



THỰC ĐƠN CHO MẦM NON
MENU FOR PRESCHOOL

Áp Dụng Từ (Ngày 9 Tháng 9 - Ngày 13 Tháng 9 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,)	Nui Thịt Băm Củ Quả (218,9 - 253,9 kcal) (Nước Hàm Xương, Thịt Băm, Nui Ông , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa)	Xôi Thịt Sốt Xá Xíu IQ (223,1 -277,1 kcal) (Gạo nếp, Thịt lợn , Sốt Xá Xíu Iq ,Hành phi , Đỗ Xanh Nước Cốt Dừa)	Bún Mọc (218,9 - 253,9 kcal) (Nước Hàm Xương, Thịt lợn, Mọc, Mi chủ , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa)	Phở Bò Truyền Thống (221,3 - 243,1 kcal) (Nước Hàm Xương, Thịt Gà, Phở khô , Rau Mùi, Bắc 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 (10:30)	Mầm Non	Cơm (82,1 - 120,5 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)	Cơm (82,1 - 120,5 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)	Cơm (82,1 - 120,5 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)	Cơm Chiên Hải Sản (189,1 - 230,5 kcal) (Gạo Bắc Thơm, Tôm non , Mực , Cá Hồi Nauy , Cà Rốt, Đậu Cove, Ngô Ngọt ,)	Cơm (82,1 - 120,5 kcal) (Gạo Bắc Thơm)
		Bắp Cải Hấp Mềm (16,8 - 22,7 kcal) (Bắp Cải , Cà Rốt,)	Bí Đò Xào Tỏi (18,3 - 23,2 kcal) (Bí đỏ , hành hoa , rau mùi , Nước Hàm Xương)	Rau Củ Luộc (25,7 - 27,2kcal) (Cà Rốt, Ngô Ngọt, Hoa Lư)		Cải Ngọt Sốt Nấm (20,8 - 22,7 kcal) (Nước Hàm Xương, Cải Ngọt , Nấm Hương, Sốt Nấm)
		Thịt Kho Trứng Cút (110,9 - 135,6kcal) (Trứng Cút, Thịt Heo, Sốt Thịt Kho Tàu)	Thịt Kho Nước Dừa (107,2 kcal) (Thịt lợn , Nước Dừa, Sốt IQ)	Trứng Đào Rau Củ (107,2 kcal) (Trứng Gà ,Hành Hoa , Cà Rốt)	Bí Đò xào Tỏi (16,2 - 19,1 kcal) (Hoa Lư, Cà Rốt , Ngô Ngọt)	Cá Hồi Sốt Teri Nhật bản (126,3 - 145,2 kcal) (Cá Hồi Nauy , Sốt Teri IQ)
		Canh Bí Đò Thịt Bò (15,7 - 20,8 kcal) (Bí Đò , Thịt Bò, Nước Hàm Xương)	Canh Ngao Mồng Tơi (14,2 - 18,4 kcal) (Mồng Tơi , Ngao Trắng , Nước Hàm Xương)	Canh Củ Quả Thịt Băm (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hàm Xương, Cà Rốt , Củ Cải , Bí Xanh , Nấm Hương, Thịt Heo)	Canh Trứng Nấm Hương (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hàm 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 Hàm Xương, Rong Biển, Thịt Bò , Đậu Hũ Nhật)
Món Thêm	Cháo Theo Ngày	Cháo Theo Ngày	Cháo Theo Ngày	Cháo Thêm Theo Ngày	Cháo Thêm Theo Ngày	
Panda & Dumbo	Nem Cua Bê (103,8 kcal) (Vò Bánh Đa, Thịt lợn, Thịt Cua, Cà Rốt, Hành Tây, Hành Hoa)	Đùi Cánh Gà Nướng Mật ong (151,6 kcal) (Thịt Gà , Sốt Nướng IQ)	Sườn Sốt Chua Ngọt (101,4 kcal) (Sườn Non , Sốt Chua Ngọt IQ)	Thịt Sốt Xá Xíu (107,2 kcal) (Thịt lợn , Sốt Xá Xíu IQ)	Xúi Mại Sốt Cà Chua (103,2 - 115,4kcal) (Thịt Heo, Sốt Cà Chua , Nước Hàm Xương, Hành Hoa)	
