



October 2024 Food Menu - Invictus International School



| ខែ ខួប | ថ្ងៃ | អង្គារ | ពុធ | ព្រហស្បតិ៍ | សុក្រ |
|---|--|---|---|--|---|
| October | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri |
| សប្តាហ៍ទី១ (ថ្ងៃទី០១ ដល់ ថ្ងៃទី០៤) | | | | | |
| Week 1 (From 01st to 04th) | | | | | |
| Morning - Snack | | | | | |
| អាហារ/សំ | | ទំព័ងបាវ៉ាប៊ូង | សាច់ដុំស្ករស្រប្រហឹតសាច់ជ្រូកសាយបង្កា | ពោតសាយឯងទាមដុត | ទំព័ងទឹកដោះដោ |
| Main Course | | Pork Floss Bun | Sandwich with Pork & Shrimp Meat Ball | Baked Corn with Egg | Milky Soft Bun |
| ផ្លែឈើ/ទឹកដោះដោ/យ៉ាដូរ | | ផ្លែស្រកាភាគ | ទឹកដោះដោសម្រាប់ទំព័ងបាយជូរ | ផ្លែប៊ែរ | យ៉ាដូរស្រកាភាគ |
| Fruit/Milk/Yogurt | | Dragon Fruit | Grape Flavor Milk | Apple | Sweetened Flavor Yogurt |
| Lunch | | | | | |
| ឆា / ចៀន | | ស្លាបមាន់BBQ | សាច់មាន់រៀននិងសស្រឹម | គ្រីប៊ូរីរៀន + ក្រសក់ | សាច់ជ្រូកចំណុះស្រយាមក្នុងកាត់ស៊ី-ស្ករក្របម្រាបម្រាប |
| Fried Dish | | BBQ Chicken Wing | Fried Chicken Breast with Garlic Creamy Sauce | Fried Dory Fish + Cucumber | Tonkatsu Pork + Cabbage Mayonese |
| សម្ល / ស៊ុប | | ស៊ុបត្រសាច់ប្លាស់សាច់ជ្រូកចម្រុះ | ស៊ុបបន្លែចម្រុះក្របម្រាបម្រាប | សម្លមីនាយក្របម្រាបម្រាប | សម្លមីនាយក្របម្រាបម្រាប |
| Soup Dish | | Melon Soup with Minced Pork | Mixed Veggies Soup with Tofu and Fish Ball | Dry Seaweed Soup with Pork and Tofu | Vietnamese Sour Soup with Fish |
| Vegetarian | | ឯងទាមក្របម្រាបម្រាប | ស៊ុបបន្លែចម្រុះក្របម្រាបម្រាប | សម្លមីនាយក្របម្រាបម្រាប | សម្លមីនាយក្របម្រាបម្រាប |
| ម្ហូបប្រុស | | Fried Egg with Veggie | Mixed Veggies Soup with Tofu | Dry Seaweed Soup with Tofu | Vietnamese Sour Soup (no meat) |
| បាយ/ទំព័ង/ទំព័ង | | បាយ និង ទំព័ងឯងទាម | បាយ និង ទំព័ងស្រូវសាលី(ទំព័ងប៊ូត) | បាយ និង ទំព័ងក្របម្រាប | បាយ និង ទំព័ងឯងទាម |
| Carbohydrates | | Rice & Fried Noodle with Egg and Veggie | Rice & Wheat Bread | Rice & Mashed Potato | Rice & Bread |
| ផ្លែឈើ/បន្លែ | | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ |
| Fruit/Dessert | | Sweet Melon | Pear | Watermelon | Orange |
| Afternoon - Snack | | | | | |
| អាហារ/សំ | | ទំព័ងស្រកាភាគ | ទំព័ងស្លឹកដើម | ទំព័ងស្លឹកដើម | ទំព័ងស្លឹកដើម |
| Main Course | | Khmer Rice Cake with Bean Paste | Pandan Bun | Chicken Mini Burger | Custard Bun |
| ផ្លែឈើ | | ផ្លែប៊ែរ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ |
| Fruit | | Apple | Watermelon | Pear | Dragon Fruit |
| សប្តាហ៍ទី២ (ថ្ងៃទី០៧ ដល់ ថ្ងៃទី១១) | | | | | |
| Week 2 (From 07th to 11th) | | | | | |
| Morning - Snack | | | | | |
| អាហារ/សំ | ទំព័ងប្រូតិញ | ទំព័ងមីនាយសាច់ដុំស្ករ | សេប៊ូរីយ៉ា | ទំព័ងខ្នុរ | សាច់ជ្រូកសាច់មាន់រៀន |
| Main Course | Croissant | Mochi Bun with Sesame | Cereal | Garlic Bread | Fried Chicken Sandwich |
| ផ្លែឈើ/ទឹកដោះដោ/យ៉ាដូរ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ | ទឹកដោះដោសាប | ផ្លែស្រកាភាគ | យ៉ាដូរស្រកាភាគ |
| Fruit/Milk/Yogurt | Water Melon | Orange | Plain Milk | Papaya | Strawberry Flavor Yogurt |
| Lunch | | | | | |
| ឆា / ចៀន | ឯងទាមគ្រី & ក្របម្រាបម្រាប | គ្រីប៊ូរីរៀនម្រាបម្រាប | ឯងទាមចៀនម្រាបម្រាប | ឡាតឡាតសាច់ដុំស្ករ និង ទំព័ងបាវ៉ាប៊ូង | ស្ករក្របម្រាបម្រាបម្រាប |
