



HEATHFIELD
INTERNATIONAL
SCHOOL

MAIN MENU FOR EY STUDENT



Week1 30/03-03/04/2026		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	

Week1 30/03-03/04/2026		Afternoon Snack				All Student
Afternoon Snack/ Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Snack/Fruit	แพนเค้ก Pan cake	พายสับปะรด Pineapple pie	ครัวซองต์ Croissant	ขนมปังปิ้ง Toast bread	ขนมปังกระเทียม Garlic bread	
Dairy Product	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	Whole milk	

Week1 30/03-03/04/2026		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 ข้าวผัดไส้กรอกไก่ Fried Rice with Chicken sausage	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
Main Dish 1 Western	เพนเนคาโบนาล่าแฮมไก่ Penne Carbonara with Chicken Ham	ปลาย่างและผักโขมครีมซอส Grilled fish and creamy spinach sauce	ลาซานญาหมูสับ Lasagna	สเต็กหมูซัลซ่าปาปริกา Pork Steak with Salsa Paprika	ปลาทอดซอสครีมหัวหอม Fried fish with onion cream sauce	
Main Dish 2 Thai/Asian	สเต็กหมู Pork steak	ไก่ย่างบาร์บีคิว Roasted Chicken with BBQ sauce	ข้าวมันไก่ Steamed rice topped with chicken	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	พาสต้าไก่อบชีส Roasted Pasta with Chicken and Cheese	
Hot soup / Noodle	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Clear soup with egg and minced pork	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ Clear Soup with Tofu and Minced Pork	แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ White Radish with Pork	มิโซะซุป์ Miso Soup	บะหมี่หมูแดง Egg Noodle with BBQ Pork	
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



Week1 30/03-03/04/2026		Lunch				Primary/Secondary
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 ข้าวผัดไส้กรอกไก่ Fried Rice with Chicken sausage	ข้าวหอมมะลิ และข้าวกล้อง Steamed rice & Brown rice	
Vegetarian	ผัดถั่วงอกเต้าหู้ Stir Fried Tofu with Bean Sprouts	ผัดบรอกโคลี Stir Fried Broccoli	ข้าวโพดย่าง Grilled corn	ผัดผักรวม Stir fried mixed vegetables	ผัดคะน้า Stir-fried Chinese kale	
Vegetable	Broccoli/ Mushroom/ Carrot	Long bean /Cauliflower/ Carrots	Broccoli/ Mushrooms/ Carrots	Broccoli / Baby corn/ Carrots	Sugar Pea/ Pumpkin/ cherry tomatoes	
Egg-based Dish	ไข่ดาว Fried Eggs	ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น Japanese Steamed eggs	ไข่พะโล้ Egg Stew	ไข่ต้ม Boil Egg	ไข่เจียว Thai Omelets	
Main Dish 1 Western	บาร์บีคิวหมู(เสียบไม้) BBQ Roasted Pork	Shepherd's Pie	ไก่คาราเกะ Fried Chicken	สเต็กหมูซอลซาลาปาก้า Pork Steak with Salsa Paprika	ปลาทอดซอสครีมหัวหอม Fried fish with onion cream sauce	
Main Dish 2 Thai/Asian	ผัดกะเพราไก่ Stir-fried basil chicken	หมูย่างพริกไทยดำ Grilled Pork with Black Pepper	ปลานึ่งมะนาว Steamed fish with lime	สุกี้โรลหมูสับ Pork Suki Roll	ไก่ต้มน้ำปลา Boiled chicken with fish sauce	
Hot Soup	แกงจืดไข่น้ำหมูสับ Clear soup with egg and minced pork	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ Clear Soup with Tofu and Minced Pork	ต้มแซ่บหมูแดง Tom-Yum Spicy Soup with Bouncing Pork	มิโซะซุป์ Miso Soup	สตูหมู Pork Stew	
Noodle Station	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กลูกชิ้นหมู Pork Ball Noodle Soup	ราดหน้าหมู Noodles with Pork in Gravy Sauce (Rad-Na Moo)	อุด้ง Udon	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตก/น้ำใส Noodles with Pork (Nam Tok Moo)	บะหมี่เกี๊ยวหมูสับ หมูแดง Pork Wonton Noodle Soup	
Side Dish/Potato	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ Stir-fried glass noodles with egg	มันฝรั่งอบ Roasted Potato	ผัดหมี่หยกใส่ไข่ Stir Fried noodle Egg	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไข่ Stir Fried Noodles with egg	พาสต้าไก่อบชีส Roasted Pasta with Chicken and Cheese	
Sandwich Bar/Special Menu	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	ลอดช่องกะทิ Lod Chong in coconut milk	Ham&Cheese Sandwich	Ham&Cheese Sandwich	