



THỰC ĐƠN CHO MẦM NON
MENU OF KINDERGARTEN

Áp Dụng Từ (Ngày 5 Tháng 5- Ngày 9 Tháng 15 Năm 2025)

Time		Thứ 2 Monday	Thứ 3 Tuesday	Thứ 4 Wednesday	Thứ 5 Thursday	Thứ 6 Friday
Bữa Sáng (7:30)	Mầm Non	Bánh Cuốn Chả Quế (218,9 - 253,9 Kcal) (Bánh Cuốn, Chả Quế)	Bún Ngan (218,9 - 253,9 Kcal) (Bún Khô, Ngan, Hành Hoa, Mùi)	Xôi Hoàng Phố (221,3 - 243,1 Kcal) (Gạo Nếp, Đỗ Xanh, Thịt Nạc)	Phở Gà Truyền Thống (225,1 -258,6 Kcal) (Phở Khô, Thịt Gà, Hành Mùi)	Bún Bò Huế (225,1 -258,6 Kcal) (Bún Khô, Thịt Bò Hành Mùi)
Phụ Sáng (9:30)	Mầm Non	Yakult (52,7 Kcal)	Yakult (52,7 Kcal)	Yakult (52,7 Kcal)	Yakult (52,7 Kcal)	Yakult (52,7 Kcal)
		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)
		Rau Củ Luộc (25,7 - 27,2kcal) (Hoa Lư, Củ Cải,Cà Rốt)	Bí Đò Xào Tỏi (16,8 - 22,7 Kcal) (Bí Đò, Tỏi Ta)	Bí Xanh Cà Rốt Xào (18,3 - 23,2 Kcal) (Bí Xanh,Cà Rốt)	Cải Chíp Trần Năm (16,2 - 19,1 Kcal) (Cải Chíp, Năm Hương)	Bắp Cải Xào (14,1 - 17,3 Kcal) (Bắp Cải)
		Gà Kho gừng (125,7 - 148,2 Kcal) (Thịt Gà ,Gừng)	Trứng Đáo Bông (107,2 Kcal) (Trứng Gà)	Thịt Bò Sốt Tiêu Đen (126,3 - 145,2 Kcal) (Thịt Bò Sốt Tiêu Đen)	Thịt Kho Tàu (126,3 - 145,2 Kcal) (Thịt Nạc)	Cá Hồi Sốt Teri Nhật Bản (126,3 - 145,2 Kcal) (Cá Hồi Nauy , Sốt Teri IQ)
		Canh Mùng Tơi, Mướp Hương (15,7 - 20,8 Kcal) (Mùng Tơi, Mướp Hương, Tôm)	Canh Cải Xanh Nấu Ngao (14,2 - 18,4 Kcal) (Mùng Tơi, Cua Đồng)	Canh Rong Biển (15,7 - 18,4 Kcal) (Thịt Bò, Rong Biển)	Canh Bí Đò (15,7 - 18,4 Kcal) (Bí Đò, Thịt Nạc)	Canh Khoai Tây Cà Rốt (16,7 - 18,8 Kcal) (Khoai Tây, Cà Rốt, Thịt Nạc)
	Món Thêm	Cháo Theo Ngày	Cháo Theo Ngày	Cháo Thêm Theo Ngày	Cháo Theo Ngày	Cháo Theo Ngày
Bữa Trưa (10:30)	Panda & Dumbo	Tôm Thịt Sốt Chua Ngọt (92,8 Kcal) (Tôm, , Thịt Nạc Sốt Chua Ngọt)	Đầu Cánh Gà Nướng (101,4 Kcal) (Sườn Non, Sốt Nướng BBQ)	Tôm Mực Xào Rau (125,7 - 148,2 Kca) (Tôm Nôn, Mực Ống,)	Chả Cá Sốt Cà Chua (107,2 Kcal) (Chả Cá, Cà Chua)	Đậu Thịt Sốt Tứ Xuyên (125,7 - 148,2 Kcal) (Đậu Hũ, Thịt Nạc, Cà Chua, Năm Hương)
	Bữa Chính Chiều (14:30)	Dumbo & Panda	Bánh Mỳ Pate (110,7 - 122,9 Kcal) (Bánh Mỳ Gối, Pate Thịt)	Mỳ Trứng Sốt Thịt Rau Củ (112,5 - 126,1 Kcal) (Mỳ Trứng, Thịt Nạc, Nấm, Cà Rốt)	Hamburger Thịt Nướng (101,2 - 112,3 Kcal) (Vỏ Bánh Hamburger, Thịt Gà, Dưa Leo)	Cơm Chiên Thập Cẩm (113,7 - 131,2 Kcal) (Giò Nạc, Cà Rốt, Tôm Nôn Ngô, Đậu Cove)
Donal & Bambi		Bánh Mỳ Pate (106,7 - 113,4 Kcal) (Bánh Mỳ Gối, Pate Thịt)	Mỳ Trứng Sốt Thịt Rau Củ (112,5 - 126,1 Kcal) (Mỳ Trứng, Thịt Nạc,Nấm, Cà Rốt)	Hamburger Thịt Nướng (101,2 - 112,3 Kcal) (Vỏ Bánh Hamburger Thịt Gà Dưa Leo)	Cơm Chiên Thập Cẩm (113,7 - 131,2 Kcal) (Giò Nạc, Cà Rốt, Tôm Nôn, Ngô, Đậu Cove)	Bánh Cup Cake (127,2 Kcal) (Bột Mì ,Trứng Gà, Sữa Tươi)
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 Hấu Không Hạt (43,4 - 54,1kcal)	Dưa Vàng (42,1 - 54,4 Kcal)	Cam Vàng Úc (42,1 - 54,4 Kcal)	Chuối Tiêu (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 5 Tháng 5- Ngày 9 Tháng 5 Năm 2025)

