



THỰC ĐƠN CHO MẦM NON  
MENU FOR PRESCHOOL

Áp Dụng Từ ( Ngày 22 Tháng 4- Ngày 26 Tháng 4 Năm 2024 )

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa sáng ( 7:30 )	Mầm Non	<b>Cháo Éch đồ xanh</b> ( 231,7 -256,9 kcal ) (Gạo Nếp, Gạo Bắc, Đùi ếch , Đỗ Xanh , Hành Hoa , Rau mùi )	<b>Bún Thịt Nấu Chua</b> (218,9 - 253,9 kcal) ( Nước Hầm Xương , Bún Khô,Thịt Lợn hành hoa , rau mùi,cà chua )	<b>Xôi Gà Nấm Hương</b> ( 223,1 -277,1 kcal) (Gạo Nếp, Thịt gà , Nấm Hương, Sốt Nấm Hương IQ )	<b>Bò Sốt Vang Chấm Bánh Mì</b> ( 253,1 -297,1 kcal) ( Bánh MìThịt Bò , Thịt Lợn , Khoai Tây , Hành Tây, Cà Rốt , Bánh Gối )	<b>Phở Gà Nướng</b> (267,5 - 293,1 kcal) ( Nước Hầm Xương, Thịt Gà 4, Phở , Hành Hoa, Rau mùi, Mùi Tàu )
		<b>Yakult</b> ( 52,7 kcal )	<b>Yakult</b> ( 52,7 kcal )	<b>Yakult</b> ( 52,7 kcal )	<b>Yakult</b> ( 52,7 kcal )	<b>Yakult</b> ( 52,7 kcal )
Bữa trưa (10:30)	Mầm Non	<b>Cơm</b> ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo Nhật )	<b>Cơm</b> ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo Nhật )	<b>Cơm</b> ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo Nhật )	<b>Cơm</b> ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo Nhật )	<b>Cơm</b> ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo Bắc Thơm )
		<b>Bắp Cải Hấp Mềm</b> (16,8 - 22,7 kcal) (Bắp Cải , Cà Rốt )	<b>Su Hào Xào</b> (18,3 - 23,2 kcal) ( Khoai Tây, Cà Chua, Hành Hoa, Rau Mùi , Nước Hầm Xương )	<b>Rau Củ Luộc</b> (25,7 - 27,2kcal) ( Cà Rốt, Ngô Ngọt, Hoa Lư )	<b>Bí Đò xào Tỏi</b> (16,2 - 19,1 kcal) ( Hoa Lư, Cà Rốt , Ngô Ngọt )	<b>Cải Ngọt Sốt Nấm</b> (20,8 - 22,7 kcal) ( Nước Hầm Xương, Cải Ngọt , Nấm Hương, Sốt Nấm )
		<b>Thịt Kho Trứng Cút</b> (110,9 - 135,6kcal) (Trứng Cút, Thịt Heo, Sốt Thịt Kho Tàu )	<b>Thịt Trung Ngô Ngọt</b> (125,7 - 148,2 kcal) ( Thịt Lợn , Ngô Ngọt )	<b>Trứng Đào Rau Củ</b> ( 107,2 kcal) (Trứng Gà ,Hành Hoa , Cà Rốt )	<b>Cá Basa Sốt Mỡ Tỏi</b> (156,2 - 209,1 kcal) ( Cá Basa file , Sốt Bơ Tỏi IQ )	<b>Chả Nướng IQ</b> (126,3 - 145,2 kcal) ( Thịt Lợn, sà , Hành Khô , Tỏi Khô )
		<b>Canh Ngao Mồng Tơi</b> (14,2 - 18,4 kcal) ( Mồng Tơi , Ngao Trắng , Nước Hầm Xương )	<b>Canh Rau Dền Thịt Bò</b> (14,2 - 18,4 kcal) ( Rau Dền , Thịt Bò , Nước Hầm Xương )	<b>Canh Củ Quả Thịt Bằm</b> (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Cà Rốt , Củ Cải , Bí Xanh , Nấm Hương, Thịt Heo )	<b>Canh Trứng Nấm Hương</b> (15,7 - 18,4 kcal) ( Nước Hầm Xương, Trứng Gà , Nấm Kim, Nấm Hương, Cà Rốt , Cà Chua )	<b>Canh Rong Biển Thịt Bò Đậu Hũ Non</b> (16,7 - 18,8 kcal) ( Nước Hầm Xương, Rong Biển, Thịt Bò , Đậu Hũ Nhật )
