



Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

เมนูอาหารกลางวัน Early Years - Year 2

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2017/2018 วันที่ 17 สิงหาคม 2017 ถึง 15 ธันวาคม 2017

สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		11 กย/ 9 ตค/ 20 พย	12 กย/ 10 ตค/ 21 พย	13 กย/ 11 ตค/ 22 พย	17 สค/ 14 กย/ 12 ตค/ 23 พย	18 สค/ 15 กย/ 24 พย
Week 1	ของว่างเช้า	เค้กกล้วยหอม	ขนมปังไส้กรอก / แชนด์วิชแฮม	แชนด์วิชชีส	เค้กแอปเปิ้ล	คุกกี้ข้าวโอ๊ต
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	ไก่ทอดซนิตเซล	ผัดผักรวมมิตร	ปลาซุสแปงทอด	ไก่อบฮาวายเอี้ยน	พาสต้ามีทบอลหมู
	อาหารกลางวันมังสวิรัติ	ข้าวผัดผักรวม	พาสต้าอัลเฟรโด	ผัดยากิโชบะใส่เต้าหู้และผัก	พาสต้าสูตรเชฟ	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียง		ไข่เจียว	เฟรนช์ฟรายส์	มันบดผสมผัก	
	ซूप	ซूपเห็ดขี้				
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	สลัด	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม
ของว่างบ่าย	ผลไม้สดตามฤดูกาล	แอปเปิ้ล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ข้าวโพดต้ม	ผลไม้สดตามฤดูกาล	
สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		21 สค/ 18 กย/ 30 ตค/ 27 พย	22 สค/ 19 กย/ 31 ตค/ 28 พย	23 สค/ 20 กย/ 1 พย/ 29 พย	24 สค/ 21 กย/ 2 พย/ 30 พย	25 สค/ 22 กย/ 3 พย/ 1 ธค
Week 2	ของว่างเช้า	ข้าวแต่น้ำแดงโม	กล้วย	แชนด์วิชแฮมสตรอเบอร์รี่	เค้กแครอท	คุกกี้ช็อกโกแลตชิพ
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	สตรอเบอร์รี่สมูทตี้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	หมูทอดทรงคัตสี่	ไก่ซุสแปงทอด	สเต็กปลาทอดซอสมะนาว	ไก่ผัดซอสมะเขือเทศสไตล์เบลเยียม	พาสต้าโพลเนสหมู
	อาหารกลางวันมังสวิรัติ	ผัดผักรวมมิตร	พาสต้าซอสเพสโต	มันอบแฉีกเกี๊ยะราดซอสถั่วขาวอบ	ผักผัดซอสมะเขือเทศสไตล์เบลเยียม	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียง			เฟรนช์ฟรายส์	มันบด	
	ซूप	ซूपมะเขือเทศ	ซूपน้ำใสเต้าหู้ไข่และผัก		ไข่พะโล้เต้าหู้	
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	สลัด	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม
ของว่างบ่าย	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ข้าวโพดต้ม	ผลไม้สดตามฤดูกาล	พิชชามาเกอริต้า	ผลไม้สดตามฤดูกาล	

*บางเมนูอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความสดใหม่ของวัตถุดิบในแต่ละวัน

*ทุกเมนู เราไม่ใส่ผงชูรส



Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

เมนูอาหารกลางวัน Early Years - Year 2

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2017/2018 วันที่ 17 สิงหาคม 2017 ถึง 15 ธันวาคม 2017

สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		28 สค/ 25 กย/ 6 พย/ 4 ธค	29 สค/ 26 กย/ 7 พย	30 สค/ 27 กย/ 8 พย/ 6 ธค	31 สค/ 28 กย/ 9 พย/ 7 ธค	1 กย/ 29 กย/ 10 พย/ 8 ธค
Week 3	ของว่างเช้า	แคริกเกอร์หน้าชีส	ขนมปังไส้กรอก / แชนด์วิชแฮม	แชนด์วิชชีส	เค้กแอปเปิ้ล	คุกกี้ข้าวโอ๊ต
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	ไก่ทอด	พาสต้าอัลเฟรโดไก่และบร็อคโคลี่	ปลาซูปแบ่งทอด	ไก่ทอดหงศ์ตีส	พาสต้ามีทบอลหมู
	อาหารกลางวันมังสวิรัติ	ซูปพาสต้าไส้ผัก	พาสต้าอัลเฟรโดเห็ดและบร็อคโคลี่	ผัดหมี่ชาวฟิลิปปินส์	พาสต้าพริมาเวรา	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียง			เฟรนช์ฟรายส์		
	ซูป				ซูปน้ำใสเต้าหู้ไข่และผัก	
	ข้าว	ข้าวเหนียว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	สลัด	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม
ของว่างบ่าย	ผลไม้สดตามฤดูกาล	แอปเปิ้ล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ข้าวโพดต้ม	ผลไม้สดตามฤดูกาล	
สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		4 กย/ 2 ตค/ 13 พย	5 กย/ 3 ตค/ 14 พย/ 12 ธค	6 กย/ 4 ตค/ 15 พย/ 13 ธค	7 กย/ 5 ตค/ 16 พย/ 14 ธค	8 กย/ 6 ตค/ 17 พย/ 15 ธค
Week 4	ของว่างเช้า	ข้าวแต๋นน้ำแตงโม	กล้วย	แชนด์วิชไข่มายองเนส	เค้กส้ม	คุกกี้ช็อกโกแลตชิพ
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	สตอเบอร์รี่สมูทตี้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	ไข่เจียวใส่เต้าหู้ไข่	พาสต้าแฮมครีมซอส	ปลาซูปเกล็ดขนมปังราดซอสมะเขือเทศ	ไก่อบโรสแมรี่	ไก่ทอด
	อาหารกลางวันมังสวิรัติ	ซูปผักอิตาเลียนมิเนสโตรีนี	พาสต้าเห็ดครีมซอส	มามาผัดใส่ผักรวม	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส	เห็ดกรอบซอสสามรส
	เครื่องเคียง	ผัดผักรวมมิตร		เฟรนช์ฟรายส์		
	ซูป		สตูว์ผัก			ซูปน้ำใสเต้าหู้ไข่และผัก
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	สลัด	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม
ของว่างบ่าย	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ข้าวโพดต้ม	ผลไม้สดตามฤดูกาล	พิชชามาเกอร์ต้า	ผลไม้สดตามฤดูกาล	

*บางเมนูอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความสดใหม่ของวัตถุดิบในแต่ละวัน

