

**THỰC ĐƠN CHO MẦM NON**  
**MENU OF KINDERGARTEN**

**Áp Dụng Từ ( Ngày 2 Tháng 12- Ngày 6 Tháng 112 Năm 2024 )**

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>Bữa Sáng ( 7:30 )</b>	<b>Mầm Non</b>	<b>Bánh Mỳ Kẹp Giò, Sốt Thịt</b> ( 218,9 - 253,9 kcal ) ( Bánh Mỳ, Thịt Nạc, Giò Lụa )	<b>Bún Riêu Cua Bò</b> ( 218,9 - 253,9 kcal ) (Bún Khô, Cua Đồng, Thịt Bò, Cà Chua, Hành Mùi)	<b>Xôi Hoàng Phở</b> ( 223,1 - 277,1 kcal ) (Gạo Nếp, Thịt Nạc, Đồ Xanh, Hành Khô)	<b>Bún Cá</b> ( 225,1 - 258,6 kcal ) (Bún Khô, Cá Basa, Hành Hoa, Rau Mùi)	<b>Phở Gà</b> ( 221,3 - 243,1 kcal ) (Phở Khô, Thịt Gà, Hành Mùi)
<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 Thơm Nam Bình )	<b>Cơm</b> ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo Thơm Nam Bình )	<b>Cơm</b> ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo Thơm Nam Bình )	<b>Cơm</b> ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo Thơm Nam Bình )	<b>Cơm</b> ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo Thơm Nam Bình )
		<b>Cải Bắp Xào Cà Chua</b> ( 25,7 - 27,2kcal ) ( Cải Bắp, Cà Chua )	<b>Cải Ngọt Xào Tỏi</b> ( 16,8 - 22,7 kcal ) ( Cải Ngọt, Tỏi Ta )	<b>Su Su, Cà Rốt Xào</b> ( 18,3 - 23,2 kcal ) (Su Su, Cà Rốt )	<b>Bí Đò xào Tỏi</b> ( 16,2 - 19,1 kcal ) ( Hoa Lư, Cà Rốt , Ngó Ngọt )	<b>Cải Thảo Sốt Nấm</b> ( 14,1 - 17,3 kcal ) ( Cải Thảo, Sốt Nấm IQ )
		<b>Gà Nướng Sốt Teri</b> ( 125,7 - 148,2 kcal ) ( Thịt Gà ,Sốt Teri )	<b>Trứng Thịt Sốt Cà</b> ( 107,2 kcal ) (Trứng Gà , Thịt Nạc, Cà Chua, Hành Mùi)	<b>Thịt Kho Trứng Cút</b> ( 126,3 - 145,2 kcal ) (Thịt Nạc, Trứng Cút )	<b>Thịt Bò Hầm Lagu</b> ( 126,3 - 145,2 kcal ) ( Thịt Bò, Khoai Tây, Cà Rốt, Rượu Vang,Hành Tây)	<b>Cá Hồi Sốt Teri Nhật bản</b> ( 126,3 - 148,2 kcal ) ( Cá Hồi Na Uy , Sốt Teri IQ )
		<b>Canh Bầu Nấu Tôm</b> ( 15,7 - 20,8 kcal ) ( Bầu Canh, Tôm Nôn, Hành Mùi )	<b>Canh Mùng Tơi Nấu Ngao</b> ( 14,2 - 18,4 kcal ) (Rau Mùng Tơi,Ngao Trắng)	<b>Canh Cải Xanh</b> ( 15,7 - 18,4 kcal ) ( Cải Xanh , Thịt Băm )	<b>Canh Rau Cải Thảo Nấu Thịt</b> ( 15,7 - 18,4 kcal ) (Rau Cải Thảo, Thịt Băm Hành Mùi)	<b>Canh Bí Đò</b> ( 16,7 - 18,8 kcal ) (Bí đò, thịt Nạc )
	<b>Món Thêm</b>	<b>Cháo Theo Ngày</b>	<b>Cháo Theo Ngày</b>	<b>Cháo Thêm Theo Ngày</b>	<b>Cháo Theo Ngày</b>	<b>Cháo Theo Ngày</b>
