

THỰC ĐƠN CHO MẦM NON
MENU OF KINDERGARTEN

Áp Dụng Từ (Ngày 23 Tháng 12- Ngày 27 Tháng 12 Năm 2024)

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa Sáng (7:30)	Mầm Non	Bánh Cuốn Chả Quế (218,9 - 253,9 kcal) (Bánh Cuốn, Chả Quế)	Mỳ Trứng Nấu Thịt Gà (218,9 - 253,9 kcal) (Mỳ Trứng, Thịt Gà, Hành Mùi)	Xôi Thịt Xá Xíu (223,1 -277,1 kcal) (Gạo Nếp, Thịt Nạc, Sốt Xá Xíu)	Súp Tôm Thịt Hoa Lư (225,1 -258,6 kcal) (Tôm Nồn, Thịt Nạc, Cà Rốt, Hoa Lư, Trứng Gà, Bột Bắp)	Mỳ Chũ Nấu Thịt Bò Bằm (221,3 - 243,1 kcal) (Mỳ Chũ, Thịt Bò, Hành Mùi)
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)	Mỳ Ý Sốt Spaghetti (82,1 - 120,5 kcal) (Mỳ Ý, Thịt Bò Bằm, Cà Chua Pate, Hành Tây, Càn Tỏi Tây)	Cơm (82,1 - 120,5 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)
		Cải Thảo Xào (25,7 - 27,2kcal) (Cải Thảo, Cà Rốt, Hành Mùi)	Bí Xanh Luộc-Xì Dầu (16,8 - 22,7 kcal) (Bí Xanh, Cà Rốt, Xì Dầu)	Cải Ngọt Xào Tỏi (18,3 - 23,2 kcal) (Cải Ngọt,Tỏi Ta)		Su Hào, Cà Rốt Xào (14,1 - 17,3 kcal) (Su Hào . Cà Rốt, Hành Mùi)
		Trứng Chiên Rau Củ (125,7 - 148,2 kcal) (Trứng Gà, Cà Rốt, Hành Mùi)	Thịt Gà Nướng Sốt BBQ (107,2 kcal) (Thịt Gà, Sốt Nướng BBQ)	Thịt Khìa Nước Dừa (126,3 - 145,2 kcal) (Thịt Nạc, Nước Dừa, Hành Khô)	Khoai Tây Chiên (126,3 - 145,2 kcal) (Khoai Tây,Bột Chiên Giòn)	Cá Hồi Sốt Cam (126,3 - 145,2 kcal) (Cá Hồi Naup . Sốt Cam IQ)
		Canh Bí Đò Thịt Bằm (15,7 - 20,8 kcal) (Bí Đò, Thịt Nạc, Hành Mùi)	Canh Cua Mùng Tơi (14,2 - 18,4 kcal) (Cua Đồng, Rau Mùng Tơi)	Canh Sườn Khoai Môn (15,7 - 18,4 kcal) (Sườn Non, Khoai Môn, Hành Mùi)	Canh Gà Nấm (15,7 - 18,4 kcal) (Thịt Gà, Nấm Hương, Nấm Kim Châm,Cà Rốt, Hành Mùi)	Canh Cải Cúc Nấu Thịt (16,7 - 18,8 kcal) (Rau Cải Cúc, Thịt Nạc.)
	Món Thêm	Cháo Theo Ngày	Cháo Theo Ngày	Cháo Thêm Theo Ngày	Cháo Theo Ngày	Cháo Theo Ngày
	Panda & Dumbo	Sườn Nướng Mật Ong (92,8 kcal) (Thịt Gà, Vừng, Bột Chiên Giòn)	Tôm Thịt Xào Ngô Nấm (101,4 kcal) (Mực Ống, Tôm Non, Ngô, Nấm Hải Sản, Hành Mùi)	Nem Hải Sản (125,7 - 148,2 kcal) (Nem Hải Sản)	Tôm Tempura (107,2 kcal) (Tôm Tem Tempura)	Thịt Đậu Sốt Cà (125,7 - 148,2 kcal) (Thịt Nạc, Đậu Non, Cà Chua, Hành Mùi)
Bữa Chính Chiều (14:30)	Dumbo& Panda	Mỳ Udon Nấu Thịt (110,7 - 122,9 kcal) (Nước Hầm Xương,Mỳ Udon, Thịt Nạc, Hành Mùi)	Cơm Nấm Hàn Quốc (112,5 - 126,1 kcal) (Gạo Tẻ, Cá Ngừ, Thịt Nạc, Cà Rốt)	Bánh Tart Nhân Thịt (101,2 - 112,3 kcal) (Vỏ Bánh Tart, Thịt Nạc, Cà Chua, Hành Tây, Pho Mai)	Miến Xào Thịt Rau Củ (113,7 - 131,2 kcal) (Miến, Mọc Nhĩ, Cải Thảo, Cà Rốt, Thịt Nạc, Hành Mùi)	Bánh Bông Lan Cuộn Nho (127,2 kcal) (Bọt Mì ,Trứng gà, Nho Khô, Kem Tươi)
	Donal & Bambi	Pizza Hải Sản (106,7 - 113,4 kcal) (Đế Bánh Pizza, Tôm Nồn, Mực Ống, Ngô, Pho Mai)	Cơm Nấm Hàn Quốc (112,5 - 126,1 kcal) (Gạo Tẻ, Cà Ngừ, Thịt Nạc, Cà Rốt, Rong Biển)	Bánh Tart Nhân Thịt (101,2 - 112,3 kcal) (Vỏ Bánh Tart, Thịt Nạc, Hành Tây, Pho Mai)	Miến Xào Thịt Rau Củ (113,7 - 131,2 kcal) (Miến Dong, Mọc Nhĩ, Cải Thảo, Cà Rốt,Giò Lụa,Nấm Hương, Hành Mùi)	Bánh Bông Lan Cuộn Nho Khô (127,2 kcal) (Bọt Mì ,Trứng gà, Kem Tươi, Nho Khô)
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 (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 Gold (92,9 kcal)
	Mầm Non	Thanh Long (38,3 - 50,6 kcal)	Dưa Vàng (43,4 - 54,1kcal)	Chuối Tiêu (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 23 Tháng 12- Ngày 27 Tháng 12 Năm 2024)