Bữa Chiều Chính (14:30)	Donal & Bambi	Mì Chủ Nấu Thịt (110,7 - 122,9 kcal) (Nước Hàm Xương , Mì Chủ, Cà Chua, Thịt Heo, Hành Hoa, Rau Mùi, Me)	Cơm Nấm Nhật bản (113,7 - 131,2 kcal) (Gạo Nhật , Lá Rong Biển Khô , củ cải muối , chả cá Hàn Quốc , Trứng gà , Dưa Chuột , Cà Rốt)	Chè Ngô Lá Dứa, Cốt Dừa (127,2 kcal) (Ngô, Lá Dứa, Nước Dừa)	Hamburgur Thịt Bò Phô Mai (113,7 - 131,2 kcal) (Bánh Gỏi, Thịt Bò , Thịt lợn , Dưa Chuột , Phô Mai)	Bánh Cup cake socola (103,4 kcal) (Bột Mì số 11, Trứng Gà, Kem Tươi, Sữa Tươi, Bơ Lạt socola)
	Panda & Dumbo, PP	Bánh Bao Kim Sa (106,7 - 113,4 kcal) (Bột Bánh Bao,, Trứng gà , sữa tươi)	Cơm Nấm Nhật bản (113,7 - 131,2 kcal) (Gạo Nhật , Lá Rong Biển Khô , củ cải muối , chả cá Hàn Quốc , Trứng gà , Dưa Chuột , Cà Rốt)	Chè Ngô Lá Dứa, Cốt Dừa (127,2 kcal) (Ngô, La Dứa, Nước Dừa)	Hamburgur Thịt Bò Phô Mai (113,7 - 131,2 kcal) (Bánh Gỏi, Thịt Bò , Thịt lợn , Dưa Chuột , Phô Mai)	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 VNM ADM (91,3 kcal)	Sữa VNM ADM (91,3 kcal)	Sữa VNM ADM (91,3 kcal)	Sữa VNM ADM (91,3 kcal)	Sữa VNM ADM (91,3 kcal)
	Donal & Bambi	Sữa Bột Pha Sẵn Friso Gold (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sẵn Friso Gold (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sẵn Friso Gold (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sẵn Friso Gold (92,9 kcal)	Sữa Bột Pha Sẵn Friso Dold (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 Vàng Úc (42,1 - 54,4 kcal)	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)

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 9 Tháng 9 - Ngày 13 Tháng 9 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 (247,3-275,1 kcal) (Bún Tươi , Thịt Lợn, Nước Bún Chả)	Nui Thịt Băm Củ Quả (218,9 - 253,9 kcal) (Nước Hầm Xương, Thịt Băm, Nui Ông , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa)	Xôi Thịt Sốt Xá Xíu IQ (223,1 -277,1 kcal) (Gạo Nếp, Thịt Lợn , Sốt Xá Xíu Iq ,Hành phi , Đổ Xanh Nước Cốt Dừa)	Bún Mọc (218,9 - 253,9 kcal) (Nước Hầm Xương, Thịt lợn, Mọc, Mi chủ , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa)	Phở Bò 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 (120,5-172,1 kcal) (Gạo Nhật)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Nhật)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Nhật)	Cơm Chiên Hải Sản (189,1 - 230,5 kcal) (Gạo Bắc Thơm, Tôm non , Mực , Cà Hối Nauy , Cà Rốt, Đậu Cove, Ngô Ngọt ,)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Nhật)
