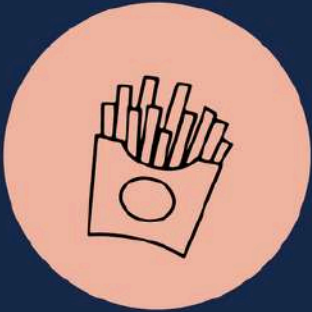
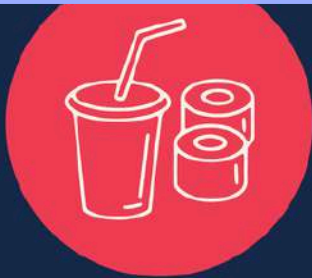


SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

1		Thứ 2 /Mon 05/10	Thứ 3/Tue 06/10	Thứ 4/Wed 07/10	Thứ 5/Thu 08/10	Thứ 6/Fri 09/10
Lunch	Option 1	Bò xào kim chi <i>Stir fried beef w kimchi</i> 	Gà quay sốt tiêu <i>Roasted chicken w sauce</i> 	Gà kho gừng <i>Chicken ginger</i> 	Bò xào hành cà <i>Stir fried beef w vegetables</i> 	Trứng chiên thịt xay <i>Meat omelet</i>  
	Option 2	Gà chiên xù sốt cà ri nhật <i>Chicken Katsu Curry</i>   	Cá nướng sốt cam <i>Grilled fish orange sauce</i> 	Thịt heo sốt gừng mè <i>Grilled pork w ginger sesame sauce</i>  	Chả cá chiên sốt thái <i>Fish cake w Thai sauce</i> 	Thịt heo nấu nấm <i>Stewed Pork w mushroom</i> 
	Option 3	Mì xào ham nấm <i>Noodles w ham and mushroom</i>   	Mì ý sốt bò <i>Spaghetti Bolognese</i>   	Bánh thịt bò khoai tây <i>Pastel de Papas</i>   	Bánh thịt gà sốt cà ri <i>Chicken bunny chow</i>   	Nui sốt phô mai <i>Macaroni and Cheese</i>   
	Option 4	Cá basa kho <i>Braised basa fish</i> 	Thịt heo hầm khoai tây <i>Braised pork potato</i> 	Tôm xào dưa cà <i>Stir fried shrimp w vegetables</i> 	Đậu hũ sốt thịt <i>Braised tofu w meat sauce</i>  	Gà chiên kiểu Mỹ <i>Southern-Style Fried Chicken</i> 
	Veggie Option	Cà tím đậu hũ om <i>Braised eggplant w tofu</i>  	Bánh pizza vuông <i>Focaccia Pizza</i>  	Nui xoắn xào chay <i>Stir fried pasta w vegetables</i> 	Mì xào chay <i>Koshari (simplified)</i> 	Đậu hầm kèm bánh mì <i>Stewed beans w bread</i> 
	Rice	Cơm trắng <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>Steamed rice</i>
	Soup	Canh lagim thịt heo <i>Mixed soup w pork</i> 	Canh khoai mỡ thịt heo <i>Winged yam soup w minced pork</i> 	Canh chua chả cá <i>Sweet & sour soup w fish cake</i> 	Canh rong biển đậu hũ <i>Seaweed tofu soup</i>  	Canh cà chua trứng <i>Tomato egg soup</i> 
	Vegetables	Cải thìa luộc <i>Boiled bok choy</i>	Cải ngọt xào <i>Boiled Leaf mustard</i>	Su su luộc <i>Boiled chayote</i>	Su hào xào <i>Sautéed cabbages turnip</i>	Cải thảo luộc <i>Boiled napa cabbage</i>
	Salad	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>
DESSERT		Dưa hấu <i>Watermelon</i>	Đu đủ <i>Papaya</i>	Thanh long <i>Dragonfruit</i>	Dưa lưới <i>Melon</i>	Chuối <i>Banana</i>

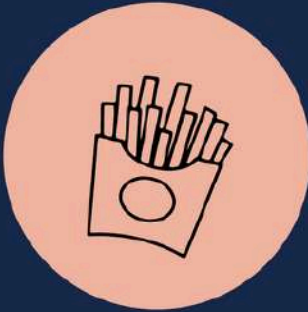
ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mì)
Sesame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

2		Thứ 2/ Mon 19/10	Thứ 3/ Tue 20/10	Thứ 4/ Wed 21/10	Thứ 5/ Thu 22/10	Thứ 6/ Fri 23/10
Lunch	Option 1	Gà hấp sốt Thái Steamed chicken w Thai sauce	Cá nướng sốt me Grilled fish w tamarind sauce	Ức gà sốt nước tương Stir-fried chicken w soy sauce	Trứng nướng kiểu Ý Italian-style baked egg (frittata)	Cá nướng kho thơm Braised fish pineapple
	Option 2	Bò lúc lắc Beef cubes w bell pepper	Trứng cuộn giảm bông Rolled egg w ham	Thịt heo hầm rau củ Pork stew w vegetables	Thịt bò hầm Beef stew w vegetable	Thịt bò xào Stir-fried beef
	Option 3	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 4	Tôm xào bông cải Stir-fried shrimp w broccoli	Gà nướng sốt teriyaki Grilled chicken w teriyaki sauce	Cá basa kho Braised basa fish	Cá basa chiên sốt cà Fried fish w tomato sauce	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 noodle	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 and sour soup w fish cake	Canh mướp nấm đậu hũ Luffa and mushroom tofu soup	Canh thịt bò củ cải Beef and radish soup
	Vegetables	Su hào xào Stir-fried kohlrabi	Cải ngọt xào Stir-fried leaf mustard	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 26/10	Thứ 3/Tue 27/10	Thứ 4/Wed 28/10	Thứ 5/Thu 29/10	Thứ 6/Fri 30/10 International Day
Lunch	Option 1	Thịt heo xay nấu khoai tây Braised minced pork w potato	Gà sốt nước mắm nhĩ Chicken w premium fish sauce	Thịt kho trứng Braised pork w egg	Cá kho thơm Braised fish w pineapple	Gà nướng sốt teriyaki Grilled chicken w teriyaki sauce
	Option 2	Cá diêu hồng chiên nước mắm xoài Fried tilapia w mango fish sauce	Thịt bò hầm bắp Beef stew w corn	Gà nướng sốt nước tương Grilled chicken w soy sauce	Thịt heo kho cải chua Braised pork w pickled mustard greens	Cá sốt pesto Grilled fish w pesto sauce
	Option 3	Mì xào thịt gà Stir-fried noodle w chicken	Bún chả giò Vermicelli w fried spring rolls	Bánh mì bò sốt phô mai Beef and cheese sloppy joe	Cơm chiên xúc xích trứng Fried rice w sausage and egg	Halloween pizza
	Option 4	Tôm rang muối sả Stir-fried shrimp w salt and lemongrass	Trứng hấp lập xường Steamed egg w sausage	Cá hấp hành gừng Steamed fish w ginger and scallion	Gà nướng kiểu Thái Thai-style grilled chicken	Gnocchi kiểu Ý thịt bò Grilled gnocchi w beef
	Veggie Option	Cà tím sốt nấm Eggplant w mushroom sauce	Đậu hũ sốt mỡ hành Tofu w scallion oil	Miến xào chay Stir-fried vegetarian glass noodles	Bún gạo lứt trộn chay Vegetarian mixed brown rice noodles	Thịt viên chay Veggie meat ball
	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 leaf mustard	Bắp cải xào Stir-fried cabbage	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que luộc Boiled green beans	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)

