

SECONDARY MENU

THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC

WEEK 1 TUẦN 1	MONDAY THỨ 2 (01/09)	TUESDAY THỨ 3 (02/09)	WEDNESDAY THỨ 4 (03/09)	THURSDAY THỨ 5 (04/09)	FRIDAY THỨ 6 (05/09)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM			"Nam Vang" noodles Hủ tiếu Nam Vang	Chicken & quail egg with rice noodles Bánh canh bột gạo nấu gà trứng cút	"Hue" noodles Bún bò Huế
			Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor
LUNCH <i>Bữa trưa</i> 11:15 AM			Clear chive & tofu soup Canh đậu hủ hẹ thịt băm	Sweet & sour morning glory soup Canh chua rau muống nấu tôm	Seaweed soup Canh rong biển
			Pork balls with gravy sauce & Mashed potato Xíu mại sốt nâu & Khoai tây nghiền	Simmered shrimp and pork Tôm rim thịt nước dừa	Pork with fish sauce Cốt lết ram mặn ngọt
			Pan-fried fish with passion fruit sauce Cá áp chảo sốt chanh dây	Crab stick omelette Trứng cuộn thanh cua	Stewed chicken with yellow noodle Mì gà tiềm
			Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng
			Sweetcorn Bắp hạt luộc	Sauteed cabbage Bắp cải xào	Boiled bok choy Cải thìa luộc
			Dragon fruit Thanh long đỏ	Banana Chuối cau	Pudding Bánh pudding
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM			Steamed rice cake Bánh giò	Stir - fried assorted meat with rice noodle Hủ tiếu mềm xào thập cẩm	Chicken burger Burger gà xé mayo
			Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor

SECONDARY MENU

THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC

WEEK 2 TUẦN 2	MONDAY THỨ 2 (08/09)	TUESDAY THỨ 3 (09/09)	WEDNESDAY THỨ 4 (10/09)	THURSDAY THỨ 5 (11/09)	FRIDAY THỨ 6 (12/09)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	"Quang" noodles <i>Mì Quảng (heo, trứng cút, cá)</i>	Mudfish, tumeric with vermicelli noodles <i>Bánh đa cá lóc nấu nghệ</i>	Thai noodles soup <i>Bún Thái</i>	Rice noodles with shrimp & pork <i>Miến nấu tôm thịt</i>	Chicken, vallisneria spiralis soup <i>Súp tóc tiên nấu thịt gà</i>
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>
LUNCH <i>Bữa trưa</i> 11:15 AM	Yam soup <i>Canh khoai mỡ nấu thịt heo băm</i>	Clear pumpkin soup <i>Canh bí đỏ nấu mộc</i>	Clear tungho soup <i>Canh rau tần ô nấu thịt heo băm</i>	Sweet & sour soup <i>Canh chua bạc hà nấu tôm</i>	Seaweed, fish cake soup <i>Canh rong biển chả cá</i>
	Sauteed beef with coconut cream & lemongrass <i>Bò xào lăn với sả</i>	Stewed pork with bean & Baguette <i>Thịt heo hầm đậu & Bánh mì</i>	Steamed Tilapia fish <i>Cá diêu hồng hấp dầu hào</i>	Braised pork rib <i>Thịt heo sườn non kho hành</i>	Broken rice & Pan - fried chicken <i>Cơm tấm & Đùi gà áp chảo</i>
	Braised fish with fish sauce <i>Cá basa kho</i>	Fried quail eggs with tamarind sauce <i>Trứng cút kho tiêu</i>	Steamed chicken with lime leaf <i>Gà hấp lá chanh</i>	Crispy fried calamari & Cocktail sauce <i>Mực chiên xù & Cocktail sauce</i>	Crab & meat loaf noodles <i>Bún riêu cua</i>
	Steamed rice <i>Cơm trắng</i>	Steamed rice <i>Cơm trắng</i>	Steamed rice <i>Cơm trắng</i>	Steamed rice <i>Cơm trắng</i>	
	Sauteed green beans with baby corn <i>Đậu cove, bắp non xào</i>	Sauteed bok choy <i>Cải thìa xào</i>	Yam bean and carrot <i>Củ sắn, cà rốt xào</i>	Sauteed gourd <i>Bầu xào</i>	
	Watermelon <i>Dưa hấu</i>	Green bean sweet soup <i>Chè đậu xanh nha đam đá đường</i>	Dragon fruit <i>Thanh long</i>	Apple <i>Táo</i>	Caramel flan <i>Bánh Flan</i>
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Kimbap <i>Cơm cuộn Hàn Quốc (xúc xích, trứng)</i>	Wonton with egg noodles <i>Mì trứng nấu hoành thánh</i>	Meatball & Sandwich <i>Bánh mì xiu mại</i>	Chicken sticky rice <i>Xôi mặn gà xé</i>	Mehico bread <i>Bánh mì mexico cade phủ bơ sữa</i>
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>

