

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

Áp Dụng Từ (Ngày 14 Tháng 4- Ngày 18 Tháng 4 Năm 2025)

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa Sáng (7:30)	Mầm Non	Súp Gà Tần + Trứng Cút (218,9 - 253,9 kcal) (Thịt Gà, Ngô Kem, Cà Rốt, Đồng Trùng, Giò Lụa, Trứng Cút)	Bún Hải Sản (218,9 - 253,9 kcal) (Bún Khô, Tôm Non, Mực Ông, Hành Mùi)	Cháo Bò Củ Dền (223,1 - 277,1 kcal) (Gạo Nếp, Gạo Tẻ, Thịt Bò, Củ Dền)	Bánh Đa Cá (225,1 - 258,6 kcal) (Bánh Đa, Cá Basa, Cà Chua, Thì Là Hành Mùi)	Bánh Bao Nhân Thịt (221,3 - 243,1 kcal) (Bánh Bao)
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 (82,1 - 120,5 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)	Cơm (82,1 - 120,5 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)
		Cải Ngồng Trần Nấm (25,7 - 27,2kcal) (Cải Ngồng, Nấm Hương)	Bí Đò Xào (16,8 - 22,7 kcal) (Bí Đò, Tỏi Ta Hành Mùi)	Rau Củ Luộc (18,3 - 23,2 kcal) (Hoa Lơ Xanh, Su Hảo, Cà Rốt)	Khoai Tây Xào Cà Chua (16,2 - 19,1 kcal) (Khoai Tây, Cà Chua, hành Mùi)	Bắp Cải Xào (14,1 - 17,3 kcal) (Bắp Cải, Cà Rốt, Hành Mùi)
		Tôm Sốt Chua Ngọt (125,7 - 148,2 kcal) (Tôm Lốp, Sốt Chua Ngọt IQ)	Trứng Nướng Tôm Thịt (107,2 kcal) (Trứng Gà, Tôm Nôn, Thịt Nạc, Hành Mùi)	Thịt Kho Củ Cải (126,3 - 145,2 kcal) (Thịt Nạc, Củ Cải, Hành Khô)	Tôm Thịt Dim Tiêu (126,3 - 145,2 kcal) (Tôm Nôn, Thịt Nạc, Hành Tỏi Khô)	Cá Hồi Sốt Teri Nhật bản (126,3 - 145,2 kcal) (Cá Hồi Nauy , Sốt Teri IQ)
		Canh Khoai Tây Cà Rốt Nấu Sườn (15,7 - 20,8 kcal) (Khoai Tây, Cà Rốt, Sườn Non)	Canh Ngao Nấu Chua (14,2 - 18,4 kcal) (Ngao Trắng, Cà Chua, Giá Đổ, Dứa Chín, Hành Rám)	Canh Cải Xanh Nấu Tôm (15,7 - 18,4 kcal) (Rau Cải Xanh, Tôm Nôn)	Canh Trứng Nấm, Cà Chua (15,7 - 18,4 kcal) (Cà Chua, Nấm Kim Châm, Trứng Gà, Hành Mùi)	Canh Rong Biển Đậu Non (16,7 - 18,8 kcal) (Rong Biển, Đậu Hũ Non, Thịt Nạc)
	Món Thêm	Cháo Theo Ngày	Cháo Theo Ngày	Cháo Thêm Theo Ngày	Cháo Theo Ngày	Cháo Theo Ngày
	Panda & Dumbo	Gà Nướng BBQ (92,8 kcal) (Thịt Gà, Sốt Nướng BBQ)	Bò Hầm Củ Quả (101,4 kcal) (Thịt Bò, Khoai Tây, Cà Rốt)	Cá Basa Chiên Giòn (125,7 - 148,2 kcal) (Cá Basa File, Trứng Gà, Bột Chiên Giòn)	Đùi Ếch Kho gừng (107,2 kcal) (Đùi Ếch, gừng)	Thịt Đậu Sốt Nấm (125,7 - 148,2 kcal) (Thịt Nạc, Đậu Non, Nấm Đùi Gà)
Bữa Chính Chiều (14:30)	DumBo & Panda	Bánh Canh Mandu Hải Sản (110,7 - 122,9 kcal) (Nước Hầm Xương, Nấm Hương, Bánh Mandu, Tôm Nôn, Hành Mùi)	Bánh Pizza Thịt Nguội (112,5 - 126,1 kcal) (Vỏ Bánh Pizza, Thịt Dăm Bông, Ngô, Hành Tây, Pho Mai)	Nui Ống Sốt Bò Bằm (101,2 - 112,3 kcal) (Nui Ống, Thịt Bò, Cà Chua, Hành Tây, Cà Rốt, Hành Mùi Tây)	Gà Chiên KFC (113,7 - 131,2 kcal) (Đầu Cánh Gà, Bột Chiên KFC)	Bánh Muffin Trà Xanh (127,2 kcal) (Bột Mì ,Trứng gà, Kem Tươi)
	Donal & Bambi	Bánh Canh Mandu Hải Sản (106,7 - 113,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Nấm Hương, Bánh Mandu, Tôm Nôn)	Bánh Pizza Thịt Nguội (112,5 - 126,1 kcal) (Vỏ Bánh Pizza, Thịt Dăm Bông, Ngô, Hành Tây, Pho Mai)	Nui sốt Bò Bằm (101,2 - 112,3 kcal) (Nui Ống, Thịt Bò, Hành Tây, Cà Rốt, Cần Tỏi Tây)	Gà Chiên KFC (113,7 - 131,2 kcal) (Đầu Cánh Gà, Bột Chiên KFC)	Bánh Muffin Trà Xanh (127,2 kcal) (Bột Mì ,Trứng gà, Kem Tươi, Sôcôla)
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 14 Tháng 4- Ngày 18 Tháng 4 Năm 2025)

