

มื้อเที่ยง Lunch Menu Week 2 (Term 2 / 2018-2019) Date 14-20 January 2019

	14 - Monday	Kcal	15 - Tuesday	Kcal	16 - Wednesday	Kcal	17 - Thursday	Kcal	18 - Friday	Kcal	19 - Saturday	Kcal	20 - Sunday	Kcal						
Special	ปลาข้างชอสเทอริยากิ Grilled fish with teriyaki sauce	210	ข้าวซอยไก่และเครื่องเคียง Noodle with Chicken Curry and Comdiments	395	เนื้อย่างเกาหลี Korean grilled beef	308	ข้าวผัดต้มยำทะเล Tom Yam fried rice	288	หมูทอดงัดคัสสิ Pork outlet tonkatsu	463	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ Stir fried noodles with chicken	220	ปอเปี๊ยะกุ้งชีส Shrimp & cheese spring roll	330						
Asian GF	ผัดผัสดัดไก่ Stir fried spicy chicken	165	หมูพะโล้ Pork in brown sauce	60	ปีกไก่คั่วพริกเกลือ Fried chicken with salt & pepper	240	แกงจืดไข่เจียว Thai omelette clear soup	120	แกงจืดผักกาดขาววุ้นเส้นกุ้งสด Cabbage clear soup with minced shrimp	115	ปลาชားย่างน้ำจิ้มซีอิ้วหวาน Grilled fish with soy sauce	220	ไก่ย่างตะไคร้และขมิ้น Grilled chicken with lemongrass & turmeric	165						
Asian Food	ต้มจืดหมูทักหมู Pork rib soup with winter melon	90	ปลาแซลมอนย่าง Stir fried fish with lemongrass	118	ซุ้ดเค้ะแห้ง Fried shrimp with curry & yellow powder	250	คั่วปลากุ้งแห้ง Stir fried pork with red curry	265	แกงกะหรี่ญี่ปุ่น Japanese chicken curry	325	หมูทอดงาดำ Deep fried pork with sesame	245	ปลาชားทอดรส Deep fried seabass with chili sauce	470						
Asian GF	ผัดถั่วงอกคั่วหมูน้ำมันหอม Stir fried bean sprout & tofu with oyster sauce	50	ผัดผัสดกต่างน้ำมันหอม Stir fried bog choy with oyster sauce	81	ผัดสลัดผัสดก Stir fried 4 kinds vegetable topped with red gravy sauce	165	ผักขงผัดน้ำมันหอม Stir fried sprout vegetables	87	ผัดคะน้าหมูต้มหมอย Stir fried kale with salted fish	200	เห็ดต่างผัดพริกหวานสามสี Stir Fried Mushroom with Capsicum	200	ผัดข้าวโพดอ่อนแครอทน้ำมันหอม Stir Fried baby corn & carrot with oyster Sauce	69						
Western GF	ทะเลอบซอสครีมไวน์ขาว Steamed seafood in white wine cream sauce	159	ไก่พาราจอน Creamy tarragon chicken	152	หมูย่างออริจอนา The Arizona charmed pork	193	สเต็กเนื้อซอสพริกไทย Pork pepper steak	152	ปลาชားอบสโพรวงซ์ Fish provencal	127	ไก่ย่างซอสพริก Dynamite chicken tender	310	หมูบาร์บีคิวฟิลิปินส์ Pinoy pork BBQ	111						
Pasta	Pennette	364	Farfalle	364	Pennette	364	Eliche	364	Spagethi	364	Fettucine	364	Linguine	364						
Sauces	Sundried Tomato Sauce	258	Pesto Sauce with Olive	534	Puttanesca sauce	147	Chicken ham cream sauce	245	Arabiata Sauce	303	Beef stewed	83	Chickenball Sauce	220						
Potato	Sauteed Potatoes	150	Anna potatoes	89	Boiled Potatoes	72	Wedged Potatoes	288	Sauteed Potatoes	150	Fried potato	125	Potato croquettes	200						
Vegan	บาร์บีคิวผัก BBQ vegetable	338	ข้าวผัดซอสมะเขือเทศผัด Fried rice with tomato sauce	397	ข้าวโพดอบย่างราดซอสบัลซามิก Grilled babycorn with balsamic sauce	90	ซอสต้มยำ Boiled tofufin brown sauce	86	พาสต้าผัดบร็อคโคลี่น้ำมันมะกอก Pasta withbroccoli	735	เต้าหู้ย่างน้ำจิ้มแจ่ว Grilled tofu & spicy sauce	180	แครอทผัดน้ำมันมะกอก Stir fried brocoli with olive oil	70						
Vegetarian	ยำใหญ่ไซ้ผสม Mixed Thai salad	155	ซุ้มน้ำเต้าหู้รสขมิ้น Minstrone soup	100	แกงจืดหมูสั้วไข่ผัด Rice noodles with egg	120	พิททอบบด Mashed pumpkin	245	เต้าหู้ขาวคั่วไข่เค็ม Stir fried tofu with salted egg	205	ข้าวโพดอบย่าง Grilled corn on the cob	74	ต้มยำเห็ดนางฟ้า Mushroom Tom Yam with milk	74						
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	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	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 คำสั่งงาน (Kcal) ต่อ 1 หน่วยบริโภค***																				

