



Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

Lunch Menu Year 3- Year 13

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	International non-veg	Chicken Schnitzel	Pork steak gravy sauce	Fish and chips	Hawaiian roasted chicken	Spaghetti pork meatball
	International veg	Cream of mushroom soup	Pasta Alfredo	Yakisoba with tofu & veggies	Chef's pasta	Spaghetti Napolitana
	Side dish	Potato and veggies casserole	Wedges potato	French fries	Mashed potato mix w/veggies	
	Thai spicy food	Stir-fried pork basil leaves	Chicken curry pineapple tomato	Stir-fried chicken chilli paste	Spicy minced pork salad (Laab)	Chicken coconut milk soup
	Non-spicy food	Fried egg	Thai omelette	Red roasted pork	Boiled egg tamarind sauce	Stir-fried mixed vegetables
	Asian vegetarian	Fried rice mixed veggies	Stir-fried mixed vegetables	Mussaman curry	Stir-fried tofu w/spring onion	Chicken Biryani
	Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Special menu				Noodles soup w/chicken	
	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
		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	International non-veg	Pork Tonkatsu	Pasta chicken Pesto sauce	Breaded fish lemon cream sauce	Chicken Belgian creamy sauce	Pasta pork Bolognese
	International veg	Tomato cream soup	Pasta Pesto sauce	Jacket potato w/baked beans	Veggies Belgian creamy sauce	Pasta Napolitana w/cheese
	Side dish	Sauted potato & veggies		French fries	Pasta/ Mashed potato	
	Thai spicy food	Tom Yum chicken	Fried egg spicy salad	Pork Panang curry	Stir-fried pork w/black pepper	Stir-fried Chinese Kale crispy pork
	Non-spicy food	Stir-fried vermicelli w/chicken	Thai fried chicken	Stir-fried pumpkin w/basil	Braised egg in soy soup	Chicken sweet and sour
	Asian vegetarian	Stir-fried mixed vegetables	Egg plant Green curry	Stir-fried noodles w/veggies	Stir-fried mixed vegetables	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

* 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

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	International non-veg	Pork steak Mexican sauce	Pasta chicken & broccoli Alfredo	Fish and chips	Chicken Tonkatsu	Spaghetti pork meatball
	International veg	Pasta and vegetables soup	Pasta mushroom & broccoli	Filipino fried noodles (Bihon)	Pasta Primavera	Spaghetti Napolitana
	Side dish	Sauteed potatoes & veggies		French fries		
	Thai spicy food	Stir-fried chicken basil leaves	Mixed spicy salad w/minced pork	Chicken Mussaman curry	Stir-fried veggies, chicken, chilli	Roasted pork garlic pepper
	Non-spicy food	Fried egg	Thai omelette soup	Stir-fried mixed vegetables	Stir-fried pork w/soy sauce	Fried tofu w/tamarind sauce
	Asian vegetarian	Stir-fried mixed vegetables	Stir-fried bean sprouts tofu	Stir-fried tofu with ginger	Fried rice w/veggies	Chicken Biryani
	Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Special menu				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
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	International non-veg	Chicken steak Bar-B-Q sauce	Pasta ham cream sauce	Breaded fish tomato sauce	Roasted chicken w/Rosemary	Spaghetti Carbonara
	International veg	Minestrone soup	Pasta mushrooms cream sauce	Russian cold soup (Okroshka)	Pasta Napolitana w/cheese	Spaghetti vegetarian Carbonara
	Side dish	Potatoes & veggies casserole		French fries		
	Thai spicy food			Chicken Green curry	Marrow curry with pork	Somtum
	Non-spicy food	Thai omelette w/egg tofu	Chicken Thai stew	Stir-fried snowpeas w/pork	Stir-fried mixed vegetables	Fried chicken
	Asian vegetarian	Stir-fried mixed vegetables	Stir-fried tofu with garlic	Stir-fried noodles w/veggies	Pineapple fried rice	Crispy mushrooms zesty sauce
	Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
	Special menu		Korean Bibimbub pork		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

