

(*) : Món Âu

WEEK 1/TUẦN 1		MONDAY - THỨ 2	TUESDAY - THỨ 3	WEDNESDAY - THỨ 4	THURSDAY - THỨ 5	FRIDAY - THỨ 6			
DATE/NGÀY		30	31	1	2	3			
BREAKFAST ĂN SÁNG	OPTION 1 Lựa chọn 1	NGHỈ ĐÔNG/WINTER BREAK			Pho with Beef Phở bò tái	Seafood & Vegetable Congee Cháo hải sản rau củ			
	OPTION 2 Lựa chọn 2				Broken Rice with Roasted Chicken Cơm tấm gà rô ti	Fresh Rice Noodles with Roasted Pork Belly Bánh hỏi heo quay da giòn			
	MILK Sữa				Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng			
LUNCH ĂN TRƯA	SOUP Canh				NGHỈ ĐÔNG/WINTER BREAK			Yam Soup Canh khoai mỡ	Eggs & Gourd Soup Canh trứng um bầu
	Main 1 Món chính 1							Fried Frogs with Butter Garlic Ếch sốt bơ tỏi	Cambodian Noodle Soup Hủ tiếu Nam Vang
	Main 2 Món chính 2							Simmered Pork-Pie with Sweet & Fish Sauce Chả lụa rim mặn ngọt	Cambodian Steamed Coconut Rice with Grilled Pork Cơm thịt nướng kiểu Cam-pu-chia
	VEGETABLE 1 Rau 1							Steamed Vegetables with Salted Sauce Rau củ luộc sốt kho	
	VEGETABLE 2 Rau 2							Green Salad Rau trộn	Fresh Herbs Rau ăn kèm
	DESSERT Tráng miệng							Fresh Fruit Trái cây tươi	Vietnamese Sweet Gruel Chè thốt nốt - GVNV/ Chè Nha đam hạt sen - Học sinh
PM SNACK QUÀ CHIỀU	Snack Món ăn nhẹ				NGHỈ ĐÔNG/WINTER BREAK			Steamed Dimsum with Douchi Sủi cảo hấp tàu xì	Floss Pork Sandwich Bánh mì chà bông heo
	Drink Đồ uống	Milk Tea Trà sữa	Drinking Yogurt Sữa chua uống						

(*) : Món Âu

Ngày "Eat Clean"

WEEK 2/TUẦN 2		MONDAY - THỨ 2	TUESDAY - THỨ 3	WEDNESDAY - THỨ 4	THURSDAY - THỨ 5	FRIDAY - THỨ 6
DATE/NGÀY		6	7	8	9	10
BREAKFAST ĂN SÁNG	OPTION 1 Lựa chọn 1	Chinese Chicken Noodle Soup Mì gà tiêm	Crab Rice Noodle Soup Bánh đa cua	Rice Noodles with Pork-Rib Hủ tiếu sườn	Chicken Soup with Eggs & Mushroom Súp gà xé	Pork Rice Noodle Soup Bún giò heo
	OPTION 2 Lựa chọn 2	Saigon Stir-Fried Pho with Beef & Vegetables Phở xào Saigon	Singaporean Stir-Fried Rice Noodles with Pork & Vegetables Bún gạo xào kiểu Singapore	Broken Rice with Egg Cake & Omelette Cơm tấm chả, ốp la	Rice Noodles with Grilled Pork Sticks & Fried Spring Roll Bún nem lụi nướng, nem rán	Sandwich with Pate & Eggs Bánh mì mềm kẹp pate trứng
	MILK Sữa	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng
LUNCH ĂN TRƯA	SOUP Canh	Spinach Soup Canh bó xôi	Sweet & Sour Fish Soup Canh chua cá Fillet	Seafood Soup (*) Súp hải sản (*)	Pumpkin Soup Canh bí đỏ	Thailand Tom Yum Soup Súp Tom Yum
	Main 1 Món chính 1	Vietnamese Caramelized Braised Pork with Eggs Thịt kho tàu	Fried Chicken with XO Sauce Cánh gà sốt XO	Spaghetti Carbonara (*) Mì ý sốt kem nấm (*)	Fried Pork with Galangal Thịt heo rang riềng	Thailand Rice Noodles Soup with Seafood Bún Thái hải sản
	Main 2 Món chính 2	Fried Anchovies with Sweet & Fish Sauce Cá cơm sốt mặn ngọt	Stewed Tofu with Pork-Pie & Mushroom Đậu hũ hầm chả lụa, nấm hương	Grilled Pork-Rib with BBQ Sauce (*) Sườn chia nướng sốt BBQ (*)	Marinated Eggs with Vietnamese Sweet Bean Sauce Trứng ngâm tương hạt	Thailand Fried Rice with Shrimp & PineApple Cơm chiên tôm trái thơm
	VEGETABLE 1 Rau 1	Stir-Fried Chinese Cabbage with Mushroom Cải thảo xào nấm	Boiled Green Squash with Fish Sauce Bí xanh luộc kho quẹt	Grilled Potatoes, Carrot with Mozallera & Ham (*) Rau củ đút lò thịt nguội (*)	Steamed Bak Choy with Oyster Sauce Cải thìa sốt dầu hào	
	VEGETABLE 2 Rau 2	Green Salad Rau trộn	Green Salad Rau trộn	Green Salad Rau trộn	Green Salad with Slice Almond Rau trộn Hạnh nhân lát	Fresh Herbs Rau ăn kèm
	DESSERT Tráng miệng	Fresh Fruit Trái cây tươi	Fresh Fruit Trái cây tươi	Yogurt Sữa chua ăn	Fresh Fruit Trái cây tươi	Thailand Colour Sweet Gruel Chè sắc màu Thái Lan
PM SNACK QUÀ CHIỀU	Snack Món ăn nhẹ	Rolling Potatoes with Bacon Khoai tây cuộn thịt xông khói	Grilled Skewer Pork + Steamed Buns Thịt xiên que nướng +bánh bao	Crispy Fried Chicken Ball Gà viên chiên giòn	Korean Kimbap Cơm cuộn Hàn Quốc	Cheese Croissant Bánh cua phô mai
	Drink Đồ uống	Lemon Juice Nước chanh	Lychee Tea Trà vải	Guava Juice Nước ép ổi	Grape Juice Nước ép nho	Probiotic Milk Yakult

