



**THỰC ĐƠN CHO MẦM NON
MENU FOR PRESCHOOL**

Áp Dụng Từ (Ngày 22 Tháng 1 - Ngày 27 Tháng 1 Năm 2024)

Time		Thứ 2 Monday	Thứ 3 Tuesday	Thứ 4 Wednesday	Thứ 5 Thursday	Thứ 6 Friday
Bữa sáng (7:30)	Mầm Non	Cháo Yến Mạch Củ Quả (231,7 - 256,9 kcal) (Gạo Nếp, Gạo Bắc Hương, Thịt Băm, yến Mạch, Cà Rốt,)	Bún Riêu Cua Mọc (218,9 - 253,9 kcal) (Nước Hầm Xương, Cua Đông, Mọc, Bún Khô , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa)	Xôi Xéo Ruốc Hành Phi (223,1 - 277,1 kcal) (Gạo Nếp ,Nước Cốt Dừa , Ruốc IQ , Đổ xanh , hành Phi)	Bánh Mì Kẹp Thịt Nướng (253,1 - 297,1 kcal) (Bánh Mì, Thịt Xá Xiu IQ, Cà Rốt, Dưa Chuột , Rau Mùi)	Phở Gà Truyền Thống (221,3 - 243,1 kcal) (Nước Hầm Xương, Thịt Gà, Phở khô , Rau Mùi, Bắp Hà)
Phụ sáng (9:00)		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) (Gạo Nhật)	Cơm (82,1 - 120,5 kcal) (Gạo Nhật)	Cơm (82,1 - 120,5 kcal) (Gạo Nhật)	Mì Xào Thập Cẩm (270-301,9 kcal) (Mì Trứng, Cải Thảo, Cải Ngọt, Hành Tay, Thịt Heo, Cà Rốt , Sốt Xá Xiu , Thịt Gà Xé)	Cơm (82,1 - 120,5 kcal) (Gạo Nhật)
		Bắp Cải Hấp Mềm (16,8 - 22,7 kcal) (Bắp Cải , Cà Rốt)	Rau Củ Quả Luộc (16,2 - 19,1 kcal) (Hoa Lor, Cà Rốt , Ngô Ngọt)	Cải Ngọt Sốt Nấm (20,8 - 22,7 kcal) (Nước Hầm Xương, Cải Ngọt , Nấm Hương, Sốt Nấm)		Su hào xào (18,3 - 22,6 kcal) (Su hào , cà rốt, rau mùi , nước dùng xương)
		Thịt Kho Trứng Cút (110,9 - 135,6kcal) (Trứng Cút, Thịt Heo, Sốt Thịt Kho Tàu)	Trứng Cuộn Rau Củ (67,2 kcal) (Trứng Gà , Hành Hoa)	Cá Hồi Sốt Teri Nhật bản (126,3 - 145,2 kcal) (Cá Hồi Nauy , Sốt Teri IQ)	Bi Đò Xào Tỏi (18,3 - 22,6 kcal) (Bi Đò, Rau Mùi, Hành Hoa)	Đùi Ếch Kho gừng (124,9 - 135,6kcal) (Đùi Ếch , gừng , Sốt Kho IQ ,)
		Canh Mông Tơi Tôm Nôn (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Bầu , Tôm Nôn Khô)	Canh Rau Dền Thịt Bò (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Rau Dền Đỏ, Thịt Bò)	Canh Rong Biển Thịt Bò Đậu Hũ Non (16,7 - 18,8 kcal) (Nước Hầm Xương, Rong Biển, Thịt Bò , Đậu Hũ Nhật)	Canh Trứng Nấm Hương (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Trứng Gà , Nấm Kim, Nấm Hương, Cà Rốt , Cà Chua)	Canh Rau Ngót Nấu Thịt Băm (16,7 - 18,8 kcal) (Nước Hầm Xương, Cải Ngọt , Tôm Nôn khô)
