



Lunch Menu for NUR - Year 2 (December 2024-January 2025)

Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Date	2/12/2024, 20/1/2025	3/12/2024, 21/1/2025	4/12/2024, 22/1/2025	23/1/2025	6/12/2024, 24/1/2025
Morning snack	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit
Milk/ Juice	Yogurt milk	UHT juice	Yogurt milk	Fresh milk	UHT juice
Main Western/ International	Chicken steak mustard cream sauce	Pork steak gravy sauce	Chef's fried chicken	Orange chicken	Breaded pork
Vegetarian dish	Vegetables casserole	Indian tamarind rice	Eggplant Shakshuka	Jeera Aloo (Indian cumin potatoes)	Baked macaroni
Main Asian	Stir-fried noodles with tamarind sauce (Phad Thai)	Braised egg in soy soup	Stir-fried mixed vegetables	Stir-fried tomato and egg	Stir-fried mixed vegetables
Salads	Salads	Salads	Salads	Salads	Salads
Side dish	Clear soup with vegetables		Clear soup with vegetables	Clear soup with vegetables	Clear soup with vegetables
Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
Afternoon snack	Cheese crackers	Strawberry jam sandwiches	Strawberry smoothie	Apple muffin	Vanilla Chiffon cake
Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Date	9/12/2024, 27/1/2025	28/1/2025	11/12/2024, 29/1/2025	12/12/2024, 30/1/2025	31/1/2025
Morning snack	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit
Milk/ Juice	Yogurt milk	UHT juice	Yogurt milk	Fresh milk	UHT juice
Main Western/ International	Roasted chicken with Italian herbs	Japanese ginger pork (Shogayaki)	Chicken Tonkatsu	Roasted chicken with garlic and honey	Fried chicken
Vegetarian dish	Mung bean curry	Chana Masala (Indian chickpeas gravy)	Japanese curry	Indian curd rice	Pasta Aglio e Olio
Main Asian	Sesame tofu	Garden fried rice with tofu	Potato and carrot soup	Stir-fried tofu with garlic sauce	Stir-fried mixed vegetables with tofu
Salads	Salads	Salads	Salads	Salads	Salads
Side dish	Clear soup with vegetables	Clear soup with vegetables		Clear soup with vegetables	Clear soup with vegetables
Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
Afternoon snack	Cheese crackers	Strawberry jam sandwiches	Chocolate chip cookies	Banana cake	Honey cornflake



Lunch Menu for NUR - Year 2 (December 2024-January 2025)

Day Date	Monday 6/1/2025	Tuesday 7/1/2025	Wednesday 8/1/2025	Thursday 9/1/2025	Friday 10/1/2025
Morning snack	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit
Milk/ Juice	Yogurt milk	UHT juice	Yogurt milk	Fresh milk	UHT juice
Main Western/ International	Chef's fried pork	Chicken Teriyaki	Chicken steak Bar-B-Q sauce	Greek lemon chicken and potatoes	Baked macaroni
Vegetarian dish	Jacket potato with baked beans	Stir-fried Chinese cabbage with egg	Tomato cream soup	Aloo Kashmiri (Indian potato gravy)	Thai omelette and vegetables soup
Main Asian	Stir-fried mixed vegetables with tofu	Thai omelette	Stir-fried instant noodles with soy protein	Stir-fried tofu with Thai celery	Stir-fried mixed vegetables with chicken
Salads	Salads	Salads	Salads	Salads	Salads
Side dish	Clear soup with vegetables	Clear soup with vegetables	French fries & buttered corn	Clear soup with vegetables	
Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
Afternoon snack	Cheese crackers	Strawberry jam sandwiches	Strawberry smoothie	Apple muffin	Vanilla soft cookies
Day Date	Monday 13/1/2025	Tuesday 14/1/2025	Wednesday 15/1/2025	Thursday 16/1/2025	Friday 17/1/2025
Morning snack	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit	Seasonal fresh fruit
Milk/ Juice	Yogurt milk	UHT juice	Yogurt milk	Fresh milk	UHT juice
Main Western/ International	Fried chicken Korean sauce	Roasted chicken Pesto sauce	Breaded Dory fish	Pork steak Mexican sauce	Pasta pork Bolognese
Vegetarian dish	Sesame spinach	Rajma Masala (Indian kidney beans gravy)	Buttered corn	Stir-fried pumpkin with basil leaves	Pasta Napolitana
Main Asian	Noodles stir fry with tofu and vegetables	Garden fried rice with tofu	Stir-fried Chinese Okra with egg	Tofu sweet and sour	Stir-fried mixed vegetables
Salads	Salads	Salads	Salads	Salads	Salads
Side dish	Clear soup with vegetables	Clear soup with vegetables	French fries	Clear soup with vegetables	Clear soup with vegetables
Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
Afternoon snack	Cheese crackers	Strawberry jam sandwiches	Chocolate chip cookies	Banana cake	Strawberry cream cookies



