



September 2024 Food Menu - Invictus International School



ខែ ឆ្នាំ	ថ្ងៃ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ
September	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri

សប្តាហ៍ទី 1 (ថ្ងៃទី 02 ដល់ ថ្ងៃទី 06)

Week 1 (From 02nd to 06th)

Morning - Snack

អាហាររាង	ទំព័ងបាត់ដំបូង	ម៉ាហ្វីនមីមីក្រូតលាយល្អ(ចំណី)	មីនីមីភ្នំសាច់គោ	ទំព័ងស្ករស្រស់ក្រហម	ទំព័ងទឹកដោះគោ
Main Course	Pork Floss Bun	Beetroot Muffin with Sesame	Mini Beef Burger	Reb Bean Bun	Milky Soft Bun
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាម	ផ្លែស្រកាភាគ	ផ្លែទំព័រពាយព្យ	ទឹកដោះគោសជាតិក្រូច	ផ្លែធុរា	យ៉ាមអស់ជាតិផ្លែឆ្ងុយ
Fruit/Milk/Yogurt	Dragon Fruit	Grape	Orange Flavor Milk	Banana	Sweetened Flavor Yogurt

Lunch

តា / ចៀន	តៅហ្វឹចៀនជាមួយកង់ម៉ាត	តាខាត់ណាដៀនពោតនិងក្រូចសាច់គោ	សាច់មាន់ចៀននិងសស្រីម	ត្រីប្រើចៀន + គ្រួសក់និងក្រូចកាត់ដុំ	សាច់ជ្រូកក្នុងក្រូចស្ករស្រស់ជាមួយស្ករស្រស់ជាមួយទឹកដោះគោ
Fried Dish	Fried Tofu with Egg	Stir Fried Kailan, Baby Corn, Carrot with Beef	Fried Chicken Breast with Garlic Creamy Sauce	Fried Dory Fish	Tonkatsu Pork + Cabbage with Salad Sauce
សម្ល / ស៊ុប	ស្លាត្រីក្រូចជាមួយប្រូមីនិងម្សៅ	មីសូស៊ុប	ស៊ុបល្អ	ស៊ុបពោតកងទាសរសៃ	ស៊ុបផ្លែឆ្ងុយប្រហិតត្រី
Soup Dish	Shrimp Sour Soup with Onion and Mushroom	Miso Soup	Pumpkin Soup	Corn and Egg Soup	Amaranth and Mushroom Soup with Fish Ball
Vegetarian	តៅហ្វឹចៀនជាមួយកង់ម៉ាត	មីសូស៊ុប	កងទាចៀនមេរុន	ស៊ុបពោតកងទាសរសៃ	ស៊ុបផ្លែឆ្ងុយ
ម្ហូបបូស	Fried Tofu with Egg	Miso Soup	Fried Egg with Vegetable	Corn and Egg Soup	Amaranth Soup with Mushroom
បាយ/ទំព័រ/ទំព័ង	បាយ និង ទឹកដោះគោ	បាយ និង ទំព័រពាយព្យ	បាយ និង ទំព័ង	បាយ និង ទំព័រពាយព្យ	បាយ និង ទំព័ង
Carbohydrates	Rice & Fried Noodle with Vegetable	Rice & Steamed Yam	Rice & Bread	Rice & Mashed Potato	Rice & Bread
ផ្លែឈើ/បង្កួម	ផ្លែក្រូច	បង្កួមប្រហិត	ផ្លែសាវ	ផ្លែធុរា	ផ្លែធុរា
Fruit/Dessert	Orange	Palm Seed Dessert	Pear	Avocado	Apple

Afternoon - Snack

អាហាររាង	ទំព័រគោដៀន	ស្កាត់សាច់មាន់	ទំព័រស្ករកើយ	ទំព័រគោដៀន	ទំព័រគោដៀន
Main Course	Chicken Quesadilla	Chicken Sandwich	Pandan Bun	Castella Cake	Pancake
ផ្លែឈើ	ផ្លែឆ្ងុយ	ផ្លែគ្រួសក់ផ្លែឆ្ងុយ	ផ្លែធុរា	ផ្លែឆ្ងុយ	ផ្លែក្រូច
Fruit	Water Melon	Sweet Melon	Apple	Jake Fruit	Orange

