มื้อเที่ยง Lunch Menu Week 5 (Date 24 -30 November 2019)

	24-Sunday	Kcal	25-Monday	Kcal	26-Tuesday	Kcal	27-Wednesday	Kcal	28-Thursday	Kcal	29-Friday	Kcal	30-Saturday	Kcal
Special	แกงกะหรี่ไก่ โรตี/ Chicken Curry with Roti	463	Pork chop with Pepper sauce	288	ไก่ทอด+ข้าวเหนียว/ Sticky rice with fried chicken	425	ทาโก้เนื้อ/Beef Tacos	352	ขนมจีนน้ำยา,แกงเขียวหวานไก่ลูกชิ้น/ Kanom Jeen Nam Ya,Chicken Green Curry	375	Chicken Drumtiks with French fries	345	บะหมี่เป็ดย่าง/ Roasted Duck Noodle	370
Asian GF	ผัดผักกาดขาวไข่/Stir Fried Chinese Cabbage Eggs	105	บะหมี่ผัดเจ Stir Fried instant noodles with egg	131	หน่อไม้ฝรั่งผัดไข่/ Asparagus Stir-Fry with Egg	105	ผัดเห็ดน้ำพริกเผา/Stir Fried Mushroom with Chili Paste	80	ผัดดอกหอมไข่/Stir fried onion flowers, eggs	105	แกงจืดผักกาดขาวไก่สับ Cabbage clear soup with minced chicken	80	ผัดมะระไข่ Stir fried bitter melon with egg	105
Asian Food	ต้มมะระหมูตุ๋นยาจีน/ stewed pork with Chinese herbs	125	ปลาทอดเครื่องแกง/ Deep-fried fish curry	150	ต้มแซ่บซี่โครงหมูอ่อน/Boiled spicy pork ribs	90	ไก่ผัดซีอิ้ว/Chicken with Soy Sauce	210	ผัดกระเพราทะเล/Stir fried sea basil	260	ฉู่ฉี่กุ้ง/Shrimp Phanaeng	260	แกงส้มชะอมกุ้ง / Sour Curry with Vegetable Omelet	105
	ผัดซีฟู้ดพริกยักษ์กระเทียม/ Stir fried seafood with bell	260	แกงจืดวุ้นเส้นไข่น้ำ/ Clear glass noodle soup	115	เนื้อผัดพริกไทยดำ/ Beef with black pepper	275	ต้มยำทะเล/Tom yum seafood	80	ต้มจืดใบเก๋ากี้กระดูกหมู/Chinese Wolfberry Soup with	90	พะโล้หมูใส่ไข่ Pork in brown sauce	180	หมูฮ้องภูเก็ต/ Phuket Pork Stew	247
Western GF	เนื้อย่างซอส BBQ/Grilled Beef BBQ Sauce	200	สเต็กปลาซอสเนยมะนาว/Steaks, fish sauce, lime butter	260	ซีฟู้ดผัดเนยกระเทียม Stir fried seafood with pepper	260	ไก่ย่างซอสมะนาวโยเกิร์ต/Grilled Chicken with lemon yogurt.	337	สตูว์เนื้อ/ Beef stewed	268	สเต็กปลาซอสบาร์บีคิว/BBQ Fish Steak	260	เนื้อย่างซอสบาร์บีคิว Beef BBQ Sauce	200
Pasta	Fettucine	364	Pennet	364	Linguine	364	Spaghetti	364	Macaroni	364	Farfalle	364	Spaghetti	364
Sauce	Pesto sauce	388	Chicken Alfredo	197	Tomato Sauce	33	Cabonara	191	Chicken Alfredo	197	Beef bolognese	160	Tomato Sauce	33
Potato	Sauteed potato with garlic	169	Mashed Pototoes	119	Wedged potato	190	Sauteed potato with Herbs	169	Potato fried with butter	190	Honey potato	190	Sauteed potato with Rosemary	169
Vegan / HOT	ถั่วแขกผัดกับมะเขือเทศ/Green beans fried with tomatoes	79	มะเขือเทศเชอร์รีย่าง/ Grilled Cherry Tomatoes	23	พริกยักษ์ย่าง/Grilled Capcicum	85	มะเขือยาวม่วงย่าง/ Grilled eggplant	42	เห็ดออรินจิย่าง/ Grilled Orinji Mushroom	40	สตูว์ผัก/Vegetable Stew	40	ผัดผักสามสหอสมะเขือศเทศ/Fried vegetables, tomato sauce	100
Vegan / Thai	แกงกะทิมันฝรั่งเต้าหู้เจ/Potato curry with coconut milk, tofu	240	แกงผักเปามาจิ/Pau Baji	235	แกงเขียวหวานผัก/ Green Curry with Vegetables	240	แกงสมผักรวมเต้าหู้/ Mixed Vegetable Curry and Tofu	80	พะแนงมะเขือยาวทอด/Curry fried eggplant	115	ผัดไทยเจ/Vegetarian Pad Thai	240	แกงมัสมั่นมันส้มเต้าหู้เจ/Massaman Curry with Tofu	235
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	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ 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 5 (Date 24 -30 November 2019)

	24-Sunday	Kcal	25-Monday	Kcal	26-Tuesday	Kcal	27-Wednesday	Kcal	28-Thursday	Kcal	29-Friday	Kcal	30-Saturday	Kcal
