



HEATHFIELD  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

# MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week4 19-23/01/2026		Morning Snack				All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	ซีเรียล Cereal	มินิคูกี้โอรีโอ้ Mini Cookies Oreo	กล้วยไข่ Banana	โกโก้ครั้นช์ Koko Krunch	แครกเกอร์ Crackers	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week4 19-23/01/2026		Afternoon Snack				All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	เลเยอร์เค้กใบเตย Pandan Layer cake	โรลไส้กรอก Sausage Roll	แซนวิชช็อคโกแลต Chocolate sandwich	ซอฟคุกกี้ Soft Cookie	วาฟเฟิล Waffle	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week4 19-23/01/2026		Lunch				Early Year
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice  ข้าวผัดแฮม Fried Rice with Chicken Ham	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice  ข้าวผัดไส้กรอก Fried Rice with Sausage	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
Main Dish 1 Western	บาร์บีคิวหมู BBQ Roasted Pork	สปาเก็ตตี้คาโบนาร่าแฮมหมู Spaghetti Carbonara with Pork Ham	สเต็กหมูพริกไทยดำ Black Pepper Pork Steak	Fish & Chips	ไก่ย่าง Roasted Chicken	
Main Dish 2 Thai/Asian	ผัดบรอกโคลี Stir Fried Broccoli	ไก่ทอด(แบบKFC) Fried Chicken	มัคกะโรนีซอสมะเขือเทศไก่ Macaroni with Tomato Sauce Minced Chicken	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดคะน้าน้ำมันหอย Stir Fried Kale with Oyster Sauce	
Hot soup / Noodle	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Omelet Soup with Minced Pork	แกงจืดตำลึงหมูสับ Vegetable gourd soup with minced pork	ซุปรังไก่ Potato soup with chicken	ซุปรังฟักทอง Pumkin soup	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	Ham&Cheese Sandwich	Ham Sandwich	Cheese Sandwich	

Seasonal Fruits/Salad bar



HEATHFIELD  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

# MAIN MENU FOR Y1-Y13 STUDENT



Week4 19-23/01/2026		Lunch				Primary/Secondary
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice	
		ข้าวผัดแฮม Fried Rice with Chicken Ham		ข้าวผัดกระเทียม Fried Rice with garlic	ข้าวเหนียว Sticky Rice	
Vegetarian	ผัดบรอกโคลี Stir Fried Broccoli	ผัดผักบุ้งไฟแดง Stir fried morning glory	เต้าหู้ทอดซอสเทรียากิ Fried Tofu with Teriyaki sauce	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดคะน้าน้ำมันหอย Stir Fried Kale with Oyster Sauce	
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	สเต็กหมูซอสบาร์บีคิว Pork Steak with BBQ sauce	หมูผัดซอสบูกกะ Stir-fried pork with bukkake sauce	สเต็กหมูเดมิเกลซอส Pork steak with demi-glaze sauce	ข้าวหมูแดง Red pork with rice (Khao mu Daeng)	ไก่ย่าง น้ำจิ้มแจ่ว Roasted Chicken	
Main Dish 2	ไก่ผัดขิง Stir-fried chicken with ginger	Fish & Chips	มัคกะโรนีซอสมะเขือเทศไก่สับ Macaroni with Tomato Sauce Minced Chicken	พาสต้าไก่อบเนยกระเทียม Baked chicken pasta with garlic butter	ลาบหมู Spicy minced pork salad	
Hot Soup	แกงจืดตำลึงหมูสับ Vegetable gourd soup with minced pork	ซุปรักทอง Pumkin soup	ซุปรักไก่มันฝรั่ง Potato soup with chicken	แกงจืดฟักไก่ Chicken and Winter Melon Soup	แกงเขียวหวานหมู Thai Green Curry with Pork	
Noodle Station	ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ Bitter melon chicken noodle soup	ชาวน้ำดำ Black broth shabu	ราเมน Ramen	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตก/น้ำใส Noodles with Pork (Nam Tok Moo)	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Side Dish	บะหมี่เหลืองผัดไข่ Stir Fried Egg Noodles	มันฝรั่งอบ Roasted Potato	มันฝรั่งบด Mashed Potato	ยากิโซบะ YakiSoba	ส้มตำไทย Papaya Salad	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	Ice-cream	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	