



MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week5 28/09/2026-02/10/2026		Morning Snack			All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Snack/Fruit	ซีเรียล Cereal	มินิคูกี้โอรีโอ้ Mini Cookies Oreo	กล้วยไข่ Banana	โกโก้ครั้นช์ Koko Krunch	แครกเกอร์ Crackers
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk

Week5 28/09/2026-02/10/2026		Afternoon Snack			All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Snack/Fruit	เลเยอร์เค้กใบเตย Pandan Layer cake	มัฟฟินสตอเบอร์รี่ Muffin Strawberry	แซนด์วิชช็อคโกแลต Chocolate sandwich	ซอฟคุกกี้ Soft Cookie	โรลเค้ก Roll Cake
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk

Week5 28/09/2026-02/10/2026		Lunch			Early Year
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice
		ข้าวผัดใส่กรอกไก่ Fried Rice with Chicken sausage		ข้าวผัดแฮม Fried Rice with Chicken Ham	
Main Dish 1 Western	สเต็กหมูบาร์บีคิว Pork steak with BBQ sauce	Mac & Cheese	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผักโขมอบชีส Baked Spinach with Cheese	ผัดผักกวางตุ้งแครอท Stir Fried Bok Choy and Carrot
Main Dish 2 Thai/Asian	ผัดบล็อกโคลี่ Stir Fried Broccoli	แฮมเบอร์เกอร์ Pork hamburger	หมูทอดทรงคัตสึ Tonkatsu Pork	ไก่ทอดน้ำปลา Fried chicken with fish sauce	ไก่ย่าง Roasted Chicken
Hot soup / Noodle	แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ White Radish with Pork	แกงจืดสาหร่ายหมูสับ Seaweed soup with minced chicken	มิโซะซุป์ Miso Soup	ซุป์ไก่มันฝรั่ง Potato Soup with chicken	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กลูกชิ้นหมู Pork Ball Noodle Soup
Egg	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น Japanese Steamed eggs	ไข่เจียว Thai Omelets
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



Week5 28/09/2026-02/10/2026		Lunch				Primary/Secondary
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดไส้กรอกไก่ Fried Rice with Chicken sausage	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดกระเทียม Fried rice with garlic	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice	
					ข้าวเหนียว Sticky Rice	
Vegetarian	เต้าหู้ทอดซอสเทรียากิ Fried Tufu with Teriyaki sauce	ผัดบวบใส่ไข่ Stir Fried zucchini with Egg	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัสดอกกะหล่ำขาว Stir fried cauliflower	ผัดผักกวางตุ้งแครอท Stir Fried Bok Choy and Carrot	
Vegetable	Broccoli/ Mushroom/ Carrot	Long bean /Cauliflower/ Carrots	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	Long bean /Cauliflower/ Carrots	
Egg-based Dish	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น Japanese Steamed eggs	ไข่เจียว Thai Omelets	
Main Dish 1 Western	สเต็กหมูบาร์บีคิว Pork steak with BBQ sauce	แฮมเบอร์เกอร์ Pork hamburger	มักกะโรนีซอสมะเขือเทศไก่ Macaroni with Chicken in Tomato Sauce	สปาเก็ตตี้พริกแห้งเบคอน Spaghetti with dried chili and bacon	ไก่ย่าง Roasted Chicken	
Main Dish 2 Thai/Asian	ปลาผัดขึ้นฉ่าย Stir-fried Fish with Celery	ไก่ผัดซอสโคชูจัง Stir-fried chicken with gochujang sauce	หมูทอดทงคัตสึ Tonkatsu Pork	ไก่ทอดน้ำปลา Fried chicken with fish sauce	ลาบหมู Spicy minced pork salad	
Hot Soup	แกงเขียวหวานไก่ Green Curry with Chicken	ต้มยำใ้แก่น้ำใส Tom-Yum Chicken	มิโซะซุ๊ป Miso Soup	ซุ๊ปไก่มันฝรั่ง Potato Soup with chicken	ต้มข่าไก่ Tom Kha Gai (Thai Coconut Chicken Soup)	
Noodle Station	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นหมู Pork Ball Noodle Soup	เย็นตาโฟ Pink Noodle Soup (Yen Ta Fo)	ราเมน Raman	ราดหน้าหมู Noodles with Pork in Gravy Sauce (Rad-Na Moo)	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Side Dish/Potato	ก๋วยเตี๋ยวกุ้งไข่ Stir Fried Noodles with egg	Mac & Cheese	ข้าวอบแกงกะหรี่หมู Pork curry rice bake	ผักโขมอบชีส Baked Spinach with Cheese	ส้มตำไทย Papaya Salad	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	สลัดโรล Salad Roll	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	