



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week1 03-07/02/2025		Morning Snack				All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	โกโก้ครั้นช์ Koko Crunch	เค้กโรล Cake Roll	กล้วยไข่ Banana	ซีเรียล Cereal	แครกเกอร์ Crackers	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week1 03-07/02/2025		Afternoon Snack				All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	ครัวซองต์ Croissant	แครกเกอร์ Crackers	เลเยอเค้กใบเตย Pandan Layer cake	แซนวิชแยม Jam sandwiches	ทาร์ตไข่ Egg tart	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week1 03-07/02/2025		Lunch				Early Year
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดใส่กรอกไก่ Fried Rice with Chicken sausage	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	ผักย่าง Grilled vegetable	หมูผัดซอสสามรส Fried pork with oyster sauce	สเต็กหมูเดมิเกลซซอส Pork Steak with Demiglace sauce	ไก่ต้มน้ำปลา Boiled Chicken in Fish Sauce	
Main Dish 2 Thai/Asian	ผัดดอกกะหล่ำแครอท Stir Fried cauliflower	พาสต้าคาร์บอนาร่าแฮม Pasta Carbonara with pork Ham	ผัดบรอกโคลี Stir Fried Broccoli	ยากิโซบะ Yakisoba	มันฝรั่งทอด Fried Potato	
Hot soup / Noodle	แกงจืดฟักหมูก้อน Winter melon with Minced Pork Soup	ซุปร้อนมันฝรั่ง Potato clear Soup with Chicken	มิโซะซุปร้อน Miso Soup	แกงจืดสาหร่ายไก่สับ Seaweed soup with minced chicken	ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ Noodles with Pork	
Egg	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่เจียว Thai Omelets	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่คน Scrambled Eggs	
Vegetable	Broccoli/Carrots/Pumkin	Broccoli/Carrots/Pumkin	Broccoli/Carrots/Pumkin	Broccoli/Carrots/Pumkin	Broccoli/Carrots/Pumkin	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham Sandwich	Cheese Sandwich	Ham & Cheese Sandwich	Ham Sandwich	Cheese Sandwich	

Seasonal Fruits



Week1 03-07/02/2025		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 ข้าวผัดไข่ Eggs Fried Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
Vegetarian	ผัดดอกกะหล่ำแครอท Stir Fried cauliflower	ผักย่าง Grilled vegetable	ผัดผักแขนง Stir-fried branch vegetables	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดสั่งwokเต้าหู้ Stir Fried Tofu With Bean Sprouts	
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	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่เจียว Thai Omelets	ไข่ลวกเขย Fried Boiled Egg with Tamarind Sauce	ไข่คน Scrambled Eggs	
Main Dish 1	ข้าวหมูแดง Thai red BBQ pork with rice and red sauce	พาสต้าคาร์บอนาร่าแฮมหมู Pasta Carbonara with Pork Ham	ปลาสามรส Fried grouper topped with sweet and sour	สเต็กหมูซัลซาปาปริกา Pork Steak with Salsa Paprika	สปาเก็ตตี้ต้มยำหมูสับ Stir Fried Spicy Spaghetti with Pork	
Main Dish 2	ไก่นิวออลีน New Orleans Chicken	ไก่ย่างสมุนไพร Grilled Chicken with Herbs	หมูผัดซอสบุกิโกกิ Stir-fried pork with bukoki sauce	ปลาึ่งซีอิ๊ว Steamed fish with Soy sauce	ไก่ต้มน้ำปลา Boiled Chicken in Fish Sauce	
Hot Soup	แกงจืดฟักหมูก้อน Winter melon with Minced Pork Soup	ต้มแซ่บหมูแดง Tom-Yum Spicy Soup with Bouncing Pork	มิโซะซุปร Miso Soup	แกงจืดสาหร่ายไก่สับ Seaweed soup with minced chicken	น้ำพริกอ่องหมู Pork Nam Prik Ong	
Noodle Station	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กลูกชิ้นหมู Pork Ball Noodle Soup	ราดหน้าหมู Noodles with Pork in Gravy Sauce (Rad-Na Moo)	ราเมน Ramen	ก๋วยเตี๋ยวหมูสับต้มยำ Tom-Yum Spicy Pork Noodles	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Side Dish	ข้าวโพดผัดเนย Stir-Fried Corn with Butter	Focaccia	มันฝรั่งอบชีสไสแฮมไก่ Roasted Potato with Cheese and Chicken Ham	ยากิโซบะ Yakisoba	มันฝรั่งทอด Fried Potato	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham & Cheese Sandwich	Ham & Cheese Sandwich	เจาก้วย Grass Jelly	Ham & Cheese Sandwich	Ham & Cheese Sandwich	