	Món Thêm	Cháo Thêm Theo Ngày	Cháo Thêm Theo Ngày	Cháo Thêm Theo Ngày	Cháo Theo Ngày	Cháo Thêm Theo Ngày
		Panda & Dumbo	Nem Cua Bê (103,8 kcal) (Vỏ Bánh Đa, Thịt Lợn, Thịt Cua, Cà Rốt, Hành Tay, Hành Hoa)	Sườn Sốt Chua Ngọt (142,8 kcal) (Sườn Non, Sốt BBQ)	Xúi Mại Sốt Cà Chua (103,2 - 115,4kcal) (Thịt Heo, Sốt Cà Chua , Nước Hầm Xương, Hành Hoa)	Cá Mực Ớng Chiên Xù (107,2 kcal) (Mực Ớng , Trứng Gà, Bột Chiên Xù, Bột Mì)
Bữa Chính Chiều (14:30)	Dumbo & panda	Hoành Thánh Chiên (112,5 - 126,1 kcal) (Vỏ Há Cáo , Thịt Lợn , Hành Hoa, Cà Rốt)	Bánh Sanwich Thịt Nướng Pho Mai (113,7 - 131,2 kcal) (Bánh Gói, Thịt Gà Nướng , Dưa Chuột , Pho Mai)	Bánh Bao Kim Sa (106,7 - 113,4 kcal) (Bột Bánh Bao,, Sữa tươi , Trứng gà)	Kimbap Hàn Quốc (113,7 - 131,2 kcal) (Gạo Nhật , Lá Rong Biển Khô , Cá Ngừ, Ruốc Cá Hồi, Vừng)	Bánh Cup cake socola (103,4 kcal) (Bột Mì số 11, Trứng Gà, Kem Tươi, Sữa Tươi, Bơ Lạt socola)
	Donal & Bambi	Mì Chũ Nấu Thịt (110,7 - 122,9 kcal) (Nước Hầm Xương, Mì Chũ, Cà Chua, Thịt Heo, Hành Hoa, Rau Mùi, Me)	Pizza Hải Sản (111,7 - 123,5 kcal) (Đẻ pizza, Mực Ớng , Dừa , Sốt Cà Chua , Ngô Ngọt, Nấm Hương)	Flan (101,2 - 112,3 kcal) (Trứng gà , sữa tươi , khem tươi , đường ,)	Kimbap Hàn Quốc (113,7 - 131,2 kcal) (Gạo Nhật , Lá Rong Biển Khô , Cá Ngừ, Ruốc Cá Hồi, Vừng)	Bánh Cup cake socola (103,4 kcal) (Bột Mì số 11, Trứng Gà, Kem Tươi, Sữa Tươi, Bơ Lạt socola)
Bữa Phụ Chiều (15:30)	Panda & Dumbo	Sữa Tươi ADM (86,9 kcal)	Sữa Tươi ADM (86,9 kcal)	Sữa Tươi ADM (86,9 kcal)	Sữa Tươi ADM (86,9 kcal)	Sữa Tươi ADM (86,9 kcal)
	Donal & Bambi	Sữa Bột Pha Sẵn Friso (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sẵn Friso (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sẵn Friso (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sẵn Friso (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sẵn Friso (92,9 kcal)
	Mầm Non	Dưa Hấu Không Hạt (38,3 - 50,6 kcal)	Chuối Tiêu An Toàn (43,4 - 54,1 kcal)	Thanh Long (42,1 - 54,4 kcal)	Cam Úc Vàng (39,7 - 44,2kcal)	Dưa Hấu Không Hạt (38,3 - 50,6 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)



