



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week3 17-21/03/2025		Morning Snack				All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	ขนมปังกรอบรูปชีฟู้ด Biscuits	แครกเกอร์ Crackers	กล้วยไข่ Banana	โกโก้ครั้นช์ Koko Crunch	ครอฟเฟิล Craffles	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week3 17-21/03/2025		Afternoon Snack				All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	ขนมปังไส้สังขยา Pandan Custard Bread	ขนมปังปิ้ง Toast bread	คุกกี้ Cookie	โรลเค้ก Roll Cake	ซีเรียล Cereal	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week3 17-21/03/2025		Lunch				Early Year
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดไข่ Eggs Fried Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดใส่กรอกไก่ Fried Rice with Chicken sausage	
Main Dish 1 Western	ผัดผักกาดขาว Stir Fried Chinese Cabbage	ปลาทอดซอสครีมหัวหอม Fried fish with onion cream sauce	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ Stir-fried glass noodles with egg	หมอบนึ่ง Honey Baked Pork	มันฝรั่งอบ Roasted Potato	
Main Dish 2 Thai/Asian	หมูสะเต๊ะ Thai Grilled Pork Sa Tay (Moo Sa Tay)	มันฝรั่งบด Mashed Potato	ข้าวมันไก่ Steamed rice topped with chicken	มันฝรั่งทอด Fried Potato	ไก่คาราเกะ Chicken Karaage	
Hot soup / Noodle	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมู Stuffed Cucumber with Minced Pork Soup	แกงจืดลูกเงาะหมูสับ Thai Style Minced Pork Soup	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Omelet Soup with Minced Pork	แกงจืดสาหร่ายไก่สับ Seaweed soup with minced chicken	สปาเก็ตตี้มีทบอลหมู Spaghetti Meatball with Pork	
Egg	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่เจียว Thai Omelets	ไข่ออกไข่ Fried Boiled Egg with Tamarind Sauce	ไข่ตุ๋น Steamed eggs	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham Sandwich	Cheese Sandwich	Ham Cheese Sandwich	Ham Sandwich	ราเมน Ramen	

Seasonal Fruits/Salad bar



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR Y1-Y13 STUDENT



Week3 17-21/03/2025		Lunch				Primary/Secondary
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดไข่ Eggs Fried Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง ข้าวมันไก่ steamed rice with chicken	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวผัดไส้กรอกไก่ Fried Rice with Chicken sausage	
Vegetarian	ผัดผักกาดขาว Stir Fried Chinese Cabbage	ต้มยำเห็ดผัดแห้ง Stir Fried Tom Yum with Mushrooms	ผักย่าง Grilled vegetable	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	มันฝรั่งอบ Roasted Potato	
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	ไข่ตุ๋น Steamed eggs	
Main Dish 1	ไก่ทอด(แบบหอยทอด) Chicken fried in egg batter	ลาซานญาหมูสับ Lasagna	หมูผัดพริกแห้งโหระพา Stir-fried pork with dried chili and thyme	หมอบน้าผึ้ง Honey Baked Pork	สปาเก็ตตี้มีทบอลหมู Spaghetti Meatball with Pork	
Main Dish 2	หมูสะเต๊ะ Thai Grilled Pork Sa Tay (Moo Sa Tay)	ปลาทอดซอสครีมหัวหอม Fried fish with onion cream sauce	ข้าวมันไก่ Steamed rice topped with chicken	พาสต้าไกอบเนยกระเทียม Chicken pasta in baked garlic	ไก่ทอดทรงคัตสึ Tonkatsu (Deep Fried Chicken)	
Hot Soup	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมู Stuffed Cucumber with Minced Pork Soup	แกงจืดลูกเงาะหมูสับ Thai Style Minced Pork Soup	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Omelet Soup with Minced Pork	ข้าวซอยไก่ Curry noodles with Chicken (Khao Soi Kai)	แกงกะหรี่ญี่ปุ่น Japanese curry	
Noodle Station	เย็นตาโฟ Pink Noodle Soup (Yen Ta Fo)	ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ Bitter melon chicken noodles	บะหมี่เกี๊ยวหมูสับ Pork Wonton Noodle Soup	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตก/น้ำใส Noodles with Pork (Nam Tok Moo)	ราเมน Ramen	
Side Dish	เส้นหมี่ไก่ฉีก Pulled Chicken Noodles	มันฝรั่งบด Mashed Potato	ผัดวุ้นเส้นใสไข่ Stir-fried glass noodles with egg	มันฝรั่งทอด Fried Potato	หมูผัดซอสญี่ปุ่น Stir Fried Pork with Japanese Sauce	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham Cheese Sandwich	Ham Cheese Sandwich	Ice Cream	Ham Cheese Sandwich	ซูชิ/ข้าวปั้นญี่ปุ่น Sushi/Japanese Rice Balls	