



ខែ/ឆ្នាំ	ថ្ងៃ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ
February	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
សប្តាហ៍ទី ១ (ថ្ងៃទី 03-07)					
Week 1 (03rd-07th)					
Morning - Snack					
អាហាររាង	ក្រូច/ឆ្កែប	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង
Main Course	Mini Pizza Seafood	Matcha Muffin with Almond	Tuna Bun	Almond Bread	Milky Soft Bun
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាដូរ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ទឹកដោះគោសាប	ផ្លែទំពាំងបាយជូរ	យ៉ាដូរ/ស្រាប៊ីយ៉ាដូរ
Fruit/Milk/Yogurt	Apple	Banana	Plain Milk	Grape	Passion Flavor Yogurt
Lunch					
ឆា / រៀន	ឆា/រៀន	ត្រី/ត្រី	ឆា/រៀន	ឆា/រៀន	ឆា/រៀន
Fried Dish	Chicken Wing BBQ	Fried Fish with Sweet and Sour Sauce	BBO Pork + Raddish Carrot Cucumber Pickle	Beef Lok Lak + French Fries	Spaghetti Cabonara
សម្ល / ស៊ុប	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	សម្លមួយរយសាច់មាន់	សម្លមួយរយសាច់មាន់	ស៊ុបស្រូវប្រាំងប្រហឹតក្រី
Soup Dish	Lotus Root Carrot and Potato Soup with Pork	Dry Seaweed Soup with Pork, Tofu, Mushroom	Vietnamese Sour Soup with Chicken	Chicken Tummy	Curly Cabbage Soup with Fish Ball
Vegetarian	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	ឯងទាម្សៅ	ឯងទាម្សៅ	ស៊ុបស្រូវប្រាំងប្រហឹតក្រី
មួយបូស	Lotus Root Carrot and Potato Soup	Dry Seaweed Soup with Tofu, Mushroom	Fried Omelette	Boiled Egg	Cabbage Soup with no meat
បាយ/ដំឡូង/ដំឡូង	បាយ និង មីតាងទាបប្រាំង	បាយ និង ដំឡូងបាយជូរ	បាយ និង ដំឡូងក្រិន	បាយ និង ដំឡូងបាយជូរ	បាយ និង ដំឡូងក្រិន
Carbohydrates	Rice & Fried Noodle with Egg and Veggie	Rice & Bread	Rice & Mashed Potato	Rice & Bread	Rice & Sliced Bread
ផ្លែឈើ/ស្រាប៊ីយ៉ាដូរ	ផ្លែឆ្នាំង	ផ្លែឆ្នាំង	ផ្លែក្រូច	ផ្លែស្រាប៊ីយ៉ាដូរ	ផ្លែស្រាប៊ីយ៉ាដូរ
Fruit/Dessert	Water Melon	Khmer Cake with Bean Paste	Orange	Dragon Fruit	Rock Melon
Afternoon - Snack					
អាហាររាង	មីនីប៊ីហ្គឺតមាន់	ដំឡូងបាយជូរ	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង
Main Course	Chicken Mini Burger	Pork Floss Bun	Raisin Danish	Castella Cake	Pancake
ផ្លែឈើ	ផ្លែឆ្នាំង	ផ្លែទំពាំងបាយជូរ	ផ្លែស្រាប៊ីយ៉ាដូរ	ផ្លែឆ្នាំង	ផ្លែស្រាប៊ីយ៉ាដូរ
Fruit	Pear	Grape	Rock Melon	Pear	Dragon Fruit
សប្តាហ៍ទី 2 (ថ្ងៃទី 10 ដល់ ថ្ងៃទី 14)					
Week 2 (From 10th to 14th)					
Morning - Snack					
អាហាររាង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ស្រូវ/ធុរ	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង
Main Course	Strawberry Jam Bun	Mochi Bun with Sesame	Cereal	Garlic Bread	Egg Tart
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាដូរ	ផ្លែឆ្នាំង	ផ្លែឆ្នាំង	ទឹកដោះគោសាប	ផ្លែទំពាំងបាយជូរ	យ៉ាដូរ/ស្រាប៊ីយ៉ាដូរ
Fruit/Milk/Yogurt	Water Melon	Pear+A34-F38C35	Plain Milk	Grape	Strawberry Flavor Yogurt
Lunch					
ឆា / រៀន	ឆា/រៀន	ឆា/រៀន	ឆា/រៀន	ឆា/រៀន	ឆា/រៀន