		Bắp Cải Hấp Mềm (16,8 - 22,7 kcal) (Bắp Cải , Cà Rốt)	Khoai Tây Xào Cà Chua (18,3 - 23,2 kcal) (Khoai Tây, Cà Chua, Hành Hoa, Rau Mùi , Nước Hầm Xương)	Rau Củ Luộc (25,7 - 27,2kcal) (Cà Rốt, Ngô Ngọt, Hoa Lơ)		Cải Ngọt Sốt Nấm (20,8 - 22,7 kcal) (Nước Hầm Xương, Cải Ngọt , Nấm Hương, Sốt Nấm)
		Thịt Kho Trứng Cút (110,9 - 135,6kcal) (Trứng Cút, Thịt Heo, Sốt Thịt Kho Tàu)	Thịt Khìa Nước Dừa (107,2 kcal) (Thịt Lợn , Nước Dừa, Sốt IQ)	Trứng Đào Rau Củ (107,2 kcal) (Trứng Gà ,Hành Hoa , Cà Rốt)	Bí Đò xào Tỏi (16,2 - 19,1 kcal) (Hoa Lơ, Cà Rốt , Ngô Ngọt)	Cá Hối Sốt Teri Nhật bản (126,3 - 145,2 kcal) (Cá Hối Nauy , Sốt Teri IQ)
		Nem Cua Bể (103,8 kcal) (Vỏ Bánh Đa, Thịt Lợn, Thịt Cua, Cà Rốt, Hành Tay, Hành Hoa)	Đùi Cánh Gà Sốt Mắm (151,6 kcal) (Thịt Gà , Sốt Nước Mắm)	Sườn Sốt Chua Ngọt (101,4 kcal) (Sườn Non , Sốt Chua Ngọt IQ)	Thịt Sốt Xá Xíu (107,2 kcal) (Thịt lợn , Sốt Xá Xíu IQ))	Xúi Mại Sốt Cà Chua (103,2 - 115,4kcal) (Thịt Heo, Sốt Cà Chua , Nước Hầm Xương, Hành Hoa)
		Canh Bí Đò Thịt Bò (15,7 - 20,8 kcal) (Bí Đò , Thịt Bò, Nước Hầm Xương)	Canh Ngao Mồng Tơi (14,2 - 18,4 kcal) (Mồng Tơi , Ngao Trắng , Nước Hầm Xương)	Canh Củ Quả Thịt Băm (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Cà Rốt , Củ Cải , Bí Xanh , Nấm Hương, Thịt Heo)	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, Rong Biển, Thịt Bò , Đậu Hũ Nhật)
		Dưa Hấu Không Hạt (50,6 - 58,7kcal)	Chuối Tiêu An Toàn (43,4 - 54,1 kcal)	Thanh Long (42,1 - 54,4 kcal)	Cam Vàng Úc (42,1 - 54,4 kcal)	Dưa Hấu Không Hạt (44,2 - 49,9 kcal)
		Bánh Bao Kim Sa (106,7 - 113,4 kcal) (Bột Bánh Bao,, Trứng gà , sữa tươi)	Cơm Nấm Nhật bản (113,7 - 131,2 kcal) (Gạo Nhật , Lá Rong Biển Khô , củ cải muối , chà cá Hàn Quốc , Trứng gà , Dưa Chuột , Cà Rốt)	Chè Ngô Lá Dứa, Cốt Dừa (127,2 kcal) (Ngô, Lá Dứa, Nước Dừa)	Hamburgur Thịt Bò Phô Mai (113,7 - 131,2 kcal) (Bánh Gỏi, Thịt Bò , Thịt Lợn , Dưa Chuột , Phô Mai)	Bánh Cup cake socola (103,4 kcal) (Bột Mi số 11, Trứng Gà, Kem Tươi, Sữa Tươi, Bơ Lạt socola)
Bữa Chiều Phụ (15:30)		Sữa VNM ÍT Đường (149 kcal)	Sữa VNM ÍT Đường (149 kcal)	Sữa VNM ÍT Đường (149 kcal)	Sữa VNM ÍT Đường (149 kcal)	Sữa VNM ÍT Đường (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