



June 2025 Food Menu - Invictus International School



ថ្ងៃទីមុន	ថ្ងៃ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ
June	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
សប្តាហ៍ទី 1 (ថ្ងៃទី 02-08)					
Week 1 (02nd-08th)					
Morning - Snack					
អាហារ/ទំ	ទំអន្លែស្លូតខាត្រា	ទំប៉័ងត្រីឆ្កែ	ទំនីបីប្រូស៊ីត	ទំផែនខ្មៅ	ទំប៉័ងទឹកដោះគោ
Main Course	Custard Éclair	Tuna Bun	Chicken Mini Burger	Pancake	Soft Milk Bun
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាប៊ី	ផ្លែឆៃ	ផ្លែប៉ោម	ទឹកដោះគោសាប	ផ្លែសាវ	យ៉ាប៊ីអេសបាតិបន្ទាលកខ្មុយក្រអើ
	Banana	Apple	Plain Milk	Pear	Aloe Vera Flavor Yogurt
Lunch					
ឆា / ឆៀន	ត្រីឆៀនជូនអម	ប្រហឹតត្រីឆៀន ជ្រូកស្ល	ញ៉ាំងមាន់BBQ	ឆាផ្កាខាត់ណាសឡឹតកាត្រសាច់ជ្រូក	ស្ករឡឹតទឹកសាច់មាន់បំពង ផ្កាខាត់ណាឡើង
Fried Dish	Stir Fried Fish with Sweet and Sour Sauce	Fried Patte Fish + Papaya Pickle	Chicken Thigh BBQ	Stir Fried Cauliflower with Mushroom	Spaghetti Bolognese with Fried Chicken
សម្ល / ស៊ុប	ស៊ុបជីឆាយសាច់ជ្រូកឆ្កែ	ស៊ុបស្ករក្រញ៉ាំសាច់ជ្រូកឆ្កែ	ឆាខាត់ណាកាត្រ+ធន់ទាម្លាច់ឡើង	ក្នុងប្រូស៊ីតមាន់	ទឹស្ករស៊ុបសាច់បង្កា
Soup Dish	Dry Seaweed Soup with Minced Pork	Curly Cabbage Soup with Minced Pork	Stir Fried Kailan + Omelet	Chicken Tumyum	Shrimp Miso Soup
Vegetarian	ស៊ុបជីឆាយទំនាត់សាច់	ស៊ុបស្ករក្រញ៉ាំទំនាត់សាច់	ឆាខាត់ណាកាត្រ+ធន់ទាម្លាច់ឡើង	ឆាផ្កាខាត់ណាសឡឹតកាត្រ	ស្ករឡឹតទឹកជាមួយឡឹត + ទឹស្ករស៊ុបអត់សាច់
ម្ហូបបូស	Dry Seaweed Soup without Meat	Curly Cabbage Soup without Meat	Stir Fried Kailan + Omelet	Stir Fried Cauliflower, mushroom carrot	Spaghetti + Miso Soup
បាយ/ជំនួច/ទំប៉័ង	បាយ ឬ ជំនួចកំនី	បាយ ឬ ពោតធម៌ហួយ	បាយ ឬ ទឹកតាបន្លែ	បាយ ឬ ជំនួចផ្កាស្លា	បាយ ឬ ស្ករឡឹតទឹក
Carbohydrates	Rice or Mashed Potato	Rice or Steamed Corn	Rice or Fried Noodle	Rice or Steamed Yam	Rice or Spaghetti
ផ្លែឈើ/បន្លែ	បាយឆ្នុះ	ផ្លែឆ្នុក	ផ្លែម្នាស់	ផ្លែត្រសាត់ផ្អែម	ផ្លែក្រូច
Fruit/Dessert	Coconut Jelly	Watermelon	Pineapple	Rock Melon	Orange
Afternoon - Snack					
អាហារ/ទំ	ទំប៉័ងម៉ាតា	ទំប្រូហ្សង់	ទំនើសទំពាំងបាយជូរ	ទំប៉័ងជំនួចណាស្វាយអាល់ម៉ុង	ទំប៉័ងបាក់ឃ្មុំ
Main Course	Matcha Soft Bread	Croissant	Raisin Danish	Purple Potato Bun with Almond	Pork Floss Bun
ផ្លែឈើ	ផ្លែប៉ោម	ផ្លែស្រកាខាត	ផ្លែក្រូច	ផ្លែទំពាំងបាយជូរ	ផ្លែឆ្នុក
Fruit	Apple	Dragon Fruit	Orange	Grape	Watermelon
សប្តាហ៍ទី 2 (ថ្ងៃទី 09 ដល់ ថ្ងៃទី 15)					
Week 2 (From 09th to 15th)					
Morning - Snack					
អាហារ/ទំ	ទំប៉័ងជីរសាច់ដើមឈើ	ទំអន្លែស្លូតត្រីមាត់	សេរ៉ុល	ភីហ្សាគ្រឿងសមុទ្រ	ទំបាតធន់មាន់
Main Course	Mochi Bun with Sesame	Corn Cream Éclair	Cereal	Mini Seafood Pizza	Egg Tart
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាប៊ី	ផ្លែក្រូច	ផ្លែឆ្នុក	ទឹកដោះគោរសបាតិផ្លែឈើត្រប់មុខ	ផ្លែទំពាំងបាយជូរ	យ៉ាមអេសបាតិផ្អែម
	Orange	Jackfruit	Mixed Fruit Milk	Grape	Sweetened Yogurt
Lunch					
ឆា / ឆៀន	ឆាខ្សុកខ្សាត់សាច់គោ ទំនួចបាក់ឆាបំពង	បង្កាបំពងហ្វាត់ក្នុង+ស្ករត្រាបឈ្នួសទឹកម៉ាឃ្លូណេស	ឆាសស្ករណាបាក់ឆ្អឹតកាត្រសាច់ជ្រូកឆ្កែ	សាច់ជ្រូកឆ្អឹតកាត់+ធន់មាន់ម្លាច់ឡើង	ត្រីឃ្មុំឆៀន សាខាធន់ម្រុះ
Fried Dish	Beef Lok Lak with French Fries	Deep Fried Hongkong Shrimp + Cabbage	Stir Fried Long Bean Mushroom Carrot	BBQ Pork + Omelette + Pickle	Fried Dory Fish + Mixed Salad
សម្ល / ស៊ុប	កាវីសាច់មាន់	ស៊ុបត្រឡាតសាច់ជ្រូកឆ្កែ	ស៊ុបក្លាមធន់ក្រូច	សម្លម្ហូបសាសន៍សាច់ត្រី	ស៊ុបឆាស្កូងឈាបប្រហឹតសាច់គោ
Soup Dish	Chicken Curry	Melon Soup with Minced Pork	Crab Soup with Quil Egg	Vietnamese Sour Soup with Fish	Beef Soup with Meatball
Vegetarian	កាវីបូស	ស៊ុបត្រឡាតមូស	ឆាសស្ករណាបាក់ឆ្អឹតកាត្រតោមបូស	សម្លម្ហូបសាសន៍បូស	ស៊ុបស្ករស្កូងបូស
ម្ហូបបូស	Curry without Meat	Melon Soup without Meat	Stir Fried Long Bean Mushroom Carrot	Vietnamese Sour Soup without Meat	Cabbage and Papaya Soup
បាយ/ជំនួច/ទំប៉័ង	បាយ ឬ ទំនួចកំនី	បាយ ឬ ទំប៉័ងស្រូវសាលីចំណីក	បាយ ឬ ទំប៉័ងបីប្រើ	បាយ ឬ ទឹក	បាយ ឬ ទំនួចកំនី
Carbohydrates	Rice or Mashed Potato	Rice or Wheat Bread	Rice or Bread	Rice or Fried Noodle	Rice or Mashed Potato
ផ្លែឈើ/បន្លែ	បង្កុំបបរត្នោត	ផ្លែស្រកាខាត	ផ្លែប៉ោម	ផ្លែស្វាយ	ទំនៀតស្រស់
Fruit/Dessert	Palm Seed Porridge	Dragon Fruit	Apple	Mango	Bean Paste Khmer Cake
Afternoon - Snack					
