



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week4 19-23/10/2026		Morning Snack			All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Snack/Fruit	ขนมปังกรอบรูปABC Biscuits	แครกเกอร์ Crackers	กล้วยไข่ Banana	คอนเฟลค Corn Flake	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week4 19-23/10/2026		Afternoon Snack			All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Snack/Fruit	ครัวซองค์ Croissant	วาฟเฟิลกรอบ Crispy waffle	ขนมปังไส้สังขยา Pandan Custard Bread	แพนเค้ก Pancake	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week4 19-23/10/2026		Lunch			Early Year
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดแฮม Fried Rice with Chicken Ham	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดไส้กรอกไก่ Fried Rice with Chicken sausage	
Vegetarian	ผัดบロッคโคลี่ Stir Fried Broccoli	ผัดบวบใส่ไข่ Stir Fried zucchini with Egg	ผัดผักสี่สหายน้ำแดง Stir Fried Vegetables in brown Sauce	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	
Vegetable	Broccoli/ Mushroom/ Carrot	Long bean /Cauliflower/ Carrots	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	
Main Dish 1 Western	เพนเนคาโบนาล่าแฮมไก่ Penne Carbonara with Chicken Ham	สเต็กไก่ซอสครีมเห็ด Chicken steak with mushroom cream sauce	มักกะโรนีซอสมะเขือเทศหมูสับ Macaroni with minced pork in Tomato Sauce	Shepherd's Pie	
Main Dish 2 Thai/Asian	สเต็กหมู Pork Steak	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ Stir-fried glass noodles with egg	ข้าวมันไก่ Steamed rice topped with chicken	ไก่คาราเกะ Fried Chicken	
Hot soup / Noodle	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Clear soup with egg and minced pork	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ Clear Soup with Tofu and Minced Pork	แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ White Radish with Pork	มิโอะซุชิ Miso Soup	
Egg	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น Japanese Steamed eggs	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่เจียว Thai Omelets	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham Sandwich	Cheese Sandwich	Ham Cheese Sandwich	Ham Sandwich	
Seasonal Fruits/Salad bar					

MAIN MENU FOR Y1-Y13 STUDENT

Week4 19-23/10/2026		Lunch			Primary/Secondary
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดแฮม Fried Rice with Chicken Ham	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวมันไก่ steamed rice with chicken	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดไส้กรอกไก่ Fried Rice with Chicken sausage	
Vegetarian	ผัดบล็อกโคลี่ Stir Fried Broccoli	ผัดบวบใส่ไข่ Stir Fried zucchini with Egg	ผัดผักสี่สหายน้ำแดง Stir Fried Vegetables in brown Sauce	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	
Vegetable	Broccoli/ Mushroom/ Carrot	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	
Egg-based Dish	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น Japanese Steamed eggs	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่เจียว Thai Omelets	
Main Dish 1 Western	เพนเนคาโบนาล่าแฮมไก่ Penne Carbonara with Chicken Ham	สเต็กไก่ซอสครีมเห็ด Chicken steak with mushroom cream sauce	ลาซานญาหมูสับ Lasagna	Shepherd's Pie	
Main Dish 2 Thai/Asian	สเต็กหมูฮอลแลนด์ซอส Pork steak with hollandaise sauce	ปลานึ่งมะนาว Steamed fish with lime	ข้าวมันไก่ Steamed rice topped with chicken	ไก่คาราเกะ Fried Chicken	
Hot Soup	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Clear soup with egg and minced pork	ต้มยำหมูแดง Tom-Yum Spicy Soup with Bouncing Pork	แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ White Radish with Pork	แกงจืดผักหมู Clear soup with winter melon and pork	
Noodle Station	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตก/น้ำใส Noodles with Pork (Nam Tok Moo)	เย็นตาโฟ Pink Noodle Soup (Yen Ta Fo)	อุด้ง Udon	ชาบูน้ำดำ Japanese Black Broth Shabu	
Side Dish/Potato	มันฝรั่งอบชีส Roasted Potato with Cheese	ข้าวอบแกงกะหรี่หมู Pork curry rice bake	มันฝรั่งบด Mashed Potato	ก๋วยเตี๋ยวแห้ง Thai-style Noodles with sauce	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham Cheese Sandwich	Ham Cheese Sandwich	ซูชิ Sushi	Ham Cheese Sandwich	