	<b>Panda &amp; Dumbo</b>	<b>Thịt Sốt Đậu Non</b> ( 92,8 kcal ) ( Thịt Nạc, Cà Chua, Đậu Non )	<b>Đầu Cánh Gà Chiên Mắm</b> ( 101,4 kcal ) (Đầu Cánh Gà, Mắm Nhĩ )	<b>Nem Hải Sản</b> ( 125,7 - 148,2 kcal ) (Nem Hải Sản)	<b>Tôm Sốt Chua Ngọt</b> ( 107,2 kcal ) ( Tôm, Sốt Chua Ngọt IQ)	<b>Thịt Xào Rau Củ</b> ( 125,7 - 148,2 kcal ) (Thịt Nạc, Hoa Lư, Cà Rốt, Hành Mùi)
<b>Bữa Chính Chiều ( 14:30 )</b>	<b>DumBo&amp; Panda</b>	<b>Cháo Thịt Nạc Khoai Môn</b> ( 110,7 - 122,9 kcal ) ( Thịt Nạc, Khoai Môn, Gạo Tẻ )	<b>Cơm Nấm Hàn Quốc</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Gạo Tẻ, Cà Hồi, Thịt Nạc, Cà Rốt, Rong Biển)	<b>Mỳ Udon Nấu Thịt</b> ( 101,2 - 112,3 kcal ) (Mỳ Udon, Thịt Nạc, Hành Mùi)	<b>Súp Gà Nấm Hương</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Thịt Gà, Nấm Hương, Cà Rốt, Giò Lụa, Trứng Gà, Bánh Bao)	<b>Bánh Donut Sôcôla Cốm</b> ( 127,2 kcal ) ( Bột Mì ,Trứng gà, Kem Tươi )
	<b>Donal &amp; Bambi</b>	<b>Bánh Mandu Ngô Thịt</b> ( 106,7 - 113,4 kcal ) ( Bánh Mandu Ngô Thịt)	<b>Cơm Nấm Hàn Quốc</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Gạo Tẻ, Cà Hồi, Thịt Nạc, Cà Rốt,Rong Biển)	<b>Mỳ Udon Nấu Thịt Nạc</b> ( 101,2 - 112,3 kcal ) (Mỳ Udon, Thịt Nạc, Hành Mùi )	<b>Súp Gà Nấm Hương</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Thịt Gà, Nấm Hương, Cà Rốt, Giò Lụa, Bánh Bao)	<b>Bánh Donut Sôcôla Cốm</b> ( 127,2 kcal ) ( Bột Mì ,Trứng gà, Kem Tươi )
<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 Sẵn Friso</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 Gold</b> ( 92,9 kcal )
	<b>Mầm Non</b>	<b>Dưa Hấu Không Hạt</b> ( 38,3 - 50,6 kcal )	<b>Dưa Vàng</b> ( 43,4 - 54,1kcal )	<b>Chuối Tiêu</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 2 Tháng 12- Ngày 6 Tháng 12 Năm 2024 )

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa sáng (7:30)	Tiểu Học	<b>Bánh Mỳ Kẹp Giò, Sốt Thịt</b> ( 247,3-275,1 kcal ) (Bánh Mỳ, Thịt Nạc, Giò Lụa)	<b>Bún Riêu Cua Bò</b> (218,9 - 253,9 kcal) ( Cua Đồng, Thịt Bò, Bún Khô , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa )	<b>Xôi Hoàng Phố</b> ( 223,1 -277,1 kcal) (Gạo Nếp, Thịt Nạc, Giá Đổ)	<b>Bún Cá</b> ( 225,1 -258,6 kcal) (Bún Khô, Cá Basa, Hành Mùi)	<b>Phở Gà</b> (221,3 - 243,1 kcal) ( Phở Khô, Thịt Gà, Hành Mùi)
		<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>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gạo Thơm Nam Bình)		<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gạo Thơm Nam Bình)	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gạo Thơm Nam Bình)	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gạo Thơm Nam Bình)	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal ) ( Gạo Thơm Nam Bình)	