អាហារ/ទំ	ទំម៉ាហ្វីនម៉ាតាពោយត្រាបអាល់ម៉ុង	សាត់រ៉ៃតសាច់មាន់ឆៀន	ទំប៉័ងខាត្រា	ទំប៉័ងខ្ទឹមស	ទំដុលកំពោយស្ករ
Main Course	Matcha Cake with Almond	Fried Chicken Sandwich	Custard Bun	Garlic Bread	Sugar Donut
ផ្លែឈើ	ផ្លែសាវ	ផ្លែស្កូង	ផ្លែឆៃ	ផ្លែសាវ	ផ្លែស្រកាខាត
Fruit	Pear	Papaya	Banana	Pear	Dragon Fruit
សប្តាហ៍ទី 3 (ថ្ងៃទី 16 ដល់ ថ្ងៃទី 20)					
Week 3 (From 16th to 20th)					
Morning - Snack					
អាហារ/ទំ	ប្រូហ្សង់ស្ករឡា	សាត់រ៉ៃតភីហ្សាសាច់មាន់	ថ្ងៃសម្រាក	ទំអន្លែស្កូតត្រីមាត់	ទំម៉ាហ្វីនប្រើប៊ី
Main Course	Chocolate Croissant	Chicken Pizza Sandwich		Corn Cream Éclair	Blueberry Muffin
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាប៊ី	ផ្លែឆៃ	ផ្លែឆ្នុក	ថ្ងៃសម្រាក	ផ្លែក្រូច	យ៉ាមអេសបាតិស្ករឡឹត
	Banana	Papaya		Orange	Strawberry Yogurt
Lunch					
ឆា / ឆៀន	ឆាខាត់ណាសាច់គោ	ស្កាបមាន់BBQ	ថ្ងៃសម្រាក	ត្រីបំពងម្សៅស្រួយ	ស្ករសាច់មាន់+ផ្កាខាត់ណាសឡឹតជាមួយបំន្កឹមស
Fried Dish	Stir Fried Kailan with Beef	BBQ Chicken Wing		Crispy Fish Finger	Chicken Steak with Cauliflower Garlic Butter
សម្ល / ស៊ុប	ស៊ុបស្ករឈាមឡឹតឆ្កែសាច់ជ្រូកឆ្កែ	ឆាស្ករឈាមឡុង+ឆ្កែស្ករ+បំបង់ប៉ោះ+ ប្រហឹតត្រីឆៀន	ថ្ងៃសម្រាក	សម្លម្ហូបឈាមសាច់មាន់	ស៊ុបជីឆាយប្រហឹតត្រី
Soup Dish	Cabbage Soup with Mushroom and Minced Pork	Fried Spinach + Steamed Pumpkin + Fresh Tomato + Fried Patte Fish		Vietnamese Sour Soup with Chicken	Dry Seaweed Soup with Fish Ball
Vegetarian	ស៊ុបស្ករឈាមឡឹតឆ្កែបូស	ឆាស្ករឈាមឡុងជាមួយកៅហ្វឹឡើង	ថ្ងៃសម្រាក	សម្លម្ហូបបូស	ស៊ុបជីឆាយបូស
ម្ហូបបូស	Cabbage Soup with Mushroom without Meat	Stir Fried Spinach with Fried Tofu		Vietnamese Sour Soup without Meat	Dry Seaweed Soup without Meat

 បាយ/ដំឡូង/ទំព័ង Carbohydrates	បាយ ឬ មីឆាបន្លែ	បាយ ឬ ទំព័ង		បាយ ឬ ពោតទំហុយ	បាយ ឬ ទំព័ងបីឃ្លី	
	Rice or Fried Noodle	Rice or Bread		Rice or Steamed Corn	Rice or Bread	
 ផ្លែឈើ/បន្លែម Fruit/Dessert	ផ្លែទឹកឡឹក	បន្លែមចេកខ្ចី៖		ផ្លែត្រសក់ផ្លែម	ផ្លែទូរ	
	Watermelon	Banana with Coconut Milk		Rock Melon	Jake Fruit	
Afternoon - Snack						
អាហារ/ទំ Main Course	ទំព័ងស្លឹកត្រើយ	ទំផែនខេក	ថ្ងៃសម្រាក Holiday	ទំព័ងត្រីឆ្ងលា	ទំព័ងទឹកដោះគោ	
