



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

Áp Dụng Từ ( Ngày 6 Tháng 5 - Ngày 10 Tháng 5 Năm 2024 )

Time		Thứ 2 Monday	Thứ 3 Tuesday	Thứ 4 Wednesday	Thứ 5 Thursday	Thứ 6 Friday
<b>Bữa sáng ( 7:30 )</b>	<b>Mầm Non</b>	<b>Cháo Yến Mạch Củ Quả</b> ( 231,7 - 256,9 kcal ) (Gạo nếp, Gạo Bắc Hương, Thịt Băm, yến Mạch, Cà Rốt,)	<b>Bún Thịt Nấu Chua</b> ( 218,9 - 253,9 kcal ) ( Nước Hầm Xương, Thịt Băm, Bún, Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa )	<b>Xôi Xéo Ruốc Hành Phi</b> ( 223,1 - 277,1 kcal ) (Gạo nếp, Thịt Heo, Ruốc, Hành phi, Đồ Xanh Nước Cốt Dừa )	<b>Bún Riêu Cua Mọc</b> ( 218,9 - 253,9 kcal ) ( Nước Hầm Xương, Cua Đồng, Mọc, Bún Khô, Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa )	<b>Phở Gà Quay</b> ( 221,3 - 243,1 kcal ) ( Nước Hầm Xương, Thịt Gà, Phở khô, Rau Mùi, Bạc Hà )
<b>Phụ sáng ( 9:30 )</b>		<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 )
<b>Bữa trưa (10:30)</b>	<b>Mầm Non</b>	<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 Chiên Hải Sản Trứng Tôm</b> ( 189,1 - 230,5 kcal ) (Gao Bắc Thơm, Tôm non, Mực, Cá Hồi Naury, Cà Rốt, Đậu Cove, Ngô Ngọt, Trứng Tôm )	<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>Bí Đò Xào Tỏi</b> ( 18,3 - 22,6 kcal ) (Bí Đò, Rau Mùi, Hành Hoa, Nước Hầm Xương )	<b>Rau Củ Luộc</b> ( 25,7 - 27,2 kcal ) ( Cà Rốt, Ngô Ngọt, Hoa Lư )		<b>Cải Ngọt Sốt Nấm</b> ( 20,8 - 22,7 kcal ) ( Nước Hầm Xương, Cải Ngọt, Nấm Hương, Cà Rốt )
		<b>Thịt Kho Trứng Cút</b> ( 110,9 - 135,6 kcal ) (Trứng Cút, Thịt Heo, Sốt Thịt Kho Tàu )	<b>Thịt Khìa Nước Dừa</b> ( 107,2 kcal ) (Thịt Lợn, Nước Dừa, Sốt IQ)	<b>Trứng Đào Rau Củ</b> ( 107,2 kcal ) (Trứng Gà, Hành Hoa, Cà Rốt )	<b>Bí Đò Xào Tỏi</b> ( 18,3 - 22,6 kcal ) (Bí Đò, Rau Mùi, Hành Hoa )	<b>Cá Hồi Sốt Teri Nhật bản</b> ( 126,3 - 145,2 kcal ) ( Cá Hồi Naury, Sốt Teri IQ )
		<b>Canh Bí Đò Thịt Bò</b> ( 15,7 - 20,8 kcal ) ( Bí Đò, Thịt Bò, Nước Hầm Xương )	<b>Canh Ngao Mồng Tơi</b> ( 14,2 - 18,4 kcal ) ( Mồng Tơi, Ngao Trắng, Nước Hầm Xương )	<b>Canh Củ Quả Thịt Băm</b> ( 15,7 - 18,4 kcal ) ( Nước Hầm Xương, Cà Rốt, Củ Cải, Bí Xanh, Nấm Hương, Thịt Heo )	<b>Canh Ngao Nấu Chua</b> ( 16,7 - 18,8 kcal ) ( Nước Hầm Xương, Thịt Lợn, Cà Chua, Nấm Kim, Trứng gà, Hành Hoa, Mùi Tàu )	<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>Món Thêm</b>	<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>