เมนูอาหารกลางวัน Year 3- Year 13

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	อาหารนานาชาติ	ไก่ทอดชนิดหั่น	สเต็กหมูซอสเกรวี่	ปลาซุบแป้งทอด	ไก่อบฮาวายเอี้ยน	สปาเก็ตตี้มีทบอลหมู
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	ซูปเห็ดชั้น	พาสต้าอัลเฟรโด	ผัดยากิโซบะใส่เต้าหู้และผัก	พาสต้าสูตรเซฟ	สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักอบคาสีโรล	มันเสี้ยวอบ	เฟรนช์ฟรายส์	มันบดผสมผัก	
	อาหารไทยเผ็ด	ผัดกะเพราหมูสับ	แกงไก่ใส่สับประดมะเขือเทศ	ไก่ผัดพริกแกงถั่วฝักยาว	ลาบหมู	ต้มข่าไก่
	อาหารไม่เผ็ด	ไข่ดาว	ไข่เจียว	หมูแดง	ไข่ลูกเขย	ผัดผักรวมมิตร
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ข้าวผัดผักรวม	ผัดผักรวมมิตร	มัสมั่นเจ	เต้าหู้เหลืองผัดต้นหอมน้ำมันหอย	ข้าวหมกไก่
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ				ก๋วยเตี๋ยวไก่น้ำใส	
	สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
	ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	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	อาหารนานาชาติ	หมูทอดหงศ์ตีสี่	พาสต้าซอสเพสโต้ใส่ไก่	ปลาซุบเกล็ดขนมปังซอสครีมมะนาว	ไก่ผัดซอสครีมเห็ดสโตนเบิ้ลเยี่ยม	พาสต้าโบลเนสหมู
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	ซูปมะเขือเทศ	พาสต้าซอสเพสโต้	มันแกว้คั่วทอดซอสถั่วขาว	ผัดผัดซอสครีมเห็ดสโตนเบิ้ลเยี่ยม	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักผัดเครื่องเทศอิตาลีเลียน		เฟรนช์ฟรายส์	พาสต้า/ มันบด	
	อาหารไทยเผ็ด	ต้มยำไก่น้ำใส	ยำไข่ดาว	พะแนงหมู	หมูผัดพริกไทยดำใส่พริกหวาน	คะน้าหมูกรอบ
	อาหารไม่เผ็ด	ผัดวุ้นเส้นใส่ไก่และผัก	ไก่ซุบแป้งทอด	ผัดพริกทองใส่ใบโหระพา	ไข่พะโล้เต้าหู้	ผัดเปรี้ยวหวานไก่
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ผัดผักรวมมิตร	แกงเขียวหวานมะเขือยาว	มาม่าผัดใส่ผักรวม	ผัดผักรวมมิตร	ข้าวผัดอินเดีย
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ				ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นหมูตุ๋น	
	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

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	อาหารนานาชาติ	สเต็กหมูซอสเม็กซิกัน	พาสต้าอัลเฟรโดไก่และบร็อคโคลี่	ปลาซุบแป้งทอด	ไก่ทอดหงศ์ดี	สปาเก็ตตี้มีทบอลหมู
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	ซูปพาสต้าใส่ผัก	พาสต้าอัลเฟรโดเห็ดและบร็อคโคลี่	ผัดหมี่ชาวฟิลิปปินส์	พาสต้าพริมาเวรา	สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักผัดเครื่องเทศอิตาลี		เฟรนช์ฟรายส์		
	อาหารไทยเผ็ด	ผัดกะเพราไก่	ยำรวมมิตรใส่หมูสับ	แกงมัสมั่นไก่	ผัดผักรวมมิตรใส่ไก่ใส่พริก	หมอบกระเทียมพริกไทย
	อาหารไม่เผ็ด	ไข่ดาว	ต้มจืดไข่น้ำใส่ผัก	ผัดผักรวมมิตร	หมูผัดซีอิ๊ว	เต้าหู้ซอสไข่ลูกเขย
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ผัดผักรวมมิตร	ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้	เต้าหู้ก้อนผัดขิง	ข้าวผัดผักรวม	ข้าวหมกไก่
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ				กายเตี้ยหมูลูกชิ้นน้ำใส	
	สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
	ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	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	อาหารนานาชาติ	สเต็กไก่ซอสบาร์บีคิว	พาสต้าแฮมครีมซอส	ปลาซุบเกล็ดขนมปังราดซอสมะเขือเทศ	ไกอบีโรอเมริกัน	สปาเก็ตตี้คาโบนาร่า
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	ซูปผักอิตาลีเนอโรโรสโตรนี	พาสต้าเห็ดครีมซอส	ซูปผักเย็นรัสเซีย	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส	สปาเก็ตตี้คาโบนาร่าเห็ด
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักอบคาสโรล		เฟรนช์ฟรายส์		
	อาหารไทยเผ็ด			แกงเขียวหวานไก่	แกงคั่วพริกใส่หมู	ส้มตำ
	อาหารไม่เผ็ด	ไข่เจียวใส่เต้าหู้ไข่	สตูว์ไก่น้ำใส	ผัดถั่วงอกใส่หมูหัน	ผัดผักรวมมิตร	ไก่ทอด
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ผัดผักรวมมิตร	เต้าหู้ผัดกระเทียม	มามาผัดใส่ผักรวม	ข้าวผัดสับปะรด	เห็ดกรอบซอสสามรส
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ		ข้าวยาเกาหลี		กายเตี้ยหมูลูกชิ้นน้ำใส	
	สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
	ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล

*บางเมนูอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความสดใหม่ของวัตถุดิบในแต่ละวัน

*ทุกเมนู เราไม่ใส่ผงชูรส