សប្តាហ៍ទី 2 (ថ្ងៃទី 09 ដល់ ថ្ងៃទី 13)

Week 2 (From 09th to 13th)

Morning - Snack

អាហាររាង	ទំព័រគោដៀន	ទំព័រគោដៀន	ស្កាត់សាច់មាន់	ទំព័រគោដៀន	ទំព័រគោដៀន
Main Course	Croissant	Japanese Mochi Bun	Cereal	Garlic Bread	Tuna Sandwich
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាម	ផ្លែឆ្ងុយ	ផ្លែក្រូច	ទឹកដោះគោស្រស់	ផ្លែឆ្ងុយ	យ៉ាមអស់ជាតិផ្លែឆ្ងុយ
Fruit/Milk/Yogurt	Water Melon	Orange	Plain Milk	Papaya	Passion Fruit Yogurt

Lunch

តា / ចៀន	គល់ស្កាត់មាន់BBO + ផ្កាខាត់ណាដៀន	ត្រីហ្វីលិតជាមួយស្ករស្រស់	ស្កាត់សាច់មាន់	តាសាច់គោជាមួយម្ហូបបូស	តាសាច់គោជាមួយម្ហូបបូស
Fried Dish	BBO Chicken + Broccoli	Fillet Fish with Sweet and Sour Sauce	Spaghetti with Chicken Thigh	Stir Fried Bell Pepper, Onion with Beef	Stir Fried Long Bean, Corn, Carrot with Minced Beef
សម្ល / ស៊ុប	ស៊ុបក្រូចជាមួយប្រូមីនិងម្សៅ	ស៊ុបសាច់គោដៀន	ស៊ុបពោតកងទាសរសៃ	ស៊ុបក្រូចជាមួយប្រូមីនិងម្សៅ	ស៊ុបក្រូចជាមួយប្រូមីនិងម្សៅ
Soup Dish	Carrot and Potato Soup with Minced Pork	Minced Beef Soup	Corn and Egg Soup	Cabbage Soup with Minced Pork	Taro Fish Soup
Vegetarian	ស៊ុបក្រូចជាមួយប្រូមីនិងម្សៅ	ស៊ុបមេរុន	ស៊ុបពោតកងទាសរសៃ	តាម្ហូបបូសជាមួយប្រូមីនិងម្សៅ	Stir Fried Long Bean, Corn, and Carrot
ម្ហូបបូស	Carrot and Potato Soup with Tofu	Vegetable Soup	Corn and Egg Soup	Stir Fried Bell Pepper, Onion	Stir Fried Long Bean, Corn, and Carrot
បាយ/ទំព័រ/ទំព័ង	បាយ និង ទំព័រគោដៀន	បាយ និង ទំព័រពាយព្យ	ស្កាត់សាច់មាន់ និង ទំព័រពាយព្យ	បាយ និង ទំព័រគោដៀន	បាយ និង ទំព័ង
Carbohydrates	Rice & Steamed Purple Yam	Rice & Wheat Bread	Spaghetti & Steamed Yam	Rice & Mashed Corn	Rice & Bread
ផ្លែឈើ/បង្កួម	ផ្លែឆ្ងុយ	ផ្លែធុរា	បាយធុរា	ផ្លែស្រកាភាគ	ផ្លែក្រូច
Fruit/Dessert	Mango	Apple	Coconut Jelly	Dragon Fruit	Orange

Afternoon - Snack

អាហាររាង	ទំព័រគោដៀន	ស្កាត់សាច់មាន់ចៀន	ទំព័រគោដៀន	ទំព័រគោដៀន	ទំព័រគោដៀន
Main Course	Donut	Fried Chicken Sandwich	Cambodian Cake with Bean Paste	Orange Muffin	Egg Tart
ផ្លែឈើ	ផ្លែសាវ	ផ្លែទំព័រពាយព្យ	ផ្លែឆ្ងុយ	ផ្លែធុរា	ផ្លែគ្រួសក់ផ្លែឆ្ងុយ
Fruit	Pear	Grape	Jake Fruit	Apple	Sweet Melon

