



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week3 12-16/05/2025		Morning Snack			All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Snack/Fruit		ขนมปังปิ้ง Toast bread	กล้วยไข่ Banana	เดนิชช็อคโกแลตสติ๊ก Danish Chocolate Stick	ซีเรียล Cereal
Dairy Product		Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk

Week3 12-16/05/2025		Afternoon Snack			All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Snack/Fruit		โอรีโอ้ Oreo	คัสตาร์ดเค้ก Custard cake	วาฟเฟิลกรอบ Crispy Waffle	วาฟเฟิล Waffle
Dairy Product		Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk

Week3 12-16/05/2025		Lunch			Early Year
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
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
Main Dish 1 Western		สเต็กไก่ Tartar Sauce Chicken Steak with Tartar Sauce	ไก่ทอดตะไคร้ Fried Chicken with Lamong grass	มันฝรั่งอบ Roasted Potato	ผัดแตงกวาใส่ไข่ Stir Fried Cucumber with Eggs
Main Dish 2 Thai/Asian		ผัดบรอกโคลี Stir Fried Broccoli	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	หมูกระเทียมมันก่อน Fried pork with garlic	ไก่ทอดซอสเกาหลี Fried Chicken with Korean Sauce
Hot soup / Noodle		แกงจืดพริกหมู Winter Melon Soup with Pork	ซุปรเห็ด Mushrooms Soup	แกงจืดไข่น้ำ Egg Drop Soup	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork
Egg		ไข่เจียว Thai Omelets	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่คน Scrambled Eggs
Vegetable		Broccoli/Carrots/Pumkin	Broccoli/Carrots/Pumkin	Broccoli/Carrots/Pumkin	Broccoli/Carrots/Pumkin
Sandwich Bar/Special Menu		Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	Ham Sandwich	Cheese Sandwich

Seasonal Fruits



Week3 12-16/05/2025		Lunch				Primary/Secondary
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
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		เต้าหู้ทอดซอสเทรียกกี Fried Tufu with Teriyaki sauce	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดผักกวางตุ้งแครอท Stir Fried Bok Choy and Carrot	ผัดแตงกวาใส่ไข่ Stir Fried Cucumber with Eggs	
Vegetable		Broccoli/ Mushroom/ Carrot	Long bean /Cauliflower/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	
Egg-based Dish		ไข่เจียว Thai Omelets	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่คน Scrambled Eggs	
Main Dish 1		สเต็กไก่ Tartar Sauce Chicken Steak with Tartar Sauce	ไก่ทอดตะไคร้ Fried Chicken with Lamon grass	หมูกระเทียมบั้งก่อน Fried pork with garlic	สเต็กหมูบราวนซอส Pork Steak with Brown Sauce	
Main Dish 2		ข้าวขาหมู Stewed Pork(Kao-ka-moo)	สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูสับ Spaghetti Tomato Sauce with Minced Pork	ปลาสามรส Fried grouper topped with sweet and sour	ไก่ทอดซอสเกาหลี Fried Chicken with Korean Sauce	
Hot Soup		แกงจืดฟักหมู Winter Melon Soup with Pork	ซุปรักทอง Pumpkin Soup	แกงจืดไข่น้ำหมูบั้งก่อน Egg Drop Soup with pork	มัสมั่นไก่ Chicken Curry	
Noodle Station		ก๋วยเตี๋ยวหมูสับต้มยำ Tom-Yum Spicy Pork Noodles	ราเมน Ramen	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กลูกชิ้นหมู Pork Ball Noodle Soup	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Side Dish		เส้นหมี่ผัดซีอิ้ว Stir fried rice noodles with soy sauce	Focaccia	มันฝรั่งอบ Roasted Potato	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ Stir-fried glass noodles with egg	
Sandwich Bar/Special Menu		Ham&Cheese Sandwich	ลอดช่องกะทิ Lodchong Kati	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	