



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week3 12-16/01/2026		Morning Snack				All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	ซีเรียล Cereal	แครกเกอร์ Crackers	กล้วยไข่ Banana	คอนเฟลค Corn Flake	ขนมปังกรอบรูปABC Biscuits	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week3 12-16/01/2026		Afternoon Snack				All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	เค้กกล้วยหอม Banana cake	พายสับปะรด Pineapple pie	ครัวซองต์ Croissant	ขนมปังปิ้ง Toast bread	บราวนี่ Brownies	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week3 12-16/01/01/2026		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	บาร์บีคิวหมู BBQ Roasted Pork	ปลาทอดซอสครีมหัวหอม Fried fish with onion cream sauce	สเต็กหมูชิลซาปาปีก้า Pork Steak with Balalaika	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ Stir Fried Noodles with egg	ผักโขมอบชีส Baked Spinach with Cheese	
Main Dish 2 Thai/Asian	ผัดบวบใส่ไข่ Stir Fried zucchini with Egg	มันฝรั่งอบ Roasted Potato	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ไก่คาราเกะ Fried Chicken	หมูขี้หมูแดง Pork Piccata	
Hot soup / Noodle	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ Clear Soup with Tofu and Minced Pork	แกงจืดฟักหมูก๋อน Winter melon with Minced Pork Soup	มิโซะซุปล Miso Soup	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Clear soup with egg and minced pork	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Egg	ไข่ดาว Fried egg	ไข่ต้ม Boiled Eggs	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่เจียว Thai Omelets	ไข่ตุ๋น Steamed Egg	
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



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR Y1-Y13 STUDENT



Week3 12-16/01/2026		Lunch				Primary/Secondary
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 ข้าวผัดโบราณหมู Fried rice with pork	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
Vegetarian	ผัดบวบใส่ไข่ Stir Fried zucchini with Egg	ผัดฟักทองใส่ไข่ Stir Fried Pumpkin with Egg	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดถั่วงอกเต้าหู้ Stir Fried Tofu with Bean Sprouts	ผัดถั่วงอก Grilled vegetable	
Vegetable	Sugar Pea/ Pumpkin/	Long bean /Cauliflower/ Carrots	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	Sugar Pea/ Pumpkin/ cherry tomatoes	
Egg-based Dish	ไข่ดาว Fried egg	ไข่ต้ม Boiled Eggs	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่เจียว Thai Omelets	ไข่ตุ๋น Steamed Egg	
Main Dish 1	บาร์บีคิวหมู(เสียบไม้) BBQ Roasted Pork	Shepherd's Pie	สเต็กหมูซัลซ่าป๊อปเปอร์ Pork Steak with Salsa Paprika	ไก่คาราเกะ Fried Chicken	สปาเก็ตตี้คาร์บอนาราหมู Spaghetti Carbonara with Pork Ham	
Main Dish 2	ผัดกะเพราไก่ Stir-fried basil chicken	ปลาทอดซอสครีมหัวหอม Fried fish with onion cream sauce	ไก่ย่างซอสเห็ด Roasted Chicken with Mushrooms sauce	ปลาต้มมะนาว Steamed fish with lime	ไก่ทอด(แบบKFC) Fried Chicken	
Hot Soup	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ Clear Soup with Tofu and Minced Pork	ต้มยำหมูแดง Tom-Yum Spicy Soup with Bouncing Pork	มิโซะซุ๊ป Miso Soup	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Clear soup with egg and minced pork	สตูหมู Pork Stew	
Noodle Station	ก๋วยเตี๋ยวหมูสับต้มยำ Tom-Yum Spicy Pork Noodles	กระเพาะปลาน้ำแดง Braised Fish Maw in Red Gravy	ราเมน Ramen	เย็นตาโฟ Pink Noodle Soup (Yen Ta Fo)	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Side Dish	เส้นใหญ่ผัดซอวุ้นใส่ไข่ Stir-fried flat rice noodles with egg	มันฝรั่งอบ Roasted Potato	ผัดหมี่หยกใส่ไข่ Stir Fried noodle Egg	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไข่ Stir Fried Noodles with egg	ผักโขมอบชีส Baked Spinach with Cheese	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	เฟรนโทสกล้วยหอม Banana friend toast	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	