



Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

Lunch Menu Year 3- Year 13

March 1, 2017 - June 23, 2017

Week	Type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		Mar 27/May 8/Jun 5	Mar 28/May 9/Jun 6	Mar 1/Mar 29/Jun 7	Mar 2/Mar 30/May 11/Jun 8	Mar 3/Mar 31/ May 12/Jun 9
Week 1	International non-veg	Chicken Schnitzel	Spaghetti pork Bolognese	Fish and chips	Pork tonkatsu	Stir-fried macaroni chicken
	International veg	Tomato soup	Spaghetti Napolitana w/cheese	Pasta Primavera	Mashed potato w/vegetable	Stir-fried macaroni w/veggies
	Side dish	Potato & veggies casserole		French fries & cubed veggies		
	Thai spicy food	Stir-fried pork basil leaves	Chicken curry pineapple tomato	Stir-fried chicken chilli paste	Spicy minced pork salad (Laab)	Pumpkin curry with pork
	Non-spicy food	Fried egg	Red roasted pork & boiled egg		Thai omelette	Fried chicken
	Asian vegetarian	Fried rice mixed veggies	Stir-fried mixed vegetables	Japanese curry	Phad Si-ew	Indian fried rice
	Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Special menu			Noodles soup w/braised pork		
	Salad	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
	Fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits
Week	Type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		Mar 6/May 15/Jun 12	Mar 7/Apr 18/May 16/Jun 13	Mar 8/Apr 19/May 17/Jun 14	Mar 9/Apr 20/May 18/Jun 15	Mar 10/Apr 21/May 19/ Jun 16
Week 2	International non-veg	Pork steak gravy sauce	Pasta chicken Pesto sauce	Breaded fish lemon cream sauce	Chicken Belgian creamy sauce	Pasta Carbonara
	International veg	Vegetarian Goulash soup	Pasta Pesto sauce	Jacket potato w/baked beans	Veggies Belgian creamy sauce	Pasta Carbonara
	Side dish	Sauted potato & veggies		French fries & cubed veggies	Pasta/ Mashed potato	
	Thai spicy food	Tom Yum chicken		Chicken coconut milk soup		Stir-fried Chinese Kale crispy pork
	Non-spicy food	Thai omelette w/egg tofu	Boiled egg tamarind sauce	Stir-fried pumpkin w/basil	Stir-fried pork w/soy sauce	Chicken sweet and sour
	Asian vegetarian	Stir-fried mixed vegetables	Mussaman curry	Stir-fried noodles w/veggies	Stir-fried mixed vegetables	Indian vegetables curry
	Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Special menu		Phad Thai chicken		Noodles soup w/pork	
	Salad	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
	Fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	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 Year 3- Year 13

March 1, 2017 - June 23, 2017

Week	Type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		Mar 13/Apr 24/ May 22/Jun 19	Mar 14/Apr 25/May 23/Jun 20	Mar 15/Apr 26/May 24/Jun 21	Mar 16/Apr 27/May 25/Jun 22	Mar 17/Apr 28/May 26
Week 3	International non-veg	Pork steak Mexican sauce	Pasta chicken tomato sauce	Fish and chips	Chicken Tonkatsu	Pasta chicken Alfredo
	International veg	Vegetables soup	Pasta Napolitana w/cheese	Pasta Primavera	Mashed potato w/vegetable	Pasta Alfredo
	Side dish	Sauted potatoes & veggies		French fries & cubed veggies		
	Thai spicy food		Pork Panang curry		Stir-fried pork basil leaves	Roasted pork garlic pepper
	Non-spicy food	Fried chicken	Thai omelette soup	Stir-fried vermicelli chicken	Fried egg	Stir-fried mixed vegetables
	Asian vegetarian	Stir-fried mixed vegetables	Stir-fried bean sprouts tofu	Egg plants Green curry	Phad Si-ew	Indian fried rice
	Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Special menu			Noodles soup w/braised pork		
	Salad	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
	Fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits
Week	Type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		Mar 20/ May 29	Mar 21/May 2/ May 30	Mar 22/May 3/May 31	Mar 23/May 4/Jun 1	Mar 24/ Jun 2
Week 4	International non-veg	Chicken steak Bar-B-Q sauce	Pasta ham cream sauce	Breaded fish tomato sauce	Roasted chicken w/Rosemary	Pasta pork meatball
	International veg	Goulash soup	Pasta mushrooms cream sauce	Jacket potato w/baked beans	Pasta Pesto sauce	Pasta Napolitana w/cheese
	Side dish	Potatoes & veggies casserole		French fries & cubed veggies	Potatoes & veggies casserole	
	Thai spicy food			Chicken coconut milk soup	Mixed spicy salad with pork	Somtum
	Non-spicy food	Braised egg in soy soup	Chicken Thai stew	Stir-fried mixed vegetables	Thai omelette	Fried chicken
	Asian vegetarian	Stir-fried mixed vegetables	Stir-fried tofu w/ minced pork	Stir-fried noodles w/veggies	Mussaman curry	Indian vegetables curry
	Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Special menu		Korean Bibimbub pork		Noodles soup w/pork	Chicken Biryani
	Salad	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
	Fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	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

