào chay *Stir-fried vegetarian brown rice noodles*	Đậu hũ sốt mỡ hành *Tofu w scallion oil*	Bánh nướng cà tím *Eggplant pie*	Nấm sốt mè *Mushroom w sesame sauce*
	Rice	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*
	Soup	Canh cà chua trứng *Tomato egg soup*	Canh bầu nấu tôm *Squash soup w shrimp*	Canh chua chả cá *Sweet & sour soup w fish cake*	Canh mướp nấm đậu hũ *Luffa & mushroom tofu soup*	Canh bí xanh thịt bò *Beef & squash soup*
	Vegetables	Su hào xào *Stir-fried kohlrabi*	Cải ngọt xào *Stir-fried choy sum*	Cải thảo luộc *Boiled napa cabbage*	Rau muống xào tỏi *Stir-fried water spinach w garlic*	Bắp cải xào *Stir-fried cabbage*
	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*	Dưa hấu *Watermelon*	Chuối *Banana*	Mận An Phước *Water apple*	Đu đủ *Papaya*

ALLERGEN ICON

Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mì)
Sesame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)

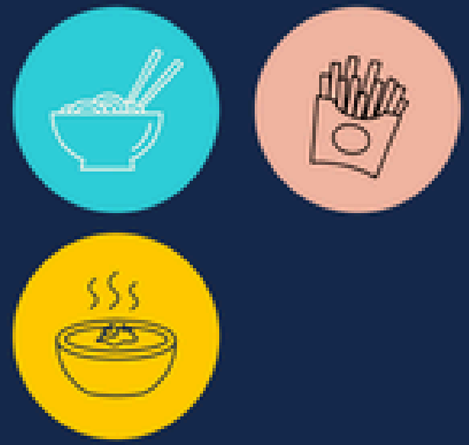


SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

3		Thứ 2 /Mon 16/11	Thứ 3/Tue 17/11	Thứ 4/Wed 18/11	Thứ 5/Thu 19/11	Thứ 6/Fri 20/11
Lunch	Option 1	Thịt heo xay nấu khoai tây *Braised minced pork w potato*	Trứng hấp lạp xưởng *Steamed egg w Chinese sausage*	Thịt kho trứng *Braised pork w egg*	Tôm xào ớt chuông *Stir-fried shrimp w bell peppers*	Cá sốt chua ngọt *Fish w sweet & sour sauce*
	Option 2	Mì xào thịt gà *Stir fried noodle w chicken*	Bún chả giò *Vermicelli w fried spring rolls*	Bánh mì bò sốt phô mai *Beef & cheese sloppy joe*	Cơm chiên xúc xích trứng *Fried rice w sausage & egg*	Mì quảng gà *Quang noodles soup w chicken*
	Option 3	Cá diêu hồng chiên nước mắm xoài *Fried tilapia w mango fish sauce*	Gà sốt nước mắm nhĩ *Chicken w premium fish sauce*	Đậu hũ xào thịt gà sốt mè *Stir-fried tofu & chicken w sesame sauce*	Thịt heo kho cải chua *Braised pork w pickled mustard greens*	Đậu hũ sốt thịt *Steamed tofu w meat sauce*
	Option 4	Tôm rang muối sả *Stir-fried shrimp w salt & lemongrass*	Thịt bò hầm bắp *Beef stew w corn*	Cá hấp hành gừng *Steamed fish w ginger & scallion*	Gà nướng sốt Thái *Thai-style grilled chicken*	Bò xào bắp cải *Stir fried beef w cabbage*
	Veggie Option	Nấm kho rau củ *Braised mushroom*	Đậu chiên mè *Tofu w sesame*	Miến xào chay *Stir-fried vegetarian glass noodles*	Bún gạo lứt trộn chay *Vegetarian mixed brown rice noodles*	Bánh mì chay *Veggie meatball sub*
	Rice	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*
	Soup	Canh đu đủ thịt heo *Papaya soup w pork*	Canh cà chua trứng *Tomato egg soup*	Canh cải xanh thịt bò *Mustard greens soup w beef*	Canh bó xôi thịt gà *Spinach soup w chicken*	Canh bí đỏ *Pumpkin soup*
	Vegetables	Cải ngọt xào *Stir-fried choy sum*	Bắp cải xào *Stir-fried cabbage*	Su su luộc *Boiled chayote*	Đậu que luộc *Boiled green bean*	Cải thìa luộc *Boiled bok choy*
	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*	Dưa lưới *Melon*	Táo xanh *Green apple*	Đu đủ *Papaya*	Thanh long *Dragon fruit*

ALLERGEN ICON

Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mì)
Sesame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

4		Thứ 2 /Mon 23/11	Thứ 3/Tue 24/11	Thứ 4/Wed 25/11	Thứ 5/Thu 26/11	Thứ 6/Fri 27/11 International Day
Lunch	Option 1	Cá basa kho *Braised basa fish*	HOLIDAY	Tôm xào dưa cà *Stir-fried shrimp w vegetables*	Đậu hũ sốt thịt *Braised tofu w meat sauce*	Thịt heo hầm khoai *Nyama choma pork*
	Option 2	Mì xào ham nấm *Noodles w ham and mushroom*		Bánh gạo Hàn Quốc xúc xích Topokki w sausage	Bún mọc sườn *Noodles soup w meat*	Cơm đỏ cá chiên *Jollof Rice w Fish*
	Option 3	Gà chiên xù sốt cà ri Nhật *Chicken Katsu Curry*		Ức gà cuộn rau nướng *Rolled chicken w vegetables*	Chả cá chiên sốt Thái *Fish cake w Thai sauce*	Bánh thịt bò *Beef pastilla*
	Option 4	Trứng hấp sốt thịt *Steamed egg w meat sauce*		Thịt heo nướng sốt mè *Grilled pork w sesame sauce*	Bò xào hành cà *Stir-fried beef w vegetables*	Gà nấu kiểu Muamba *Muamba de Galinha*
	Veggie Option	Cà tím đậu hũ om *Braised eggplant w tofu*		Nui xoắn xào chay *Stir fried pasta w vegetables*	Mì xào chay *Vegetarian stir-fried noodles*	Bánh mì nhân cà ri *Vegetarian bunny chow*
	Rice	Cơm trắng *Steamed rice*		Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng *Steamed rice*	Cơm trắng đậu đỏ *Steamed rice w red beans*
	Soup	Canh lagim thịt heo *Mixed soup w pork*		Canh chua chả cá *Sweet & sour soup w fish cake*	Canh rong biển đậu hũ *Seaweed tofu soup*	Canh cà chua trứng *Tomato egg soup*
	Vegetables	Cải thìa luộc *Boiled bok choy*		Su su luộc *Boiled chayote*	Su hào xào *Stir-fried kohlrabi*	Cải thảo luộc *Boiled napa cabbage*
	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*
DESSERT		Dưa hấu *Watermelon*		Thanh long *Dragon fruit*	Dưa lưới *Melon*	Chuối *Banana*

ALLERGEN ICON

Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mì)
Sesame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)