Fried Dish	Deep Fried Hongkong Shrimp	Stir Fried Broccoli with Carrot Mushroom and Pork	Stir Fried Long Bean, Mushroom and Shrimp and	Fried Chicken with Creamy Garlic Sauce	Fried Dory Fish
សម្ល / ស៊ុប	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	ទឹកស្រាប៊ីយ៉ាដូរ + ឆា/រៀន	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	សាឡូដងមាន់ស្រា	សម្លមួយរយសាច់មាន់
Soup Dish	Mix Veggie Soup with Chicken	Clear Soup + Deep Fried Wonton	Amaranth Soup with Fish Ball	Salad with Boiled Egg	Vietnamese Sour Soup with Chicken
Vegetarian	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	ឯងទាម្សៅ	ឯងទាម្សៅ	ផ្លែឆ្នាំង	ឯងទាម្សៅ
មួយបូស	Mix Veeggies Soup + Scramble Egg	Vegetable Omelet and Stir Fried Broccoli with no meat	Boiled Egg	Fried Egg with Mushroom	Fried Egg
បាយ/ដំឡូង/ដំឡូង	បាយ និង ដំឡូងក្រិន	បាយ និង ដំឡូងស្រូវសាច់(ដំឡូងបាយជូរ)	បាយ និង មីតាងទាបប្រាំង	បាយ និង ដំឡូងក្រិន	បាយ និង ដំឡូងក្រិន
Carbohydrates	Rice & Mashed Potato	Wheat & Bread	Rice & Fried Noodle with Egg and Veggie	Rice & Sliced Bread	Rice & Steamed Yam
ផ្លែឈើ/ស្រាប៊ីយ៉ាដូរ	ផ្លែឆ្នាំង	ប្រាំង/ឆ្នាំង	ផ្លែឆ្នាំង	ផ្លែក្រូច	ប្រាំង/ឆ្នាំង
Fruit/Dessert	Pineapple	Banana with Coconut Milk	Water Melon	Orange	Jelly and Taocloca Ball Dessert
Afternoon - Snack					
អាហាររាង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង
Main Course	Matcha Muffin with Almond	Crissant	Taro Bun	Mini Burger Chicken	Mini Chicken Pizza
ផ្លែឈើ	ផ្លែឆ្នាំង	ផ្លែឆ្នាំង	ផ្លែឆ្នាំង	ផ្លែទំពាំងបាយជូរ	ផ្លែស្រាប៊ីយ៉ាដូរ
Fruit	Pear	Papaya	Banana	Grape	Dragon Fruit
សប្តាហ៍ទី 3 (ថ្ងៃទី 17 ដល់ ថ្ងៃទី 21)					
Week 3 (From 17th to 21st)					
Morning - Snack					
អាហាររាង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង	ដំឡើង/ត្រីប្រាំង
Main Course	Red Bean Bun	Banana Bread	Pancake	Coconut Roll	Tuna Sandwich
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាដូរ	ផ្លែឆ្នាំង	ផ្លែទំពាំងបាយជូរ	ទឹកដោះគោសាប	ផ្លែស្រាប៊ីយ៉ាដូរ	យ៉ាដូរ/ស្រាប៊ីយ៉ាដូរ
Fruit/Milk/Yogurt	Water Melon		Strawberry Milk	Dragon Fruit	Sweetened Yogurt
Lunch					
ឆា / រៀន	ឆា/រៀន	ឆា/រៀន	ឆា/រៀន	ឆា/រៀន	ឆា/រៀន
Fried Dish	Scramble Egg & Fried Chicken with Sesame	Chicken Ball with Tomato Sauce	Cha Sui Pork with Steamed Bok Choy	Stir Fried Bell Pepper with Beef	Spaghetti with Chicken Thigh and Tomato Sauce
សម្ល / ស៊ុប	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ	ស៊ុបមីមណូកកាវ៉ាដំឡូងបាយជូរ
Soup Dish	Ivy Gourd Soup with Minced Pork	Lotus Root Soup with Minced Pork	Beef and Meatball Soup with Veggie	Green Curry with Chicken	Mix Veggie Chinese Soup with Chicken
Vegetarian	ឯងទាម្សៅ	ឯងទាម្សៅ	ឯងទាម្សៅ	ឯងទាម្សៅ	ឯងទាម្សៅ
មួយបូស	Fried Veggie Egg and Ivy Gourd Soup with no meat	Steamed Broccoli + Boiled Egg	Fried Veggie Egg + Veggie Soup	Stir Fried Bell Pepper and Green Curry Soup (no meat)	Spaghetti with tomato Sauce + Steamed Egg

