

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

**Áp Dụng Từ ( Ngày 3 Tháng 2- Ngày 7 Tháng 2 Năm 2025 )**

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>Bữa Sáng ( 7:30 )</b>	<b>Mầm Non</b>	<b>Bún Chả</b> ( 218,9 - 253,9 kcal ) ( Bún Khô, Thịt Nạc, )	<b>Bánh Mỳ Thịt Nướng,Pate</b> ( 218,9 - 253,9 kcal ) (Bánh Mỳ, Thịt Nạc, Pate)	<b>Xôi Thịt Kho</b> ( 223,1 - 277,1 kcal ) (Gạo Nếp, Thịt Nạc)	<b>Bún Cá</b> ( 225,1 - 258,6 kcal ) (Bún Khô, Cá Basa, Cà Chua, Hành Hoa, Rau Múi)	<b>Phở Bò Rau Thơm</b> ( 221,3 - 243,1 kcal ) (Phở Khô, Thịt Bò, Hành Tây, Củ Cải, Hành Múi)
		<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 (10:30)</b>	<b>Mầm Non</b>	<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>Cải Ngọt Trần Nấm</b> ( 25,7 - 27,2kcal ) (Cải Ngọt, Nấm Hương)	<b>Khoai Tây Xào</b> ( 16,8 - 22,7 kcal ) (Khoai Tây, Cà Chua)	<b>Bí Xanh Luộc- Muối Vừng</b> ( 18,3 - 23,2 kcal ) (Bí Xanh, Lạc Nhân, Vừng Trắng)	<b>Bí Đò Xào Tỏi</b> ( 16,2 - 19,1 kcal ) (Bí Đò, Tỏi Ta )	<b>Cải Thảo Xào</b> ( 14,1 - 17,3 kcal ) ( Cải Thảo, Cà Rốt, Tỏi Ta)
		<b>Gà Hầm Nấm Hương Hạt sen</b> ( 125,7 - 148,2 kcal ) ( Thịt Gà, Hạt Sen, Nấm Hương, Hành Tỏi Khô)	<b>Trứng Chiên Rau Củ</b> ( 107,2 kcal ) (Trứng Gà, Thịt Nạc, Cà Rốt, Hành Mùi)	<b>Tôm Thịt Sốt Chua Ngọt</b> ( 126,3 - 145,2 kcal ) ( Tôm Nôn, Thịt Nạc, Cà Chua)	<b>Thịt Bò Kho</b> ( 126,3 - 145,2 kcal ) (Thịt Bò, Gừng,Xá, Khoai Tây, Cà Rốt)	<b>Cá Hồi Sốt Teri Nhật</b> ( 126,3 - 145,2 kcal ) ( Cá Hồi, 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, Tôm Non)	<b>Canh Cải Xanh</b> ( 15,7 - 18,4 kcal ) (Cải Xanh , Thịt Băm )	<b>Canh Thịt Nấu Chua</b> ( 15,7 - 18,4 kcal ) (Cà Chua, Giá Đổ, Hành Răm, Thịt Băm)	<b>Canh Rong Biển Đậu Hũ</b> ( 16,7 - 18,8 kcal ) (Rong Biển, Thịt Bò, Đậu Hũ)
	<b>Món Thêm</b>	<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>
	<b>Panda &amp; Dumbo</b>	<b>Nem Hải Sản</b> ( 92,8 kcal ) (Nem Hải Sản)	<b>Sườn Sốt Chua Ngọt</b> ( 101,4 kcal ) (Sườn Non, Sốt Chua Ngọt)	<b>Cá Viên Sốt Cà Chua</b> ( 125,7 - 148,2 kcal ) (Cá Viên, Cà Chua, Thì Là)	<b>Đậu Thịt Sốt Tứ Xuyên</b> ( 125,7 - 148,2 kcal ) (Đậu Hũ, Thịt Nạc, Cà Chua,Nấm Hương)	<b>Thịt Băm Dim</b> ( 125,7 - 148,2 kcal ) (Thịt Nạc, Hành Tỏi Khô)
<b>Bữa Chính Chiều ( 14:30 )</b>	<b>DumBo&amp; Panda</b>	<b>Cháo Thịt Bí Đò</b> ( 110,7 - 122,9 kcal ) (Thịt Nạc, Bí Đò)	<b>Gà KFC</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Đầu Canh Gà, Bột Chiên KFC)	<b>Mỳ Chũ Nấu Thịt</b> ( 101,2 - 112,3 kcal ) (Mỳ Chũ, Thịt Nạc, Cà Chua, Hành Tây, Hành Mùi)	<b>Cơm Nấm Hàn Quốc</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Gạo Tẻ, Rong Biển, Cá Ngừ Bào, Cà Rốt)	<b>Bánh Donut Sôcôla Cốm</b> ( 127,2 kcal ) (Bánh Donut)
	<b>Donal &amp; Bambi</b>	<b>Bánh Mandu Ngô Thịt</b> ( 106,7 - 113,4 kcal ) (Bánh Mandu)	<b>Gà KFC</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Đầu Cánh Gà, Bột Chiên KFC)	<b>Mỳ Chũ Nấu Thịt</b> ( 101,2 - 112,3 kcal ) (Mỳ Chũ, Thịt Nạc, Cà Chua, Hành Mùi)	<b>Cơm Nấm Hàn Quốc</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Gạo Tẻ, Rong Biển,Cá Ngừ Bào, Cà Rốt)	<b>Bánh Donut Sôcôla Cốm</b> ( 127,2 kcal ) (Bánh Donut)
<b>Bữa Phụ Chiều ( 15:30 )</b>	<b>Panda &amp; Dumbo</b>	<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 )
	<b>Donal &amp; Bambi</b>	<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 )
	<b>Mầm Non</b>	<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 3 Tháng 2- Ngày 7 Tháng 2 Năm 2025 )

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa sáng (7:30)		<b>Bún Chả</b> ( 247,3-275,1 kcal ) (Bún Khô, Thịt Nạc)	<b>Bánh Mỳ Thịt Nướng, Pate</b> (218,9 - 253,9 kcal) (Bánh Mỳ, Thịt Nạc, Pate )	<b>Xôi Thịt Kho</b> ( 223,1 -277,1 kcal) (Gạo Nếp, Thịt Nạc)	<b>Bún Cá</b> ( 225,1 -258,6 kcal) (Bún Khô, Cà Chua, Cá Basa, Thì Là)	<b>Phở Bò Rau Thơm</b> (221,3 - 243,1 kcal) ( Phở Khô, Thịt Bò,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 (11h30)	Tiểu Học	<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>Cải Ngọt Trần Nấm</b> (25,7 - 27,2kcal) (Cải Ngọt, Nấm Hương)	<b>Khoai Tây Xào</b> (16,8 - 22,7 kcal) (Khoai Tây, Cà Chua)	<b>Bí Xanh Luộc- Muối Vừng</b> (18,3 - 23,2 kcal) (Bí Xanh,Lạc Nhân, Vừng )	<b>Bí Đổ Xào Tỏi</b> (16,2 - 19,1 kcal) (Bí Đổ, Hành Tỏi )	<b>Cải Thảo Xào</b> (14,1 - 17,3 kcal) ( Cải Thảo , Cà Rốt, Tỏi Ta)
		<b>Thịt Gà Hầm Nấm Hương, Hạt Sen</b> (125,7 - 148,2 kcal) ( Thịt Gà,Nấm Hương, Hạt Sen, Cà Rốt, Hành Tỏi)	<b>Trứng Chiên Rau Củ</b> ( 107,2 kcal) ( Trứng Gà, Thịt Nạc, Cà Rốt, Hành Mùi )	<b>Tôm Thịt Sốt Chua Ngọt</b> (126,3 - 145,2 kcal) (Tôm Nôn, Thịt Nạc, Cà Chua, Hành Mùi)	<b>Thịt Bò Kho</b> (126,3 - 145,2 kcal) (Thịt Bò, Gừng, Xà, Khoai Tây, Cà Rốt)	<b>Cá Hồi Sốt Teri Nhật</b> (126,3 - 145,2 kcal) ( Cá Hồi, Sốt Teri Nhật)
		<b>Nem Hải Sản</b> (92,8 kcal) (Nem Hải Sản)	<b>Sườn Sốt Chua Ngọt</b> (101,4 kcal) (Sườn Non, Sốt Chua Ngọt )	<b>Cá Viên Sốt Cà Chua</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Cá Viên, Cà Chua, Thì Là)	<b>Đậu Thịt Sốt Tứ Xuyên</b> ( 107,2 kcal) ( Đậu Hũ, Thịt Nạc, Cà Chua, Nấm Hương)	<b>Thịt Băm Dim</b> (125,7 - 148,2 kcal) (Thịt Nạc, Hành Tỏi Khô)
		<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 Cải Xanh</b> (15,7 - 18,4 kcal) (Cải Xanh, Thịt Nạc )	<b>Canh Thịt Nấu Chua</b> (15,7 - 18,4 kcal) (Thịt Nạc, Cà Chua, Giá Đổ)	<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>Bánh Mandu Ngô Thịt</b> ( 106,7 - 113,4 kcal ) (Bánh Mandu)	<b>Gà Chiên KFC</b> ( 112,5 - 126,1 kcal ) (Đầu Cánh Gà, Bột Chiên KFC)	<b>Mỳ Chũ Nấu Thịt</b> ( 101,2 - 112,3 kcal ) ( Mỳ Chũ, Thịt Nạc, Cà Chua,Hành Tây, Hành Mùi )	<b>Cơm Nấm Hàn Quốc</b> ( 113,7 - 131,2 kcal ) (Gạo Tẻ, Rong Biển, Cá Ngừ Bào, Cà Rốt )	<b>Bánh Donut Sôcôla Côm</b> ( 127,2 kcal ) (Bánh Donut)
Bữa Chiều Phụ (15:30)		<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