*ทุกเมนู เราไม่ใส่ผงชูรส



Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

Lunch Menu Early Years - Year 2

Term 1 Academic Year 2017/2018 August 17, 2017 - December 15, 2017

Week	Type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		Sep 11/Oct 9/Nov 20	Sep 12/Oct 10/Nov 21	Sep 13/Oct 11/Nov 22	Aug 17/Sep 14/Oct 12/Nov 23	Aug 18/Sep 15/Nov 24
Week 1	Morning snack	Banana muffin	Sausage buns/ Jam sandwiches	Cheese sandwich	Fresh apple cake	Oatmeals cookies
	Milk/ fruit juice	Yogurt drink	UHT juice	Yogurt drink	Yogurt drink	UHT juice
	Lunch main dish	Chicken Schnitzel	Stir-fried mixed vegetables	Fish and chips	Hawaiian roasted chicken	Pasta pork meatball
	Vegetarian lunch	Fried rice mixed veggies	Pasta Alfredo	Yakisoba with tofu & veggie	Chef's pasta	Pasta Napolitana
	Side dish		Thai omelette	French fries	Mashed potato mix w/veggies	
	Soup	Cream of mushroom soup				
	Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Salad	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl
	Afternoon snack	Seasonal fresh fruits	Apples	Seasonal fresh fruits	Boiled sweet corn	Seasonal fresh fruits
Week	Type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		Aug 21/Sep 18/Oct 30/Nov 27	Aug 22/Sep 19/Oct 31/Nov 28	Aug 23/Sep 20/Nov 1/Nov 29	Aug 24/Sep 21/Nov 2/Nov 30	Aug 25/Sep 22/ Nov 3/Dec 1
Week 2	Morning snack	Rice cracker with syrup	Banana	Strawberry jam sandwich	Carrot cake	Chocolate chip cookies
	Milk/ fruit juice	Yogurt drink	UHT juice	Strawberry smoothie	Yogurt drink	UHT juice
	Lunch main dish	Pork Tonkatsu	Pasta chicken Pesto sauce	Breaded fish lemon cream sauce	Chicken Belgian creamy sauce	Pasta pork Bolognese
	Vegetarian lunch	Stir-fried mixed vegetables	Pasta Pesto sauce	Jacket potato w/baked bean	Veggies Belgian creamy sauce	Pasta Napolitana w/cheese
	Side dish			French fries	Mashed potato	
	Soup	Tomato cream soup	Clear soup w/tofu and veggies			
	Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Salad	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl
	Afternoon snack	Seasonal fresh fruits	Boiled sweet corn	Seasonal fresh fruits	Pizza Margherita	Seasonal fresh fruits

* Menu may be changed subject to availability and freshness of the day.

* We do not use MSG.



Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

Lunch Menu Early Years - Year 2

Term 1 Academic Year 2017/2018 August 17, 2017 - December 15, 2017

Week	Type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		Aug 28/Sep 25/Nov 6/Dec 4	Aug 29/Sep 26/Nov 7	Aug 30/Sep 27/Nov 8/Dec 6	Aug 31/Sep 28/Nov 9/Dec 7	Sep 1/Sep 29/Nov 10/Dec 8
Week 3	Morning snack	crackers and cheese	Sausage buns/ Jam sandwiches	Cheese sandwich	Fresh apple cake	Oatmeals cookies
	Milk/ fruit juice	Yogurt drink	UHT juice	Yogurt drink	Yogurt drink	UHT juice
	Lunch main dish	Fried chicken	Pasta chicken & broccoli Alfre	Fish and chips	Chicken Tonkatsu	Pasta pork meatball
	Vegetarian lunch	Pasta and vegetables soup	Pasta mushroom & broccoli	Filipino fried noodles (Bihon)	Pasta Primavera	Pasta Napolitana
	Side dish					
	Soup				Clear soup w/tofu and veggies	
	Rice	Sticky rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Salad	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl
	Afternoon snack	Seasonal fresh fruits	Apples	Seasonal fresh fruits	Boiled sweet corn	Seasonal fresh fruits
Week	Type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		Sep 4/Oct 2/Nov 13	Sep 5/Oct 3/Nov 14/Dec 12	Sep 6/Oct 4/Nov 15/Dec 13	Sep 7/Oct 5/Nov 16/Dec 14	Sep 8/Oct 6/Nov 17/Dec 15
Week 4	Morning snack	Rice cracker with syrup	Banana	Egg mayonnaise sandwich	Orange cake	Chocolate chip cookies
	Milk/ fruit juice	Yogurt drink	UHT juice	Strawberry smoothie	Yogurt drink	UHT juice
	Lunch main dish	Thai omelette w/egg tofu	Pasta ham cream sauce	Breaded fish tomato sauce	Roasted chicken w/Rosemar	Fried chicken
	Vegetarian lunch	Minestrone soup	Pasta mushrooms cream sauc	Stir-fried noodles w/veggies	Pasta Napolitana w/cheese	Crispy mushrooms zesty sauce
	Side dish	Stir-fried mixed vegetables		French fries		
	Soup		Veggies stew			Clear soup w/tofu and veggies
	Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Salad	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl
	Afternoon snack	Seasonal fresh fruits	Boiled sweet corn	Seasonal fresh fruits	Pizza Margherita	Seasonal fresh fruits

* Menu may be changed subject to availability and freshness of the day.

* We do not use MSG.