<b>Panda &amp; Dumbo</b>	<b>Nem Cua Bề</b> ( 103,8 kcal ) (Vỏ Bánh Đa, Thịt Lợn, Thịt Cua, Cà Rốt, Hành Tay, Hành Hoa )	<b>Đùi Cánh Gà Sốt Mắm</b> ( 151,6 kcal ) ( Thịt Gà, Sốt Nước Mắm )	<b>Sườn Sốt Chua Ngọt</b> ( 101,4 kcal ) (Sườn Non, Sốt Chua Ngọt IQ )	<b>Thịt Sốt Xá Xíu</b> ( 107,2 kcal ) ( Thịt lợn, Sốt Xá Xíu IQ )	<b>Xúi Mại Sốt Cà Chua</b> ( 103,2 - 115,4 kcal ) ( Thịt Heo, Sốt Cà Chua, Nước Hầm Xương, Hành Hoa )	
<b>Bữa Chiều Chính (14:30)</b>	<b>Donal &amp; Bambi</b>	<b>Nui Thịt Băm Củ Quả</b> ( 218,9 - 253,9 kcal ) ( Nước Hầm Xương, Thịt Băm, Nui Ống, Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa )	<b>Bánh Sandwich Thịt Nướng Pho Mai</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Bánh Gối, Thịt Gà Nướng, Dưa Chuột, Pho Mai)	<b>Bánh Cup cake socola</b> ( 103,4 kcal ) ( Bọt Mì số 11, Trứng Gà, Kem Tươi, Sữa Tươi, Bơ Lạt socola )	<b>Sữa Chua Hoa Quả Thạch</b> ( 127,2 kcal ) (Sữa Chua, Thạch Iq, Dưa hấu, Thanh Long, dưa lưới xanh )	<b>Bánh Bao BBQ</b> ( 106,7 - 113,4 kcal ) ( Bọt Bánh Bao,, Thịt lợn, Sốt BBQ )
	<b>Dumbo &amp; Panda</b>	<b>Bánh Bao BBQ</b> ( 106,7 - 113,4 kcal ) ( Bọt Bánh Bao,, Thịt lợn, Sốt BBQ )	<b>Bánh Sandwich Thịt Nướng Pho Mai</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Bánh Gối, Thịt Gà Nướng, Dưa Chuột, Pho Mai)	<b>Bánh Cup cake socola</b> ( 103,4 kcal ) ( Bọt Mì số 11, Trứng Gà, Kem Tươi, Sữa Tươi, Bơ Lạt socola )	<b>Sữa Chua Hoa Quả Thạch</b> ( 127,2 kcal ) (Sữa Chua, Thạch Iq, Dưa hấu, Thanh Long, dưa lưới xanh )	<b>Pizza Thịt Bò</b> ( 111,7 - 123,5 kcal ) ( Đẻ pizza, Thịt bò, Dừa, Sốt Cà Chua, Ngô Ngọt, Nấm Hương)
<b>Bữa Phụ Chiều ( 15:30 )</b>	<b>Panda &amp; Dumbo</b>	<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 )
	<b>Donal &amp; Bambi</b>	<b>Sữa Bột Pha Sãn friso Gold</b> ( 92,9 kcal )	<b>Sữa Bột Pha Sãn friso Gold</b> ( 92,9 kcal )	<b>Sữa Bột Pha Sãn friso Gold</b> ( 92,9 kcal )	<b>Sữa Bột Pha Sãn Friso Gold</b> ( 92,9 kcal )	<b>Sữa Bột Pha Sãn Friso Gold</b> ( 92,9 kcal )
	<b>Mầm Non</b>	<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> ( 39,1 - 42,8 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 6 Tháng 5 - Ngày 10 Tháng 5 Năm 2024 )

Time		Thứ 2 Monday	Thứ 3 Tuesday	Thứ 4 Wednesday	Thứ 5 Thursday	Thứ 6 Friday
Bữa sáng (7:30)		<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, Thịt Băm, Bún , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa )	<b>Xôi Xéo Ruốc Hành Phi</b> ( 223,1 -277,1 kcal) (Gao Nếp, Ruốc IQ, Hành Phi IQ, Đổ , Nghệ Tươi )	<b>Bún Riêu Cua Mọc</b> (218,9 - 253,9 kcal) ( Nước Hầm Xương, Cua Đồng, Mọc, Bún Khô , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa )	<b>Phở Gà Quay</b> (221,3 - 243,1 kcal) ( Nước Hầm Xương, Thịt Gà, Phở khô , Rau Mùi, Bạc Hà )