เมนูอาหารกลางวัน สำหรับชั้น NUR - Year 2 (ธันวาคม 2024-มกราคม 2025)

วัน วันที่	จันทร์ 2/12/2024, 20/1/2025	อังคาร 3/12/2024, 21/1/2025	พุธ 4/12/2024, 22/1/2025	พฤหัสบดี 23/1/2025	ศุกร์ 6/12/2024, 24/1/2025
ของว่างเช้า	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล
นม/ น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	นมสด	น้ำผลไม้
เมนูฝรั่ง/ นานาชาติ	สเต็กไก่มีสตาจอร์คครีมซอส	สเต็กหมูซอสเกรวี่	ไก่ทอดสูตรเซฟ	ไก่ซอสส้ม	หมูขุบเกลือขมนมึงทอด
เมนูมังสวิรัต	ผักรวมอบคาสโรล	ข้าวคลุกซอสมะขามแบบอินเดีย	ซัดชูกัมมะเขือยาว	มันอบเครื่องเทศอินเดีย (จिरอาลู)	มักกะโรนีอบ
เมนูเอเชีย	ผัดไทยใส่เต้าหู้	ไข่พะโล้เต้าหู้	ผัดผักรวมมิตร	มะเขือเทศผัดไข่แบบจีน	ผัดผักรวมมิตร
สลัด	สลัด	สลัด	สลัด	สลัด	สลัด
เครื่องดื่ม	ซูปผักน้ำใส		ซูปผักน้ำใส	ซูปผักน้ำใส	ซูปผักน้ำใส
ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
ของว่างบ่าย	แคร็กเกอร์ไส้ครีมรสชีส	แซนวิชแฮมสตรอเบอร์รี่	สตรอเบอร์รี่สมูทตี้	มัทพีนแอปเปิ้ล	ชิฟฟอนวานิลลา
วัน วันที่	จันทร์ 9/12/2024, 27/1/2025	อังคาร 28/1/2025	พุธ 11/12/2024, 29/1/2025	พฤหัสบดี 12/12/2024, 30/1/2025	ศุกร์ 31/1/2025
ของว่างเช้า	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล
นม/ น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	นมสด	น้ำผลไม้
เมนูฝรั่ง/ นานาชาติ	ไก่อบเครื่องเทศอิตาเลียน	หมูผัดซิงสไตส์ญี่ปุ่น	ไก่ทอดทงคัตสึ	ไก่อบซอสน้ำผึ้งกระเทียม	ไก่ทอด
เมนูมังสวิรัต	แกงถั่วเขียวสูตรเซฟ	เกรวี่ถั่วลูกไก่แบบอินเดีย	แกงกะหรี่ญี่ปุ่น	ข้าวคลุกโยเกิร์ตแบบอินเดีย	พาสต้าผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก (อะกลิโอ ฮีโอสีโอ)
เมนูเอเชีย	เต้าหู้ซอสเปรี้ยวหวานคลุกงา	ข้าวผัดผักรวมมิตรใส่เต้าหู้	ซูปมันฝรั่งแครอท	เต้าหู้ผัดกระเทียม	ผัดผักรวมมิตรใส่โปรตีนเกษตร
สลัด	สลัด	สลัด	สลัด	สลัด	สลัด
เครื่องดื่ม	ซูปผักน้ำใส	ซูปผักน้ำใส		ซูปผักน้ำใส	ซูปผักน้ำใส
ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
ของว่างบ่าย	แคร็กเกอร์ไส้ครีมรสชีส	แซนวิชแฮมสตรอเบอร์รี่	ชอฟต์คูกี้ช็อคโกแลตชิพ	เค้กกล้วยหอม	คอร์นเฟลคน้ำผึ้ง



