



## เมนูอาหารกลางวัน สำหรับชั้น Year 3-13 (มิถุนายน 2026)

วัน วันที่	จันทร์ 15/6/2026	อังคาร 16/6/2026	พุธ 17/6/2026	พฤหัสบดี 18/6/2026	ศุกร์ 19/6/2026
เมนูฝรั่ง/ นานาชาติ	ไกทอดสูตรเชฟ	หมูขุบเกล็ดขนมปังทอด	พาสต้าผัดไก่ใส่ผักโขม	ไกย่างซอสยาคิโทริ	ข้าวยาเกาหลี (บีบิมบับหม)
เมนูมังสวิรัต	เต้าหู้มาโป	มันอบเครื่องเทศอินเดีย (จีราอาลู)	พาสต้าผัดมะเขือเทศใส่ผักโขม	เกรวี่ถั่วลูกไก่แบบอินเดีย	ซูปฟักทอง
สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์
เครื่องเคียง					
เครื่องเคียง					
เมนูไทย	แกงคั่วแกงหมู	ต้มขาไก่ใส่เห็ด	ทอดมันปลา	หมูผัดขิง	ไกทอด
เมนูไทย	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่	ผัดผักบุ้งไฟแดง	ลาบเห็ดรวม	ผัดถั่วงอกเต้าหู้	ผัดหมี่ข้าวใส่เต้าหู้
เมนูไทยมังสวิรัต	ผัดผักรวมมิตรใส่เต้าหู้	เต้าหู้ผัดกระเทียม	ไข่พะโล้เต้าหู้	ข้าวผัดผักรวมมิตร	ผัดผักรวมมิตรใส่เห็ด
ก๋วยเตี๋ยว		ข้าวซอยไก่ ข้าวซอยเต้าหู้		ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ	
ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล
วัน วันที่	จันทร์ 22/6/2026	อังคาร 23/6/2026	พุธ 24/6/2026	พฤหัสบดี 25/6/2026	ศุกร์ 26/6/2026
เมนูฝรั่ง/ นานาชาติ	หมูทอดสูตรเชฟ	ไกอบโรสแมรี่	ไกอบซอสเทรียกกี	หมูผัดกิมจิ	<b>โรงเรียนเลิกเวลา 12:00 น.</b>
เมนูมังสวิรัต	ผัดรวมอบคาสโรล	ข้าวคอกซอสมะขามแบบอินเดีย	ซูปมะเขือเทศ	มันแจ๊คเก็ตราดซอสถั่วขาวอบ	
สลัด	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	สลัดบาร์	
เครื่องเคียง					
เครื่องเคียง					
เมนูไทย	ไก่ผัดพริกแกงถั่วฝักยาว	หมูแดง ไข่ต้ม	แกงคั่วหน่อไม้สดใส่หมู	ผัดเปรี้ยวหวานไก่	
เมนูไทย	ต้มจืดไข่น้ำผักรวม	ผัดผักรวมมิตรใส่เห็ด	ไข่ลูกเขย	ไข่เจียวใส่ต้นหอม	
เมนูไทยมังสวิรัต	สปาเก็ตตี้ผัดซีเม่าใส่เต้าหู้	เต้าหู้ซอสเปรี้ยวหวานคอกงา	ข้าวผัดผักรวมมิตรใส่โปรตีนเกษตร	ผัดผักรวมมิตรใส่เต้าหู้	
ก๋วยเตี๋ยว		บะหมี่หมูแดง		ก๋วยเตี๋ยวไก่ฉีก	
ข้าว	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย	
ผลไม้	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	ผลไม้สดตามฤดูกาล	