SECONDARY MENU

THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC

WEEK 3 TUẦN 3	MONDAY THỨ 2 (15/09)	TUESDAY THỨ 3 (16/09)	WEDNESDAY THỨ 4 (17/09)	THURSDAY THỨ 5 (18/09)	FRIDAY THỨ 6 (19/09)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	Meat loaf noodles Bánh canh nấu mọc, thịt heo	Beef stew with noodles Hủ tiếu bò kho	"Thang" Noodles Bún Thang	Charsiu pork with yellow noodle Mì trứng nấu thịt heo xá xíu	Roast chicken with yellow noodles Bún gạo nấu gà xé
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>
LUNCH <i>Bữa trưa</i> 11:15 AM	Ceylan spinach, jute plant soup Canh mướp, rau đay nấu cua đồng	Clear winter melon soup Canh bí xanh nấu tôm	Sweet & sour soup Canh chua bạc hà nấu chả cá	Clear Choy sum soup Canh cải ngọt nấu thịt heo băm	Súp rau củ nấu thịt heo băm Vegetable soup
	Braised fish with pineapple Cá lóc kho thơm	Pork and spinach omelette Trứng cuộn thịt băm cải bó xôi	Stewed chicken with white beans Gà nấu đậu	Braised pork with coconut sauce Thịt heo khìa nước dừa	Bolognese pasta Mì ý sốt bolognese
	Chicken drumstick with honey sauce Đùi gà áp chảo sốt mật ong	Sauteed seafood with sweet & sour sauce Hải sản xào chua ngọt	Fried Tofu with Floss Pork Đậu hủ chiên xù chà bông	Steamed fish Cá phi lê hấp lá thyme	Fine rice vermicelli with roast pork Bánh hỏi thịt heo áp chảo
	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	
	Sauteed chayote with carrots Su su, cà rốt xào	Steamed choy sum Cải ngọt luộc	Sauteed green bean Đậu cove xào	Chinese cabbage Cải thảo xào	
	Rockmelon Dưa lưới	Banana Chuối	Watermelon Dưa hấu	Dragon fruit Thanh long	Pudding Bánh pudding
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Chicken "Pho" Phở gà xé	Ham & cheese sandwich Bánh mì sandwich jambon phô mai lát	Steamed pork buns Bánh bao	Tokbokki Bánh gạo Hàn quốc (chả cá, xúc xích)	Pork floss bread Bánh mì chà bông kẹp
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>