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)	Tiểu Học	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gao Nhật )	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gao Nhật )	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gao Nhật )	<b>Cơm Chiên Hải Sản Trứng Tôm</b> ( 189,1 - 230,5 kcal ) (Gao Bắc Thom, Tôm non , Mực , Cà Hồi Nauy , Cà Rốt, Đậu Cove, Ngô Ngọt , Trứng Tôm )	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gao Nhật )
		<b>Bắp Cải Hấp Mềm</b> (16,8 - 22,7 kcal) (Bắp Cải , Cà Rốt )	<b>Bí Đò Xào Tỏi</b> (18,3 - 22,6 kcal) (Bí Đò, Rau Mùi, Hành Hoa, Nước Hầm Xương )	<b>Rau Củ Luộc</b> (25,7 - 27,2kcal) ( Cà Rốt, Ngô Ngọt, Hoa Lơ )		<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 Khìa Nước Dừa</b> ( 107,2 kcal) (Thịt Lợn , Nước Dừa, Sốt IQ)	<b>Trứng Đào Rau Củ</b> ( 107,2 kcal) (Trứng Gà ,Hành Hoa , Cà Rốt )	<b>Bí Đò xào Tỏi</b> (16,2 - 19,1 kcal) ( Hoa Lơ, Cà Rốt , Ngô Ngọt )	<b>Cá Hồi Sốt Teri Nhật bản</b> (126,3 - 145,2 kcal) ( Cá Hồi Nauy , Sốt Teri IQ )
		<b>Nem Cua Bể</b> (103,8 kcal) (Vò Bánh Đa, Thịt Lợn, Thịt Cua, Cà Rốt, Hành Tay, Hành Hoa )	<b>Đùi Cánh Gà Sốt Mắm</b> ( 151,6 kcal ) ( Thịt Gà , Sốt Nước Mắm )	<b>Sườn Sốt Chua Ngọt</b> (101,4 kcal) (Sườn Non , Sốt Chua Ngọt IQ )	<b>Thịt Sốt Xá Xiu</b> ( 107,2 kcal) ( Thịt lợn , Sốt Xá Xiu IQ ))	<b>Xúi Mại Sốt Cà Chua</b> (103,2 - 115,4kcal) ( Thịt Heo, Sốt Cà Chua , Nước Hầm Xương, Hành Hoa )
		<b>Canh Bí Đò Thịt Bò</b> (15,7 - 20,8 kcal) ( Bí Đò , Thịt Bò, Nước Hầm Xương )	<b>Canh Ngao Mồng Tơi</b> (14,2 - 18,4 kcal) ( Mồng Tơi , Ngao Trắng , Nước Hầm Xương )	<b>Canh Củ Quả Thịt Băm</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)
		<b>Bánh Bao BBQ Chính</b> ( 106,7 - 113,4 kcal ) ( Bột Bánh Bao., Thịt lợn, Sốt BBQ )	<b>Bánh Sanwich Thịt Nướng Pho Mai</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Bánh Gối, Thịt Gà Nướng , Dưa Chuột , Pho Mai )	<b>Bánh Cup cake socola</b> ( 103,4 kcal ) ( Bột Mi số 11, Trứng Gà, Kem Tươi, Sữa Tươi, Bơ Lat socola )	<b>Sữa Chua Hoa Quả Thạch</b> ( 127,2 kcal ) (Sữa Chua , Thạch Iq , Dưa hấu , Thanh Long , dưa lưới xanh )	<b>Pizza Thịt Bò</b> ( 111,7 - 123,5 kcal ) ( Đẻ pizza, Thịt bò , Dừa , Sốt Cà Chua , Ngô Ngọt, Nấm Hương)
Bữa Chiều Phụ (15:30)		<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 VNM ÍT Đường</b> ( 149 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)