

# School Menu

## SECONDARY Menu

| 2       | Thứ 2/ Mon<br>11/8 | Thứ 3/ Tue<br>12/8 | Thứ 4/ Wed<br>13/8 | Thứ 5/ Thu<br>14/8                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Thứ 6/ Fri<br>15/8                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|--------------------|--------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunch   | Option 1           |                    |                    | Gà nướng sốt cam<br>Chicken orange sauce                                                                                                                                                                                           | Thịt heo kho trứng cút <br>Braised pork w quail egg                                                                            |
|         | Option 2           |                    |                    | Tôm rim<br>Stir fried shrimp                                                                                                                                                                                                       | Gà xào lá quế<br>Chicken w basil                                                                                                                                                                                  |
|         | Option 3           |                    |                    | Bánh kẹp thịt heo<br>nướng sốt BBQ<br>Pork sandwich <br><br> | Phở bò<br>Beef noodles soup                                                                                                                                                                                       |
|         | Option 4           |                    |                    | Trứng đúc kiểu Ý<br>Egg and ham Frittata <br>                                                                                                   | Cá hấp nước tương<br>Steamed fish <br><br> |
|         | Veggie<br>Option   |                    |                    | Cà tím sốt rau<br>phô mai nướng<br>Stuffed cheese eggplant                                                                                                                                                                       | Cơm gạo lức đậu hũ sốt cà<br>Brown rice w<br>tomato tofu                                                                                                                                                        |
|         | Rice               |                    |                    | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         | Soup               |                    |                    | Canh bí xanh tôm<br>Squash soup w shrimp                                                                                                                                                                                         | Canh khoai mỡ thịt heo<br>Winged yam soup<br>w minced pork                                                                                                                                                      |
|         | Vegetables         |                    |                    | Rau muống xào tỏi<br>Water spinach with garlic                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cải thảo luộc<br>Boiled long cabbages                                                                                                                                                                                                                                                                |
|         | Salad              |                    |                    | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| DESSERT |                    |                    |                    | Dưa hấu<br>watermelon                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chuối<br>Banana                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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

# School Menu

## SECONDARY Menu

| 3       |               | Thứ 2/ Mon<br>18/8                                                                                                                                                                                                                                                                              | Thứ 3/ Tue<br>19/8                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Thứ 4/ Wed<br>20/8                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Thứ 5/ Thu<br>21/8                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Thứ 6/ Fri<br>22/8                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunch   | Option 1      | Thịt heo nướng<br>Roasted pork                                                                                                                                                                                 | Cá nướng sốt mù tạt<br>Grilled fish w<br>mustard sauce                                                                                                                                                              | Gà nướng nước tương<br>Grilled chicken w<br>soya sauce                                                                                                                                                           | Cá basa kho<br>Caramelized fish                                                                                                                                                                                             | Sườn ram<br>Caramel pork chop                                                                                                                                                                                       |
|         | Option 2      | Gà rang lá chanh<br>Stir fried chicken lemon                                                                                                                                                                   | Thịt bò xào bó xôi<br>Stir fried beef w spinach                                                                                                                                                                     | Trứng đúc thịt<br>Thick omelet w meat <br>                                                                                    | Thịt bò hầm khoai tây<br>Beef stew                                                                                                                                                                                          | Mực xào rau củ<br>Stir fried squid                                                                                                                                                                                  |
|         | Option 3      | Trứng cuộn rau củ<br>Rolled egg                                                                                                                                                                                | Tôm xào bông cải<br>Sautéed shrimp<br>w broccoli                                                                                                                                                                    | Thịt heo kho<br>Braised pork                                                                                                                                                                                     | Đậu hũ nhồi thịt sốt cà<br>Stuffed tofu w pork <br>                                                                                      | Bò xào kim chi<br>Stir fried beef w kimchi                                                                                                                                                                          |
|         | Option 4      | Mì Ý sốt bò<br>Spaghetti beef sauce <br><br> | Bún thịt nướng<br>Rice noodles w<br>grilled pork                                                                                                                                                                    | Bánh kếp cá tuna<br>Tuna sandwich <br><br> | Nui nướng thịt gà<br>Grilled pasta w chicken <br><br> | Mì Quảng gà<br>Quang noodles soup<br>w chicken <br>                                                                              |
|         | Veggie Option | Nấm đùi gà xào sả nghệ<br>cơm gạo lứt<br>Lemongrass mushroom w<br>brown rice                                                                                                                                                                                                                    | Bánh kếp chay<br>Veggie burger <br><br> | Miến xào đậu hũ<br>Vermicelli w tofu                                                                                                                                                                           | Bánh pita chay<br>Veggie pita <br><br>          | Cuốn chay kiểu Mỹ<br>Enchilada <br><br> |
|         | Rice          | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                       | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                              | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                           | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|         | Soup          | Canh mồng tơi, rau dền nấu<br>tôm<br>Amaranth and spinach<br>shrimp soup                                                                                                                                     | Canh bí xanh thịt heo<br>Squash soup w pork                                                                                                                                                                       | Canh rong biển đậu hũ<br>Seaweed w tofu soup                                                                                                                                                                   | Canh rau ngót mướp nấu mộc<br>Katuk sweet leaf soup<br>w meat ball                                                                                                                                                        | Canh đu đủ nấu thịt<br>Green papaya soup<br>w pork                                                                                                                                                                |
|         | Vegetables    | Su su luộc<br>Boiled chayote                                                                                                                                                                                                                                                                    | Đậu que luộc<br>Boiled green bean                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cải ngọt xào<br>Boiled Leaf mustard                                                                                                                                                                                                                                                                 | Rau muống xào tỏi<br>Water spinach with garlic                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cải thảo luộc<br>Boiled long cabbages                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|         | Salad         | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                 | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                        | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                     | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                                | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| DESSERT |               | Dưa lưới<br>Melon                                                                                                                                                                                                                                                                               | Táo<br>Apple                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Thanh long<br>Dragon fruit                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dưa hấu<br>Watermelon                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chuối<br>Banana                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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



