



HEATHFIELD  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

# MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week3 13-17/01/2025		Morning Snack				All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	โกโก้ครั้นช์ Koko Crunch	เค้กโรล Cake Roll	กล้วยไข่ Banana	ซีเรียล Cereal	ขนมปังกรอบรูปซีฟู้ด Biscuits	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week3 13-17/01/2025		Afternoon Snack				All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	แซนวิชแยม Jam sandwiches	แครกเกอร์ Crackers	วาฟเฟิลกรอบ Crispy Waffle	ครัวซองต์ Croissant	วาฟเฟิล Waffle	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	



HEATHFIELD  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

# MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week3 13-17/01/2025		Lunch				Early Year
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice  ข้าวผัดอเมริกัน American Fried Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice  ข้าวผัดไข่ Eggs Fried Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
Main Dish 1 Western	ไก่นิวออลีน New Orleans Chicken	ไส้กรอก/แฮม Sausage/Chicken Ham	ผักโขมอบชีส Baked Spinach with Cheese	มันฝรั่งบด Mashed Potato	มันฝรั่งอบ Roasted Potato	
Main Dish 2 Thai/Asian	มักกะโรนีผัดไข่ Stir Fried Macaroni with egg	ไก่ทอด Fried Chicken	ไก่ย่างสมุนไพร Grilled Chicken with Herbs	หมูกระเทียม Garlic Pork	ไก่ทอดหัดใหญ่ Fried Chicken	
Hot soup / Noodle	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมู Stuffed Cucumber with Minced Pork Soup	ซุปรวมะกะโรนีไก่สับ Macaroni Chicken Soup	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Omelet Soup with Minced Pork	แกงจืดสาหร่ายไก่สับ Seaweed soup with minced chicken	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Egg	ไข่คน Scrambled Eggs	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่ตุ๋น Steamed Egg	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



Week3 13-17/01/2025		Lunch				Primary/Secondary
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
<b>Rice</b>	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดอเมริกัน American Fried Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดไข่ Eggs Fried Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
<b>Vegetarian</b>	ผัดผักกาดขาว Stir Fried Chinese Cabbage	ผักย่าง Grilled vegetable	ผัดถั่วงอกเต้าหู้ Stir Fried Tofu With Bean Sprouts	เต้าหู้ทอดซอสเทรียากิ Fried Tofu with Teriyaki sauce	บวบผัดไข่ Stir Fried Luffa with eggs	
<b>Vegetable</b>	Broccoli/ Mushroom/ Carrot	Long bean /Cauliflower/ Carrots	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	Sugar Pea/ Pumpkin/ cherry tomatoes	
<b>Egg-based Dish</b>	ไข่คน Scrambled Eggs	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่ลูกเขย Fried Boiled Egg with Tamarind Sauce	ไข่เจียว Thai Omelets	
<b>Main Dish 1</b>	ไก่นิวออลีน New Orleans Chicken	ไส้กรอก/แฮม Sausage/Chicken Ham	มัคกะโรนีซอสสมะเขือเทศไก่สับ Macaroni and Tomato Sauce with Minced Chicken	ปลาต้มมะนาว Steamed fish with lemon	พาสต้าไก่อบเนยกระเทียม Chicken pasta in baked garlic	
<b>Main Dish 2</b>	หมูผัดพริกหยวก Stir Fried Pork with Pepper	ไก่ทอด Fried Chicken	ข้าวขาหมู Stewed pork legs with rice(Khao kha moo)	หมูกระเทียม Garlic Pork	สตูหมู Pork Stew	
<b>Hot Soup</b>	แกงเทโพหมู Thai pork curry with morning glory	ต้มแซ่บหมูแดง Tom-Yum Spicy Soup with Bouncing Pork	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Omelet Soup with Minced Pork	ข้าวซอยไก่ Curry noodles with Chicken (Khao Soi Kai)	แกงส้มผักรวมปลา Sour Soup with Mix Vegetables & Fish	
<b>Noodle Station</b>	ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ Bitter melon chicken noodles	อุด้ง Udon	ราเมน Ramen	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตก/น้ำใส Noodles with Pork (Nam Tok Moo)	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
<b>Side Dish</b>	มัคกะโรนีผัดไข่ Stir Fried Macaroni with egg	ผัดวุ้นเส้นเกาหลี(จัมเช) Korean Stir-Fried Noodles(Japchae)	ผักโขมอบชีส Baked Spinach with Cheese	มันฝรั่งบด Mashed Potato	มันฝรั่งอบ Roasted Potato	
<b>Sandwich Bar/Special Menu</b>	Ham & Cheese Sandwich	Ham & Cheese Sandwich	เจลาทีน Grass jelly	Ham & Cheese Sandwich	Ham & Cheese Sandwich	