

มือเที่ยง Lunch Menu Week 3 (Date 10-16 November 2019)

	10-Sunday	Kcal	11-Monday	Kcal	12 -Tuesday	Kcal	13-Wednesday	Kcal	14-Thursday	Kcal	15-Friday	Kcal	16-Saturday	Kcal
Special	แกงกะหรี่ไก่ โรตีส/Chicken Curry with Roti	463	ซี่โครงหมย่างบาร์บีคิว/BBQ Pork Ribs	288	ข้าวเหนียวไก่ทอด/Sticky rice with fried chicken	425	เนื้อทอดทงคัตสึ/Beef Cutlet Tonkatsu.	280	บะหมี่หมูแดง/ไก่/BBQ with Pork,Chicken with Noodles	305	ฟิชแอนด์ชิปส์/Fish and Chips	344	ซูชิ 3 หน้า/Sushi 3 kinds	335
Asian GF	ถั่วลันเตาผัดกับมะเขือเทศ/Fried peas with tomatoes	79	แกงจืดไข่น้ำเต้าหู้ไก่สับ/Clear Soup with Tofu and Minced Chicken	90	ผัดไข่แดงกวาง/Fried egg, cucumber	105	ผัดผักรวม/mixed vegetable stir-fried	100	ซีฟู้ดผัดพริกยักษ์ทะเล/Seafood Stir Fried with Chili Garlic	260	ผัดหน่อไม้ฝรั่ง/Fried Asparagus	85	แกงจืดฟองเต้าหู้หมูสับ/Tofu Soup with Minced Pork	90
Asian Food	แกงจืดฟักทองอ่อนใส่หมูสับ/Pumpkin with Pork and Garlic Soup	80	ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผาตัวพริกยาว/Stir fried squid with chili paste	260	ปลาผัดคีนฉ่าย/Stir fried fish with celery	231	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู/Boiled pickled cabbage, pork ribs	80	แกงกะทิพริกเขียวไก่/Coconut curry chicken gourd	240	แกงเขียวหวานลูกชิ้นเอ็นไก่/Green curry with chicken meatballs	240	ผัดฉ่าทะเล/Stir fried seafood	260
	หมูผัดพริกหยวก/Pork with bell pepper	265	ผัดฉ่าปลา/Spicy Fried fish	231	แกงมัสมั่นไก่/Massaman curry with chicken	235	พะแนงไก่/Chicken Panang Curry	115	ปลาทอดขมิ้น/Fried fish with turmeric	235	ผัดกระเพราหมูสับ/Stir fried basil with minced pork	265	ไก่จ้อทอด/Chicken fried cho	380
Western GF	สเต็กเนื้อสันในซอสครีมมะนาว/Tenderloin Steak with Lime Cream Sauce	245	ซีฟู้ดผัดซอสเนยมะนาว/Seafood with lemon butter sauce.	275	หมย่างซอสครีมมะนาว/Roast pork with lemon cream sauce	375	ปลาอย่างซอสบาร์บีคิว/Grilled fish, barbecue sauce	260	มินซอสพิซซาคาติน/meat Pizzeria Au Gratin	274	ปลาอย่างซอสเนย/Grilled Fish with Butter Sauce	275	สตูว์เนื้อ Beef stewed	268
Pasta	Fettucine	364	Pennet	364	Linguine	364	Spaghetti	364	Macaroni	364	Fettucine	364	Macaroni	364
Sauce	Tomato sauce	33	Chicken Alfredo	197	Beef bolognese	160	Tomato sauce	33	Pesto sauce	388	Cabonara	191	Pork ham Cream	197
Potato	Potatoes with paprika	190	Mashed Potatoes with carrot	119	Potato with lemon	190	Sauteed potato with mushroom	169	Potatoes with gravy sauce	168	Potatoes with Cheese	190	Sauteed potato with Oregano	169
Vegan /HOT	มะเขือยาวม่วงย่างซอสมะเขือเทศ/Grilled Eggplant, Tomato Sauce	42	ผัดผักสามสีซอสมะเขือเทศ/Fried vegetables, tomato sauce	45	ถั่วลันเตาผัดและมะเขือเทศราชีนีผัดเจ/Stir fry beans, tomatoes	79	ดอกกะหล่ำอบเครื่องเทศ/Cauliflower roasted spices	52	ผัดบรอกโคลีโคลีเจ/Stir-fried Broccoli	90	พริกยักษ์ผัดซอสมะเขือเทศ/Bell peppers, tomato sauce	85	Grilled Capicum/พริกยักษ์ย่าง	85
Vegan /Thai	แกงกะทิพริกทองใสข้าวโพดอ่อนเจ/Vegan Pumpkin Coconut Curry	240	แกงมัสมั่นมันสำปะหลังเต้าหู้เจ/Massaman Curry with Tofu	235	พะแนงมะเขือยาวทอด/Curry fried eggplant	115	ผัดกระเพราเจเต้าหู้ข้าวโพดอ่อนใส่ถั่วพริกยาว/Stir Fried Basil with Tofu and Babv Corn	95	ผัดพริกแกงถั่วพริกยาวเกรซโปรตีน/Stir Fried Chili Paste with Garlic Protein	95	แกงผักอินเดีย/Indian Vegetable Curry	235	แกงกะทิมะเขือยาวเต้าหู้/Coconut Curry Tofu and Eggplant	240
Rice	ข้าวสวย Steamed rice	68	ข้าวสวย Steamed rice	68	ข้าวสวย Steamed rice	68	ข้าวสวย Steamed rice	68	ข้าวสวย Steamed rice	68	ข้าวสวย Steamed rice	68	ข้าวสวย Steamed rice	68
Rice	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68

