



HEATHFIELD  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

# MAIN MENU FOR EY STUDENT



| Week3 15-19/09/2025 |                                 | Morning Snack         |                    |                       |                   | All Student |
|---------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|-------------|
| Morning Snack/ Day  | Monday                          | Tuesday               | Wednesday          | Thursday              | Friday            |             |
| Snack/Fruit         | ขนมปังกรอบรูปชีฟู้ด<br>Biscuits | แครกเกอร์<br>Crackers | กล้วยไข่<br>Banana | แครกเกอร์<br>Crackers | ซีเรียล<br>Cereal |             |
| Dairy Product       | Whole milk                      | Whole milk            | Whole milk         | Whole milk            | Whole milk        |             |

| Week3 15-19/09/2025  |                       | Afternoon Snack |                              |                                       |                   | All Student |
|----------------------|-----------------------|-----------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------|
| Afternoon Snack/ Day | Monday                | Tuesday         | Wednesday                    | Thursday                              | Friday            |             |
| Snack/Fruit          | เค้กโรล<br>Cake Rolls | โอรีโอ้<br>Oreo | คัสตาร์ดเค้ก<br>Custard cake | คัพเค้กช็อคโกแลต<br>Chocolate cupcake | วาฟเฟิล<br>Waffle |             |
| Dairy Product        | Whole milk            | Whole milk      | Whole milk                   | Whole milk                            | Whole milk        |             |

| Week3 15-19/09/2025       |                                                       | Lunch                                                                                                |                                                                              |                                                                                          |                                                       | Early Year |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|
| Food/ day                 | Monday                                                | Tuesday                                                                                              | Wednesday                                                                    | Thursday                                                                                 | Friday                                                |            |
| Rice                      | ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง<br>Steamed rice & Brown rice | ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง<br>Steam rice & Brown rice<br><br>ข้าวผัดแฮม<br>Fried Rice with Chicken Ham | ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง<br>Steamed rice & Brown rice                        | ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง<br>Steam rice & Brown rice<br><br>ข้าวผัดไข่<br>Eggs Fried Rice | ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง<br>Steamed rice & Brown rice |            |
| Main Dish 1<br>Western    | ผัดซีอิ้ว<br>Stir fried rice noodles with soy sauce   | สเต็กไก่ Tartar Sauce<br>Chicken Steak with Tartar Sauce                                             | มักกะโรนีซอสมะเขือเทศหมูสับ<br>Macaroni and Tomato Sauce with Minced Chicken | ผัดผักกวางตุ้งแครอท<br>Stir Fried Bok Choy and Carrot                                    | ผัดแตงกวาใส่ไข่<br>Stir Fried Cucumber with Eggs      |            |
| Main Dish 2<br>Thai/Asian | ไก่ทอดซอสเกาหลี<br>Fried Chicken with Korean Sauce    | ผัดผักรวม<br>Stir fried mixed vegetables                                                             | นักร้องไก่<br>Chicken nuggets                                                | หมูกระเทียม<br>Fried pork with garlic                                                    | สเต็กหมู<br>Pork Steak                                |            |
| Hot soup / Noodle         | แกงจืดฟักหมู<br>Winter Melon Soup with Pork           | ซุปรักกะโรนีไก่สับ<br>Macaroni Soup with chicken                                                     | แกงจืดไข่น้ำหมูสับ<br>Omelet Soup with Minced Pork                           | ซุปรักมันฝรั่ง<br>Potato Soup with chicken                                               | ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กลูกชิ้นหมู<br>Pork Ball Noodle Soup |            |
| Egg                       | ไข่คน<br>Scrambled Eggs                               | ไข่ต้ม<br>Boil Egg                                                                                   | ไข่ดาว<br>Fried Eggs                                                         | ไข่พะโล้<br>Egg Stew                                                                     | ไข่เจียว<br>Thai Omelets                              |            |
| Vegetable                 | Broccoli/Carrots/Pumkin                               | Broccoli/Carrots/Pumkin                                                                              | Broccoli/Carrots/Pumkin                                                      | Broccoli/Carrots/Pumkin                                                                  | Broccoli/Carrots/Pumkin                               |            |
| Sandwich Bar/Special Menu | Cheese Sandwich                                       | Cheese Sandwich                                                                                      | Ham&Cheese Sandwich                                                          | Ham Sandwich                                                                             | Cheese Sandwich                                       |            |

