



Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

Lunch Menu Early Years - Year 2

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	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	Fried rice chicken and veggies	Red roasted pork & boiled egg	Fish and chips	Pork tonkatsu	Macaroni soup w/chicken
	Vegetarian lunch	Fried rice mixed vegetables	Stir-fried mixed vegetables	Pasta Primavera w/cheese	Mashed potato w/vegetable	Vegetarian macaroni soup
	Side dish		Pasta Napolitana w/cheese	French fries & cubed veggies	Thai omelette	Indian fried rice
	Soup	Tomato soup	Veggies consommé soup			
	Rice		Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	
	Salad	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl
Afternoon snack	Apple	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Boiled sweet corn	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	Morning snack	Rice cracker with syrup	Banana	Strawberry jam sandwich	Cornflakes coated w/honey	Chocolate chip cookies
	Milk/ fruit juice	Yogurt drink	UHT juice	Strawberry smoothie	Yogurt drink	UHT juice
	Lunch main dish	Thai omelette w/egg tofu	Phad Thai chicken	Breaded fish lemon cream sauce	Chicken mushroom cream sauce	Pasta Carbonara bacon
	Vegetarian lunch	Stir-fried mixed vegetables	Vegetarian Phad Thai	Jacket potato w/baked beans	Stir-fried mixed vegetables	Pasta Carbonara mushrooms
	Side dish			French fries & cubed veggies	Mashed potato	Vegetable and tofu clear soup
	Soup		Veggies consommé soup			
	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	Popcorn	Seasonal fresh fruits	Pizza Margherita	Boiled sweet corn	

* 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

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	Morning snack	crackers and cheese	Sausage buns/ Jam sandwiches	Cheese sandwich	Carrot cinnamon cake	Oatmeals cookies
	Milk/ fruit juice	Yogurt drink	UHT juice	Yogurt drink	Yogurt drink	UHT juice
	Lunch main dish	Fried chicken	Pasta chicken tomato sauce	Fish and chips	Chicken Tonkatsu	Pasta Alfredo chicken
	Vegetarian lunch	Fried rice mixed vegetables	Pasta Napolitana w/cheese	Pasta Primavera w/cheese	Mashed potato w/vegetable	Pasta Alfredo vegetarian
	Side dish	Vegetable clear soup		French fries & cubed veggies	Fried egg	Indian fried rice
	Soup		Thai omelette soup w/veggies			
	Rice	Sticky rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	
	Salad	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl	Salad bowl
Afternoon snack	Apple	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Boiled sweet corn	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	Morning snack	Rice cracker with syrup	Banana	Egg mayonnaise sandwich	Cornflakes coated w/honey	Chocolate chip cookies
	Milk/ fruit juice	Yogurt drink	UHT juice	Strawberry smoothie	Yogurt drink	UHT juice
	Lunch main dish	Roasted chicken	Pasta ham cream sauce	Breaded fish w/tomato sauce	Roasted chicken w/ rosemary	Pasta with meal ball (pork)
	Vegetarian lunch	Stir-fried mixed vegetables	Pasta mushroom cream sauce	Stir-fried noodles w/veggies	Stir-fried mixed vegetables	Pasta tomato sauce w/cheese
	Side dish			French fries & cubed veggies	Mashed potato	Fried chicken
	Soup	Braised egg & tofu soya soup	Thai chicken stew with 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	Veggies & apple w/yogurt	Popcorn	Seasonal fresh fruits	Pizza Margherita	Boiled sweet corn	