<b>Bắp Cải Xào Cà Chua</b> (25,7 - 27,2kcal) ( Bắp Cải, Cà Chua )		<b>Cải Ngọt Xào Tỏi</b> (16,8 - 22,7 kcal) (Cải Ngọt, Tỏi Ta)	<b>Su Su, Cà Rốt Xào</b> (18,3 - 23,2 kcal) (Su Su , Cà Rốt )	<b>Bí Đổ xào Tỏi</b> (16,2 - 19,1 kcal) ( Hoa Lư, Cà Rốt, Ngổ Ngọt )	<b>Cải Thảo Sốt Nấm</b> (14,1 - 17,3 kcal) ( Cải Thảo, Sốt Nấm IQ )	
<b>Gà Nướng Sốt Teri</b> (125,7 - 148,2 kcal) ( Thịt Gà ,Sốt Teri )		<b>Trứng Thịt Sốt Cà</b> ( 107,2 kcal) (Trứng Gà ,Thịt Nạc, Cà Chua )	<b>Thịt Kho Trứng Cút</b> (126,3 - 145,2 kcal) (Thịt Nạc, Trứng Cút)	<b>Thịt Bò Hàm Lagu</b> (126,3 - 145,2 kcal) ( Thịt Bò, Khoai Tây, Cà Rốt, gừng, Xà)	<b>Cá Hồi Sốt Teri Nhật bản</b> (126,3 - 145,2 kcal) ( Cá Hồi Nấu , Sốt Teri IQ )	
<b>Thịt Sốt Đậu Non</b> (92,8 kcal) ( Thịt Nạc, Cà Chua, Đậu Non, Hành Mùi )		<b>Đầu Cánh Gà Chiên Mắm</b> (101,4 kcal) (Đầu Cánh Gà, Mắm Nhĩ)	<b>Nem Hải Sản</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Nem Hải Sản)	<b>Tôm Sốt Chua Ngọt</b> ( 107,2 kcal) ( Tôm Lốp, Sốt Chua Ngọt IQ)	<b>Thịt Xào Rau Củ</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Thịt Nạc, Hoa Lư Xanh, Cà Rốt, Hành Khô, Tỏi Khô)	
<b>Canh Bò Nấu Tôm</b> (15,7 - 20,8 kcal) (Tôm Nôn, Bò Canh)		<b>Canh Mùng Tơi Nấu Ngao</b> (14,2 - 18,4 kcal) ( Ngao Trắng, Mùng Tơi )	<b>Canh Cải Xanh</b> (15,7 - 18,4 kcal) (Rau Cải xanh, thịt Nạc )	<b>Canh Rau Cải Thảo Nấu Thịt</b> (15,7 - 18,4 kcal) (Thịt Nạc, Rau Cải Thảo, Hành Mùi)	<b>Canh Bí Đò</b> (16,7 - 18,8 kcal) ( Bí Đò, Thịt Nạc, Hành Mùi)	
<b>Dưa Hấu Không Hạt</b> ( 50,6 - 58,7kcal)	<b>Dưa Vàng</b> (43,4 - 54,1kcal)	<b>Chuối Tiêu</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>Bữa Chiều Chính (14:30)</b>	<b>Bánh Mando Ngô Thịt</b> ( 106,7 - 113,4 kcal ) (Bánh Mando Ngô Thịt)	<b>Cơm Nấm Hàn Quốc</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Gạo Tẻ, Cà Hồi, Thịt Nạc, Rong Biển)	<b>Mỳ Udon Nấu Thịt</b> ( 101,2 - 112,3 kcal ) ( Mỳ Udon, Thịt Nạc, Hành Mùi )	<b>Súp Gà Nấm Hương- Bánh Bao</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) ( Thịt Gà, Nấm Hương, Cà Rốt, Trứng Gà Bánh Bao )	<b>Bánh Donut Sôcôla</b> ( 127,2 kcal ) ( Bột Mì ,Trứng gà, Kem Tươi)	
<b>Bữa Chiều Phụ (15:30)</b>	<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