



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week2 07-11/09/2026		Morning Snack				All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	ซีเรียล Cereal	แครกเกอร์ Crackers	กล้วยไข่ Banana	คอนเฟลก Corn Flake	ขนมปังกรอบรูปชิฟู้ด Biscuits	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week2 07-11/09/2026		Afternoon Snack				All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	แซนวิชแยม Jam Sandwich	มินิโดนัท Mini Donut	มินิวาฟเฟิล Mini Waffle	ขนมปังปิ้ง Toast bread	ขนมปังไส้คัสตัส Custard-filled bread	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week2 07-11/09/2026		Lunch				Early Year
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดแฮม Fried Rice with Chicken Ham	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดไส้กรอกไก่ Fried Rice with Chicken sausage	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
Main Dish 1 Western	เพนเนคาโบนาลาแฮมไก่ Penne cabonara with Chicken Ham	ผัดถั่วงอกเต้าหู้ Stir Fried Tofu with Bean Sprouts	ไก่ทอดซอสเกาหลี่ Fried chicken with orange sauce	พาสต้าไก่อบเนยกระเทียม Garlic Butter Pasta with Chicken Baked	ปลาทอดซอสครีมหัวหอม Fried fish with onion cream sauce	
Main Dish 2 Thai/Asian	สเต็กหมูบาร์บีคิว Roasted BBQ Pork	ไก่ย่างซอสเทรียากิ Teriyaki Grilled Chicken	มันฝรั่งทอด Fried Potato	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	มันฝรั่งอบ(หั่นครึ่งหัว) Roasted Potato	
Hot soup / Noodle	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Clear soup with egg and minced pork	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ Clear Soup with Tofu and Minced Pork	แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ White Radish with Pork	ซุปรังมิโซะ Miso Soup	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา Noodles with Fish Balls	
Egg	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่ตุ๋น Steamed eggs	ไข่เจียว Thai Omelets	ไข่ดาว Fried Eggs	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham Sandwich	Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	Ham Sandwich	Cheese Sandwich	

Seasonal Fruits/Salad bar



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR Y1-Y13 STUDENT



Week2 07-11/09/2026		Lunch				Primary/Secondary
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดแฮม Fried Rice with Chicken Ham	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดโบราณหมู Fried rice with pork	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
Vegetarian	ผัดกะหล่ำปลีน้ำปลา Stir-fried cabbage with fish sauce	ผัดถั่วงอกเต้าหู้ Stir Fried Tofu with Bean Sprouts	ผัดกะหล่ำปลีน้ำปลา Stir-fried cabbage with fish sauce	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดคะน้า Stir-fried Chinese kale	
Vegetable	Broccoli/ Mushroom/ Carrot	Long bean /Cauliflower/ Carrots	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	Sugar Pea/ Pumpkin/ cherry tomatoes	
Egg-based Dish	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่ตุ๋น Steamed eggs	ไข่เจียว Thai Omelets	ไข่ดาว Fried Eggs	
Main Dish 1 Western	สเต็กหมูบาร์บีคิว BBQ Roasted Pork	Pork Taco	ไก่ทอดซอสเกาหลี่ Fried chicken with orange sauce	ไก่อบเนยกระเทียม Garlic Butter Baked Chicken	Burger	
Main Dish 2 Thai/Asian	หมูบดลูกกอล์ฟ Korean Bulgogi Pork	ไก่ผัดบดลือคโคซี่ Stir-fried Chicken with Broccoli	หมูผัดพริกหยวก Stir-fried pork with bell peppers	กะเพราหมูสับ Stir-fried minced pork with basil	ไก่ผัดดอกกะหล่ำ Stir-fried Chicken with Cauliflower	
Hot Soup	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Clear soup with egg and minced pork	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ Clear Soup with Tofu and Minced Pork	ต้มยำหมูแดง Tom-Yum Spicy Soup with Bouncing Pork	มิโซะซุ๊ป Miso Soup	ซุ๊ปฟักทอง Pumpkin Soup	
Noodle Station	ก๋วยเตี๋ยวไก่กระเทียม Bitter Melon Chicken Noodle Soup	สุกี้หมู Skuki Pork	อุด้ง Udon	ก๋วยเตี๋ยวหมูสับต้มยำ Tom-Yum Spicy Pork Noodles	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Side Dish/Potato	มันฝรั่งบด Mashed Potato	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว Stir-fried wide rice noodles with soy sauce	ผัดหมี่ญี่ปุ่นใส่ไข่ Stir Fried Japanese noodle with Egg	พาสต้าเนยกระเทียม Pasta with Butter and Garlic	มันฝรั่งทอด Fried Potato	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	ขนมบ้าบิ่นมะพร้าวอ่อน Young Coconut Ba-Bin (Pan-fried Coconut Pancake)	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	