เมนูอาหารกลางวัน สำหรับชั้น NUR - Year 2 (ธันวาคม 2024-มกราคม 2025)

วัน วันที่	จันทร์ 6/1/2025	อังคาร 7/1/2025	พุธ 8/1/2025	พฤหัสบดี 9/1/2025	ศุกร์ 10/1/2025
ของว่างเช้า	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล
นม/ น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	นมสด	น้ำผลไม้
เมนูฝรั่ง/ นานาชาติ	หมูทอดสูตรเซฟ	ไก่เทอริยากิ	สเต็กไก่ขอสบาริบีคิว	ไก่อบมะนาวสไลด์กรีก	มักกะโรนีอบ
เมนูมังสวิรัต	มันแกวเจียวทอดขอสถัขาว อบ	ผักกาดขาวผัดไข่	ซूपครีมมะเขือเทศ	เกรวี่มันฝรั่งแบบอินเดีย	ต้มจืดไข่น้ำผักรวม
เมนูเอเชีย	ผัดผักรวมมิตรใส่เต้าหู้	ไข่เจียว	ผัดมาผากใส่ผักและโปรตีน เกษตร	เต้าหู้ผัดคีนชายต้นหอม	ผัดผักรวมมิตรใส่ไก่
สลัด	สลัด	สลัด	สลัด	สลัด	สลัด
เครื่องเคียง	ซูปผักน้ำใส	ซูปผักน้ำใส		ซูปผักน้ำใส	
ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
ของว่างบ่าย	แคร็กเกอร์ไส้ครีมรสชีส	แซนวิชแฮมสตรอเบอร์รี่	สตรอเบอร์รี่สมูทตี้	มัทพินแอปเปิ้ล	ชอฟต์คูกี้วานิลลา
วัน วันที่	จันทร์ 13/1/2025	อังคาร 14/1/2025	พุธ 15/1/2025	พฤหัสบดี 16/1/2025	ศุกร์ 17/1/2025
ของว่างเช้า	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล
นม/ น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	น้ำผลไม้	นมเปรี้ยว	นมสด	น้ำผลไม้
เมนูฝรั่ง/ นานาชาติ	ไก่ทอดขอสเกาหลี	ไก่อบขอสเพสโต้	ปลาซูปเกล็ดขนมปังทอด	สเต็กหมูขอสเม็กซิกัน	พาสต้าขอสโบลเนสซุม
เมนูมังสวิรัต	ผักโขมผัดน้ำมันงา	เกรวี่ถั่วแดงแบบอินเดีย	ข้าวโพดผัดเนย	ฟักทองผัดใบโหระพา	พาสต้าขอสโบลิตาน่า
เมนูเอเชีย	ผัดบะหมี่เหลืองใส่เต้าหู้ และผัก	ข้าวผัดคะน้าใส่เต้าหู้	บวมผัดไข่	ผัดเปรี้ยวหวานเต้าหู้	ผัดผักรวมมิตร
สลัด	สลัด	สลัด	สลัด	สลัด	สลัด
เครื่องเคียง	ซูปผักน้ำใส	ซูปผักน้ำใส	เฟรนช์ฟรายส์	ซูปผักน้ำใส	ซูปผักน้ำใส
ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
ของว่างบ่าย	แคร็กเกอร์ไส้ครีมรสชีส	แซนวิชแฮมสตรอเบอร์รี่	ชอฟต์คูกี้ช็อคโกแลตชิพ	เค้กกล้วยหอม	คูกี้ไส้ครีมแฮมสตรอเบอร์รี่