Seasonal Fruits



HEATHFIELD  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

# MAIN MENU FOR Y1-Y13 STUDENT



| Week3 15-19/09/2025       |                                                               | Lunch                                                                                            |                                                                              |                                                                                      |                                                       | Primary/Secondary |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|
| Food/ day                 | Monday                                                        | Tuesday                                                                                          | Wednesday                                                                    | Thursday                                                                             | Friday                                                |                   |
| Rice                      | ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง<br>Steamed rice & Brown rice         | ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง<br>Steam rice & Brown rice<br>ข้าวผัดแฮม<br>Fried Rice with Chicken Ham | ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง<br>Steamed rice & Brown rice                        | ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง<br>Steam rice & Brown rice<br>ข้าวผัดไข่<br>Eggs Fried Rice | ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง<br>Steamed rice & Brown rice |                   |
| Vegetarian                | เต้าหู้ทอดซอสเทรียากิ<br>Fried Tufu with Teriyaki sauce       | ผัดผักรวม<br>Stir fried mixed vegetables                                                         | ผัดบวบใสไข่<br>Stir Fried zucchini with Egg                                  | ผัดผักกวางตุ้งแครอท<br>Stir Fried Bok Choy and Carrot                                | ผัดแตงกวาใสไข่<br>Stir Fried Cucumber with Eggs       |                   |
| Vegetable                 | Broccoli/ Mushroom/ Carrot                                    | Long bean /Cauliflower/ Carrots                                                                  | Broccoli/Sweet corn/ Carrots                                                 | Broccoli / Baby corn/ Carrots                                                        | Broccoli/ Mushrooms/ Carrots                          |                   |
| Egg-based Dish            | ไข่คน<br>Scrambled Eggs                                       | ไข่ต้ม<br>Boil Egg                                                                               | ไข่ดาว<br>Fried Eggs                                                         | ไข่พะโล้<br>Egg Stew                                                                 | ไข่เจียว<br>Thai Omelets                              |                   |
| Main Dish 1               | สเต็กหมูบราวนซอส<br>Pork Steak with Brown Sauce               | สเต็กไก่ Tartar Sauce<br>Chicken Steak with Tartar Sauce                                         | นักร้องไก่<br>Chicken nuggets                                                | หมูกระเทียม<br>Fried pork with garlic                                                | สเต็กหมู<br>Pork Steak                                |                   |
| Main Dish 2               | ไก่ทอดซอสเกาหลี<br>Fried Chicken with Korean Sauce            | ข้าวขาหมู<br>Stewed Pork(Kao-ka-moo)                                                             | มักกะโรนีซอสมะเขือเทศหมูสับ<br>Macaroni and Tomato Sauce with Minced Chicken | ปลาต้มมะนาว<br>Steamed fish with lemon                                               | สปาเก็ตตี้ซอสหมูสับ<br>Spaghetti Tom-Yum Chicken      |                   |
| Hot Soup                  | แกงจืดฟักหมู<br>Winter Melon Soup with Pork                   | ต้มยำไก่บ้าน<br>Tom-Yum Chicken                                                                  | แกงจืดไข่น้ำหมูสับ<br>Omelet Soup with Minced Pork                           | ซุปรังไก่<br>Potato Soup with chicken                                                | มัสมั่นไก่<br>Chicken Curry                           |                   |
| Noodle Station            | ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ<br>Braised chicken with bitter gourd noodle | ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กลูกชิ้นหมู<br>Pork Ball Noodle Soup                                            | ราเมน<br>Ramen                                                               | สุกี้หมู<br>Suki Pork                                                                | บะหมี่หมูแดง<br>Egg Noodle with BBQ Pork              |                   |
| Side Dish                 | ผัดซีอิ้ว<br>Stir fried rice noodles with soy sauce           | ผัดวุ้นเส้นเกาหลี(จิบแซ)<br>Stir-fried glass noodles ( Japchae)                                  | มันฝรั่งอบ<br>Roasted Potato                                                 | ผัดไทย<br>Pat Thai                                                                   | มันฝรั่งทอด<br>Fried Potato                           |                   |
| Sandwich Bar/Special Menu | Ham&Cheese Sandwich                                           | Ham&Cheese Sandwich                                                                              | เจาก๊วย<br>Grass Jelly                                                       | Ham&Cheese Sandwich                                                                  | Ham&Cheese Sandwich                                   |                   |