



November 2024 Food Menu - Invictus International School



Table with columns: ថ្ងៃ (Day), ថ្ងៃ (Month), អង្គារ (Tue), ពុធ (Wed), ព្រហស្បតិ៍ (Thu), សុក្រ (Fri). It contains weekly menus for Week 1, Week 2, and Week 3, categorized by Morning-Snack, Lunch, and Afternoon-Snack. Each category lists a Main Course, Fruit/Milk/Yogurt, and various food types like Fried Dish, Soup Dish, Vegetarian, Carbohydrates, and Fruit/Dessert.

 បាយ/ដំឡូង/ដំបូង Carbohydrates	បាយ & ដំឡូង/ដំបូង Rice & Steamed Yam	បាយ & មីបាយ/ដំឡូង/ដំបូង Rice & Fried Noodle with Egg and Veggie	បាយ & ដំបូង/ដំឡូង Rice & Bread	បាយ & មីបាយ/ដំឡូង/ដំបូង Rice & Bread	បាយ & មីបាយ/ដំឡូង/ដំបូង Rice & Bread	បាយ & មីបាយ/ដំឡូង/ដំបូង Rice & Bread
 ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ Fruit/Dessert	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ Water Melon	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ Sweet Melon	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ Caramel Pudding	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ Apple	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ Apple	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ Pear

**សប្តាហ៍ទី 4 (ត្រូវទី 18 ដល់ ត្រូវទី 22)**  
Week 4 (From 18th to 22nd)

<b>Morning - Snack</b>						
អាហារ/ដំ	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង
Main Course	Pork Floss Bun	Chicken Quesadilla	Banana Bread	Raisin Danish	Matcha Muffin with Almond	
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	យ៉ាកដូរ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	យ៉ាកដូរ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ
Fruit/Yogurt	Grape	Jakefruit	Grape Flavor Milk	Dragon Fruit	Sweetened Flavor Yogurt	

<b>Lunch</b>						
តា / ចៀន	តាប/ចៀន	តាប/ចៀន	តាប/ចៀន	តាប/ចៀន	តាប/ចៀន	តាប/ចៀន
Fried Dish	Stir Fried Mix Veggie with Pork	Beef Lok Lak and French Fries	Fried Dory Fish with Cucumber	Stir Fried Bean, Corn and Carrot with Pork	Chicken Stew with Potato and Carrot	
សម្ល / ស៊ុប	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល
Soup Dish	Cabbage Soup with Carrot and Tolu and Fish Ball	Melon Soup with Chicken	Vietnames Sour Soup with Chicken	Dry Seaweed Soup with Minced Pork	Ivy Gourd Soup with Fish Ball	
Vegetarian	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល
ម្ហូបប្រុស	Cabbage Soup with Carrot and Tolu	Melon Soup (no meat)	Fried Omelet	Dry Seaweed Soup No Meat	Ivy Gourd Soup No Meat	
បាយ/ដំឡូង/ដំបូង	បាយ និង មីបាយ/ដំឡូង/ដំបូង	បាយ & ដំឡូង/ដំបូង	បាយ & ដំបូង/ដំឡូង	បាយ & ដំបូង/ដំឡូង	បាយ & ដំបូង/ដំឡូង	បាយ & ដំបូង/ដំឡូង
Carbohydrates	Rice & Fried Noodle with Vegetable	Rice & Mashed Potato	Rice & Wheat Bread	Rice & Steamed Corn	Rice & Bread	
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ
Fruit/Dessert	Orange	Pineapple	Apple	Coconut Jelly	Water Melon	

<b>Afternoon - Snack</b>						
អាហារ/ដំ	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង
Main Course	Garlic Bread	Mochi Bun with Sesame	Castella Cake	Khmer Potato Cake	Purple Yam Pancake	
ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ
Fruit	Banana	Apple	Pear	Papaya	Dragon Fruit	

**សប្តាហ៍ទី 5 (ត្រូវទី 25 ដល់ ត្រូវទី 29)**  
Week 5 (25th - 29th)

<b>Morning - Snack</b>						
អាហារ/ដំ	មីនី/ប៊ុន	មីនី/ប៊ុន	មីនី/ប៊ុន	មីនី/ប៊ុន	មីនី/ប៊ុន	មីនី/ប៊ុន
Main Course	Chicken Mini Pizza	Pancake	Chicken Mini Burger	Pandan Bun	Custard Bun	
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	យ៉ាកដូរ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	យ៉ាកដូរ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ
Fruit/Milk/Yogurt	Grape	Banana	Sweetened Flavor Milk	Jake Fruit	Strawberry Flavor Yogurt	

<b>Lunch</b>						
តា / ចៀន	តាប/ចៀន	តាប/ចៀន	តាប/ចៀន	តាប/ចៀន	តាប/ចៀន	តាប/ចៀន
Fried Dish	Terriyaki Chicken	Steamed Tofu with Shrimp	Chicken with Creamy Garlic Sauce	Fish Finger+Cucumber	Spaghetti Bolognese	
សម្ល / ស៊ុប	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល
Soup Dish	Curly Cabbage and Carrot Soup with Pork	Dry Seaweed Soup with Tofu and Pork	Wonton Soup with Spinach	Pumpkin Soup	Miso Soup	
Vegetarian	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល	ស៊ុប/សម្ល
ម្ហូបប្រុស	Curly Cabbage and Carrot Soup	Dry Seaweed Soup with Tofu	Fried Omelet	Pumpkin Soup	Miso Soup	
បាយ/ដំឡូង/ដំបូង	បាយ ឬ ដំឡូង/ដំបូង	បាយ ឬ ដំឡូង/ដំបូង	បាយ ឬ ដំឡូង/ដំបូង	បាយ ឬ ដំឡូង/ដំបូង	បាយ ឬ ដំឡូង/ដំបូង	បាយ ឬ ដំឡូង/ដំបូង
Carbohydrates	Rice or Steamed Corn	Rice or Mashed Potato	Rice or Wheat Bread	Rice or Mashed Potato	Rice & Spaghetti	
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ	ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាកដូរ
Fruit/Dessert	Pear	Apple	Watermelon Jelly	Orange	Pear	

<b>Afternoon - Snack</b>						
អាហារ/ដំ	សាច់/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង	ដំបូង/ចំបូង
Main Course	Tuna Sandwich	Almond Roll	Khmer pandan layered rice cake	Coconut Roll	Raisin Bread	
ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ	ផ្លែឈើ
Fruit	Water Melon	Dragon Fruit	Sweet Melon	Papaya	Apple	