# School Menu

## SECONDARY Menu



| 4       |               | Thứ 2/ Mon<br>25/8                                                                                                                                                                                                  | Thứ 3/ Tue<br>26/8                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Thứ 4/ Wed<br>27/8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Thứ 5/ Thu<br>28/8                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Thứ 6/ Fri<br>29/8<br>International day                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunch   | Option 1      | Thịt khìa nước dừa<br>Coconut pork                                                                                                 | Chả cá thì là chiên sốt thái<br>Fish cake w<br>Thai sauce                                                                                                                                                                    | Gà xóc nước mắm<br>Chicken w fish sauce                                                                                                                                                                                                          | Tôm xào cà chua<br>Stir fried shrimp w tomato                                                                                                                                                                           | Bánh xèo kiểu Nhật<br>Okonomiyaki <br><br><br> |
|         | Option 2      | Cá sốt teriyaki<br>Grilled fish w<br>teriyaki sauce                                                                                | Gà hấp lá chanh<br>Steamed chicken                                                                                                                                                                                           | Trứng hấp tôm<br>lạp xường<br>Steamed egg w<br>shrimp and sausage <br><br> | Gà nướng sốt chanh dây<br>Grilled chicken w<br>passion fruit sauce                                                                                                                                                      | Trứng cuộn kiểu nhật<br>Tamagoyaki                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         | Option 3      | Trứng xào thịt nguội<br>Stir fried egg w ham <br> | Thịt heo kho củ cải<br>Braised pork and radish                                                                                                                                                                               | Tôm sốt chua ngọt<br>Sweet & sour shrimp                                                                                                                                                                                                         | Cá sốt cà<br>Fish w tomato sauce                                                                                                                                                                                        | Gà chiên kiểu Nhật<br>Fried chicken Karaage                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | Option 4      | Nui xoắn sốt bò<br>Pasta w ground beef <br>       | Mì Ý lát to<br>phô mai nướng<br>Beef Lasagna <br><br> | Bò kho bánh mì<br>Beef stew w bread <br><br>                              | Mì hoành thánh thịt heo<br>Wonton soup <br><br> | Mì ramen thịt heo<br>Ramen soup w pork <br>                                                                                                                                                                         |
|         | Veggie Option | Đậu hũ sốt cà cơm gạo lức<br>Brown rice w<br>tomato tofu                                                                         | Mì xào giòn thập cẩm<br>Mixed crispy noodles                                                                                                                                                                               | Đậu hầm bánh mì<br>Stewed beans w bread <br>                                                                                                              | Mì dẹt trộn chay<br>Mixed noodles <br>                                                                                           | Cà ry chay kiểu Nhật<br>Vegetables curry                                                                                                                                                                                                                                                              |
|         | Rice          | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                           | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Cơm trắng<br>Steamed rice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|         | Soup          | Canh cải thìa nấu tôm<br>Bob choy soup<br>w shrimp                                                                               | Canh khoai mỡ thịt heo<br>Winged yam soup<br>w minced pork                                                                                                                                                                 | Canh rau dền nấu tôm<br>Amaranth soup<br>w shrimp                                                                                                                                                                                              | Canh cà chua trứng<br>Egg and tomato soup                                                                                                                                                                             | Canh miso rong biển đậu hũ<br>Miso soup w tofu                                                                                                                                                                                                                                                        |
|         | Vegetables    | Mướp xào nấm<br>Luffa and mushroom                                                                                                                                                                                  | Cải ngọt xào<br>Boiled Leaf mustard                                                                                                                                                                                                                                                                             | Cải thảo luộc<br>Boiled long cabbages                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Rau muống xào tỏi<br>Water spinach with garlic                                                                                                                                                                                                                                                             | Rau luộc<br>Steamed vegetables                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | Salad         | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                     | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                            | Quầy salad tự chọn<br>Salad bar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| DESSERT |               | Thanh long<br>Dragon fruit                                                                                                                                                                                          | Dưa hấu<br>Watermelon                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chuối<br>Banana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Đu đủ<br>Papaya                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pudding                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