	Món Thêm	<b>Cháo Theo Ngày</b>	<b>Cháo Theo Ngày</b>	<b>Cháo Theo Ngày</b>	<b>Cháo Theo Ngày</b>	<b>Cháo Thêm Theo Ngày</b>
	Panda & Dumbo	<b>Nem Cua Bề</b> (103,8 kcal) (Vỏ Bánh Đa, Thịt Lợn, Thịt Cua, Cà Rốt, Hành Tây, Hành Hoa )	<b>Đùi Cánh Gà Chiên Nước Mắm</b> (151,6 kcal ) ( Thịt Gà , Sốt Mật Ong )	<b>Sườn Sốt Chua Ngọt</b> (101,4 kcal) (Sườn Non , Sốt Chua Ngọt IQ )	<b>Xíu Mại Sốt Cà Chua</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Nước Hầm Xương , Thịt Heo , Cà Chua , Rau Mùi , Hành Hoa, Nấm Hương )	<b>Thịt Lợn Sốt Chua Ngọt</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Thịt lợn , Sốt Taru IQ )
Bữa Chiều Chính (14:30)	Donal & Bambi	<b>Mì Chũ Nấu Thịt</b> ( 110,7 - 122,9 kcal ) ( Nước Hầm Xương , Mì Chũ, Cà Chua,Thịt Heo, Hành Hoa, Rau Mùi, Me)	<b>Nui Sốt Bò Bằm</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Thịt bò , nui ống , sốt bò bằm IQ )	<b>Caramen</b> ( 112,5 kcal ) (Sữa Tươi , Sữa Đặc , Kem Tươi , Trứng gà )	<b>Cơm Nấm Nhật Bản</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) ( Gạo Nhật , Lá Rong Biển Khô , củ cải muối , chả cá Hàn Quốc , Trứng gà , Dưa Chuột , Cà Rốt )	<b>Cháo Bò Bí Đò</b> ( 231,7 -256,9 kcal) (Gạo Nếp, Gạo Bắc,Thịt bò, Bí Đò , Hành Hoa , Rau mùi )
	Dumbo	<b>Hoành Thánh Chiên</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Vỏ Há Cáo , Thịt Lợn , Hành Hoa, Cà Rốt )	<b>Nui Sốt Bò Bằm</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Thịt bò , nui ống , sốt bò bằm IQ )	<b>Caramen</b> ( 112,5 kcal ) (Sữa Tươi , Sữa Đặc , Kem Tươi , Trứng gà )	<b>Cơm Nấm Nhật Bản</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) ( Gạo Nhật , Lá Rong Biển Khô , củ cải muối , chả cá Hàn Quốc , Trứng gà , Dưa Chuột , Cà Rốt )	<b>Bánh Donut Socola Cốm</b> ( 127,2 kcal ) ( Bột Mì ,Trứng gà, Socola, Cốm Mầu )
Bữa Phụ Chiều ( 15:30 )	Panda & Dumbo	<b>Sữa VNM ADM</b> ( 91,3 kcal )	<b>Sữa VNM ADM</b> ( 91,3 kcal )	<b>Sữa VNM ADM</b> ( 91,3 kcal )	<b>Sữa VNM ADM</b> ( 91,3 kcal )	<b>Sữa VNM ADM</b> ( 91,3 kcal )
	Donal & Bambi	<b>Sữa Bột Pha Sẵn friso Gold</b> ( 92,9 kcal )	<b>Sữa Bột Pha Sẵn friso Gold</b> ( 92,9 kcal )	<b>Sữa Bột Pha Sẵn friso Gold</b> ( 92,9 kcal )	<b>Sữa Bột Pha Sẵn friso Gold</b> ( 92,9 kcal )	<b>Sữa Bột Pha Sẵn Friso</b> ( 92,9 kcal )
	Mầm Non	<b>Dưa Hấu Không Hạt</b> (38,3 - 50,6 kcal)	<b>Chuối Tiêu An Toàn</b> (43,4 - 54,1 kcal)	<b>Thanh Long</b> (42,1 - 54,4 kcal)	<b>Cam Vàng Úc</b> (42,1 - 54,4 kcal)	<b>Dưa Hấu Không Hạt</b> (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)

