

# OCTOBER MENU

## PRIMARY AND MIDDLE SCHOOL | TIỂU HỌC VÀ TRUNG HỌC

(Semi Boarding | Bán Trú)

WEEK 1: SEP 30 - OCT 4

| WEEK 1 / TUẦN 1              |                             | MONDAY - THỨ 2                                                | TUESDAY - THỨ 3                   | WEDNESDAY - THỨ 4                          | THURSDAY - THỨ 5                     | FRIDAY - THỨ 6                                             |
|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| DATE / NGÀY                  |                             | 30/09/2024                                                    | 01/10/2024                        | 02/10/2024                                 | 03/10/2024                           | 04/10/2024                                                 |
| BREAKFAST<br>Bữa sáng        | Option 1<br>Lựa chọn 1      | Beef “Pho” noodles                                            | Vietnamese noodles soup           | Chicken "Pho" noodles                      | "Moc" noodles                        | Crab, pork with rice noodles                               |
|                              |                             | Phở bò nạm                                                    | Canh bún                          | Phở gà                                     | Bún mọc                              | Bánh canh ghẹ thịt heo nầm bào ngư                         |
|                              | Option 2<br>Lựa chọn 2      | Grilled pork, deep-fried spring rolls with vermicelli noodles | Steamed rice pyramid              | Vietnamese sausage with steamed rice paper | Hamburger                            | Sauteed noodles with pork                                  |
|                              |                             | Bún nem nướng chả giò                                         | Bánh giò                          | Bánh ướt chả lụa                           | Burger jambon mayo                   | Bún gạo xào                                                |
| DRINK<br>Đồ uống             |                             | Fresh milk                                                    | Fresh milk                        | Fresh milk                                 | Fresh milk                           | Fresh milk                                                 |
|                              |                             | Sữa tươi                                                      | Sữa tươi                          | Sữa tươi                                   | Sữa tươi                             | Sữa tươi                                                   |
| LUNCH<br>Bữa trưa            | MAIN DISH 1<br>Món chính 1  | Braised fish with spring onion                                | Pan-seared pork chop              | Sauteed beef with vegetable                | Fried chicken with garlic and butter | Bolognese spaghetti                                        |
|                              |                             | Cá basa kho                                                   | Thịt heo cốt lết áp chảo          | Bò xào rau củ                              | Gà chiên sốt bơ tỏi                  | Mì Ý thịt băm xúc xích sốt bolognese                       |
|                              | MAIN DISH 2<br>Món chính 2  | Chicken drumstick with honey sauce                            | Fish cake with sweet & sour sauce | Egg meatloaf                               | Braised pork with pepper sauce       | Fish nuggets with tartar sauce, potato wedges & white rice |
|                              |                             | Đùi gà áp chảo tẩm mật ong                                    | Chả cá sốt chua ngọt              | Chả trứng hấp                              | Thịt heo kho tiêu                    | Cá phi lê sốt tartar, khoai tây múi cau và cơm trắng       |
|                              | VEGETABLE DISHES<br>Món rau | Sauteed chayote and carrot                                    | Sauteed cabbage                   | Cauliflower, cabbage and carrot            | Boiled bok choy                      | Boiled vegetable                                           |
|                              |                             | Su su cà rốt xào                                              | Bắp cải xào                       | Bông cải xanh, cải thảo, cà rốt xào        | Cải thìa luộc                        | Rau ăn kèm trong món ăn                                    |
|                              | VIETNAMESE SOUP<br>Canh     | Sweet & sour shrimp soup                                      | Yam soup                          | Clear winter melon soup                    | Papaya soup                          | Seaweed and pork soup                                      |
|                              |                             | Canh chua bạc hà nấu tôm                                      | Canh khoai mỡ                     | Canh bí xanh                               | Canh đu đủ                           | Canh rong biển nấu thịt băm                                |
|                              | SALAD<br>Rau                | Vinegar salad                                                 | Mayo salad                        | Vinegar salad                              | Boiled corn                          | Cocktail sauce salad                                       |
|                              |                             | Salad dầu giấm                                                | Salad mayo                        | Salad dầu giấm                             | Bắp Mỹ cắt khoanh                    | Salad sốt cocktail                                         |
|                              | DESSERT<br>Tráng miệng      | Fresh fruit                                                   | Fresh fruit                       | Fresh fruit                                | Fresh fruit                          | Pudding                                                    |
|                              |                             | Trái cây tươi                                                 | Trái cây tươi                     | Trái cây tươi                              | Trái cây tươi                        | Pudding                                                    |
| AFTERNOON<br>SNACK<br>Bữa xế | SNACK<br>Món ăn nhẹ         | Assorted meats sticky rice                                    | Sauteed macaroni with pork        | Dimsum                                     | Rice noodles & beef ball             | Sweet buns                                                 |
|                              |                             | Xôi mặn                                                       | Nui xào thịt                      | Há cảo, xiu mại hấp                        | Hủ tiếu khô bò viên                  | Bánh bao ca dé                                             |
|                              | DRINK<br>Đồ uống            | Orange juice                                                  | Yakult                            | Sữa chua                                   | Nước chanh dây                       | Sữa chua uống Su Su                                        |
|                              |                             | Nước cam                                                      | Yakult                            | Yogurt                                     | Passion fruit juice                  | Fruit yogurt                                               |