



Garden International School, Eastern Seaboard, Ban Chang, Rayong

Lunch Menu Year 3- Year 13

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	International non-veg	Chicken Schnitzel	Pork steak gravy sauce	Fish and chips	Roasted chicken Tarragon	Spaghetti pork meatball
	International veg	Cream of mushroom soup	Caulibroc soup	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		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
		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	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 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	International non-veg	Pork steak Mexican sauce	Pasta chicken & broccoli Alfredo	Fish and chips	Chicken Tonkatsu	Spaghetti pork meatball
	International veg	Carrot soup	Pasta mushroom & broccoli	Shepherds pie	Pasta Primavera	Spaghetti Napolitana
	Side dish	Sauted 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
		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	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	Filipino chicken noodles soup	Pasta mushrooms cream sauce	Pumpkin carrot soup	Pasta Napolitana w/cheese	Spaghetti vegetarian Carbonara
	Side dish	Potatoes & veggies casserole		French fries		
	Thai spicy food		Sauteed chicken with ginger	Chicken Green curry	Marrow curry with pork	Somtum
	Non-spicy food	Thai omelette w/egg tofu		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	Garden 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 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	อาหารนานาชาติ	ไก้ทอดซนิตเชล	สเต็กหมูซอสเกรวี	ปลาซูปแป้งทอด	ไก้อบครีมซอสทารากอน	สปาเก็ตตี้มีทบอลหมู
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	ซูปเห็ดชัน	ซูปดอกกะหล่ำและบร็อคโคลี่	ผัดยากีโ้ชบะใส่เต้าหู้และผัก	พาสต้าสูตรเซฟ	สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักอบคาสโรล	มันเสี้ยวอบ	เฟรนช์ฟรายส์	มันบดผสมผัก	
	อาหารไทยเผ็ด	ผัดกะเพราหมูสับ	แกงไก่ใส่สับประตมะเขือเทศ	ไก่ผัดพริกแกงถั่วฝักยาว	ลาบหมู	ต้มข่าไก่
	อาหารไม่เผ็ด	ไข่ดาว	ไข่เจียว	หมูแดง		ผัดผักรวมมิตร
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ข้าวผัดผักรวม	ผัดผักรวมมิตร	มัสมั่นเจ	เต้าหู้เหลืองผัดต้นหอมน้ำมันหอย	ข้าวหมกไก่
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ				กวยเตี๋ยวไก่น้ำใส	
	สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
	ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	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	อาหารนานาชาติ	หมูทอดหงดคัสตี้	พาสต้าซอสเพสโต้ใส่ไก่	ปลาซูปเกล็ดขนมปังซอสครีมมะนาว	ไก่ผัดซอสครีมเห็ดสไตล์เบลเยี่ยม	พาสต้าโปลิเนสหมู
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	ซูปมะเขือเทศ	พาสต้าซอสเพสโต้	มันแจ๊คเก็ตอบราดซอสถั่วขาวอบ	ผักผัดซอสครีมเห็ดสไตล์เบลเยี่ยม	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักผัดเครื่องเทศอิตาเลียน		เฟรนช์ฟรายส์	พาสต้า/ มันบด	
	อาหารไทยเผ็ด	ต้มยำไก่น้ำใส	ยำไข่ดาว	พะแนงหมู	หมูผัดพริกไทยดำใส่พริกหวาน	คะน้าหมูกรอบ
	อาหารไม่เผ็ด	ผัดวุ้นเส้นใส่ไก่และผัก	ไก่ซูปแป้งทอด	ผัดพริกทองใส่ใบโหระพา	ไข่พะโล้เต้าหู้	ผัดเปรี้ยวหวานไก่
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ผัดผักรวมมิตร	แกงเขียวหวานมะเขือยาว	มามาผัดใส่ผักรวม	ผัดผักรวมมิตร	ข้าวผัดอินเดีย
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ				กวยเตี๋ยวลูกชิ้นหมูตุ๋น	
	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 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	อาหารนานาชาติ	สเต็กหมูซอสเม็กซิกัน	พาสต้าอัลเฟรโดไก่และบร็อคโคลี่	ปลาซุบแป้งทอด	ไก่ทอดหงคัตลี	สปาเก็ตตี้มีทบอลหมู
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	ซูปแครอท	พาสต้าอัลเฟรโดเห็ดและบร็อคโคลี่	เซฟเฟิร์ดส์พาย	พาสต้าพริมาเวร่า	สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศใส่ชีส
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักผัดเครื่องเทศอิตาลี		เฟรนช์ฟรายส์		
	อาหารไทยเผ็ด	ผัดกะเพราไก่	ยำรามมิตรใส่หมูสับ	แกงมัสมั่นไก่	ผัดผักรวมมิตรใส่ไก่ใส่พริก	หมอบกระเทียมพริกไทย
	อาหารไม่เผ็ด	ไข่ดาว	ต้มจืดไข่น้ำใส่ผัก	ผัดผักรวมมิตร	หมูผัดซีอิ๊ว	เต้าหู้ซอสไข่ลูกเขย
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ผัดผักรวมมิตร	ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้	เต้าหู้ก้อนผัดขิง	ข้าวผัดผักรวม	ข้าวหมกไก่
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ				ก๋วยเตี๋ยวหมูลูกชิ้นน้ำใส	
	สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
	ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	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	อาหารนานาชาติ	สเต็กไก่ซอสบาร์บีคิว	พาสต้าแฮมครีมซอส	ปลาซุบเกล็ดขนมปังราดซอสมะเขือเทศ	ไก่อบไอบริสมเมรี่	สปาเก็ตตี้คาโบนาร่า
	อาหารนานาชาติ มังสวิรัติ	ก๋วยเตี๋ยวน้ำไก่สูตรฟิลิปปินส์	พาสต้าเห็ดครีมซอส	ซูปฟักทองและแครอท	พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ชีส	สปาเก็ตตี้คาโบนาร่าเห็ด
	เครื่องเคียงอาหารนานาชาติ	มันและผักอบคาสีโรล		เฟรนช์ฟรายส์		
	อาหารไทยเผ็ด		ไก่ผัดขิง	แกงเขียวหวานไก่	แกงคั่วพริกใส่หมู	ส้มตำ
	อาหารไม่เผ็ด	ไข่เจียวใส่เต้าหู้ไข่		ผัดถั่วงอกใส่หมูหั่น	ผัดผักรวมมิตร	ไก่ทอด
	อาหารเอเชีย มังสวิรัติ	ผัดผักรวมมิตร	เต้าหู้ผัดกระเทียม	มามาผัดใส่ผักรวม	ข้าวผัดผักรวม	เห็ดกรอบซอสสามรส
	ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	เมนูพิเศษ		ข้าวยาเกาหลี		ก๋วยเตี๋ยวหมูลูกชิ้นน้ำใส	
	สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
	ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล

*บางเมนูอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความสดใหม่ของวัตถุดิบในแต่ละวัน

*ทุกเมนู เราไม่ใส่ผงชูรส