Time		Thứ 2 Monday	Thứ 3 Tuesday	Thứ 4 Wednesday	Thứ 5 Thursday	Thứ 6 Friday
Bữa Sáng (7:30)	Tiểu Học	Bánh Cuốn Chả Quế (247,3-275,1 Kcal) (Bánh Cuốn, Chả Quế)	Bún Ngan (218,9 - 253,9 Kcal) (Bún Khô,Ngan Hành Hoa, Mùi Ta)	Xôi Hoàng Phố (223,1 -277,1 Kcal) (Gạo nếp, Đỗ Xanh Thịt Nạc)	Phở Gà Truyền Thống (225,1 -258,6 Kcal) (Phở Khô, Thịt Gà)	Bún Bò Huế (221,3 - 243,1 Kcal) (Bún Khô, Thịt Bò,)
		Yakult (52,7 Kcal)	Yakult (52,7 Kcal)	Yakult (52,7 Kcal)	Yakult (52,7 Kcal)	Yakult (52,7 Kcal)
Phụ Sáng (9:30)	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)
		Rau Củ Luộc (25,7 - 27,2kcal) (Hoa Lư, Củ Cải, Cà Rốt)	Bí Đò Xào (16,8 - 22,7 Kcal) (Bí Đò)	Bí Xanh,Cà Rốt Xào (18,3 - 23,2 Kcal) (Bí Xanh, Cà Rốt)	Cải Chíp Trần Nám (16,2 - 19,1 Kcal) (Cải Chíp,Nám Hương)	Bắp Cải Xào (14,1 - 17,3 Kcal) (Bắp Cải, Cà Rốt)
		Gà Kho gừng (125,7 - 148,2 Kcal) (Thịt Gà, Gừng)	Trứng Đảo Bông (107,2 Kcal) (Trứng Gà,)	Bò Sốt Tiêu Đen (126,3 - 145,2 Kcal) (Thịt Bò, Sốt Tiêu Đen)	Thịt Kho Tàu (126,3 - 145,2 Kcal) (Thịt Nạc)	Cá Hồi Sốt Teri Nhật Bản (126,3 - 145,2 Kcal) (Cá Hồi Nấu , Sốt Teri IQ)
		Tôm Thịt Sốt Chua Ngọt (92,8 Kcal) (Tôm Nôn, Thịt Nạc Sốt Chua Ngọt)	Đầu Cánh Gà Nướng (101,4 Kcal) (Đầu Cánh Gà)	Tôm Mực Xào (125,7 - 148,2 Kcal) (Tôm Nôn, Mực Ống, Rau Củ)	Chả Cá Sốt Cà Chua (107,2 Kcal) (Chả Cá, Cà Chua)	Đậu Thịt Sốt Tứ Xuyên (125,7 - 148,2 Kcal) (Đậu Non, Thịt Nạc, Cà Chua, Nấm Hương)
		Canh Mùng Tơi, Mướp Hương (15,7 - 20,8 Kcal) (Mùng Tơi, Mướp Hương, Tôm Nôn)	Canh Cải Xanh Nấu Ngao (14,2 - 18,4 Kcal) (Cải Xanh, Ngao)	Canh Rong Biển (15,7 - 18,4 Kcal) (Rong Biển, Thịt Bò)	Canh Bí Đò (15,7 - 18,4 Kcal) (Bí Đò, Thịt Nạc)	Canh Khoai Tây Cà Rốt (16,7 - 18,8 Kcal) (Khoai Tây, Cà Rốt Thịt Nạc)
		Thanh Long (50,6 - 58,7kcal)	Dưa Hấu Không Hạt (43,4 - 54,1kcal)	Dưa Vàng (42,1 - 54,4 Kcal)	Cam Vàng Úc (42,1 - 54,4 Kcal)	Chuối Tiêu (44,2 - 49,9 Kcal)
		Bánh Mỳ Pate (106,7 - 113,4 Kcal) (Bánh Mỳ, Pate Thịt)	Mỳ Trứng Sốt Thịt Rau Củ (112,5 - 126,1 Kcal) (Mỳ Trứng, Thịt Nạc, Cà Rốt, Nấm, Rau Cải Thảo)	Hamburge Thịt Nướng (101,2 - 112,3 Kcal) (Hamburge, Thịt Gà, Dưa Leo)	Cơm Chiên Thập Cẩm (113,7 - 131,2 Kcal) (Giò Nạc Cà Rốt, Tôm Nôn, Đậu Cove)	Bánh Cup Cake (127,2 Kcal) (Bánh Cup Cake)
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