



## LUNCH MENU for Year 3-13 (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
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
Salad	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Side Dish					
Side Dish	Fried egg				
Main Thai	Stir-fried minced pork with basil leaves	Minced chicken spicy salad (Laab Gai)	Chicken Green curry with water melon	Stir-fried Chinese Kale with crispy pork	Stir-fried chicken and long beans with chilli paste
Main Thai	Vegetarian Mussaman curry	Stir-fried Morning Glory with bean paste	Crispy mushrooms with tamarind sauce	Stir-fried tomato and egg	Stir-fried mixed vegetables
Thai Vegetarian	Stir-fried noodles with tamarind sauce (Phad Thai)	Braised egg in soy soup	Stir-fried mixed vegetables	Mixed mushrooms spicy salad	Mixed mushrooms Tom Yum soup
Noodles		Chicken noodle soup		Minced pork noodle soup	
Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
Fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits
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
Main Western/International	Roasted chicken with Italian herbs	Japanese ginger pork (Shogayaki)	Chicken Tonkatsu	Roasted chicken with garlic and honey	Korean pork Bibimbub
Vegetarian dish	Mung bean curry	Chana Masala (Indian chickpeas gravy)	Japanese curry	Indian curd rice	Pasta Aglio e Olio
Salad	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Side Dish					
Side Dish					
Main Thai	Thai fish cake	Stir-fried broccoli with chicken	Southern stir-fried pork with spicy yellow curry (Kua Gling)	Pork Panang curry	Thai fried chicken
Main Thai	Vegetarian Green curry	Fried boiled egg with tamarind sauce	Stir-fried Chinese Kale with tofu	Stir-fried mixed vegetables	Vegetarian coconut milk soup
Thai Vegetarian	Sesame tofu	Garden fried rice with tofu	Potato and carrot soup	Stir-fried tofu with garlic sauce	Stir-fried mixed vegetables with tofu
Noodles		Chicken noodle soup		Red roasted pork noodle soup	
Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
Fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits



## LUNCH MENU for Year 3-13 (December 2024-January 2025)

Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Date	6/1/2025	7/1/2025	8/1/2025	9/1/2025	10/1/2025
Main Western/International	Chef's fried pork	Chicken Teriyaki	Chicken steak Bar-B-Q sauce	Greek lemon chicken and potatoes	Kimchi pork stir fry
Vegetarian dish	Jacket potato with baked beans	Sambhar (Indian vegetables curry)	Tomato cream soup	Aloo Kashmiri (Indian potato gravy)	Baked macaroni
Salad	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Side Dish					
Side Dish					
Main Thai	Chicken Tom Yum soup	Stir-fried pork with shrimp paste	Stir-fried Cauliflower with crispy pork	Ginger pork stir fry	Chicken Biryani
Main Thai	Stir-fried mixed vegetables with tofu	Thai omelette	Mushrooms spicy salad (Laab)	Stir-fried mixed vegetables	Thai omelette and vegetables soup
Thai Vegetarian	Stir-fried mixed mushrooms with basil leaves	Stir-fried Chinese cabbage with egg	Stir-fried instant noodles with soy protein	Stir-fried tofu with Thai celery	Stir-fried mixed vegetables with tofu
Noodles		Minced pork noodle soup		Braised pork noodle soup	
Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
Fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits
Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Date	13/1/2025	14/1/2025	15/1/2025	16/1/2025	17/1/2025
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	Patta-Gobhi (Indian cabbage stir fry)	Pasta Napolitana
Salad	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Side Dish			French fries		
Side Dish					
Main Thai	Winter melon clear soup with chicken and mushrooms	Pineapple curry with pork	Red roasted pork and boiled egg	Chicken sweet and sour	Thai fried chicken
Main Thai	Fried egg spicy salad	Stir-fried mixed vegetables	Stir-fried Chinese Okra with egg	Stir-fried pumpkin with basil leaves	Choo Chee tofu
Thai Vegetarian	Noodles stir fry with tofu and vegetables	Garden fried rice with tofu	Hot and spicy spaghetti stir fry with tofu	Crispy soy protein with chilli sauce	Stir-fried mixed vegetables
Noodles		Minced pork noodle soup		Braised chicken noodles soup with gourd	
Rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice	Steamed rice
Fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits	Seasonal fresh fruits



