WASS Menu

Menu: 1

Week: 03/01-06/01

MONDAY – THỨ 2

• BREAKFAST •

• LUNCH •

• SNACK •

TUESDAY – THỨ 3

• BREAKFAST •

Hue style Beef noodle	Bún bò Huế
Fresh Milk	Sữa tươi
Strawberry smoothies	Sinh tố dâu

• LUNCH •

Fillet fish with tomato sauce	Cá phi lê sốt cà chua
Boiled Nappa Cabbage	Cải thảo luộc
Spinach Soup	Canh bó xôi
Banana	Chuối cau

• SNACK •

Hong kong pork-rib noodle soup	Mì sườn Hong Kong
Probi	Probi

WEDNESDAY – THỨ 4

• BREAKFAST •

Crab corn soup	Súp bắp cua
Fresh Milk	Sữa tươi
Kumquat Juice	Nước ép tắc

• LUNCH •

Poached chicken with pineapple	Gà rim thơm
Stir-fried chayote &carrot	Su su & cà rốt xào
Amaranth - Ceylon Spinach Soup	Canh rau dền mồng tơi
Watermelon	Dưa hấu

• SNACK •

Szechuan style noodle	Hủ tiếu mềm xào Tứ Xuyên
Flan	Bánh Flan

THURSDAY – THỨ 5

• BREAKFAST •

Prawn Wontons	Hoành thánh tôm & thịt
Fresh Milk	Sữa tươi
Orange- Carrot Juice	Nước cam & cà rốt

• LUNCH •

Sauted beef with wine sauce	Bò sốt vang
Stir- fried bok choy	Cải thìa sốt dầu hào
Yam Soup	Canh khoai mỡ
Guava	Ổi

• SNACK •

Thai Style Noodle	Bún Thái
Yogurt	Sữa chua

FRIDAY – THỨ 6

• BREAKFAST •

Chicken porridge with lotus seed	Cháo gà hạt sen
Fresh Milk	Sữa tươi
Herbal juice	Nước mát đường phèn

• LUNCH •

Sweet & Sour Pork Ribs	Sườn xào chua ngọt
Stir-fried gourd with mushrom	Bầu xào nấm
Crown daisy soup	Canh rau tần ô
Mango	Xoài

• SNACK •

Vietnamese rice pyramid dumplings	Bánh giò
Probi	Probi

Cooking healthy meals for Kids

THE WESTERN AUSTRALIAN INTERNATIONAL SCHOOL SYSTEM ★ 2010 ★

Menu: 2

Week: 09/01-13/01

WASS Menu

MONDAY – THỨ 2

• BREAKFAST •

Phnom Penh Noodle Soup	Hủ tiếu Nam Vang
Fresh milk	Sữa tươi
Pineapple Juice	Nước ép thơm

• LUNCH •

Butter fried-frog	Đùi ếch chiên bơ
Stir-fried mushroom and sponge gourd	Nấm bào ngư xào mướp
Seaweed Soup	Canh rong biển
Grapes	Nho

• SNACK •

Spaghetti Bolognese	Mì Ý sốt bò bằm
Yogurt	Sữa chua

TUESDAY – THỨ 3

• BREAKFAST •

Crab noodle soup	Bún riêu cua
Fresh Milk	Sữa tươi
Soursop Smoothie	Sinh tố mãng cầu

• LUNCH •

Minced fried egg	Trứng chiên thịt bằm
Boild green bean	Đậu que luộc
Watercress Soup	Canh xà lách xoong
Dragon fruit	Thanh long

• SNACK •

Stuffed pancake	Bánh cuốn
Probi	Probi

WEDNESDAY – THỨ 4

• BREAKFAST •

Pork-rib & vegetable congee	Cháo sườn rau củ
Fresh Milk	Sữa tươi
Orange juice	Nước ép cam

• LUNCH •

Baked fish with Teriyaki sauce	Cá nướng sốt Teriyaki
Stir asparugus with garlic	Măng tây xào tỏi
Sweet and sour fish	Canh chua cá philê
Sapoche	Sapoche

• SNACK •

Chicken noodle with mushroom	Miến gà nấu nấm
Flan Cake	Bánh Flan

THURSDAY – THỨ 5

• BREAKFAST •

Shrimp & pork macaroni soup	Nui tôm & thịt bằm
Fresh Milk	Sữa tươi
Ginseng water	Nước sâm

• LUNCH •

Shrimp&pork with oyster sauce	Tôm & thịt sốt dầu hào
Stir fried water spinach	Rau muống xào
Winter melon soup	Canh bí xanh
Apple	Táo

• SNACK •

Vermicelli with stir-fried pork	Bún thịt xào
Yogurt	Sữa chua

FRIDAY – THỨ 6

• BREAKFAST •

Pork "Char Siu" noodle soup	Mì xá xíu
Fresh Milk	Sữa tươi
Watermelon juice	Nước ép dưa hấu

• LUNCH •

Stir fried squid with onion	Mực xào hành tây
Russian style salad	Salad Nga
Mustard Greens Soup with Fish	Canh cải bẹ xanh
Plum	Mận

• SNACK •

Salmon & brocoli congee	Cháo cá hồi súp lơ
Probi	Probi

Cooking healthy meals for Kids

WASS Menu

Menu: 5

Week: 30/01-31/01

MONDAY – THỨ 2

• BREAKFAST •

Prawn Wontons	Hoành thánh tôm
Fresh Milk	Sữa tươi
Apple & Pineapple juice	Nước ép thơm,táo

• LUNCH •

Sweet & Sour Pork Ribs	Sườn xào chua ngọt
Stir-fried Spinach	Cải bó xôi xào
Gourd soup with minced pork	Canh bầu nấu thịt
Mango	Xoài

• SNACK •

Macaroni with minced beef sauce	Nui Ý sốt bò bằm
Yogurt	Sữa chua

TUESDAY – THỨ 3

• BREAKFAST •

Oatmeal Porridge with Pumpkin & Eggs	Cháo yến mạch bí đỏ, trứng
Fresh milk	Sữa tươi
Orange & carrot juice	Nước ép cam

• LUNCH •

Prawn with Salted Eggs Sauce	Tôm hoàng kim
Stir-fried Zucchini	Bí ngòi xào
Chicken Soup with Lotus Seed & Mushroom	Canh gà tiềm hạt sen, nấm đông cô
Papaya	Đu đủ

• SNACK •

Thai Style Noodle	Bún Thái
Probi	Probi

WEDNESDAY – THỨ 4

• BREAKFAST •

• LUNCH •

• SNACK •

THURSDAY – THỨ 5

• BREAKFAST •

• LUNCH •

• SNACK •

FRIDAY – THỨ 6

• BREAKFAST •

• LUNCH •

• SNACK •

Cooking healthy meals for Kids