



THỰC ĐƠN CHO MẪN NON  
MENU OF KINDERGARTEN & PRIMARY

Áp Dụng Từ ( Ngày 1 Tháng 8 - Ngày 5 Tháng 8 Năm 2022 )

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa sáng ( 7:30 )	MẪN NON	Mì chũu Nấu Chua ( 223,1 - 277,1 kcal ) ( Nước hầm xương , Mì chũu , Thịt Băm , Cà Chua , Me , Hành Hoa , Rau Mùi )	Phở Gà Truyền thống ( 218,9 - 253,9 kcal ) ( Nước Hầm Xương, Thịt Gà , Phở Tươi, Hành Hoa , Rau Mùi , Hành Hoa )	Cháo Thịt Yên Mạch Rau Củ ( 231,7 - 256,9 kcal ) ( Gạo Nếp, Gạo Bắc Thơm, Yên Mạch, Thịt Băm )	Bún Cá ( 221,3 - 243,1 kcal ) ( Nước Hầm Xương, Cá Basa file, Cà chua, Me , Bún Tươi , Rau Thì Lã )	Bún Sườn Nấu Sầu Chua ( 247,5 - 273,1 kcal ) ( Bún Tươi, Sườn Non, Mộc Sầu , Cà Chua , Rau Mùi , Hành Hoa )
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 )	MẪN NON	Cơm ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo bắc thơm )	Cơm ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo bắc thơm )	Cơm ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo bắc thơm )	Cơm ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo bắc thơm )	Cơm ( 82,1 - 120,5 kcal ) ( Gạo bắc thơm )
		Bắp Cải Xào Cà Rốt ( 16,8 - 22,7 kcal ) ( Bắp Cải , Cà Rốt , Nước hầm Xương )	Đậu Đũa Xào Thịt ( 18,3 - 22,6 kcal ) ( Đậu Đũa , Thịt Lợn , Hành Khô )	Hoa Lơ , Ngô Ngọt Luộc ( 20,8 - 22,7 kcal ) ( Hoa lơ , Ngô Ngọt )	Bí xào Thịt Bò ( 14,8 - 18,7 kcal ) ( Bí Đò , Thịt Bò , Rau mùi )	Củ Quả Luộc Chấm Muối vừng ( 20,7 - 24,3 kcal ) ( Bí Đào , Cà Rốt , Củ Cải )
		Thịt Bò Xào Rau Củ ( 130,9 - 155,6 kcal ) ( Thịt Bò , Cà Rốt , Su su, khoai tây )	Trứng Đào Rau củ ( 110,9 - 135,6 kcal ) ( Trứng Gà , Hành Hoa , Cà Rốt )	Curry Ngọt Nhật Bản ( 110,9 - 135,6 kcal ) ( Thịt Băm, Khoai Tây, Hành Tây, Cà Rốt , Cà rốt ngọt nhất )	Mì Trứng Xào Xá Xíu ( 210,9 - 259,9 kcal ) ( Mì Trứng, Hành Hoa, Cải Thảo, Cải Ngọt, Cà Rốt, Thịt Xá Xíu, Hành Tây )	Gà Nướng Sốt Teri Nhật ( 125,7 - 148,2 kcal ) ( Đùi Gà file, Sốt Teri Nhật IQ )
