



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week5 26-30/10/2026		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 26-30/10/2026		Afternoon Snack			All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Snack/Fruit	เลเยอร์เค้กใบเตย Pandan Layer cake	แครอทเค้ก Carrot cake	พายวนิลา Vanila Pie	ซอฟคุกกี้ Soft Cookie	โรลเค้ก Roll Cake
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk

Week5 26-30/10/2026		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	
Vegetarian	ผัดผักบุ้ง Stir fried water spinach	ผัดบร็อคโคลี่ Stir Fried Broccoli	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดดอกกะหล่ำขาว 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
Main Dish 1 Western	สเต็กหมูบาร์บีคิว Pork steak with BBQ sauce	แฮมเบอร์เกอร์ Pork hamburger	สปาเก็ตตี้ผัดกระเทียมเบคอน Spaghetti stir-fried with garlic and bacon	ผักโขมอบชีส Baked Spinach with Cheese	ปลาทอดซอสครีมหัวหอม Fried fish with onion cream sauce
Main Dish 2 Thai/Asian	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไข่ Stir Fried Noodles with egg	ไก่หวาน Stir-fried chicken with sweet sauce	ไก่ต้มน้ำปลา Chicken boiled in fish sauce	ปลาทอดซอสครีมหัวหอม Fried fish with onion cream sauce	ไก่ย่างซอสเทรียกิ Teriyaki Chicken
Hot soup / Noodle	แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ White Radish with Pork	แกงจืดสาหร่ายหมูสับ Seaweed soup with minced chicken	ซูปไก่มันฝรั่ง Potato Soup with chicken	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Clear soup with egg and minced pork	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กลูกชิ้นหมู Pork Ball Noodle Soup
Egg	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ตุ๋น Steamed eggs	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่เจียว Thai Omelets
Sandwich Bar/Special Menu	Ham Sandwich	Cheese Sandwich	Ham Cheese Sandwich	Ham Sandwich	Cheese Sandwich

Seasonal Fruits/Salad bar



MAIN MENU FOR Y1-Y13 STUDENT



Week5 26-30/10/2026		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 Steamed rice & Brown rice
Vegetarian	เต้าหู้ทอดซอสเทรียกิ Fried Tufu with Teriyaki sauce	ผัดแขนง Stir-fried Chinese kale	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดดอกกะหล่ำขาว Stir fried cauliflower	ผัดกวาดุ้งแครอท Stir Fried Bok Choy and Carrot
Vegetable	Broccoli/ Mushroom/ Carrot	Long bean /Cauliflower/ Carrots	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	Sugar Pea/ Pumpkin/ cherry tomatoes
Egg-based Dish	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ตุ๋น Steamed eggs	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่เจียว Thai Omelets
Main Dish 1 Western	สเต็กหมูบาร์บีคิว Pork steak with BBQ sauce	แฮมเบอร์เกอร์ Pork hamburger	สปาเก็ตตี้พริกแห้งเบคอน Spaghetti with dried chili and bacon	ปลาทอดซอสครีมหัวหอม Fried fish with onion cream sauce	มักกะโรนีซอสมะเขือเทศไก่ Macaroni with Chicken in Tomato Sauce
Main Dish 2 Thai/Asian	ไก่ผัดขิง Stir-fried chicken with ginger	ไก่ผัดซอสโคชูจัง Stir-fried chicken with gochujang sauce	ไก่ต้มน้ำปลา Chicken boiled in fish sauce	ไก่ย่างซอสเทรียกิ Teriyaki Chicken	หมูทอดทงคัตสึ Tonkatsu Pork
Hot Soup	แกงเขียวหวานไก่ Green Curry with Chicken	ต้มยำไก่ใส Tom-Yum Chicken	ซूपไก่มันฝรั่ง Potato Soup with chicken	ข้าวซอยไก่ Chicken Khao Soi	แกงกะหรี่ญี่ปุ่น Japanese curry
Noodle Station	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กลูกชิ้นหมู Pork Ball Noodle Soup	เย็นตาโฟ Pink Noodle Soup (Yen Ta Fo)	ราเมน Raman	ก๋วยเตี๋ยวหมูสับต้มยำ Tom-Yum Spicy Pork Noodles	บะหมี่เกี๊ยวหมูสับ หมูแดง Pork Wonton Noodle Soup
Side Dish/Potato	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไข่ Stir Fried Noodles with egg	Mac & Cheese	มันฝรั่งอบ(หั่นครึ่งหัว) Roasted Potato	ผักโขมอบชีส Baked Spinach with Cheese	มันฝรั่งอบ(หั่นแอปเปิ้ล) Roasted Potato
Sandwich Bar/Special Menu	Ham Cheese Sandwich	Ham Cheese Sandwich	ไอศกรีม Ice-cream	Ham Cheese Sandwich	Ham Cheese Sandwich