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa sáng (7:30)	Tiểu Học	Súp Gà Tần + Trứng Cút (247,3-275,1 kcal) (Thịt Gà, Ngô Kem, Cà Rốt, Đông Trùng, Nấm Hương, Giò Lụa, Trứng Cút)	Bún Hải Sản (218,9 - 253,9 kcal) (Bún Rối, Tôm Nôn, Mực Ông, thịt Nạc, Hành Mùi)	Cháo Bò Củ Dền (223,1 -277,1 kcal) (Thịt Bò, Củ Dền)	Bánh Đa Cá (225,1 -258,6 kcal) (Bánh Đa, Cá Basa File, Cà Chua, Thì Là, Hành Mùi)	Bánh Bao Nhân Thịt (221,3 - 243,1 kcal) (Bánh Bao)
		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)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Thơm Nam Bình)
		Cải Ngồng Trần Nấm (25,7 - 27,2kcal) (Cải Ngồng, Nấm Hương,)	Bí Đò Xào Tỏi (16,8 - 22,7 kcal) (Bí Đò, Tỏi Ta, Hành Mùi)	Rau Củ Luộc (18,3 - 23,2 kcal) (Hoa Lơ Xanh,Su Hào , Cà Rốt)	Khoai Tây Xào Cà Chua (16,2 - 19,1 kcal) (Khoai Tây, Cà Chua, Hành Mùi)	Bắp Cải Xào (14,1 - 17,3 kcal) (Bắp Cải, Cà Rốt, Hành Mùi)
		Tôm Sốt Chua Ngọt (125,7 - 148,2 kcal) (Tôm Lốp, Sốt Chua Ngọt IQ)	Trứng Nướng Thịt (107,2 kcal) (Trứng Gà, thịt Nạc, Tôm Nôn, Hành Mùi)	Thịt Kho Củ Cải (126,3 - 145,2 kcal) (Thịt Nạc, Củ Cải, Hành Tỏi Khô)	Tôm Thịt Dim Tiêu (126,3 - 145,2 kcal) (Tôm Nôn, Thịt Nạc, Hành Khô)	Cá Hồi Sốt Teri Nhật bản (126,3 - 145,2 kcal) (Cá Hồi Nauy , Sốt Teri IQ)
		Gà Nướng BBQ (92,8 kcal) (Thịt Gà, Sốt Nướng BBQ)	Bò Hầm Củ Quả (101,4 kcal) (Thịt Bò, Khoai Tây, Cà Rốt, Cà Chua, Hành Tỏi Khô)	Cá Basa Chiên Giòn (125,7 - 148,2 kcal) (Cá Basa, Bột Chiên Giòn)	Đùi Ếch Kho Gừng (107,2 kcal) (Đùi Ếch, Gừng, Hành Tỏi Khô)	Thịt Đậu Sốt Nấm (125,7 - 148,2 kcal) (Thịt Nạc, Đậu Non, Nấm Đùi Gà)
		Canh Khoai Tây Cà Rốt Nấu Sườn (15,7 - 20,8 kcal) (Khoai Tây, Cà Rốt, Sườn Non)	Canh Ngao Nấu Chua (14,2 - 18,4 kcal) (Ngao Trắng, Cà Chua, Giá Đổ, Dứa, Hành Răm)	Canh Cải Xanh Nấu Tôm (15,7 - 18,4 kcal) (Rau Cải Xanh, Tôm Nôn)	Canh Trứng Cà Chua (15,7 - 18,4 kcal) (Trứng Gà, Cà Chua, Nấm Kim Châm,Hành Mùi)	Canh Rong Biển Đậu Non (16,7 - 18,8 kcal) (Rong Biển, Thịt Nạc, Đậu Non)
		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)
		Bánh Chiều Chính (14:30)	Bánh Canh Mandu Hải Sản (106,7 - 113,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Nấm Hương, Bánh Mandu, Tôm Nôn, Hành Mùi)	Bánh Pizza Thịt Nguội (112,5 - 126,1 kcal) (Vò Bánh Pizza, Thịt Dăm Bông, Ngô, Hành Tây, Pho Mai)	Nui Ống Sốt Bò Bằm (101,2 - 112,3 kcal) (Thịt Bò, Cà Chua, Hành Tây, Cà Rốt, Hành Mùi Tây)	Gà Chiên KFC (113,7 - 131,2 kcal) (Đầu Cánh Gà, Bột Chiên Giòn, Bột Mỳ)
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