



THỰC ĐƠN CHO MÀN NON
MENU OF KINDERGARTEN & PRIMARY

Áp Dụng Từ (Ngày 27 Tháng 6 - Ngày 1 Tháng 7 Năm 2022)

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa sáng (7:30)	Mầm Non	Xôi Dừa Tươi Ruốc (223,1 -277,1 kcal)	Hủ Tiếu Nam Vang (221,3 - 243,1 kcal)	Phở Bò (231,7 -256,9 kcal)	Cháo Tôm Rau Củ (218,9 - 253,9 kcal)	Bún Cá (237,5 - 293,1 kcal)
Phụ sáng (9:30)		Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)
Bữa trưa (10:30)	Mầm Non	Cơm (82,1 - 120,5 kcal)	Cơm (82,1 - 120,5 kcal)	Cơm (82,1 - 120,5 kcal)	Mì Nui Sốt Bò Bằm	Cơm (82,1 - 120,5 kcal)
		Cải Thảo Hấp Mềm (16,8 - 22,7 kcal)	Cải Chíp Sốt Xi Dầu (18,3 - 22,6 kcal)	Khoai Tây Xào Cà Chua (20,8 - 22,7 kcal)		Cải Ngọt Sốt Mè Rang (25,7 - 27,2kcal)
		Bò Lúc Lắc (130,9 - 155,6kcal)	Gà Rang gừng (121,9 - 142,7kcal)	Thịt Kho Tàu Trứng Cút (110,9 - 135,6kcal)		Cá Hồi Sốt Teri Yaki (125,7 - 148,2 kcal)
		Cải Xanh Nấu Thịt Bằm (15,7 - 20,8 kcal)	Canh Bí Đao Thịt Bằm (15,7 - 18,4 kcal)	Canh Rau Ngót Thịt Bằm (16,7 - 18,8 kcal)		Sup Miso Truyền Thống (16,8 - 19,5 kcal)
	Món Thêm	Cháo Bò Củ Dền (245,1 kcal)	Cháo Gà Ngó Ngọt (242,4 kcal)	Cháo Tôm Củ Quả (255,6 kcal)	Cháo Thịt Bằm (238,6 kcal)	Cháo Gà Bí Đò (261,7 kcal)
	Panda& Dumbo	Đậu Phụ Sốt Cà Chua (123,8 kcal)	Sườn Sốt Mật Ong (142,8 kcal)	Nem Cua Bể (104,8 kcal)	Đùi Gà Chiên Xù (232,4 kcal)	Trứng Đúc Thịt (67,2 kcal)
Bữa Chiều Chính (14:15)	Panda& Dumbo	Gyoza Nhật Bản (110,7 - 122,9 kcal)	Chè Thái Thập Cẩm (101,2 - 121,3 kcal)	Bánh Mì Thịt Nướng (126,7 - 163,4 kcal)	Pizza Hawaii (103,4 kcal)	Cơm Cuộn Nhật Bản (121,7 - 157,2 kcal)
	Donal & Bambi	Gyoza Nhật Bản (110,7 - 122,9 kcal)	Cháo Yên Mạch Thịt Bằm (101,2 - 121,3 kcal)	Bánh Mì Sốt Thịt Bằm (111,7 - 123,5 kcal)	Mì Chũ Thịt Bò (103,4 kcal)	Cơm Nấm Nhật Bản Nhân Cá Hồi (102,4 - 127,2 kcal)
Bữa Phụ Chiều (15:30)	Panda& Dumbo	Sữa tươi (86,9 kcal)	Sữa tươi (86,9 kcal)	Sữa tươi (86,9 kcal)	Sữa tươi (86,9 kcal)	Sữa tươi (86,9 kcal)
	Donal & Bambi	Sữa Bột Pha Sắn Fiso (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sắn Fiso (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sắn Fiso (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sắn Fiso (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sắn Fiso (92,9 kcal)
	Mầm Non	Chuối Chín (43,4 - 54,1 kcal)	Dưa Hấu Không Hạt (38,3 - 50,6 kcal)	Thanh Long (42,1 - 54,4 kcal)	Táo Hàn Quốc (39,7 - 44,2kcal)	Dưa Lưới (27,1 - 32,2kcal)