## เมนูอาหารกลางวัน สำหรับชั้น Year 3-13 (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
เมนูฝรั่ง/ นานาชาติ	สเต็กไก้มัสตาร์ดครีมซอส	สเต็กหมูซอสเกรวี่	ไก่ทอดสูตรเซฟ	ไก่ซอสส้ม	หมูขบเกล็ดขนมปังทอด
เมนูมังสวิรัต	ผักรวมอบคาสโรล	ข้าวคลุกซอสมะขามแบบอินเดีย	ซัดซูกัมมะเขือยาว	มันอบเครื่องเทศอินเดีย (จิริอาลู)	มักกะโรนีอบ
สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
เครื่องดื่ม					
เครื่องดื่ม	ชาดาว				
เมนูไทย	ผัดกะเพราหมูสับ	ลาบไก่	แกงเขียวหวานแฝงใส่ไก่	คาน่าหมูกรอบ	ไก่ผัดพริกแกงตัวฝักยาว
เมนูไทย	มันมันมังสวิรัต	ผัดผักบุ้งไฟแดง	เห็ดกรอบซอสสามรส	มะเขือเทศผัดไข่แบบจีน	ผัดผักรวมมิตร
เมนูไทยมังสวิรัต	ผัดไทยใส่เต้าหู้	ไข่พะโล้เต้าหู้	ผัดผักรวมมิตร	ยำรวมมิตรเห็ดรวม	ต้มยำเห็ดน้ำใส
ก๋วยเตี๋ยว		ก๋วยเตี๋ยวไก่ฉีก		ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ	
ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล
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
เมนูฝรั่ง/ นานาชาติ	ไก่อบเครื่องเทศอิตาเลียน	หมูผัดซิงสไตน์ญี่ปุ่น	ไก่ทอดทอดคัส	ไก่อบซอสน้ำผึ้งกระเทียม	ข้าวยาเกาหลี (บิ빔บับหม)
เมนูมังสวิรัต	แกงถั่วเขียวสูตรเซฟ	เกรวี่ถั่วลูกไก่แบบอินเดีย	แกงกะหรี่ญี่ปุ่น	ข้าวคลุกโยเกิร์ตแบบอินเดีย	พาสต้าผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก (อะกลิโอ ฮีโอสีโอ)
สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
เครื่องดื่ม					
เครื่องดื่ม					
เมนูไทย	ทอดมันปลา	บรีดโคโลสส์ผัดไก่	คั่วกลิ้งหมูสับ	แพนงหมู	ไก่ทอด
เมนูไทย	แกงเขียวหวานพริกทองมะเขือยาว	ไข่ลูกเขย	ผัดคาน่าใส่เต้าหู้	ผัดผักรวมมิตร	ต้มยำผักรวมใส่เห็ด
เมนูไทยมังสวิรัต	เต้าหู้ซอสเปรี้ยวหวานคลุกงา	ข้าวผัดผักรวมมิตรใส่เต้าหู้	ซูปมันฝรั่งแครอท	เต้าหู้ผัดกระเทียม	ผัดผักรวมมิตรใส่โปรตีนเกษตร
ก๋วยเตี๋ยว		ก๋วยเตี๋ยวไก่ฉีก		บะหมี่หมูแดง	
ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล



เมนูอาหารกลางวัน สำหรับชั้น Year 3-13 (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
เมนูฝรั่ง/ นานาชาติ	หมูทอดสูตรเซฟ	ไก่เทอริยากิ	สเต็กไก่ซอสบาร์บีคิว	ไกอบมะนาวสไลด์กรีก	หมูผัดกิมจิ
เมนูมังสวิรัต	มันแจ้แก๊ดราดซอสถั่วขาว อบ	แกงผักรวมแบบอินเดีย	ซูปครีมมะเขือเทศ	เกรวี่มันฝรั่งแบบอินเดีย	มักกะโรนีอบ
สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
เครื่องเคียง					
เครื่องเคียง					
เมนูไทย	ต้มยำไก่บ้าน	หมูผัดกะปี้	ดอกกะหล่ำผัดหมูกรอบ	หมูผัดขิง	ข้าวหมกไก่
เมนูไทย	ผัดผักรวมมิตรใส่เต้าหู้	ไข่เจียว	ลาบเห็ด	ผัดผักรวมมิตร	ต้มจืดไข่น้ำผักรวม
เมนูไทยมังสวิรัต	เห็ดรวมผัดกะเพรา	ผักกาดขาวผัดไข่	ผัดมาวใส่ผักและโปรตีน เกษตร	เต้าหู้ผัดขึ้นฉ่ายต้นหอม	ผัดผักรวมมิตรใส่เต้าหู้
ก๋วยเตี๋ยว		ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ		ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น	
ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล
วัน วันที่	จันทร์ 13/1/2025	อังคาร 14/1/2025	พุธ 15/1/2025	พฤหัสบดี 16/1/2025	ศุกร์ 17/1/2025
เมนูฝรั่ง/ นานาชาติ	ไก่ทอดซอสเกาหลี	ไกอบซอสเพสต์	ปลาซุซุเกิลด์ซนบั้งทอด	สเต็กหมูซอสเม็กซิกัน	พาสต้าซอสโบลเนสซุม
เมนูมังสวิรัต	ผักโขมผัดน้ำมันงา	เกรวี่ถั่วแดงแบบอินเดีย	ข้าวโพดผัดเนย	กะหล่ำปลีผัดเครื่องเทศ อินเดีย	พาสต้าซอสสปาเก็ตตี้
สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
เครื่องเคียง			เฟรนช์ฟรายส์		
เครื่องเคียง					
เมนูไทย	ต้มจืดแพงเห็ดหอมใส่ไก่	แกงคั่วสับประดหมู	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม	ผัดเปรี้ยวหวานไก่	ไก่ทอด
เมนูไทย	ยาไข่ดาว	ผัดผักรวมมิตร	บวบผัดไข่	ฟักทองผัดใบโหระพา	จู้ฉีเต้าหู้
เมนูไทยมังสวิรัต	ผัดบะหมี่เหลืองใส่เต้าหู้ และผัก	ข้าวผัดคะน้าใส่เต้าหู้	สปาเก็ตตี้ผัดชีสมาใส่เต้าหู้	โปรตีนเกษตรทอดกรอบผัด พริก	ผัดผักรวมมิตร
ก๋วยเตี๋ยว		ก๋วยเตี๋ยวหมูสับลูกชิ้น		ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋นมะระ	
ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล