

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

**Áp Dụng Từ ( Ngày 13 Tháng 1- Ngày 17 Tháng 1 Năm 2025 )**

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa Sáng ( 7:30 )	Mầm Non	<b>Xôi Thịt Kho Trứng</b> (218,9 - 253,9 kcal) (Gạo Nếp, Thịt Nạc, Trứng Cút)	<b>Bún Gà</b> (218,9 - 253,9 kcal) (Bún Khô, Ngan, Hành Mùi)	<b>Cháo Bò Bí Đỏ</b> ( 223,1 - 277,1 kcal) (Gạo Tẻ, Thịt Bò, Bí Đỏ)	<b>Mỳ Trứng Nấu thịt Gà</b> ( 225,1 - 258,6 kcal) (Mỳ Trứng , Thịt Gà, Hành Hoa, Rau Mùi)	<b>Bún Mọc</b> (221,3 - 243,1 kcal) (Bún Khô, Thịt Nạc, Giò Sống, 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 )
Bữa Trưa (10:30)	Mầm Non	<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>Hoa Lơ Xào</b> (25,7 - 27,2kcal) (Hoa Lơ, Cà Rốt, Hành Mùi)	<b>Khoai Tây Xào</b> (16,8 - 22,7 kcal) (Khoai Tây, Cà Chua)	<b>Bắp Cải Luộc Xi Dầu</b> (18,3 - 23,2 kcal) (Bắp Cải, Gừng )	<b>Cải Ngồng Sốt Nấm</b> (16,2 - 19,1 kcal) (Cải Ngồng, Sốt Nấm )	<b>Su Su Xào Tỏi</b> (14,1 - 17,3 kcal) ( Su Su, Cà Rốt, Tỏi Ta)
		<b>Gà Nấu Cà Ri</b> (125,7 - 148,2 kcal) ( Thịt Gà, Khoai Tây, Cà Rốt, Hành Tỏi Khô)	<b>Bò Sốt Tiêu Đen</b> ( 107,2 kcal) (Thịt Bò, Sốt Tiêu Đen)	<b>Đậu Thịt Sốt Cà</b> (126,3 - 145,2 kcal) (Đậu Non, Thịt Nạc, Cà Chua)	<b>Chả Cá Sốt Chua</b> (126,3 - 145,2 kcal) (Chả Cá, Cà Chua, Thì Lạ)	<b>Cá Diêu Hồng Sốt Ngũ Liễu</b> (126,3 - 145,2 kcal) ( Cá Diêu Hồng, Cà Chua, Nấm Hương, Hành Tây )
		<b>Canh Cải Bó Xôi Nấu Thịt</b> (15,7 - 20,8 kcal) (Cải Bó Xôi, Thịt Nạc)	<b>Canh Mùng Tơi Mướp Hương</b> (14,2 - 18,4 kcal) (Mùng Tơi, Mướp Hương, Tôm Non)	<b>Canh Bí Xanh</b> (15,7 - 18,4 kcal) (Bí Xanh , Thịt Băm )	<b>Canh Rau Dền Nấu Thịt</b> (15,7 - 18,4 kcal) (Rau Dền Đỏ, Thịt Băm)	<b>Canh Rong Biển Đậu Hũ</b> (16,7 - 18,8 kcal) (Rong Biển, Thịt Bò, Đậu Hũ)
	Món Thêm	<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>
	Panda & Dumbo	<b>Chả Lá Lốt Nướng</b> (92,8 kcal) (Thịt Nạc, Giò Sống, Lá Lốt)	<b>Trứng Thịt Đào Bông</b> (101,4 kcal) (Trứng Gà, Thịt Băm )	<b>Tôm sốt Chua Ngọt</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Tôm Lốp, Sốt Chua Ngọt IQ)	<b>Thịt Xào Rau Củ</b> (Thịt Nạc, Hoa Lơ, Cà Rốt, Hành Mùi)	<b>Đầu Cánh Gà Sốt Teri</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Đầu Cánh Gà, Sốt Teri)
Bữa Chính Chiều ( 14:30 )	DumBo& Panda	<b>Cháo Hải Sản</b> ( 110,7 - 122,9 kcal ) ( Gạo Nếp, Tôm Nõn, Nấm Hải Sản, Hành Mùi)	<b>Bánh Bao Khoai Môn</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Bánh Bao)	<b>Mỳ Chũ Nấu Thịt</b> ( 101,2 - 112,3 kcal ) (Mỳ Chũ, Thịt Nạc, Cà Chua, Hành Mùi)	<b>Cơm Chiên Dong Biển</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Gạo Tẻ, Rong Biển, Ngô, Cà Rốt, Giò Lụa)	<b>Xôi Gấc</b> ( 127,2 kcal ) (Gạo Nếp, Gấc Chín, Thịt Nạc)
	Donal & Bambi	<b>Pizza Hải Sản</b> ( 106,7 - 113,4 kcal ) (Đế Pizza, Tôm Nõn, Mực Ông, Ngô, Hành Mùi)	<b>Bánh Bao Khoai Môn</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Bánh Bao)	<b>Mỳ Chũ Nấu Thịt</b> ( 101,2 - 112,3 kcal ) (Mỳ Chũ, Thịt Nạc, Cà Chua, Hành Mùi)	<b>Cơm Chiên Rong Biển</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Gạo Tẻ, Rong Biển, Ngô, Cà Rốt, Giò Lụa)	<b>Xôi Gấc</b> ( 127,2 kcal ) ( Gạo Nếp, Gấc Chín, Thịt Nạc)
Bữa Phụ Chiều ( 15:30 )	Panda & Dumbo	<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 )
	Donal & Bambi	<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 )
	Mầm Non	<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 13 Tháng 1- Ngày 17 Tháng 1 Năm 2025 )