IQ School sử dụng nguồn thực phẩm sạch, đảm bảo chất lượng từ siêu thị Metro cùng các nhà cung cấp uy tín khác, Và nguồn nước sạch tinh khiết được lọc bằng hệ thống máy lọc nước Kangaroo để nấu ăn phục vụ các bé yêu (Thực đơn thay đổi theo thời gian sinh hoạt thực tế của trẻ vào những buổi dã ngoại, sự kiện)



THỰC ĐƠN CHO TIỂU HỌC
MENU OF KINDERGARTEN & PRIMARY

Áp Dụng Từ (Ngày 27 Tháng 6 - Ngày 1 Tháng 7 Năm 2022)

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa sáng (7:30)	Tiểu Học	Xôi Dừa Tươi Ruốc (277,1 -310,7 kcal)	Hủ Tiếu Nam Vang (243,1 - 273,9 kcal)	Phở Bò (256,9 -278,4 kcal)	Mì Chũ Nấu Chua (253,9 -297,1 kcal)	Bún Cá (293,1 - 350,1 kcal)
		Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)
Bữa Trưa (11h30)	Tiểu Học	Cơm (120,5 - 172,1 kcal)	Cơm (120,5 - 172,1 kcal)	Cơm (120,5 - 172,1 kcal)	Mì Ý Sốt Bò Băm	Cơm (120,5 - 172,1 kcal)
		Cải Thảo Hấp Nêm (20,8 - 27,1 kcal)	Cải Chì Sốt Xi Dầu (22,6 - 26,1 kcal)	Khoai Tây Xào Cà Chua (22,7 - 24,9 kcal)		Cải Ngọt Sốt Mè Rang (27,2 - 38,1 kcal)
		Bò Lúc Lắc (155,6- 169,8kcal)	Thịt Gà Sốt Nấm Hương (142,7 - 161,1 kcal)	Thịt Kho Tàu Trứng Cút (135,6 - 152,9 kcal)		Cá Hồi Sốt Teri yaki (148,2 - 210,8kcal)
		Đậu Phụ Sốt Cà Chua (123,8 - 142,1 kcal)	Sườn Sốt Mật Ong (142,8 - 161,4 kcal)	Nem Cua Bề (104,8 - 138,1 kcal)	Đùi Gà Chiên Xù (232,4 - 257,1 kcal)	Trứng Đúc Thịt (67,2- 105,8 kcal)
		Canh Cải Xanh Thịt Băm (20,8 - 22,9 kcal)	Canh Bí Xanh Thịt Băm (18,4 - 20,1 kcal)	Canh Rau Ngót Thịt Băm (18,8 - 20,1 kcal)	Sup Bí Đỏ (18,8 - 20,6 kcal)	Sup Miso Truyền Thống (28,1 - 35,2 kcal)
		Chuối Chín (54,1 - 60,8kcal)	Dưa Hấu Không Hạt (50,6 - 58,7kcal)	Thanh Long (55,4 - 58,8 kcal)	Táo Hàn Quốc (44,2- 49,9 kcal)	Dưa Lưới (32,2 - 45,8kcal)
Bữa Chiều Chính (14:30)	Gyuzai Nhật bản (126,7 - 163,4 kcal)	Chè Thái Thập Cẩm (121,3 - 143,4 kcal)	Bánh Mì Thịt Nướng (126,7 - 163,4 kcal)	Pizza Hawaii (103,4 - 126,5 kcal)	Cơm Cuộn Nhật Bản (163,2 - 187,9 kcal)	
Bữa Chiều Phụ (15:30)	Sữa Tươi (86,9 kcal)	Sữa Tươi (86,9 kcal)	Sữa Tươi (86,9 kcal)	Sữa Tươi (86,9 kcal)	Sữa Tươi (86,9 kcal)	

IQ School sử dụng nguồn thực phẩm sạch, đảm bảo chất lượng từ siêu thị Metro cùng các nhà cung cấp uy tín khác, Và nguồn nước sạch tinh khiết được lọc bằng hệ thống máy lọc nước Kangaroo để nấu ăn phục vụ các bé yêu (Thực đơn thay đổi theo thời gian sinh hoạt thực tế của trẻ vào những buổi dã ngoại, sự kiện)