* 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 Early Years - Year 2

วันที่ 1 มีนาคม 2017 ถึง 23 มิถุนายน 2017

สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		27 มีค./ 8 พค./ 5 มิย.	28 มีค./ 9 พค./ 6 มิย.	1 มีค./ 29 มีค./ 7 มิย.	2 มีค./30 มีค./11 พค./8 มิย	3 มีค./ 31 มีค./ 12 พค./ 9 มิย.
Week 1	ของว่างเช้า	เค้กกล้วยหอม	ขนมปังไส้กรอก / แขนตวิซแฮม	แขนตวิซชีส	เค้กแอปเปิ้ล	คุกกี้ข้าวโอ๊ต
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	ข้าวผัดไก่ใส่ผักรวม	หมูแดง+ ไข่ต้ม	ปลาซุบแป้งทอด	หมูทอดทรงคัตสึ	ซูปมัทกะโรนีไก่
	อาหารกลางวันมังสวิรัติ	ข้าวผัดใส่ผักรวม	ผัดผักรวมเจ	พาสต้าพริมาเวราใส่ชีส	มันบดผสมผัก	ซูปมัทกะโรนีเจ
	เครื่องดื่ม		พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส	เฟรนช์ฟรายส์และผักสามสี	ไข่เจียว	ข้าวผัดอินเดีย
	ซูป	ครีมซูปมะเขือเทศ	ซูปน้ำใสใส่ผัก			
	ข้าว		ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	สลัด	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม
ของว่างบ่าย	แอปเปิ้ล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ข้าวโพดต้ม	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	ของว่างเช้า	ข้าวแต่น้ำแดงโม	กล้วย	แขนตวิซแฮมสตรอเบอร์รี่	คอร์นเฟลคคลูกน้ำผึ้ง	คุกกี้ช็อคโกแลตชิพ
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	สตรอเบอร์รี่สมูทตี้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	ไข่เจียวเต้าหู้ไข่	ผัดไทยใส่ไก่	สเต็กปลาทอดซอสมะนาว	ไก่ผัดซอสมะเขือเทศใส่สโตนเบิลเยียม	พาสต้าซอสคาโบนาร่าเบคอน
	อาหารกลางวันมังสวิรัติ	ผัดผักรวมเจ	ผัดไทยเจ	มันอบแฉะเกิดราดซอสถั่วขาวอบ	ผัดผักรวมมิตร	พาสต้าซอสคาโบนาร่าเห็ด
	เครื่องดื่ม			เฟรนช์ฟรายส์และผักสามสี	มันบด	ซูปน้ำใสเต้าหู้ไข่และผัก
	ซูป		ซูปน้ำใสเต้าหู้ไข่และผัก			
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	สลัด	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม
ของว่างบ่าย	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ป๊อปคอร์น	ผลไม้สดตามฤดูกาล	พิชชาม่าเกอร์ิต้า	ข้าวโพดต้ม	

*บางเมนูอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความสดใหม่ของวัตถุดิบในแต่ละวัน

*ทุกเมนู เราไม่ใส่ผงชูรส



Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

เมนูอาหารกลางวัน Early Years - Year 2

วันที่ 1 มีนาคม 2017 ถึง 23 มิถุนายน 2017

สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		13 มีค./ 24 เมย./ 22 พค./ 19 มิย.	14 มีค./ 25 เมย./ 23 พค./ 20 มิย.	15 มีค./ 26 เมย./ 24 พค./ 21 มิย.	16 มีค./ 27 เมย./ 25 พค./ 22 มิย.	17 มีค./ 28 เมย./ 26 พค.
Week 3	ของว่างเช้า	แคร็กเกอร์หน้าชีส	ขนมปังไส้กรอก / แชนดวีชแฮม	แชนดวีชชีส	เค้กแครอทชีนนาม่อน	คุกกี้ข้าวโอ๊ต
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	ไก่ทอด	พาสต้าไก่ซอสมะเขือเทศ	ปลาซุบแป้งทอด	ไก่ทอดหงัดดี	พาสต้าไก่อัลเฟรโด
	อาหารกลางวันมังสวิรัติ	ข้าวผัดผักรวม	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส	พาสต้าพริมาเวราใส่ชีส	มันบดผสมผัก	พาสต้าผักอัลเฟรโด
	เครื่องดื่ม	ซูปใสใสผักรวม		เฟรนช์ฟรายส์และผักสามสี	ไข่ดาว	ข้าวผัดอินเดีย
	ซูป		ต้มจืดไข่น้ำใสผัก			
	ข้าว	ข้าวเหนียว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	สลัด	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม
ของว่างบ่าย	แอปเปิ้ล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ข้าวโพดต้ม	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	ของว่างเช้า	ข้าวแต่น้ำแดงโม	กล้วย	แชนดวีชไข่มายองเนส	คอร์นเฟลคคอลลกน้ำผึ้ง	คุกกี้ช็อคโกแลตชิพ
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	สตอเบอร์รี่มูตตี้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	ไก่อบเครื่องเทศหั่นเป็นคำ	พาสต้าแฮมครีมซอส	ปลาซุบเกล็ดขนมปังทอดซอสมะเขือเทศ	ไก่อบโรสแมรี่	พาสต้ามีทบอลหมู
	อาหารกลางวันมังสวิรัติ	ผัดผักรวมเจ	พาสต้าเห็ดครีมซอส	มาผัดใสผักรวม	ผัดผักรวมเจ	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องดื่ม			เฟรนช์ฟรายส์และผักสามสี	มันบด	ไก่ทอด
	ซูป	ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้	สตูว์ไก่น้ำใสใสผัก			
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	สลัด	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม
ของว่างบ่าย	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ป๊อปคอร์น	ผลไม้สดตามฤดูกาล	พิชชามาเกอร์ต้า	ข้าวโพดต้ม	

*บางเมนูอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความสดใหม่ของวัตถุดิบในแต่ละวัน

*ทุกเมนู เราไม่ใส่ผงชูรส