Time		Thứ 2 Monday	Thứ 3 Tuesday	Thứ 4 Wednesday	Thứ 5 Thursday	Thứ 6 Friday	
<b>Bữa sáng (7:30)</b>	<b>Tiểu Học</b>	<b>Xôi Thịt Kho Trứng</b> ( 247,3-275,1 kcal ) (Gạo Nếp, Thịt Nạc, Trứng Cút)	<b>Bún Ngan</b> (218,9 - 253,9 kcal) (Bún Khô, Thịt Ngan, Hành Mùi)	<b>Cháo Bò Bí Đỏ</b> ( 223,1 -277,1 kcal) (Gạo Tẻ, Thịt Bò, Bí Đỏ)	<b>Mỳ Trứng Nấu Thịt Gà</b> ( 225,1 -258,6 kcal) (Mỳ Trứng , Thịt Gà, Hành Mùi)	<b>Bún Mọc</b> (221,3 - 243,1 kcal) ( Bún Khô,Thịt Nạc, Giò Sống,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 (11h30)</b>		<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>Hoa Lơ Xào</b> (25,7 - 27,2kcal) ( Hoa Lơ Xanh, Hoa Lơ Trắng, Cà Rốt, Hành Mùi)	<b>Khoai Tây Xào</b> (16,8 - 22,7 kcal) (Khoai Tây, Cà Chua)	<b>Bắp Cải Luộc- Xi Dầu</b> (18,3 - 23,2 kcal) (Bắp Cải, Gừng )	<b>Cải Ngồng Sốt Nấm</b> (16,2 - 19,1 kcal) (Cải Ngồng, Nấm Hương, Hành Tỏi )	<b>Su Su Xào</b> (14,1 - 17,3 kcal) ( Su Su, Cà Rốt, Tỏi Ta)	
		<b>Thịt Gà Nấu Cà Ri</b> (125,7 - 148,2 kcal) ( Thịt Gà, Khoai Tây, Cà Rốt, Hành Tỏi)	<b>Thịt Bò Sốt Tiêu Đen</b> ( 107,2 kcal) ( Thịt Bò, Sốt Tiêu Đen )	<b>Đậu Thịt Sốt Cà</b> (126,3 - 145,2 kcal) (Đậu Hũ, Thịt Nạc, Cà Chua, Hành Mùi)	<b>Chả Cá Sốt Cà Chua</b> (126,3 - 145,2 kcal) (Chả Cá, Cà Chua)	<b>Cá Diêu Hồng Sốt Ngũ Liễu</b> (126,3 - 145,2 kcal) ( Cá Diêu Hồng,Cà Chua, Thì Lã, Hành Tây, Nấm Hương)	
		<b>Chả Lá Lốt Nướng</b> (92,8 kcal) (Thịt Nạc, Giò Sống, Lá Lốt, Hành Tỏi Khô)	<b>Trứng Thịt Đáo Bông</b> (101,4 kcal) (Trứng Gà, Thịt Nạc )	<b>Tôm Sốt Chua Ngọt</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Tôm Lốp, Cà Chua)	<b>Thịt Xào Rau Củ</b> ( 107,2 kcal) ( Thịt Nạc, Hoa Lơ, Cà Rốt, Nấm Hương)	<b>Đầu Cánh Gà Sốt Teri</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Đầu Cánh Gà, Sốt Teri Nhật)	
		<b>Canh Cải Bó Xôi Nấu Thịt</b> (15,7 - 20,8 kcal) (Cải Bó Xôi, Thịt Nạc)	<b>Canh Mùng Tơi Mướp Hương</b> (14,2 - 18,4 kcal) (Mùng Tơi, Mướp Hương, Ngao)	<b>Canh Bí Xanh</b> (15,7 - 18,4 kcal) (Bí Xanh, Cà Rốt, thịt Nạc )	<b>Canh Rau Dền Nấu Thịt</b> (15,7 - 18,4 kcal) (Thịt Nạc, Rau Dền Đỏ)	<b>Canh Rong Biển Đậu Hũ</b> (16,7 - 18,8 kcal) ( Rong Biển, Thịt Bò, Đậu Non, 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>Pizza Hải Sản</b> ( 106,7 - 113,4 kcal ) ( Đẻ Bánh Pizza, Tôm nõn, Mực Ống, Ngô, Pho Mai)	<b>Bánh Bao Khoai Môn</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Bánh Bao)	<b>Mỳ Chũ Nấu Thịt</b> ( 101,2 - 112,3 kcal ) ( Mỳ Chũ, Thịt Nạc, Cà Chua,Hành Tây, Hành Mùi )	<b>Cơm Chiên Rong Biển</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Gạo Tẻ, Rong Biển, Trứng Gà, Giò Lụa, Cà Rốt, Ngô )	<b>Xôi Gấc</b> ( 127,2 kcal ) (Gạo Nếp, Gấc Chín, Thịt Nạc)
		<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