WEEK 3/TUẦN 3		MONDAY - THỨ 2	TUESDAY - THỨ 3	WEDNESDAY - THỨ 4	THURSDAY - THỨ 5	FRIDAY - THỨ 6
DATE/NGÀY		13	14	15	16	17
BREAKFAST ĂN SÁNG	OPTION 1 Lựa chọn 1	Rice Noodle Soup with Beef Balls Hủ tiếu bò viên	"Char Siu" Egg Noodle Soup Mì xá xíu	Rice Noodle Soup with Crab & Pork Bún riêu	Chicken with Lotus Seed Congee Cháo gà hạt sen	Tapioca Noodle Soup with Pork Bánh canh thịt heo
	OPTION 2 Lựa chọn 2	Steamed Rice Cakes with Pork-Pie Bánh ướt chả lụa	Broken Rice with Barbecue Pork-Cutlet Cơm tấm sườn	Assorted Sticky Rice Xôi mặn	Fresh Rice Noodles with Grilled Pork Bún thịt nướng	Stir-Fried Vermicelli with Crab & Vegetables Miến xào cua
	MILK Sữa	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng
LUNCH ĂN TRƯA	SOUP Canh	Pig Trotters Stewed with Dried Bamboo Shoots Soup Canh măng nấu giò heo	Cabbage Pickle with Beef Soup Canh cải chua thịt bò	Pork-Rib with Vermicelli & Wood Ear Mushroom Soup Canh sườn bún tàu mộc nhĩ	Cabbage with Ground Pork Soup Canh bắp cải cuộn thịt	Chinese Cabbage with Ground Pork Canh cải thảo thịt băm
	Main 1 Món chính 1	Steamed Chicken with Lemon Leaves Gà hấp lá chanh	Fried Pork Belly with Crispy Skin Heo quay da giòn	Grilled Fish with Green Pepper Cá nướng tiêu xanh	Braised Beef with Molasses Bò kho mật mía	Vermicelli with Chicken & Dried Bamboo Shoots Soup Miến gà măng khô
	Traditional Tet cuisine Món truyền thống Tết	Spring Rolls - Lean Beef-Pie Nem rán - Giò bò	Vietnamese Sticky Rice Dumplings - Chicken Salad Xôi khúc - Gỏi gà xé	Salad Pork-Ear - Fried Crab Spring Roll Nộm tai heo - Chả giò cua	Salted Pork Leg - Green Bean Sticky Rice - Grilled Pork-Pie Chân giò muối - Xôi đậu xanh - Chả quế	Simmered Chinese Sausage with Soy Bean Sauce Lạp xưởng tươi khìa nước tương
	VEGETABLE 1 Rau 1	Stir-Fried Kohlrabi with Beef Su hào xào thịt	Pickled Small Leeks Củ kiệu	Fermented Vegetables with Korean Chili Powder Kim chi rau củ	Pickled Vegetables Shrimp Tôm dưa chua	Mixed Salad Lotus with Shrimp & Pork Gỏi ngó sen tôm thịt
	Traditional Tet cuisine Món truyền thống Tết	Vietnamese Magenta Plant Cylindrical Sticky Rice Cake - Pickled small leeks Bánh tét lá cẩm - Dưa món	Pickled Onion - Chung Cake - Vietnamese Lean Pork Head Cheese Dưa hành ngâm - Bánh chưng lá dong - Giò thủ	Vietnamese Tapioca Coconut Melting Cookie - Vietnamese Traditional Cupcake Bánh in - Bánh thuẫn	Pickled Small Leeks - Chung Cake Dưa món - Bánh chưng lá riềng	Vietnamese "Five Colour" Cylindrical Sticky Rice Cake - Pickled Vegetables Chives - Pickled Scallion head - Lean Pork-Pie Bánh tét ngũ sắc - Dưa giá - Củ kiệu - Giò lụa
	DESSERT Tráng miệng	Fresh Fruit Trái cây tươi	Fresh Fruit Trái cây tươi	Fresh Fruit Trái cây tươi	Fresh Fruit Trái cây tươi	Vietnamese Sweet Gruel Chè bà ba
PM SNACK QUÀ CHIỀU	Snack Món ăn nhẹ	Steamed Shrimp Dimsum Sủi cào tôm	Pork-Pie & Pate Sandwich Bánh mì mềm kẹp pate chả lụa	Grilled Chicken with Honey Sauce & Steamed Bun Gà nướng mật ong + bánh bao	Grilled Potatoes with Cheese Khoai tây nướng sốt phô mai	Choux cookies Bánh su vỏ giòn
	Drink Đồ uống	Passion Juice Nước chanh dây	Blueberry Juice Nước ép việt quất	Peach Juice Nước ép đào	Apple Juice Nước ép táo	Oats Milk Nutritional Drink - High School/ Drink Fresh Smoothie - Primary School Thức uống dinh dưỡng lúa mạch - Trung học/ Sữa trái cây - Tiểu học