	Pandan Bun	Pancake		Tuna Bun	Soft Milk Bun	
ផ្លែឈើ Fruit	ផ្លែក្រូច	ផ្លែស្រកាឆាត		ផ្លែប៉ោម	ផ្លែចេក	
	Orange	Dragon Fruit		Apple	Banana	
សប្តាហ៍ទី 4 (ថ្ងៃទី23 ដល់ ថ្ងៃទី27)						
Week 4 (From 23rd to 27th)						
Morning - Snack						
អាហារ/ទំ Main Course	ទំព័ងស្ករតែបៃតង	ទំព័ងដំឡូងពណ៌ស្វាយអាល់ម៉ុង	ថ្ងៃសម្រាក Holiday	ថ្ងៃសម្រាក Holiday	ថ្ងៃសម្រាក Holiday	
	Green Tea Soft Bread	Purple Yam Bun with Almond				
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាគ្លីរ Fruit/Milk/Yogurt	ផ្លែទឹកឡឹក	ផ្លែប៉ោម				
	Water Melon	Apple				
Lunch						
ឆា / ឡឺន Fried Dish	ឆាស្កាត់គោតិប្រាំ + ខ្លាខាត់ណាឡេរ	សាច់ជ្រូកក្នុងកាត់ស៊ី+ស្ករក្រាបទឹកម៉ាយណេស	ថ្ងៃសម្រាក Holiday	ថ្ងៃសម្រាក Holiday	ថ្ងៃសម្រាក Holiday	
	Pasta Bolognese + Broccoli	Tonkatsu Pork with Cabbage Mayonese				
សម្ល / ស៊ុប Soup Dish	ស៊ុបស្ករក្រញាំញ់ផ្សិតចំបើងប្រហិតត្រី	ស៊ុបចាប់ឆាយសាច់មាន់				
	Curly Cabbage and Mushroom Soup with Fish Ball	Chinese Mix Veggie Soup with Chicken				
Vegetarian មួយប្រុស	ស៊ុបស្ករក្រញាំញ់ផ្សិតចំបើង	ស៊ុបចាប់ឆាយប្រុស				
	Curly Cabbage and Mushroom Soup	Chinese Mix Veggie Soup without Meat				
បាយ/ដំឡូង/ទំព័ង Carbohydrates	បាយ ឬ ឆាស្កា	បាយ ឬ ដំឡូងកិន				
	Rice or Pasta	Rice or Mashed Potato				
ផ្លែឈើ/បន្លែម Fruit/Dessert	ផ្លែទឹកឡឹក	ផ្លែក្រូច				
	Watermelon	Orange				
Afternoon - Snack						
អាហារ/ទំ Main Course	ទំព័ងចេក	ទំខាស្ត្រឡាសេឆាតិស្ត្រូប៊ី	ថ្ងៃសម្រាក Holiday	ថ្ងៃសម្រាក Holiday	ថ្ងៃសម្រាក Holiday	
	Banana Cake	Strawberry Castella Cake				
ផ្លែឈើ Fruit	ផ្លែប៉ោម	ផ្លែត្រសក់ផ្លែម				
	Apple	Dragon Fruit				
សប្តាហ៍ទី 5 (ថ្ងៃទី30)						
Week 5 (Day 30th)						
Morning - Snack						
អាហារ/ទំ Main Course	ថ្ងៃសម្រាក Holiday					
ផ្លែឈើ/ទឹកដោះគោ/យ៉ាគ្លីរ Fruit/Milk/Yogurt						
Lunch						
ឆា / ឡឺន Fried Dish	ថ្ងៃសម្រាក Holiday					
សម្ល / ស៊ុប Soup Dish						
Vegetarian មួយប្រុស						
បាយ/ដំឡូង/ទំព័ង Carbohydrates						
ផ្លែឈើ/បន្លែម Fruit/Dessert						
Afternoon - Snack						
អាហារ/ទំ Main Course	ថ្ងៃសម្រាក Holiday					
ផ្លែឈើ Fruit						
 Thank You :) 						