Salad Bar with Dressing /Fresh Fruits in Season

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม/Menu changes may be appropriate because order material into available

Chicken - Red	Beef, Lamb - Brown	Duck - Orange	Pork - Pink	Seafood - Blue	Vegetable- Green	GF = Gluten Free meal
*** Calories (Kcal) / 1 serving size ค่าพลังงาน (Kcal) ต่อ 1 หน่วยบริโภค***						

มื้อเย็น Dinner Menu Menu Week 3 (Date 10-16 November 2019)

	10-Sunday	Kcal	11-Monday	Kcal	12 -Tuesday	Kcal	13-Wednesday	Kcal	14-Thursday	Kcal	15-Friday	Kcal	16-Saturday	Kcal
Special	สปาเก็ตตี้มันบอลไก่/ chicken ment Ball with Tomato sauce	397	ก๋วยเตี๋ยวมะหมี่หมูแดง/ Noodles with red pork noodle	305	ปลาซามอนย่างซอส มะนาว/Salmon Steak with Lemon Sauce	260	กุ้งสะเต๊ะ+ไก่สะเต๊ะ/ Shrimp Satay + Chicken Satay	230	พิซซ่าเบอร์เกอร์ เนื้อ/Beef Burger Pizza	245	หมี่หุ่นมะฉาง+น้ำซุปล ซีโครงหมู/pork ribs noodle Phuket	198	ปลากระพงขาวย่าง ซอสครีมมะนาว/ Grilled sea bass with lemon cream sauce	275
Asian GF	ผัดดอกกะหล่ำกับ หน่อไม้ฝรั่ง/Fried cauliflower, asparagus	90	ผัดผักนึ่ง/Fried red morning glory	85	ผัดซีวี่ไข่/Stir Fried Noodles with Eggs	260	ผัดบร็อกโคลี่/Steir- fried Broccoli	90	ผัดวุ้นเส้นไข่/Stir Fried Glass Noodle with Egg	133	ผัดเห็ดขี้เมจิ Dtir fried mushroom	80	ไก่ทอดน้ำมะขาม/ Fried Chicken with Tamarind Sauce	173
Asian Food	ผัดกระเพราหมูสับ/Stir fried basil with minced pork	265	กุ้งผัดใบโหระพา/ Shrimp fried basil	260	เนื้อผัดพริก/Beef with Chilli	275	ข้าวผัดปู/Crab Fried Rice	305	พะแนงเป็ดย่าง/ Roasted Duck Panang Curry	230	เนื้อน้ำมันหอย/ Stir-fried beef with oyster sauce	275	ผัดไทยไก่/Pad Thai Chicken	239
	ต้มยำซีฟู้ด/Tom Kha Seafood	240	ปลาทอดราดพริก/Fried Fish with Chili Sauce	150	ไก่ต้มฟัก/ Winter melon soup with chicken	80	แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ/ Vermicelli Soup with Minced Chicken	115	ซีโครงหมูตุ๋น/ Braised pork ribs	80	ไก่ผัดน้ำพริกเผา/ Chicken with Chili Paste	210	แกงจืดแตงกวายัด ไส้หมู/Pork soup with cucumbers	80
Western C	ปลาย่างซอสเนย/ Grilled Fish with Butter Sauce	275	เนื้อผัดซอสมะเขือเทศ ใส่พริกยี่กษ/Stir Fried Beef with Tomato Sauce	275	ปลาย่างซอสครีม มะนาว/Grilled Fish with Lemon Cream Sauce	275	หมูย่างซอสบาร์บีคิว/ Grilled Pork with BBQ Sauce	335	เนื้อย่างซอสมะเขือ เทศ/Roast Beef with Tomato Sauce	200	เนื้อผัดปาปริก้า/Beef with Paprika	275	ปลาย่างซอส มะนาว/Grilled fish with lemon sauce	260