សប្តាហ៍ទី 3 (ថ្ងៃទី 16 ដល់ ថ្ងៃទី 20)

Week 3 (From 16th to 20th)

Morning - Snack

អាហាររាង	ទំព័រគោដៀន	ទំព័រគោដៀន	ទំព័រគោដៀន	ទំព័រគោដៀន	ទំព័រគោដៀន
Main Course	Taro Bun	Raisin Danish	Tuna Bun	Coconut Roll	Seafood Mini Pizza
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាម	ផ្លែឆ្ងុយ	ផ្លែគ្រួសក់ផ្លែឆ្ងុយ	ទឹកដោះគោស្រស់	ផ្លែឆ្ងុយ	យ៉ាមអស់ជាតិផ្លែឆ្ងុយ
Fruit/Milk/Yogurt	Water Melon	Orange	Plain Milk	Papaya	Passion Fruit Yogurt

Lunch

តា / ចៀន	ស្កាត់សាច់មាន់ចៀន	ត្រីហ្វីលិតជាមួយក្រូចជាមួយ	តាស្កាត់សាច់គោ	ម៉ាតិញីជាមួយម្ហូបបូស	តាផ្កាខាត់ណាដៀន
Fried Dish	Spaghetti Bolognese	Steamed Dory Fish with Lime	Stir Fried Pumpkin with Minced Pork	Chicken Ball with Tomato Sauce	Stir Fried Broccoli with Beef
សម្ល / ស៊ុប	មីសូស៊ុប	ស៊ុបម្សៅ	ស្កាត់សាច់មាន់	សាខ្យងស្រស់និងក្រូចកាត់ដុំ	ស៊ុបគ្រួសក់ផ្លែឆ្ងុយ
Soup Dish	Miso Soup	Minestrone soup	Chicken Sour Soup with Mushroom and Onion	Mixed Salad with Tuna	Melon Soup with Chicken
Vegetarian	មីសូស៊ុប	ស៊ុបម្សៅ	តាស្កាត់សាច់គោ	សាខ្យងស្រស់និងក្រូចកាត់ដុំ	តាផ្កាខាត់ណាដៀន
ម្ហូបបូស	Miso Soup	Minestrone soup (No Meat)	Stir Fried Pumpkin with Egg	Mixed Salad	Stir Fried Broccoli with Garlic

 បាយ/ដំឡូង/ដំបូង Carbohydrates	ស្ពាញាទឹក & ដំឡូងប្លាត់ហ្វាយ Spaghetti & Steamed Yam	បាយ & ពោកដំឡូង Rice & Steamed Corn	បាយ & ដំបូង Rice & Bread	បាយ & ដំឡូងក្រិន Rice & Mashed Potato	បាយ & ដំឡូងពណ៌ស្វាយ Rice & Steamed Purple Yam
 ផ្លែឈើ/បង្កុម Fruit/Dessert	ផ្លែឈើឡូត Water Melon	ផ្លែក្រូច Orange	ផ្លែក្រូចស្ពៃ Pineapple	ផ្លែប៉ោម Apple	ផ្លែស្ពាយ Pear

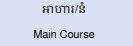
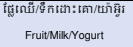

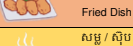
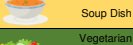
សប្តាហ៍ទី 4 (រៀន 23 ដល់ 27)
Week 4 (From 23rd to 27th)

Morning - Snack					
អាហារ/ដំបូង Main Course	ដំបូងស្ពាយស្ពៃ Green Bean Bun	ដំបូងជ័រស្ពាយស្ពៃ Japanese Mochi Bun	ដំបូងហាមឈ័រ Ham Cheese Sandwich	ដំបូងម៉ាហ្វីន Macha Muffin	ដំបូងមីកដា Milky Soft Bun
ផ្លែឈើ Fruit	ផ្លែក្រូច Orange	ផ្លែស្រកាតាត Dragon Fruit	ផ្លែស្ពាយ Pear	ផ្លែក្រូច Grape	ផ្លែប៉ោម Apple