มื้อเย็น Dinner Menu Week 2 (Term 2 / 2018-2019) Date 14-20 January 2019

	14 - Monday	Kcal	15 - Tuesday	Kcal	16 - Wednesday	Kcal	17 - Thursday	Kcal	18 - Friday	Kcal	19 - Saturday	Kcal	20 - Sunday	Kcal						
Special	สะตือไก่ Chickn satay	460	ฟองจู้ Cheese Fondue	247	ผัดไทยกุ้งสด Pad Thai with shrimp	239	กะบับไก่แบบหม้อ Chicken Kabab	300	ไก่ทอดในตะกั่ว Chicken in pandan leaves	200	นาโชซอสน้ำเนื้อ Supreme Beef Nacho	224	ซาฟาลีโรตีส้มแกงไก่คั่วอินทรีย์ Chapathi Roti with Buttered Chicken	460						
Asian GF	กุ้งผัดเครื่องแกง Stir fried shrimp with curry	235	ปลาชားย่างน้ำมะนาว Steamed fish with spicy lemon sauce	155	แกงคั่วหมูสับมะโรต Pork curry with pineapple	235	หมูคั่วเม็ดกรงเทียม Stir fried minced pork with garlic	139	อกเป็อย่างไ้แดง Duck breast with red sauce	627	หมูย่างคั่ว Grilled pork spicy salad	165	ปลาข้าวทอด Deep fried bread fish chips	200						
Asian Food	ปีกไก่ทอดน้ำปลา Deep fried chicken wing with fish sauce	190	หมูทอดเครื่อง Caramelized porkball	200	ไก่คั่วน้ำมันหอม Stir fried chicken with oyster sauce	200	ปลาชားทอดสีเขียว Stir Fried Fish with green Curry sauce	150	หมูคั่วซอสเทอริยากิ Stir fried pork with teriyaki sauce	189	ไข่ดาวลูกเขย Fried Egg Tpped with tamarind Sauce	250	แกงจืดหัวไชเท้าหมูสับ Chinese radish soup with minced pork	120						
Asian GF	ผัดผัสดกต่างน้ำมันหอม Stir Fried Mixed Vegetable with Oyster Sauce	86	ผัดคะน้าน้ำมันหอม Stir Fried kale with oyster sauce	59	บวมผัดไข่ Stir fried luffa with egg	210	ผัดดอกกะหล่ำแครอทน้ำมันหอม Stir Fried Cauliflower & carrot with oyster sauce	56	ผัดถั่วงอกคั่ว Stir Fried bean sprout with oyster sauce	155	บร็อคโคลี่ผัดน้ำมันหอมเห็ดหอม Fried Broccoli with Black Mushroom Oyster Sauce	210	ผักคะหล่ำสี Stir Fry White Cabbage	87						
Western GF	หมูคั่วเนื้อ Stewed pork with carrot & gravy Sauce	474	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce	172	ปลาข้างชอสผัดแดง Grilled fish with onion sauce	210	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce	172	ฟิลเล็มignonซอสพริกไทย Fillet mignon with pepper Sauce	277	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce	172	หมูคั่วซอสบาร์บีคิว Stir fried pork with BBQ sauce	337						
Chicken	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce	172			อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce	172			อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce	172			อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce	172						
Pasta	สปาเก็ตตี้และซอสซอสลิ้นจี่คอนคาร์เน Spaghetti & chili con carne	280	ลิงกวินีและซอสน้ำมันมะกอก Linguine & olive oil sauce	548	ฟูซิลีผัดซอสเพสโต Fusilli pesto	463	พาสต้าผัดพริกแห้งใส่กรอก Pasta with sausage & dried chili	467	สปาเก็ตตี้ซอสชีส Baked spaghetti with cheese sauce	313	พาสต้าและซอสมะเขือเทศใส่เห็ด Pasta with mushroom & tomato sauce	109	เฟตตูชินีผัดซอสแฮมอัลเฟรโด Fettucine allifeo chicken ham	295						
Potato	Potato outlet	150	French fried	288	croquettes potato	200	Hash browns	218	Boiled potatoes	72	Roasted Potatoes	150	Fried potatoes	125						
Vegan	ข้าวผัดต้มยำ Tom Yam fried rice	335	แตงกวาญี่ปุ่นย่างราดซอสเทอริยากิ Grilled zucchini with teriyaki sauce	100	เต้าหู้ทอดน้ำจิ้ม Deep fried tofu & vegetables	315	ถั่วงอกผัดซอสมะเขือเทศ Stir fried French Beans with yomato sauce	97	ผัดวุ้นเส้น Stir fried vermicelli	315	เบบี้แครอทคั่วน้ำมันมะกอก Stir fried baby carrot with olive oil	97	สลัดโรลน้ำจิ้มครีมชีส Fresh spring roll	148						
Vegetarian	หน่อไม้ฝรั่งย่างเนยมะนาว Grilled asparagus with lemon butter & pamesan	85	พะเนงไข่ต้ม Boiled egg in curry sauce	205	ผักโขมอบเกล็ดขนมปัง Baked spinach with crumbread	660	ผัดหมี่สะป๋าสไข่ Stir fried yellowe noodles with egg	131	ถั่วงอกผัดซอสเขียว Green beans with gravy sauce	77	ทอดมันข้าวโพด Fried comcake	170	ดอกกะหล่ำอบชีส Baked cauliflower with cheese	133						
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	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	68	ข้าวมันปู Brown Rice	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 คำสั่งงาน (Kcal) ต่อ 1 หน่วยบริโภค***																				