	Canh Bầu Nấu Tôm Nôn ( 15,7 - 20,8 kcal )	Canh Rau Ngọt Thịt Băm ( 15,7 - 18,4 kcal )	Canh Củ Quả ( 16,7 - 18,8 kcal )		Canh Mộc Hoa Lơ, Nam Hương ( 16,8 - 19,5 kcal ) ( Nước Hầm xương , Mộc , Hoa Lơ , Nấm )	
	Món Thêm	Cháo Bò Củ Dền ( 245,1 kcal )	Cháo Thịt Băm Cà Rốt ( 242,4 kcal )	Cháo Thịt Yên Mạch ( 255,6 kcal )	Cháo Thịt Băm ( 238,6 kcal )	Cháo Gà Bí Đò ( 261,7 kcal )
	Panda & Dumbo	Thịt Khia Nước Dừa ( 123,8 kcal ) ( Thịt Heo , Nước Dừa , Sốt ướp Thịt )	Sườn Sốt Chua Ngọt ( 142,8 kcal ) ( Sườn Non, Sốt Chua Ngọt )	Tôm Tempura ( 104,8 kcal ) ( Tôm Sú, Bột chiên Xù )	Canh Cải Thảo ( 14,1 - 18,8 kcal ) ( Nước Hầm Xương, Cải Thảo , Thịt Băm )	Trứng Chả Nướng ( 101,2 kcal ) ( Trứng Gà, Thịt Lợn, Miến, Cà Rốt , Nấm Hương )
Bữa Chiều Chính ( 14:15 )	Dumbo & Panda	Cháo Tôm Hoa Lơ Cà Rốt ( 110,7 - 122,9 kcal ) ( Gạo Nếp , Gạo bắc thơm , Tôm , Hoa Lơ , Cà rốt , Nước hầm xương )	Bánh Sukem ( 101,2 - 121,3 kcal ) ( Bột Mì, Bột Bắp, Trứng Gà, Sữa Tươi, Kem Tươi )	Miến Vịt Măng Trúc ( 126,7 - 163,4 kcal ) ( Miếng dong, Thịt Vịt, Măng Trúc, Nước Hầm Xương, Hành Hoa, Rau Mùi Tàu )	Xôi Thịt Kho Trứng Cút ( 143,3 kcal ) ( Gạo Nếp, Thịt Lợn , Trứng Cút )	Mì Nui Sốt Bò Băm ( 113,7 - 131,2 kcal ) ( Nui Ống , Sốt Bò Băm IQ )
	Donal & Bambi	Cháo Tôm Hoa Lơ Cà Rốt ( 110,7 - 122,9 kcal ) ( Gạo Nếp , Gạo bắc thơm , Tôm , Hoa Lơ , Cà rốt , Nước hầm xương )	Bánh Sukem ( 101,2 - 121,3 kcal ) ( Bột Mì, Bột Bắp, Trứng Gà, Sữa Tươi, Kem Tươi )	Miến Vịt Măng Trúc ( 111,7 - 123,5 kcal ) ( Miếng dong, Thịt Vịt, Măng Trúc, Nước Hầm Xương, Hành Hoa, Rau Mùi Tàu )	Xôi Thịt Kho Trứng Cút ( 121,4 kcal ) ( Gạo Nếp, Thịt Lợn, Trứng Cút )	Mì Nui Sốt Bò Băm ( 102,4 - 127,2 kcal ) ( Nui Ống, Sốt Bò Băm IQ )
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 Grow ( 92,9 kcal )	Sữa Bột Grow ( 92,9 kcal )	Sữa Bột Grow ( 92,9 kcal )	Sữa Bột Grow ( 92,9 kcal )	Sữa Bột Grow ( 92,9 kcal )
	Mầm Non	Dưa Hấu Không Hạt ( 38,3 - 50,6 kcal )	Chuối Tiêu An Toàn Chín ( 43,4 - 54,1 kcal )	Thanh Long ( 42,1 - 54,4 kcal )	Cam Ai Cập ( 39,7 - 44,2 kcal )	Dưa Lưới ( 32,1 - 39,1 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)