(*) : Món Âu

Ngày "Eat Clean"

WEEK 3/TUẦN 3		MONDAY - THỨ 2	TUESDAY - THỨ 3	WEDNESDAY - THỨ 4	THURSDAY - THỨ 5	FRIDAY - THỨ 6
DATE/NGÀY		20	21	22	23	24
BREAKFAST ĂN SÁNG	OPTION 1 Lựa chọn 1	Pork & Shrimp Macaroni Soup Nui nước tôm thịt	Rice Noodles Soup with Stew Beef Hủ tiếu bò kho	Brown Rice Noodles with Chicken & Dried Bamboo Shoot Soup Bún gạo lứt măng gà	Crab Soup with Snow Fungus Súp cua nấm tuyết	Rice Noodle Soup with Pork Ball Bún mọc
	OPTION 2 Lựa chọn 2	Stir-Fried Rice Noodles with Pork Bún thịt xào	Stir-Fried Pho with Pork & Vegetables Phở xào thập cẩm	Sweet Potato Vermicelli with Seafood Miến khoai lang xào hải sản	Rice Noodles with Spring Roll Bún chả giò	"Three color" Stir-Fried Noodles Mì xào tam sắc
	MILK Sữa	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng
LUNCH ĂN TRƯA	SOUP Canh	Chinese Cabbage Soup Canh cải thảo	Sweet & Sour Fish Soup Canh chua cá Fillet	Potatoes Cream Soup (*) Súp kem khoai tây (*)	Pumpkin Soup Canh bí đỏ	Knotgrass Beef Soup Canh rau răm thịt bò
	Main 1 Món chính 1	Fried Squid with Butter Garlic Mực chiên bơ tỏi	Simmered Pork-Cutlet with Salted Sườn cốt lếch ram muối	Fried Rice Basmati with Vegetables (*) Cơm gạo Ấn Độ trộn rau củ (*)	Braised Fish with Green Pepper Cá kho tiêu xanh	Cambodian Noodle Soup Bún bò
	Main 2 Món chính 2	Grilled Chicken with Honey Sauce Cánh gà nướng mật ong	Fried Fish with Sweet & Sour Sauce Cá sốt chua ngọt	Pan-Fried Beef with Yellow Mustard (*) Bò áp chảo sốt mù tạt vàng (*)	Fried Pork with Shrimp Paste Thịt heo chiên mắm ruốc	Grilled Chicken with Sticky Rice Cơm lam gà nướng
	VEGETABLE 1 Rau 1	Steamed Vegetables with Salted Sauce Rau củ luộc sốt kho	Steamed Bak Choy with Oyster Sauce Cải thìa sốt dầu hào	Stir-Fried Asparagus with Garlic (*) Măng tây xào tỏi (*)	Stir-Fried Kohlrabi with Carrot Su hào xào cà rốt	
	VEGETABLE 2 Rau 2	Green Salad Rau trộn	Green Salad with Avocado Rau trộn trái bơ	Green Salad Rau trộn	Green Salad Rau trộn	Fresh Herbs Rau ăn kèm
	DESSERT Tráng miệng	Fresh Fruit Trái cây tươi	Fresh Fruit Trái cây tươi	Yogurt Sữa chua ăn	Fresh Fruit Trái cây tươi	Vietnamese Sweet Gruel Chè đậu trắng
PM SNACK QUÀ CHIỀU	Snack Món ăn nhẹ	Baked Cheese Slice Knitting Sausage Phô mai cuộn xúc xích nướng	Mixed Rice Paper - High School/ Grilled Pizza Mini Beef Ground - Primary School Bánh tráng trộn tôm khô trứng cút - Trung học/ Pizza mini bò băm - Tiểu học	Steamed Buns Ground Pork & Mushroom Bánh bao nhân thịt nấm	Steamed Pork Ball Xú mại hấp	Floss Chicken Sandwich Bánh mì chà bông gà
	Drink Đồ uống	Kumwat Juice Nước tắc	Grape Juice Nước ép nho	Orange Juice Nước cam	Peach Tea Trà đào	Drink Vfresh Smoothie Sữa trái cây