



# Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

## Lunch Menu Early Years - Year 2

### Term 2 Academic Year 2017/2018 January 9, 2018 - April 5, 2018

Week	Type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		5 Feb/12 Mar	9 Jan/6 Feb/13 Mar	10 Jan/7 Feb/14 Mar	11 Jan/ 8 Feb/15 Mar	12 Jan/ 9 Feb/16 Mar
Week 1	Morning snack	Rice cracker with syrup	Sausage buns/ Jam sandwiches	Cheese sandwich	Vanilla 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	Roasted chicken Tarragon	Pasta pork meatball
	Vegetarian lunch	Fried rice mixed veggies	Pasta Alfredo	Yakisoba with tofu & veggies	Chef's pasta	Pasta Napolitana
	Side dish		Thai omelette	French fries	Mashed potato mix w/veggies	Stir-fried vegetables
	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
		15 Jan/ 12 Feb/19 Mar	16 Jan/13 Feb/ 20 Mar	17 Jan/14 Feb/21 Mar	18 Jan/15 Feb/22 Mar	19 Jan/16 Feb/23 Mar
Week 2	Morning snack	Crackers and cheese	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	Sticky rice with chicken	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 beans	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 2 Academic Year 2017/2018 January 9, 2018 - April 5, 2018

Week	Type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		22 Jan/19 Feb/26 Mar	23 Jan/20 Feb/27 Mar	24 Jan/21 Feb/28 Mar	25 Jan/22 Feb/29 Mar	26 Jan/23 Feb/30 Mar
Week 3	Morning snack	Rice cracker with syrup	Sausage buns/ Jam sandwiches	Cheese sandwich	Vanilla cake	Oatmeals cookies
	Milk/ fruit juice	Yogurt drink	UHT juice	Yogurt drink	Yogurt drink	UHT juice
	Lunch main dish	Fried chicken	Pasta chicken & broccoli Alfredo	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
		29 Jan/5 Mar/2 Apr	30 Jan/6 Mar/3 Apr	31 Jan/7 Mar/ 4 Apr	1 Feb/8 Mar/5 Apr	2 Feb/ 9 Mar
Week 4	Morning snack	Crackers and cheese	Chocolate chips cookies	Egg mayonnaise sandwich	Banana	Chocolate chip cookies
	Milk/ fruit juice	Yogurt drink	UHT juice	Strawberry smoothie	Yogurt drink	UHT juice
	Lunch main dish	Chicken steak	Pasta ham cream sauce	Breaded fish tomato sauce	Roasted chicken w/Rosemary	Fried chicken
	Vegetarian lunch	Filipino chicken noodles soup	Pasta mushrooms cream sauce	Stir-fried noodles w/veggies	Pasta Napolitana w/cheese	Pasta Carbonara vegetables
	Side dish	Stir-fried mixed vegetables		French fries	Stir-fried vegetables	
	Soup		Consomme 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