**THỰC ĐƠN CHO TIỂU HỌC  
MENU OF KINDERGARTEN & PRIMARY**

*Áp Dụng Từ ( Ngày 1 tháng 8 - Ngày 5 Tháng 8 Năm 2022 )*

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Tiểu Học	<b>Bữa sáng (7:30)</b>	<b>Mì chũ Nấu Chua</b> ( 263,1 -302,3 kcal) ( Nước hầm xương , Mì chũ , Thịt Băm , Cà Chua ,Me, Hành Hoa , Rau Mùi )	<b>Phở Gà Truyền thống</b> (253,9-289,1 kcal) ( Nước Hầm Xương, Thịt Gà , Phở Tươi, Hành Hoa, Rau Mùi, Hành Hoa )	<b>Bún Chả Châm</b> ( 247,3-275,1 kcal ) ( Bún Tươi, Thịt Lợn, Nước Bún Chả )	<b>Bún Cá</b> (243,1-272,4 kcal) ( Nước Hầm Xương, Cá Basa file, Cà chua, Me, Bún Tươi, Rau Thì Lã )	<b>Bún Sườn Nấu Sầu Chua</b> (263,1 -291.9 kcal) ( Bún Tươi, Sườn Non, Mọc, Sầu , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa )
	<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 (11h30)</b>	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal) ( Gạo bác thơm )	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal) ( Gạo bác thơm )	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal) ( Gạo bác thơm )	<b>Mì Trứng Xào Xá Xíu</b> (257,1 - 301,3kcal) (Mì Trứng, Hành Hoa, Cải Thảo, Cải Ngọt, Cà Rốt, Thịt Xá Xíu, Hành Tây)	<b>Cơm</b> (120,5-172,1 kcal) ( Gạo bác thơm )
	<b>Bắp Cải Xào Cà Rốt</b> (16,8 - 22,7 kcal) ( Bắp Cải , Cà Rốt , Nước hầm Xương )	<b>Đậu Đũa Xào Thịt</b> (18,3 - 22,6 kcal) (Đậu Đũa , Thịt Lợn , Hành Khô )	<b>Hoa Lơ , Ngô Ngọt Luộc</b> (20,8 - 22,7 kcal) ( Hoa lơ, Ngô Ngọt )	<b>Củ Quả Luộc Chấm Muối vừng</b> (20,7 - 24,3kcal) ( Bí Đao, Cà Rốt, Củ Cải )		
	<b>Thịt Bò Xào Rau Củ</b> (130,9 - 155,6kcal) (Thịt Bò , Cà Rốt , Su su, khoai tây )	<b>Trứng Đào Rau củ</b> (110,9 - 135,6kcal) (Trứng Gà, Hành Hoa, Cà Rốt )	<b>Curry Ngọt Nhật Bản</b> (110,9 - 135,6kcal) (Thịt Băm, Khoai Tây, Hành Tây, Cà Rốt , Củ nghệ ngọt )	<b>Gà Nướng Sốt Teri Nhật</b> (125,7 - 148,2 kcal) ( Đùi Gà file, Sốt Teri Nhật IQ)		
	<b>Thịt Khìa Nước Dừa</b> (123,8 kcal) ( Thịt Heo , Nước Dừa , Sốt ướp Thịt )	<b>Sườn Sốt Sốt Chua Ngọt</b> (142,8 - 161,4 kcal)	<b>Tôm Tempura</b> (104,8 kcal) ( Tôm Sú, Bột chiên Xù)	<b>Trứng Chả Nướng</b> ( 101,2 kcal) ( Trứng Gà, Thịt Lợn, Miến, Cà Rốt , Nấm Hương)		
	<b>Canh Bàu Nấu Tôm Nộn</b> (15,7 - 20,8 kcal) ( Quả bàu, Tôm nộn khô)	<b>Canh Rau Ngọt Thịt Băm</b> (15,7 - 18,4 kcal) ( Rau Ngọt, Thịt Lợn)	<b>Canh Củ Quả</b> (16,7 - 18,8 kcal) ( Nước Hầm Xương, Cà Rốt, Khoai Tây, Su Su )	<b>Canh Cải Thảo</b> (14,1 - 18,8 kcal) (Nước Hầm Xương, Cải Thảo , Thịt Băm)		
	<b>Dưa Hấu Không Hạt</b> ( 50,6 - 58,7kcal)	<b>Chuối Tiêu An Toàn Chín</b> ( 54,1 - 60,8kcal)	<b>Thanh Long</b> ( 55,4 - 58,8 kcal)	<b>Cam Ai Cập</b> ( 44,2- 49,9 kcal)		
<b>Dưa Hấu Không Hạt</b> ( 50,6 - 58,7kcal)	<b>Chuối Tiêu An Toàn Chín</b> ( 54,1 - 60,8kcal)	<b>Thanh Long</b> ( 55,4 - 58,8 kcal)	<b>Cam Ai Cập</b> ( 44,2- 49,9 kcal)			
<b>Bữa Chiều Chính (14:30)</b>	<b>Bánh Bao Thịt Xá Xíu</b> ( 126,7 - 163,4 kcal ) (bột Bánh Bao, Thịt Xá Xíu)	<b>Bánh Sukem</b> ( 101,2 - 121,3 kcal ) (Bột Mì, Bột Bắp, Trứng Gà, Sữa Tươi, Kem Tươi)	<b>Chè Ngô Cốt Dừa</b> ( 126,7 - 163,4 kcal ) ( Nước Cốt Dừa, Lá Nếp, Ngô Ngọt , Sữa Tươi, Bột Sắn Dây)	<b>Xôi Thịt Kho Trứng Cút</b> ( 143,3 kcal ) (Gao Nếp, Thịt Lợn , Trứng Cút)	<b>Mì Nui Sốt Bò Băm</b> ( 102,4 - 127,2 kcal ) ( Nui Ống, Sốt Bò Băm IQ)	
<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 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)