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa sáng (7:30)		Bánh Cuốn Chả Quế (247,3-275,1 kcal) (Bánh Cuốn, Chả Quế)	Mỳ Trứng Nấu Thịt Gà (218,9 - 253,9 kcal) (Mỳ Trứng, Thịt Gà, Hành Mùi)	Xôi Thịt Xá Xíu (223,1 -277,1 kcal) (Gạo Nếp, Thịt Nạc, Sốt Xá Xíu)	Súp Tôm Hoa Lơ (225,1 -258,6 kcal) (Tôm Nôn, Thịt Nạc, Hoa Lơ, Cà Rốt, Bột Bắp)	Mỳ Chũ Nấu Thịt Bò Bằm (221,3 - 243,1 kcal) (Mỳ Chũ, Thịt Bò Bằm, Hành Mùi)
		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 Thơm Nam Bình)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)	Mỳ Ý Sốt Spaghetti (120,5-172,1 kcal) (Thịt Bò,Hành Tây, Cà Chua, Cà Chua Pate, Cẩn Tỏi Tây)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)
		Cải Thảo Xào (25,7 - 27,2kcal) (Cải Thảo, Cà Rốt)	Bí Xanh Luộc- Xi Dầu (16,8 - 22,7 kcal) (Bí Xanh, Cà Rốt, Xi Dầu)	Cải Ngọt Xào Tỏi (18,3 - 23,2 kcal) (Cải Ngọt, Tỏi Ta)		Bắp Cải Xào (14,1 - 17,3 kcal) (Bắp Cải, Cà Rốt, Hành Mùi)
		Trứng Chiên Rau Củ (125,7 - 148,2 kcal) (Trứng Gà, Cà Rốt, Hành Mùi)	Gà Nướng Sốt BBQ (107,2 kcal) (Thịt Gà, Sốt BBQ)	Thịt Khìa Nước Dừa (126,3 - 145,2 kcal) (Thịt Nạc, Nước Dừa, Hành Tỏi Khô)	Khoai Tây Chiên (126,3 - 145,2 kcal) (Khoai Tây, Bột Chiên Giòn)	Cá Hồi Sốt Cam (126,3 - 145,2 kcal) (Cá Hồi Nauy , Sốt Cam IQ)
		Sườn Nướng Mật Ong (92,8 kcal) (Sườn Non, Mật Ong, Hành Tỏi Khô)	Tôm Mực Xào Ngô, Nấm (101,4 kcal) (Tôm Nôn, Mực Ống, Ngô, Nấm Hải Sản, Hành Tỏi Khô)	Nem Hải Sản (125,7 - 148,2 kcal) (Vỏ Nem, Tôm Non, Mực, Cà Rốt , Hành Tây, Hành Mùi)	Tôm Chiên Tempura (107,2 kcal) (Tôm Nôn, Bột Chiên Tempura)	Đậu Thịt Sốt Cà (125,7 - 148,2 kcal) (Đậu Hũ, Thịt Nạc, Cà Chua)
		Canh Bí Đò Thịt Bằm (15,7 - 20,8 kcal) (Bí Đò, Thịt Nạc, Hành Mùi)	Canh Cua Mùng Tơi (14,2 - 18,4 kcal) (Cua Đồng, Rau Mùng Tơi)	Canh Sườn Khoai Môn (15,7 - 18,4 kcal) (Sườn Non, Khoai Môn, Cà Rốt, Hành Mùi)	Canh Gà Nấm (15,7 - 18,4 kcal) (Thịt Gà, Nấm Đùi Gà, Nấm Kim Châm,Hành Mùi)	Canh Cải Cúc Nấu Thịt (16,7 - 18,8 kcal) (Rau Cải Cúc, Thịt Nạc)
		Thanh Long (50,6 - 58,7kcal)	Dưa Vàng (43,4 - 54,1kcal)	Chuối Tiêu (42,1 - 54,4 kcal)	Cam Vàng (42,1 - 54,4 kcal)	Dưa Hấu Không Hạt (44,2 - 49,9 kcal)
		Pizza Hải Sản (106,7 - 113,4 kcal) (Vỏ Bánh Pizza, Tôm Nôn, Mực Ống, Ngô, Hành Tây, Pho Mai)	Cơm Nấm Hàn Quốc (112,5 - 126,1 kcal) (Gạo Tẻ, Cà Hồi, Cà Rốt, Thịt Nạc, Rong Biển)	Bánh Tart Nhân Thịt (101,2 - 112,3 kcal) (Vỏ Bánh Tart, Thịt Nạc, Pho mai)	Miến Xào Thịt Rau Củ (113,7 - 131,2 kcal) (Miến Dong,Giò Lụa, Mọc Nhĩ, Cà Rốt,Nấm Hương, Hành Mùi)	Bánh Bông Lan Cuộn Nho Khô (127,2 kcal) (Bột Mì ,Trứng Gà,Nho Khô, Kem Tươi)
Bữa Chiều Phụ (15:30)		Sữa VNM ÍT Đường (149 kcal)	Sữa VNM ÍT Đường (149 kcal)	Sữa VNM ÍT Đường (149 kcal)	Sữa Tươi ADM Ít Đường (142 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