Lunch					
 តា / ចៀន Fried Dish	បាយឆាសាច់គោកនិងបន្លែ Fried Rice with Egg and Beef and Vegetable	ឆាស្រីស្រីស្រី ពោក ឆាមួយសាច់គោក Stir Fried Long Bean, Corn with Minced Beef	ត្រីជ្រូកចៀនប្រឡាក់សាបអ៊ែម និងក្រសក់ Fried Dory Fish with Cucumber	សាច់គោកត្រីមួយសាច់គោក Beef Ball with Garlic Creamy Sauce	ឆាសាច់គោកនិងបន្លែ Chicken Stew with Potato and Carrot
 សម្ល / ស៊ុប Soup Dish	ស៊ុបស្ពាយស្ពៃនិងបន្លែ Cabbage Soup with Carrot and Tolu and Pork Ball	ស៊ុបស្ពាយ Pumpkin Soup	ដំឡូងពណ៌ស្ពាយនិងបន្លែ Steamed Potato and Carrot with Mayonese	ស៊ុបស្ពាយស្ពៃនិងបន្លែ Dry Seaweed Soup with Tofu and Pork	ស៊ុបស្ពាយស្ពៃនិងបន្លែ Ivy Gourd Soup with Pork Ball
 ម្ហូបប្រុស Vegetarian	បាយឆាបន្លែ Fried Rice with Vegetable	ស៊ុបស្ពាយ Pumpkin Soup	ឈាទាត្រី Fried Omelet	ស៊ុបស្ពាយស្ពៃ Dry Seaweed Soup No Meat	ស៊ុបស្ពាយស្ពៃ Ivy Gourd Soup No Meat
 បាយ/ដំឡូង/ដំបូង Carbohydrates	បាយឆា និង មីសាស្ពាយស្ពៃ Rice & Fried Noodle with Vegetable	បាយ & ដំឡូងក្រិន Rice & Mashed Potato	បាយ & ដំបូងស្រូវសាលី Rice & Wheat Bread	បាយ & ពោក Rice & Steamed Corn	បាយ & ដំបូង Rice & Bread
 ផ្លែឈើ/បង្កុម Fruit/Dessert	បង្កុមបាយប្រុស Rice Pudding with Black-Eyed Peas	ផ្លែឡូត Pineapple	ផ្លែប៉ោម Apple	បាយឆាខ្លឹម Coconut Jelly	ផ្លែឡូត Water Melon

សប្តាហ៍ទី 5 (រៀន 30)
Week 5 (30th)

Morning - Snack					
អាហារ/ដំបូង Main Course	ដំបូងមីកដា Milky Bun	ដំបូងជ័រស្ពាយស្ពៃ Japanese Mochi Bun	ដំបូងប៊ីហ្សាសាច់គោក Mini Pizza Chicken	សាច់គោកត្រី Beef Sandwich	ដំឡូងពណ៌ស្វាយ Purple Yam Pancake
ផ្លែឈើ Fruit	ផ្លែប្រេក Banana	ផ្លែប៉ោម Apple	ផ្លែស្ពាយ Pear	ផ្លែស្ពាយ Papaya	ផ្លែក្រូច Orange

Lunch					
 តា / ចៀន Fried Dish	មាន់រើរើយ៉ាតិ Terryaki Chicken				
 សម្ល / ស៊ុប Soup Dish	សម្លស្ពាយស្ពៃនិងសាច់ត្រី Vietnamese Sour Soup with Fillet Fish				
 ម្ហូបប្រុស Vegetarian	សម្លស្ពាយស្ពៃ Vietnamese Sour Soup No Meat				
 បាយ/ដំឡូង/ដំបូង Carbohydrates	បាយ & ពោក Rice & Steamed Corn				
 ផ្លែឈើ/បង្កុម Fruit/Dessert	ផ្លែស្ពាយ Pear				

Afternoon - Snack					
អាហារ/ដំបូង Main Course	ដំបូងពងមាន់ Egg Tart				
ផ្លែឈើ Fruit	ផ្លែឡូត Jake Fruit				