เมนูอาหารกลางวัน Year 3- Year 13

วันที่ 1 มีนาคม 2017 ถึง 23 มิถุนายน 2017

สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		27 มีค./ 8 พค./ 5 มิย./ 19 มิย.	28 มีค./ 9 พค./ 6 มิย./ 20 มิย.	1 มีค./ 29 มีค./ 7 มิย./ 21 มิย.	2 มีค./30 มีค./11 พค./8 มิย./22 มิย	3 มีค./ 31 มีค./ 12 พค./ 9 มิย.
Week 1	อาหารนานาชาติ	ไก่ทอดซนิตเฮเซล	สปาเก็ตตี้หมูบีโลเนส	ปลาซุบแป้งทอด	หมูทอดหงศ์ตีสี่	ผัดมกกะโรนีใส่ไก่
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	ครีมซูปมะเขือเทศ	สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศใส่ชีส	พาสต้าพริมาเวร่าใส่ชีส	มันบดผสมผัก	ผัดมกกะโรนีใส่ผัก
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักอบคาสโรล		เฟรนช์ฟรายส์และผักสามสี		
	อาหารไทยเผ็ด	ผัดกะเพราหมูสับ	แกงไก่ใส่สับประดมะเขือเทศ	ไก่ผัดพริกแกงถั่วฝักยาว	ลาบหมู	แกงคั่วฟักทองใส่หมู
	อาหารไม่เผ็ด	ไข่ดาว	หมูแดง ไข่ต้ม		ไข่เจียว	ไก่ทอด
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ข้าวผัดผักรวม	ผัดผักรวมมิตร	แกงกะหรี่ญี่ปุ่น	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว	ข้าวผัดอินเดีย
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ			ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น		
	สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
	ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล
สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		6 มีค./ 15 พค./ 12 มิย.	7 มีค./ 18 เมย./ 16 พค./ 13 มิย.	8 มีค./ 19 เมย./ 17 พค./ 14 มิย.	9 มีค./ 20 เมย./ 18 พค./ 15 มิย.	10 มีค./ 21 เมย./ 19 พค./ 16 มิย.
Week 2	อาหารนานาชาติ	สเต็กหมูซอสเกรวี	พาสต้าซอสเพสโต้ใส่ไก่	ปลาซุบเกล็ดขนมปังซอสครีมมะนาว	ไก่ผัดซอสครีมเห็ดสโตนบลูเยียม	พาสต้าคาโบนาร่าเบคอน
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	กุลาซูปผักรวม	พาสต้าซอสเพสโต้	มันแกวแกงกะทิซอสถั่วขาวอบ	ผัดผัดซอสครีมเห็ดสโตนบลูเยียม	พาสต้าคาโบนาร่าเห็ด
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักผัดเครื่องเทศอิตาเลียน		เฟรนช์ฟรายส์และผักสามสี	พาสต้า/ มันบด	
	อาหารไทยเผ็ด	ต้มยำใคน้ำใส		ต้มยำไก่		คะน้าหมูกรอบ
	อาหารไม่เผ็ด	ไข่เจียวใส่เต้าหู้ไข่	ไข่ลูกเขย	ผัดฟักทองใส่ใบโหระพา	หมูผัดซีอิ้ว	ผัดเปรี้ยวหวานไก่
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ผัดผักรวมมิตร	มันมัน	มามาผัดใส่ผักรวม	ผัดผักรวมมิตร	แกงผักอินเดีย
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ			ผัดไทยใส่ไก่ (แยก)		ก๋วยเตี๋ยวหมูลูกชิ้นน้ำใส
	สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
	ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล

*บางเมนูอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความสดใหม่ของวัตถุดิบในแต่ละวัน

*ทุกเมนู เราไม่ใส่ผงชูรส



Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

เมนูอาหารกลางวัน Year 3- Year 13

วันที่ 1 มีนาคม 2017 ถึง 23 มิถุนายน 2017

สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		13 มีค./ 24 เมย./ 22 พค.	14 มีค./ 25 เมย./ 23 พค.	15 มีค./ 26 เมย./ 24 พค.	16 มีค./ 27 เมย./ 25 พค.	17 มีค./ 28 เมย./ 26 พค.
Week 3	อาหารนานาชาติ	สเต็กหมูซอสเม็กซิกัน	พาสต้าไก่ซอสมะเขือเทศ	ปลาซุบแป้งทอด	ไก่ทอดหงศ์ดี	พาสต้าไก่อัลเฟรโด
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	ซูปผักรวม	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส	พาสต้าพริมาเวร่าใส่ชีส	มันบดผสมผัก	พาสต้าอัลเฟรโด
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักผัดเครื่องเทศอิตาเลียน		เฟรนช์ฟรายส์และผักสามสี		
	อาหารไทยเผ็ด		พะแนงหมู		ผัดกะเพราหมูสับ	หมอบกระเทียมพริกไทย
	อาหารไม่เผ็ด	ไก่ทอด	ต้มจืดไข่น้ำใส่ผัก	ผัดวันเส้นใส่ไก่ผักรวม	ไข่ดาว	ผัดผักรวมมิตร
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ผัดผักรวมมิตร	ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้	แกงเขียวหวานมะเขือยาว	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว	ข้าวผัดอินเดีย
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ			ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น		
	สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
	ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล
สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		20 มีค./ 29 พค.	21 มีค./ 2 พค./ 30 พค.	22 มีค./ 3 พค./ 31 พค.	23 มีค./ 4 พค./ 1 มิย.	24 มีค./ 2 มิย.
Week 4	อาหารนานาชาติ	สเต็กไก่ซอสบาร์บีคิว	พาสต้าแฮมครีมซอส	ปลาซุบเกลือดนมเบ้งราดซอสมะเขือเทศ	ไก่อบใบโรสแมรี่	พาสต้ามีทบอลหมู
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	กุลาซซูปผักรวม	พาสต้าเห็ดครีมซอส	มันแกว้เกิดอบราดซอสถั่วขาวอบ	พาสต้าซอสเพลสโต้	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักอบคาสีโรล		เฟรนช์ฟรายส์และผักสามสี		มันและผักอบคาสีโรล
	อาหารไทยเผ็ด			ต้มข่าไก่	ยำรวมมิตรหมูสับ	ส้มตำ
	อาหารไม่เผ็ด	ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้	สตูว์ไก่น้ำใส	ผัดผักรวมมิตร	ไข่เจียว	ไก่ทอด
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ผัดผักรวมมิตร	เต้าหู้ผัดกระเทียมใส่หมูสับ	มามาผัดใส่ผักรวม	มันต้ม	แกงผักอินเดีย
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ		ข้าวยาเกาหลี		ก๋วยเตี๋ยวหมูกุ้งน้ำใส	ข้าวหมกไก่
	สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
	ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล

*บางเมนูอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความสดใหม่ของวัตถุดิบในแต่ละวัน

*ทุกเมนู เราไม่ใส่ผงชูรส