បាយ/ដំឡូង/ដំបូង Carbohydrates	បាយ & ដំឡូង/ដំបូង Rice & Steamed Yam	បាយ & មីតាម/ផ្លែឈើ Rice & Fried Noodle with Egg and Veggie	បាយ និង ដំឡូង/ដំបូង Rice & Mashed Potato	បាយ និង ដំបូង/ដំឡូង/ដំបូង Rice and Bread	ស្បៀង/ដំបូង និង បាយ Spaghetti and Rice
ផ្លែឈើ/ស្រ្គម Fruit/Dessert	ផ្លែឈើ Apple	ផ្លែឈើ Mango	ដំឡូង/ដំបូង Caramel Pudding	ផ្លែឈើ/ស្រ្គម Rock Melon	ផ្លែឈើ Pumpkin Porridge

សប្តាហ៍ទី 4 (ថ្ងៃទី 24 ដល់ ថ្ងៃទី 28)
Week 4 (From 24th to 28th)

Morning - Snack					
អាហារ/ដំបូង Main Course	ដំបូង/ស្រ្គម Pandan Bun	ដំបូង/ស្រ្គម Chicken Queisadilla	ដំបូង/ស្រ្គម Ham Cheese and Egg Croissant	ដំបូង/ស្រ្គម Fried Chicken Sandwich	ដំបូង/ស្រ្គម Blue Berry Muffin
ផ្លែឈើ Fruit	ផ្លែឈើ Orange	ផ្លែឈើ Dragon Fruit	ផ្លែឈើ Pine Apple	ផ្លែឈើ Papaya	ផ្លែឈើ Grape

Lunch					
អាហារ/ដំបូង Main Course	ដំបូង/ស្រ្គម Chicken Pizza	ដំបូង/ស្រ្គម Sandwich Ham and Cheese	ដំបូង/ស្រ្គម Croissant	ដំបូង/ស្រ្គម Milky Soft Bun	ដំបូង/ស្រ្គម Almond Bread
ផ្លែឈើ/មីកដោះដោយ/មីក Fruit/Milk/Yogurt	ផ្លែឈើ Banana	ផ្លែឈើ Grape		ផ្លែឈើ Milk	ផ្លែឈើ Yogurt

អាហារ/ដំបូង Main Course	ដំបូង/ស្រ្គម Chicken Ball with Tomato Sauce	ដំបូង/ស្រ្គម Deep Fried Hong Kong Shrimp	ដំបូង/ស្រ្គម Fried Fish Meat Ball	ដំបូង/ស្រ្គម Fried Rice Yang Zhou with Seafood	ដំបូង/ស្រ្គម Steamed Dory Fish with Lemon
ស្រ្គម / ស្រ្គម Soup Dish	ស្រ្គម Crab Soup with Quil Egg	ស្រ្គម Chicken Curry	ស្រ្គម Cabbage Soup with Minced Pork	ស្រ្គម Chicken Sour Soup with Mushroom and Onion	ស្រ្គម Mix Veggie Chinese Soup with Chicken
ម្ហូបបរិសុទ្ធ Vegetarian	ម្ហូបបរិសុទ្ធ Stir Fried Cauliflower + Omalet	ម្ហូបបរិសុទ្ធ Curry without meat	ម្ហូបបរិសុទ្ធ Fried Egg with Mushroom	ម្ហូបបរិសុទ្ធ Fried Rice with Egg and Carrot	ម្ហូបបរិសុទ្ធ Mix Veggie Chinese Soup without Meat
បាយ/ដំឡូង/ដំបូង Carbohydrates	បាយ ឬ ដំបូង Rice or Bread	បាយ ឬ ដំបូង Rice or Steamed Corn	បាយ ឬ ដំបូង Spaghetti or Steamed Yam	បាយ ឬ ដំបូង Rice or Mashed Potato	បាយ ឬ ដំបូង Rice or Steamed Purple Yam
ផ្លែឈើ/ស្រ្គម Fruit/Dessert	ផ្លែឈើ Dragon Fruit	ផ្លែឈើ Palm Seed Porridge	ផ្លែឈើ Mango	ផ្លែឈើ Orange	ផ្លែឈើ Jake Fruit

Afternoon - Snack					
អាហារ/ដំបូង Main Course	ដំបូង/ស្រ្គម Sausage roll	ដំបូង/ស្រ្គម Tuna Sandwich	ដំបូង/ស្រ្គម Egg Tart	ដំបូង/ស្រ្គម Custard Bun	ដំបូង/ស្រ្គម Raisin Danish
ផ្លែឈើ Fruit	ផ្លែឈើ Apple	ផ្លែឈើ Dragon Fruit	ផ្លែឈើ Pine Apple	ផ្លែឈើ Apple	ផ្លែឈើ Rock Melon

