



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week3 16-20/03/2026		Morning Snack				All Student
Morning Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	ซีเรียล Cereal	มินิคูกี้โอรีโอ Mini Cookies Oreo	กล้วยไข่ Banana	โกโก้ครันช์ Koko Krunch	แครกเกอร์ Crackers	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk

Week3 16-20/03/2026		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	Whole milk

Week3 16-20/03/2026		Lunch				Early Year
Food/ day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Rice	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown 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 ข้าวผัดแฮม Fried Rice with Chicken Ham	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
Main Dish 1 Western	สเต็กหมูบาร์บีคิว Pork steak with BBQ sauce	แฮมเบอร์เกอร์ Pork hamburger	ลาซานญาหมูสับ Lasagna	ไก่นิวออลีน New Orleans Chicken	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	
Main Dish 2 Thai/Asian	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไข่ Stir Fried Noodles with egg	มักกะโรนีซอสมะเขือเทศอบชีส Baked macaroni with tomato sauce and cheese	ข้าวมันไก่ Steamed rice topped with chicken	สปาเก็ตตี้มีทบอลหมู Spaghetti Meat Ball with pork	ไก่ทอดซอสเกาหลี Fried chicken with Korea sauce	
Hot soup / Noodle	แกงจืดหัวไชเท้าใสหมูสับ White Radish with Pork	แกงจืดสาหร่ายหมูสับ Seaweed soup with minced chicken	มิโซะซุ๊ป Miso Soup	ซุ๊ปไก่มันฝรั่ง Potato Soup with chicken	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กลูกชิ้นหมู Pork Ball Noodle Soup	
Egg	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น Japanese Steamed eggs	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่ต้ม Boil 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



Week3 16-20/03/2026		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 ข้าวผัดกระเทียม Fried rice with garlic	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steam rice & Brown rice ข้าวเหนียว Sticky Rice	
Vegetarian	เต้าหู้ทอดซอสเทรียกิกิ Fried Tufu with Teriyaki sauce	ผัดบวบใสไข่ Stir Fried zucchini with Egg	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดดอกกะหล่ำขาว Stir fried cauliflower	ผัดผักกวางตุ้งแครอท Stir Fried Bok Choy and Carrot	
Vegetable	Broccoli/ Mushroom/ Carrot	Long bean /Cauliflower/ Carrots	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	Long bean /Cauliflower/ Carrots	
Egg-based Dish	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น Japanese Steamed eggs	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่ลวกซอส Fried Boiled Egg with Tamarind Sauce	ไข่เจียว Thai Omelets	
Main Dish 1 Western	สเต็กหมูบาร์บีคิว Pork steak with BBQ sauce	แฮมเบอร์เกอร์ Pork hamburger	หมูทอดทงคัตสึ Tonkatsu Pork	สปาเก็ตตี้เพสโตซอสแฮมหมู Spaghetti with pesto sauce and ham	ไก่ย่าง น้ำจิ้มแจ่ว Roasted Chicken	
Main Dish 2 Thai/Asian	ปลาผัดขึ้นฉ่าย Stir-fried Fish with Celery	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ Stir-fried sweet and sour chicken	ไก่ผัดขิง Stir-fried chicken with ginger	ไก่ทอดน้ำปลา Fried chicken with fish sauce	ลาบหมู Spicy minced pork salad	
Hot Soup	แกงเขียวหวานไก่ Green Curry with Chicken	ต้มยำไก่น้ำใส Tom-Yum Chicken	มิโซะซุปล Miso Soup	ซุปลไก่มันฝรั่ง Potato Soup with chicken	ต้มยำไก่น้ำข้น Tom-Yum Chicken	
Noodle Station	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นหมู Pork Ball Noodle Soup	ก๋วยเตี๋ยวกะหล่ำ Bitter Melon Chicken Noodle Soup	อุด้ง Udon	ราดหน้าหมู Noodles with Pork in Gravy Sauce (Rad-Na Moo)	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
Side Dish/Potato	ก๋วยเตี๋ยวกุ้งไข่ Stir Fried Noodles with egg	มักกะโรนีซอสมะเขือเทศอบชีส Baked macaroni with tomato sauce and cheese	ข้าวอบแกงกะหรี่หมู Pork curry rice bake	ปลาย่างและผักโขมครีมซอส Grilled fish and creamy spinach sauce	ส้มตำไทย Papaya Salad	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	ข้าวปั้นญี่ปุ่น Onigiri	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	