Nếu đầu ngày nhà cung cấp giao thực phẩm không tươi sống và không đủ tiêu chuẩn của nhà trường, nhà trường xin phép đổi sang một số thực đơn thay thế và sẽ thông báo lại để quý phụ huynh nắm được



THỰC ĐƠN CHO TIỂU HỌC  
MENU FOR PRIMARY SCHOOL

Áp Dụng Từ ( Ngày 22 Tháng 4- Ngày 26 Tháng 4 Năm 2024 )

Time		Thứ 2 Monday	Thứ 3 Tuesday	Thứ 4 Wednesday	Thứ 5 Thursday	Thứ 6 Friday	
Bữa sáng (7:30)	Tiểu Học	<b>Bún Chả Chấm</b> ( 247,3-275,1 kcal ) (Bún Tươi , Thịt Lợn, Nước Bún Chả )	<b>Bún Thịt Nấu Chua</b> (218,9 - 253,9 kcal) ( Nước Hầm Xương , Bún Khô,Thịt Lợn hành hoa , rau mùi,cà chua )	<b>Xôi Gà Nấm Hương</b> ( 223,1 -277,1 kcal) (Gạo Nếp, Thịt gà , Nấm Hương, Sốt Nấm Hương IQ )	<b>Bò Sốt Vang Chấm Bánh Mì</b> ( 253,1 -297,1 kcal) ( Bánh MìThịt Bò , Thịt Lợn , Khoai Tây , Hành Tây, Cà Rốt , Bánh Gối )	<b>Phở Bò Truyền Thống</b> (267,5 - 293,1 kcal) ( Nước Hầm Xương, Thịt Bò, Phở , Hành Hoa, Rau mùi, Mùi Tàu )	
Phụ sáng (9:30)		<b>Yakult</b> ( 52,7 kcal )	<b>Yakult</b> ( 52,7 kcal )	<b>Yakult</b> ( 52,7 kcal )	<b>Yakult</b> ( 52,7 kcal )	<b>Yakult</b> ( 52,7 kcal )	
Bữa Trưa (11h30)		<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gạo Nhật )	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gạo Nhật )	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gạo Nhật )	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gạo Nhật )	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gạo Nhật )	
		<b>Bắp Cải Hấp Mềm</b> (16,8 - 22,7 kcal) (Bắp Cải , Cà Rốt )	<b>Su Hào Xào</b> (18,3 - 23,2 kcal) ( Khoai Tây, Cà Chua, Hành Hoa, Rau Mùi , Nước Hầm Xương )	<b>Rau Củ Luộc</b> (25,7 - 27,2kcal) ( Cà Rốt, Ngõ Ngọt, Hoa Lư )	<b>Bí Đò xào Tỏi</b> (16,2 - 19,1 kcal) ( Hoa Lư, Cà Rốt , Ngõ Ngọt )	<b>Cải Ngọt Sốt Nấm</b> (20,8 - 22,7 kcal) ( Nước Hầm Xương, Cải Ngọt , Nấm Hương, Sốt Nấm )	
		<b>Thịt Kho Trứng Cút</b> (110,9 - 135,6kcal) (Trứng Cút, Thịt Heo, Sốt Thịt Kho Tàu )	<b>Thịt Trứng Ngõ Ngọt</b> (125,7 - 148,2 kcal) ( Thịt Lợn , Ngõ Ngọt )	<b>Trứng Đào Rau Củ</b> ( 107,2 kcal) (Trứng Gà ,Hành Hoa , Cà Rốt )	<b>Cá Basa Sốt Mỡ Tỏi</b> (156,2 - 209,1 kcal) ( Cá Basa file , Sốt Bơ Tỏi IQ )	<b>Chả Nướng IQ</b> (126,3 - 145,2 kcal) ( Thịt Lợn, sà , Hành Khô , Tỏi Khô )	