SECONDARY MENU

THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC

WEEK 4 TUẦN 4	MONDAY THỨ 2 (22/09)	TUESDAY THỨ 3 (23/09)	WEDNESDAY THỨ 4 (24/09)	THURSDAY THỨ 5 (25/09)	FRIDAY THỨ 6 (26/09)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	Stewed chicken with yellow noodle <i>Mì gà tiềm</i>	Fish cake, quail eggs with rice noodles <i>Bánh canh chả cá, trứng cút</i>	Crab & pork asparagus soup <i>Súp ghẹ thịt heo bằm măng tây</i>	Rice noodle with chicken <i>Miến măng gà</i>	Vietnamese Noodle Soup <i>Bánh đa cua</i>
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>
LUNCH <i>Bữa trưa</i> 11:15 AM	Clear ceylan spinach soup <i>Canh mồng tơi nấu thịt heo bằm</i>	Sour leaf & chicken soup <i>Canh lá giang nấu thịt gà</i>	Clear Katuk soup <i>Canh rau bồ ngót nấu mộc</i>	Vegetable soup <i>Canh rau củ nấu thịt heo bằm</i>	BUFFET
	Stir - fried shrimp with sweet & sour sauce <i>Tôm xào chua ngọt</i>	Braised tilapia with spring onion <i>Cá diêu hồng kho hành</i>	Chicken with sweet & sour sauce <i>Gà rim chua ngọt</i>	Pork chop with honey sauce <i>Cốt lết sốt mật ong</i>	
	Pan fried fish with pineapple salsa <i>Cá phi lê áp chảo với sốt thơm salsa</i>	Duck eggs " Singapore style" <i>Trứng vịt sốt Singapore</i>	Pork ball with sauce <i>Thịt heo viên sốt dầu hào</i>	Sauteed pork sponge gourd with bean sprouts <i>Ba rọi xào giá mướp</i>	
	Steamed rice <i>Cơm trắng</i>	Steamed rice <i>Cơm trắng</i>	Steamed rice <i>Cơm trắng</i>	Steamed rice <i>Cơm trắng</i>	
	Boiled green bean <i>Đậu cove luộc</i>	Cabbage, zucchini, carrot <i>Bí ngò, bắp cải, cà rốt xào</i>	Sauteed peas and corn <i>Đậu hà lan và bắp xào</i>	Sauteed bok choy <i>Cải thìa xào</i>	
	Watermelon <i>Dưa hấu</i>	Logan sweet soup <i>Chè thạch nhãn (ít đá)</i>	Papaya <i>Đu đủ</i>	Dragon fruit <i>Thanh long</i>	
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Corn flakes & Milk <i>Ngũ cốc bắp & Sữa tươi</i>	Dimsum <i>Há cảo hấp</i>	Grilled pork patties with vermicelli noodles <i>Bún chả Hà Nội</i>	Vietnamese sausage & pork floss buns <i>Hotdog kẹp chả lụa chà bông</i>	Muffin <i>Bánh muffin</i>
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>

SECONDARY MENU

THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC

WEEK 5 TUẦN 5	MONDAY THỨ 2 (29/09)	TUESDAY THỨ 3 (30/09)	WEDNESDAY THỨ 4 (01/10)	THURSDAY THỨ 5 (02/10)	FRIDAY THỨ 6 (03/10)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	Seafood rice noodle Hủ tiếu hải sản	Meat loaf with macaroni soup Nui nấu mọc, thịt heo	Chicken noodle soup Bánh canh bột gạo nấu gà	Assorted meat with rice noodle Bún gạo nấu thập cẩm	Beef "Pho" noodles Phở bò
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>
LUNCH <i>Bữa trưa</i> 11:15 AM	Choy sum soup Canh cải ngọt nấu thịt heo băm	Clear spinach, ceylan spinach soup Canh rau dền, mỏng tỏi nấu cua đồng	Sweet & sour morning glory soup Canh chua rau muống nấu tôm	Clear pumpkin soup Canh bí đỏ nấu thịt heo băm	Seaweed, tofu soup Canh rong biển, đậu hủ non
	Chicken stew with oyster oil Gà hấp nấm dầu hào	Sauteed beef with sweet & sour sauce Bò xào chua ngọt	Roast chicken Gà rô ty	Jambon omelette Trứng cuộn jambon	Hoi An chicken rice Cơm gà Hội An
	Fish nugget with tartar sauce Cá phi lê tẩm bột sốt tartar	Stuffed tofu and pork with tomato sauce Đậu hủ dồn thịt sốt cà	Fried fish with fish sauce Cá phi lê chiên tươi, nước mắm chua ngọt	Pork ribs "Kinh Đô" style Sườn Kinh Đô	Crab & meat loaf noodles Bún riêu cua
	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	
	Boiled pumpkin Bí đỏ hấp	Cauliflower and carrot Bông cải, cà rốt xào	Sauteed choy sum Cải ngọt xào	Sauteed green beans with baby corn Đậu cove, bắp non xào	
	Watermelon Dưa hấu	Rockmelon / Guava Dưa lưới - MN / Ổi - C1,C23	Dragon fruit Thanh long	Banana Chuối	Pudding Bánh pudding
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Sauteed pork with rice noodle Bún thịt heo xào củ sắn	Cheese stick Phô mai que	Wonton pork soup Súp hoành thánh	Tuna & sweet corn sandwich Bánh mì sandwich cá ngừ bắp hạt	Sponge cake Bánh nho dài
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>