



HEATHFIELD  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

# MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week4 20-24/01/2025		Morning Snack				All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	ซีเรียล Cereal	ขนมปังไส้กรอกไก่ Chicken Sausage Bread	กล้วยไข่ Banana	โกโก้ครั้นช์ Koko Crunch	แครกเกอร์ Crackers	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week4 20-24/01/2025		Afternoon Snack				All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	เค้กกล้วยหอม Banana cake	มินิคูกี้โอรีโอ Mini Cookies Oreo	ขนมปังกรอบรูปซีฟู้ด Biscuits	ซอฟคุกกี้ Soft Cookie Chocolate Chip	แพนเค้ก Pan cake	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week4 20-24/01/2025		Lunch				Early Year
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice  ข้าวผัดแฮม Fried Rice with Chicken Ham	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice  ข้าวผัดโบราณหมู Fried Rice with Pork	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
Main Dish 1 Western	หมูอบบาร์บีคิว BBQ Roasted Pork	มันฝรั่งทอด Fried Potato	ขนมปังกระเทียม Garlic bread	สเต็กหมูพริกไทยดำ Black Pepper Pork Steak	สเต็กไก่ย่าง Chicken Steak	
Main Dish 2 Thai/Asian	ผัดผักสี่สหายน้ำแดง Stir Fried Vegetables in brown Sauce	หมูทอดทงคัตสึ Fried Pork Tonkatsu	ไก่คาราเกะ Fried Chicken	เทมปุระผัก Vegetable Tempura	ผัดคะน่าน้ำมันหอย Stir Fried Kale with Oyster Sauce	
Hot soup / Noodle	ต้มจืดฟักหมูสับ Winter Melon Soup with Pork	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Thai Omelet with Minced Pork Soup	ซุปรืด Mushroom soup	แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ White Radish with Pork	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Egg	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่พะโล้ Pork and Egg Stew	ไข่คน Scrambled Eggs	ไข่ดาว Fried egg	ไข่เจียว Thai Omelets	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham Sandwich	Cheese Sandwich	เฟรนช์ทอสต์กล้วยหอม Banana French Toast	Ham Sandwich	Cheese Sandwich	
Seasonal Fruits/Salad bar						



HEATHFIELD  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

# MAIN MENU FOR Y1-Y13 STUDENT



Week4 20-24/01/2025		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 Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice  ข้าวผัดโบราณหมู Fried Rice with Pork	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice  ข้าวเหนียว Sticky Rice	
Vegetarian	ผัดผักสี่สหายน้ำแดง Stir Fried Vegetables in brown Sauce	ผัดคะน่าน้ำมันหอย Stir Fried Kale with Oyster Sauce	เต้าหู้ทอดซอสเทริยากิ Fried Tofu with Teriyaki sauce	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดผักมุ้งไฟแดง Stir fried morning glory	
Vegetable	Sugar Pea/ Pumpkin/	Broccoli/Sweet corn/ Carrots	Long bean /Cauliflower/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	Long bean /Cauliflower/ Carrots	
Egg-based Dish	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่พะโล้ Pork and Egg Stew	ไข่คน Scrambled Eggs	ไข่ดาว Fried egg	ไข่เจียว Thai Omelets	
Main Dish 1	หมูอบบาร์บีคิว BBQ Roasted Pork	Pizza	ไก่คาราเกะ Fried Chicken	สเต็กหมูพริกไทยดำ Black Pepper Pork Steak	ไก่ย่าง น้ำจิ้มแจ่ว Roasted Chicken	
Main Dish 2	ผัดผงกะหรี่ไก่ Stir Fried Chicken with Curry Powder	ไก่ทอดทงคัตสึ Fried Chicken Tonkatsu	สปาเก็ตตี้พริกแห้งเบคอน Spicy Spaghetti Dried Chili with Bacon	กะเพราไก่ Stir Fried Chicken with basil	ลาบหมู Spicy minced pork salad	
Hot Soup	แกงเขียวหวานหมู Thai Green Curry with Pork	แกงกะหรี่ญี่ปุ่น Japanese Curry	ซุปรเห็ด Mushroom soup	แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ White Radish with Pork	ต้มยำไก่ น้ำข้น Tom-Yum Chicken	
Noodle Station	ก๋วยเตี๋ยวหมูสับต้มยำ Tom-Yum Spicy Pork Noodles	อุด้ง Udon	ราเมน Ramen	สุกี้หมู Suki Yaki Pork	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Side Dish	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไข่ Stir Fried Noodles with egg	มันฝรั่งทอด Fried Potato	ขนมปังกระเทียม Garlic bread	ผัดหมี่ข้าว Stir Fried Noodles	สมตำไทย Papaya Salad	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham & Cheese Sandwich	Ham & Cheese Sandwich	เฟรนช์โทสต์กล้วยหอม Banana French Toast	Ham & Cheese Sandwich	Ham & Cheese Sandwich	