		<b>Nem Cua Bề</b> (103,8 kcal) (Vỏ Bánh Đa, Thịt Lợn, Thịt Cua, Cà Rốt, Hành Tây, Hành Hoa )	<b>Đùi Cánh Gà Chiên Nước Mắm</b> ( 151,6 kcal ) ( Thịt Gà , Sốt Mạt Ong )	<b>Sườn Sốt Chua Ngọt</b> (101,4 kcal) (Sườn Non , Sốt Chua Ngọt IQ )	<b>Xíu Mại Sốt Cà Chua</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Nước Hầm Xương , Thịt Heo , Cà Chua , Rau Mùi , Hành Hoa, Nấm Hương )	<b>Thịt Lợn Sốt Chua Ngọt</b> (125,8 - 148,2 kcal) (Thịt lợn , Sốt Taru IQ )	
		<b>Canh Ngao Mồng Tơi</b> (14,2 - 18,4 kcal) ( Mồng Tơi , Ngao Trắng , Nước Hầm Xương )	<b>Canh Rau Dền Thịt Bò</b> (14,2 - 18,4 kcal) ( Rau Dền , Thịt Bò , Nước Hầm Xương )	<b>Canh Củ Quả Thịt Bằm</b> (15,7 - 18,4 kcal) ( Nước Hầm Xương, Cà Rốt , Củ Cải , Bí Xanh , Nấm Hương, Thịt Heo )	<b>Canh Trứng Nấm Hương</b> (15,7 - 18,4 kcal) ( Nước Hầm Xương, Trứng Gà , Nấm Kim, Nấm Hương, Cà Rốt , Cà Chua )	<b>Canh Rong Biển Thịt Bò Đậu Hũ Non</b> (16,7 - 18,8 kcal) ( Nước Hầm Xương, Rong Biển, Thịt Bò , Đậu Hũ Nhật )	
		<b>Dưa Hấu Không Hạt</b> ( 50,6 - 58,7kcal)	<b>Chuối Tiêu An Toàn</b> (43,4 - 54,1 kcal)	<b>Thanh Long</b> (42,1 - 54,4 kcal)	<b>Cam Vàng Úc</b> (42,1 - 54,4 kcal)	<b>Dưa Hấu Không Hạt</b> ( 44,2 - 49,9 kcal)	
		Bữa Chiều Chính (14:30)	<b>Hoành Thánh Chiên</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Vỏ Há Cáo , Thịt Lợn , Hành Hoa, Cà Rốt )	<b>Nui Sốt Bò Bằm</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Thịt bò , nui ống , sốt bò bằm IQ )	<b>Caramen</b> ( 112,5 kcal ) (Sữa Tươi , Sữa Đặc , Kem Tươi , Trứng gà )	<b>Cơm Nấm Nhật Bản</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) ( Gạo Nhật , Lá Rong Biển Khô , củ cải muối , chả cá Hàn Quốc , Trứng gà , Dưa Chuột , Cà Rốt )	<b>Bánh Donut Socola Cốm</b> ( 127,2 kcal ) ( Bột Mì ,Trứng gà, Socola, Cốm Mầu )
			<b>Sữa VNM ÍT Đường</b> ( 149 kcal )	<b>Sữa VNM ÍT Đường</b> ( 149 kcal )	<b>Sữa VNM ÍT Đường</b> ( 149 kcal )	<b>Sữa Tươi ADM Ít Đường</b> ( 142 kcal )	<b>Sữa VNM Ít Đường</b> ( 149 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)

Nếu đầu ngày nhà cung cấp giao thực phẩm không tươi sống và không đủ tiêu chuẩn của nhà trường, nhà trường xin phép đổi sang một số thực đơn thay thế và sẽ thông báo lại để quý phụ huynh nắm được