| Fried Dish | Scramble Egg & Fried Chicken with Sesame | Fillet Fish with Sweet and Sour Sauce | Fried Egg with Tofu | Beef Lok Lak and French Fries | Spaghetti with Chicken Thigh |
| សម្ល / ស៊ុប | ស៊ុបក្របម្រាបម្រាប | ស៊ុបសាច់ដុំស្ករ | ស៊ុបសាច់ដុំស្ករ | ស៊ុបស្ករក្របម្រាបម្រាប | ស៊ុបសាច់ដុំស្ករសាច់ជ្រូកចម្រុះ |
| Soup Dish | Carrot and Potato Soup with Minced Pork | Minced Beef Soup | Chicken Soup with Mushroom | Cabbage Soup with Minced Pork | Wonton Soup with Spinach |
| Vegetarian | ស៊ុបក្របម្រាបម្រាប | ស៊ុបបន្លែ | ឯងទាមចៀនម្រាបម្រាប | ស៊ុបស្ករក្របម្រាបម្រាប | ឯងទាមក្របម្រាបម្រាប |
| ម្ហូបប្រុស | Carrot and Potato Soup with Tofu | Vegetable Soup | Fried Egg with Tofu | Cabbage Soup (no meat) | Fried Egg with Veggie |
| បាយ/ទំព័ង/ទំព័ង | បាយ និង ទំព័ងក្របម្រាប | បាយ និង ទំព័ងស្រូវសាលី(ទំព័ងប៊ូត) | បាយ និង ទំព័ងឯងទាម | បាយ និង ទំព័ងឯងទាម | ស្ករក្របម្រាបម្រាបម្រាប |
| Carbohydrates | Rice & Mashed Potato | Rice & Wheat Bread | Spaghetti & Steamed Yam | Rice & Steamed Corn | Rice & Bread |
| ផ្លែឈើ/បន្លែ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែប៊ែរ | បាយដុំ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ |
| Fruit/Dessert | Mango | Apple | Coconut Jelly | Sweet Melon | Jake Fruit |
| Afternoon - Snack | | | | | |
| អាហារ/សំ | ទំព័ងឆា | សាច់ជ្រូកសាច់មាន់រៀន | ទំព័ងស្លឹកដើម | ទំព័ងស្លឹកដើម | ទំព័ងស្លឹកដើម |
| Main Course | Castella Cake | Fried Chicken Sandwich | Green Bean Bun | Orange Flavor Muffin | Egg Tart |
| ផ្លែឈើ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ | ផ្លែស្រកាភាគ |
| Fruit | Pear | Grape | Jake Fruit | Apple | Sweet Melon |
| សប្តាហ៍ទី៣ (ថ្ងៃទី១៤ ដល់ ថ្ងៃទី១៨) | | | | | |
| Week 3 (From 14th to 18th) | | | | | |
| Morning - Snack | | | | | |
| អាហារ/សំ | ទំព័ងស្លឹកដើម | ទំព័ងសាច់ដុំស្ករ | ទំព័ងស្លឹកដើម | ទំព័ងស្លឹកដើម | ទំព័ងស្លឹកដើម |
| Main Course | Red Bean Bun | Raisin Danish | Pandan Bun | Coconut Roll | Seafood Mini Pizza |
| ផ្លែឈើ/ទឹកដោះដោ/យ៉ាដូរ | ផ្លែប៊ែរ | ផ្លែប៊ែរ | ទឹកដោះដោសាច់ដុំស្ករ | ផ្លែស្រកាភាគ | យ៉ាដូរស្រកាភាគ |
| Fruit/Milk/Yogurt | Banana | Banana | Sweetened Milk | Dragon Fruit | Aloe Vera Flavor Yogurt |
| Lunch | | | | | |
| ឆា / ចៀន | សាច់ដុំស្ករស្រប្រហឹតសាច់ជ្រូក | ស្លាបមាន់BBQ | ឆាស្ករក្របម្រាបម្រាប | បាយសាច់ដុំស្ករនិងបន្លែ | ឆាស្ករក្របម្រាបម្រាប |
| Fried Dish | Beef Ball with Garlic Creamy Sauce | BBQ Chicken Wing | Stir Fried Cabbage, Baby Corn, Carrot with Pork | Fried Rice with Egg and Beef and Vegetable | Beef Pasta |
| សម្ល / ស៊ុប | គុប្បសាច់ដុំស្ករ | សាម្លាចម្រុះឯងទាម | ស៊ុបស្ករ | ស៊ុបក្របម្រាប | ស្ករក្របម្រាបម្រាបម្រាប |
| Soup Dish | Chicken TumYum | Salad with Boiled Egg | Miso Soup | Crab Soup | Slek Bas Soup with Minced Pork |
| Vegetarian | ឆាស្ករក្របម្រាបម្រាប | សាម្លាចម្រុះឯងទាម | ឯងទាមក្របម្រាបម្រាប | បាយសាម្លាចម្រុះ | ស៊ុបស្ករក្របម្រាបម្រាប |
| ម្ហូបប្រុស | Stir Fried Pumpkin with Egg | Salad with Boiled Egg | Fried Egg with Veggie | Veggie Fried Rice | Slek Bas Soup (no meat) |