Special	กุ้งชุปแป้งทอด/Batter Fried Shrimp	250	ยากิโซบะหมูเบคอน/ Pork Yakisoba	200	ปลาซามอนย่างซอสบัลซามิก/Grilled salmon Balsamic Sauce	260	ก๋วยเตี๋ยวต้มยำหมู/ไก่/Noodle soup with pork / chicken	335	พิซซ่ามาการิต้า/Pizza Margarita	173	ไก่ย่างติกก้า,แป้งนาน/Chicken Tikka with Naan	550	ไส้กรอกลูกวัวย่างซอสเกรวี่หอมใหญ่/Grilled Veal Sausage Gravy	218
Asian GF	ผัดบล็อกโคลี่เจ/Stir broccoli	90	ผัดผักบุ้ง/Fried morning glory	85	ข้าวผัดไข่/Egg Fried Rice	199	บล็อกโคลี่กับแครอทผัด/Broccoli stir fry with carrots	90	แกงจืดสาหร่ายไก่สับ/Chicken soup with seaweed	80	ผัดผักแขนงเห็ดหอม/Stir Fried Vegetable in Mushrooms	90	เกี๊ยวซ่าทอด/Fried Gyoza	190
Asian Food	แกงเขียวหวานปลา/Green Curry with Fish	235	ฉูฉี่ปลาทอด/Fish Chuchee in red curry sauce	150	ไก่ต้มฟัก/ Winter melon soup with chicken	125	เกี๊ยวทอด/fried dumplings	235	ผัดคะน้าหมูกรอบ/Stir fried kale with crispy pork	145	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู/Boiled pickled cabbage, pork ribs	90	แกงจืดไข่น้ำวุ้นเส้น/Omelet Soup with vermicelli noodle	115
	ต้มไก่หัวไชเท้า/Chicken Radish Soup	90	แกงจืดฟักทองเสบล็อกโคลี่ไก่สับ/Pumpkin Soup with Broccoli, Minced chicken	80	หมูทอดกระเทียม/Garlic Fried Pork	245	ไก่ฮ้อง/Chicken Stew	230	ปลาราดพริก/Fish with Chili Sauce	150	ผัดฉ่าทะเล/ Fried stir spicy sea food	260	ซีฟู้ดผัดพริกยักษ์/Seafood fried bell peppers	260
Western GF	หมูย่างซอสมะนาวน้ำผึ้ง/Pork with honey	288	ซีฟู้ดผัดซอสมะเขือ/Seafood marinara	205	ผักสามสีต้มเนย/vegetables boiled butter	105	ปลาย่างซอสราตาตุย/Grilled Fish with Ratatouille sauce	260	เนื้อสันในย่างซอสพิซซ่า/Grilled Tenderloin Pizza Sauce	200	เป็ดย่างซอสเนยมะนาว/Grilled Duck with Lemon Butter Sauce	243	สตูว์เนื้อ/ Beef stewed	268
Chicken	ไก่ย่างซอสครีมกระเทียม/Chicken roasted garlic cream sauce	160	ไก่ย่างซอสเกรวีเห็ด/Grilled Chicken mushroom gravy	142	ไก่ย่างซอสเนย/Grilled Chicken with Butter Sauce	160	ไก่ย่างซอสBBQ/Grilled Chicken with BBQ Sauce	142	ไก่ต้มเนยซอสพริกไทยอ่อน/Butter chicken pepper sauce	160	ไก่ย่างครีมชีส/Grilled Chicken with Cream Cheese	160	ไก่ต้มเนยซอสพริกไทยอ่อน/Butter chicken	160
Pasta	Macaroni/Tamato Sauce	397	Linguine /Tamato Sauce	397	Farfalle/Tamato Sauce	397	Spaghetti/Tamato Sauce	397	Spaghetti	397	Pennet	397	Fettucine/Tamato Sauce	397
Potato	Crispy cubed roasties with garlic & thyme	190	Wedged potato	190	Sweed potato with Butter	190	Roasted Potatoes	168	Mashed potato	119	Potatoes Au Gratine	235	Baked potato	168
Vegan/Tha	ผัดกระเพราข้าวโพดอ่อน/Stir Fried Basil with Baby Corn	95	ข้าวผัดเจ/ Fried rice with vegetable	199	ผัดหมี่เหลืองเจ/ Stir fried Noodles	131	แกงกะทิสับปะรดเต้าหู้/Pineapple Coconut Curry Tofu	240	แกงกะทิมันฝรั่งใส่เต้าหู้เจ/Potato coconut curry with tofu	240	ผัดบะหมี่เจ/Stir fried vegan noodles	131	ผัดฉ่ายอดข้าวโพดอ่อน/Spicy Stir Fried Baby Corn	95
Vegetari	เต้าหู้ทอดน้ำจิ้มไก่/fried tofu with chilli sauce	260	ถั่วลันเตาเม็ดผัดซอสเม็กซิกัน Stir fried sugar pea with mexican sauce	95	ซุปเห็ดหอม/Mushroom Soup	120	สปาเก็ตตี้อบชีส/Baked spaghetti.	370	ผักซูกินีอบซอสมะเขือเทศ/Baked Zucchini with tomato sauce	33	ถั่วขาวในซอสมะเขือเทศอบชีส/White beans in tomato	157	เพนเน่เบคอนอบชีส/Bacon Baked Penne	370
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	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ Riceberry	68	ไรซ์เบอรี่ 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***