Chicken	อกไก่ย่างซอสครีม เห็ด/Grilled chicken breast with mushroom cream sauce	160	ไก่อบน้ำผึ้ง/Honey Roasted Chicken	142	ไก่ย่างซอสโรสแมรี่/ Grilled Chicken with Rosemary Sauce	142	ไก่อบสมุนไพร/ Roasted Chicken with Herb	142	ไก่ย่างซอสครีม горчица/Grilled Chicken with Mustard Cream Sauce	142	ไก่ย่างซอสเกรวี่/ Grilled Chicken Gravy	142	เปรี้ยวหวานซีฟู้ด/ Sweet and Sour Seafood	231
Pasta	Macaroni/Tamato Sauce	397	Linguine /Tamato Sauce	397	Farfalle/Tamato Sauce	397	Spaghetti/Tamato Sauce	397	Pennet/Tamato Sauce	397	Spaghetti/Tamato Sauce	397	Macaroni/Tamato Sauce	397
Potato	Fried potatoes, bell peppers	190	Potatoes fried onion	190	Mashed Potatoes	119	Fried potatoes with fried shallots	190	Potatoes with Rosemary	168	Potato Fried Tomatoes	190	Mashed Potatoes with Pumpkin	119
Vegan/Tha	แกงเขียวหวานผัดเต้าหู้ เจ/Green curry with vegan tofu	240	ผัดพริกแกงกระชโป ตีน/Stir Fried Chili Protein Curry Paste	180	แกงกะทิเห็ดขี้เมจิ เต้าหู้เจ/Coconut Curry Tofu Mushroom	240	เต้าหู้ผัดพริกไทยดำ ใส่พริกยี่กษ/ Stir-fried Tofu with Black Pepper	180	ต้มหัวไชเท้า เห็ดหอมเจ/Boiled Radish, Shiitake Mushrooms	85	แกงกะทิส้มประดเต้าหู้ เจ/Pineapple Coconut Curry Tofu	270	ผัดฉายอดข้าวโพด อ่อน/Spicy Stir Fried Baby Corn	95
Vegetarian	มะเขือเทศยัดไส้ชีส/ Tomato Cheese	119	ข้าวโพดต้มเนย/ Corn On the Cop	105	ซุปลเห็ดหอม/ Mushroom Soup	80	ซูกินีอบชีส/Baked Cauliflower with Cheese	119	ผักสามสีต้มเนย/ vegetables boiled butter	105	ผักขมผัดครีม/ Spinach cream sauce	133	ฟักทองย่างซอส มะเขือเทศ/Grilled Pumpkin with Tomato Sauce	52
Rice	ข้าวสวย Steamed Rice	68	ข้าวสวย Steamed Rice	68	ข้าวสวย Steamed Rice	68	ข้าวสวย Steamed Rice	68	ข้าวสวย Steamed Rice	68	ข้าวสวย Steamed Rice	68	ข้าวสวย Steamed Rice	68
Rice	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	68

Salad Bar with Dressing /Fresh Fruits in Season

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม/Menu changes may be appropriate because order material into available

Chicken - Red	Beef, Lamb - Brown	Duck - Orange	Pork - Pink	Seafood - Blue	Vegetable- Green	GF = Gluten Free meal
---------------	--------------------	---------------	-------------	----------------	------------------	-----------------------

*** Calories (Kcal) / 1 serving size ค่าพลังงาน (Kcal) ต่อ 1 หน่วยบริโภค***