**THỰC ĐƠN CHO TIỂU HỌC
MENU FOR PRIMARY SCHOOL**

Áp Dụng Từ (Ngày 22 Tháng 1 - Ngày 27 Tháng 1 Năm 2024)

Time		Thứ 2 Monday	Thứ 3 Tuesday	Thứ 4 Wednesday	Thứ 5 Thursday	Thứ 6 Friday
Bữa sáng (7:30)		Bún Chả Chấm (268,3 - 283,9 kcal) (Thịt Lợn , Nước Chấm Bún Chả , Bún)	Bún Riêu Cua Mọc (218,9 - 253,9 kcal) (Nước Hầm Xương, Cua Đông, Mọc, Bún Khô , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa)	Xôi Xéo Ruốc Hành Phi (223,1 -277,1 kcal) (Gạo Nếp ,Nước Cốt Dừa , Ruốc IQ , Đổ xanh , hành Phi)	Bánh Mì Kẹp Thịt Nướng (253,1 -297,1 kcal) (Bánh Mì, Thịt Xá Xiu IQ, Cà Rốt, Dưa Chuột , Rau Mùi)	Phở Gà Truyền Thống (221,3 - 243,1 kcal) (Nước Hầm Xương, Thịt Gà, Phở khô , Rau Mùi, Bạc Hà)
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 (11h30)	Tiểu Học	Cơm (120,5-169,6 kcal) (Gạo Nhật)	Cơm (120,5-169,6 kcal) (Gạo Nhật)	Cơm (120,5-169,6 kcal) (Gạo Nhật)	Mì Xào Thập Cẩm (270-301,9 kcal) (Mì Trứng, Cải Thảo, Cải Ngọt, Hành Tay, Thịt Heo, Cà Rốt , Sốt Xá Xiu , Thịt Gà Xé)	Cơm (120,5-169,6 kcal) (Gạo Nhật)
		Bắp Cải Hấp Mềm (16,8 - 22,7 kcal) (Bắp Cải , Cà Rốt)	Rau Củ Quả Luộc (16,2 - 19,1 kcal) (Hoa Lor, Cà Rốt , Ngô Ngọt)	Cải Ngọt Sốt Nấm (20,8 - 22,7 kcal) (Nước Hầm Xương, Cải Ngọt , Nấm Hương, Sốt Nấm)		Su hào xào (18,3 - 22,6 kcal) (Su hào , cà rốt, rau mùi , nước dùng xương)
		Thịt Kho Trứng Cút (110,9 - 135,6kcal) (Trứng Cút, Thịt Heo, Sốt Thịt Kho Tàu)	Trứng Cuộn Rau Củ (67,2 kcal) (Trứng Gà , Hành Hoa)	Cá Hồi Sốt Teri Nhật bản (126,3 - 145,2 kcal) (Cá Hồi Nauy , Sốt Teri IQ)	Bi Đò Xào Tỏi (18,3 - 22,6 kcal) (Bi Đò, Rau Mùi, Hành Hoa)	Đùi Ếch Kho gừng (124,9 - 135,6kcal) (Đùi Ếch , gừng , Sốt Kho IQ ,)
		Nem Cua Bể (103,8 kcal) (Vỏ Bánh Đa, Thịt Lợn, Thịt Cua, Cà Rốt, Hành Tay, Hành Hoa)	Sườn Sốt Chua Ngọt (142,8 kcal) (Sườn Non, Sốt BBQ)	Xúi Mại Sốt Cà Chua (103,2 - 115,4kcal) (Thịt Heo, Sốt Cà Chua , Nước Hầm Xương, Hành Hoa)	Cá Mực Ống Chiên Xù (107,2 kcal) (Mực Ống , Trứng Gà, Bột Chiên Xù, Bột Mì)	Thịt Khia Nước Dừa (122,4 kcal) (Thịt Lợn, Nước Dừa , Sốt ướp IQ)
		Canh Mồng Tơi Tôm Nôn (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Bầu , Tôm Nôn Khô)	Canh Rau Dền Thịt Bò (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Rau Dền Đỏ, Thịt Bò)	Canh Rau Ngót Nấu Thịt Băm (16,7 - 18,8 kcal) (Nước Hầm Xương, Cải Ngọt , Tôm Nôn khô)	Canh Trứng Nấm Hương (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Trứng Gà , Nấm Kim, Nấm Hương, Cà Rốt , Cà Chua)	Canh Rong Biển Thịt Bò Đậu Hũ Non (16,7 - 18,8 kcal) (Nước Hầm Xương,Thịt Bò ,Rong Biển, Đậu Non Nhật)
		Dưa Hấu Không Hạt (38,3 - 50,6 kcal)	Chuối Tiêu An Toàn (54,1 - 60,8kcal)	Thanh Long (42,1 - 54,4 kcal)	Cam Vàng Ức (42,1 - 54,4 kcal)	Dưa Hấu Không Hạt (44,2- 49,9 kcal)
		Hoành Thánh Chiên (112,5 - 126,1 kcal) (Vỏ Há Cáo , Thịt Lợn , Hành Hoa, Cà Rốt)	Pizza Hải Sản (111,7 - 123,5 kcal) (Đẻ pizza, Mực Ống , Dừa , Sốt Cà Chua , Ngô Ngọt, Nấm Hương)	Flan (101,2 - 112,3 kcal) (Trứng gà , sữa tươi , kem tươi , đường .)	Kimbap Hàn Quốc (113,7 - 131,2 kcal) (Gạo Nhật , Lá Rong Biển Khô , Cá Ngừ, Ruốc Cá Hồi, Vừng)	Bánh Cup cake socola (103,4 kcal) (Bột Mì số 11, Trứng Gà, Kem Tươi, Sữa Tươi, Bơ Lạt socola)
Bữa Chiều Phụ (15:30)		Sữa Tươi ADM Ít Đường (142 kcal)	Sữa Tươi ADM Ít Đường (142 kcal)	Sữa Tươi ADM Ít Đường (142 kcal)	Sữa Tươi ADM Ít Đường (142 kcal)	Sữa Tươi ADM Ít Đường (142 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)