## เมนูอาหารกลางวัน Early Years - Year 2

### ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2017/2018 วันที่ 9 มกราคม ถึง 5 เมษายน 2018

สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		5 กพ/12 มีค	9 มค/6 กพ/13 มีค	10 มค/7 กพ/14 มีค	11 มค/ 8 กพ/15 มีค	12 มค/ 9 กพ/16 มีค
Week 1	ของว่างเช้า	ข้าวแต่น้ำแดงโม่	ขนมปังไส้กรอก / แขนดริชแยม	แขนดริชชีส	เค้กวานิลลา	คุกกี้ข้าวโอ๊ต
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	ไก่ทอดซนิตเซล	ผัดผักรวมมิตร	ปลาซูปแป้งทอด	ไก่อบครีมซอสสาคากอน	พาสต้ามีทบอลหมู
	อาหารกลางวันมังสวิรัต	ข้าวผัดผักรวม	พาสต้าอัลเฟรโด	ผัดยากิโซบะใส่เต้าหู้และผัก	พาสต้าสูตรเซฟ	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียง		ไข่เจียว	เฟรนช์ฟรายส์	มันบดผสมผัก	ผัดผักรวมมิตร
	ซูป	ซูปเห็ดขี้เหล็ก				
	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
		15 มค/ 12 กพ/19 มีค	16 มค/13 กพ/ 20 มีค	17 มค/14 กพ/21 มีค	18 มค/15 กพ/22 มีค	19 มค/16 กพ/23 มีค
Week 2	ของว่างเช้า	แคริกเกอร์และชีส	กล้วย	แขนดริชแยมสตรอเบอร์รี่	เค้กแครอท	คุกกี้ช็อคโกแลตชิพ
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	สตรอเบอร์รี่สมูทตี้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	ข้าวเหนียวไก่ทอด	ไก่ซูปแป้งทอด	สเต็กปลาทอดซอสครีมมะนาว	ไก่ผัดซอสครีมเห็ดสโตนโบลเยี่ยม	พาสต้าโบลเนสหมู
	อาหารกลางวันมังสวิรัต	ผัดผักรวมมิตร	พาสต้าซอสเพสโต	มันอบแฉีกี่ตราชูซอสถั่วขาว	ผักผัดซอสครีมเห็ดสโตนโบลเยี่ยม	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียง			เฟรนช์ฟรายส์	มันบด	
	ซูป	ซูปมะเขือเทศ	ซูปน้ำใสเต้าหู้ไข่และผัก		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 2 ปีการศึกษา 2017/2018 วันที่ 9 มกราคม ถึง 5 เมษายน 2018

สัปดาห์ที่	ประเภทอาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
		22 มค/19 กพ/26 มีค	23 มค/20 กพ/27 มีค	24 มค/21 กพ/28 มีค	25 มค/22 กพ/29 มีค	26 มค/23 กพ/30 มีค
Week 3	ของว่างเช้า	ข้าวแต่น้ำแดงโม	ขนมปังไส้กรอก / แขนดริชแยม	แขนดริชชีส	เค้กวานิลลา	คุกกี้ข้าวโอ๊ต
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	ไก่ทอด	พาสต้าอัลเฟรโดไก่และบร็อคโคลี่	ปลาซูปแป้งทอด	ไก่ทอดหงศ์ตีส	พาสต้ามีทบอลหมู
	อาหารกลางวันมังสวิรัติ	ซูปพาสต้าใส่ผัก	พาสต้าอัลเฟรโดเห็ดและบร็อคโคลี่	ผัดหมี่ชาวฟิลิปปินส์	พาสต้าพริมาเวร่า	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
		29 มค/5 มีค/2 เมย	30 มค/6 มีค/3 เมย	31 มค/7 มีค/ 4 เมย	1 กพ/8 มีค/5 เมย	2 กพ/ 9 มีค
Week 4	ของว่างเช้า	แคร็กเกอร์และชีส	คุกกี้ช็อคโกแลตชิพ	แขนดริชไข่มายองเนส	กล้วย	คุกกี้ช็อคโกแลตชิพ
	นม/น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	สตรอเบอร์สมูธตี้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้
	อาหารกลางวัน	สเต็กไก่	พาสต้าแฮมครีมซอส	ปลาซูปเกล็ดขนมปังราดซอสมะเขือเทศ	ไก่อบโรสแมรี่	ไก่ทอด
	อาหารกลางวันมังสวิรัติ	ก๋วยเตี๋ยวน้ำไก่สูตรฟิลิปปินส์	พาสต้าเห็ดครีมซอส	มามาผัดใส่ผักรวม	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส	พาสต้าคาโบนาร่าผัก
	เครื่องเคียง	ผัดผักรวมมิตร		เฟรนช์ฟรายส์	ผัดผักรวมมิตร	
	ซูป		น้ำซูปผัก			ซูปน้ำใสเต้าหู้ไข่และผัก
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	สลัด	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม	สลัดผักรวม
ของว่างบ่าย	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ข้าวโพดต้ม	ผลไม้สดตามฤดูกาล	พิชชามาเกอริต้า	ผลไม้สดตามฤดูกาล	

\*บางเมนูอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความสดใหม่ของวัตถุดิบในแต่ละวัน

\*ทุกเมนู เราไม่ใส่ผงชูรส