| | | | | | |
|--|---------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|
| បាយ/ចំណី/ផ្លែឆ្ងាញ់ Carbohydrates | ស៊ូប/ញ៉ាត់ & ដំឡូងប្រាស់ | បាយ & ទឹកដាមខ្មែរ | បាយ & ដំឡូងប្រាស់ | បាយ & ដំឡូងប្រាស់ | បាយ & ដំឡូងប្រាស់ |
| ផ្លែឆ្ងាញ់/ផ្លែឆ្ងាញ់ Fruit/Dessert | ផ្លែឆ្ងាញ់ Water Melon | ផ្លែឆ្ងាញ់ Orange | ផ្លែឆ្ងាញ់ Pineapple | ផ្លែឆ្ងាញ់ Apple | ផ្លែឆ្ងាញ់ Pear |

សប្តាហ៍ទី៤ (ថ្ងៃទី២១ ដល់ ថ្ងៃទី២៥)
Week 4 (From 21st to 25th)

Morning - Snack

| | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| អាហារ/ដំឡើង Main Course | ស៊ូប/ញ៉ាត់ Omelette Sandwich | ដំឡូងប្រាស់ Purple Yam Pancake | ដំឡូងប្រាស់ Ham Cheese Sandwich | ដំឡូងប្រាស់ Macha Muffin | ដំឡូងប្រាស់ Mlky Soft Bun |
| ផ្លែឆ្ងាញ់/ផ្លែឆ្ងាញ់ Fruit | ផ្លែឆ្ងាញ់ Orange | ផ្លែឆ្ងាញ់ Dragon Fruit | ផ្លែឆ្ងាញ់ Pear | ផ្លែឆ្ងាញ់ Grape | ផ្លែឆ្ងាញ់ Apple |

Lunch

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| អាហារ/ដំឡើង Main Course | អាហារ/ដំឡើង Sir Fried Beef Pepper, Onion with Beef | អាហារ/ដំឡើង Beef Lok Lak and French Fries | អាហារ/ដំឡើង Fried Dory Fish with Cucumber | អាហារ/ដំឡើង Sir Fried Bean, Corn and Carrot with Pork | អាហារ/ដំឡើង Chicken Stew with Potato and Carrot |
| ផ្លែឆ្ងាញ់/ផ្លែឆ្ងាញ់ Fruit/Dessert | ផ្លែឆ្ងាញ់ Grape | ផ្លែឆ្ងាញ់ Orange | ផ្លែឆ្ងាញ់ Pineapple | ផ្លែឆ្ងាញ់ Apple | ផ្លែឆ្ងាញ់ Coconut Jelly |

Afternoon - Snack

| | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| អាហារ/ដំឡើង Main Course | ដំឡូងប្រាស់ Milk Soft Bun | ដំឡូងប្រាស់ Mochi Bun with Sesame | ដំឡូងប្រាស់ Castella Cake | ដំឡូងប្រាស់ Khmer Potato Cake | ដំឡូងប្រាស់ Purple Yam Pancake |
| ផ្លែឆ្ងាញ់/ផ្លែឆ្ងាញ់ Fruit | ផ្លែឆ្ងាញ់ Banana | ផ្លែឆ្ងាញ់ Apple | ផ្លែឆ្ងាញ់ Pear | ផ្លែឆ្ងាញ់ Papaya | ផ្លែឆ្ងាញ់ Dragon Fruit |

សប្តាហ៍ទី៥ (ថ្ងៃទី២៨ ដល់ ថ្ងៃទី៣១)
Week 5 (28th - 31st)

Morning - Snack

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| អាហារ/ដំឡើង Main Course | ដំឡូងប្រាស់ Chicken Mini Pizza | ដំឡូងប្រាស់ Banana Bread | ដំឡូងប្រាស់ Garlic Bread | ដំឡូងប្រាស់ Banana Bread | ដំឡូងប្រាស់ Banana Bread |
| ផ្លែឆ្ងាញ់/ផ្លែឆ្ងាញ់ Fruit/Dessert | ផ្លែឆ្ងាញ់ Grape | ផ្លែឆ្ងាញ់ Banana | ផ្លែឆ្ងាញ់ Orange | ផ្លែឆ្ងាញ់ Apple | ផ្លែឆ្ងាញ់ Coconut Jelly |

Lunch

| | | | | | |
|--|----------------------------------|---|---|-------------------------------------|-----------------------------|
| អាហារ/ដំឡើង Main Course | អាហារ/ដំឡើង Terriyaki Chicken | អាហារ/ដំឡើង Steamed Tofu with Shrimp | អាហារ/ដំឡើង Sir Fried Mixed Veggie with Beef | អាហារ/ដំឡើង Fish Finger-Cucumber | អាហារ/ដំឡើង Pumpkin Soup |
| ផ្លែឆ្ងាញ់/ផ្លែឆ្ងាញ់ Fruit/Dessert | ផ្លែឆ្ងាញ់ Pear | ផ្លែឆ្ងាញ់ Apple | ផ្លែឆ្ងាញ់ Coconut Jelly | ផ្លែឆ្ងាញ់ Orange | ផ្លែឆ្ងាញ់ Watermelon |

Afternoon - Snack

| | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|---|-----------------------------|---------------------------|
| អាហារ/ដំឡើង Main Course | ដំឡូងប្រាស់ Carrot Muffin | ដំឡូងប្រាស់ Almond Roll | ដំឡូងប្រាស់ Khmer pandan layered rice cake | ដំឡូងប្រាស់ Coconut Roll | ដំឡូងប្រាស់ Watermelon |
| ផ្លែឆ្ងាញ់/ផ្លែឆ្ងាញ់ Fruit | ផ្លែឆ្ងាញ់ Pear | ផ្លែឆ្ងាញ់ Dragon Fruit | ផ្លែឆ្ងាញ់ Sweet Melon | ផ្លែឆ្ងាញ់ Watermelon | |

