# มื้อเที่ยง Lunch Menu Week 3 ( Term 3 / 2018-2019) Date 21 - 27 January 2019

| | 21 - Monday | Kcal | 22 - Tuesday | Kcal | 23 - Wednesday | Kcal | 24 - Thursday | Kcal | 25 - Friday | Kcal | 26 - Saturday | Kcal | 27 - Sunday | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Special | ไก่บอนชอน Korean fried chicken | 120 | ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น Pork noodles with brown soup | 375 | ปลาย่างซอสมะเขือเทศซัลซ่า Grilled fish with tomato salsa | 382 | ไก่ย่างตะไคร้หนังกรอบน้ำจิ้มแจ่ว Grilled crispy chucken with lemongrass | 230 | ซี่โครงหมูย่างบาร์บีคิว Pork spare rib BBQ | 340 | ข้าวผัดผงกะหรี่ไก่ Chicken yellow fried rice | 520 | ลาซานญ่าเนื้อ Beef lasanga | 330 |
| Asian GF | แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย Fishball green curry | 240 | ปลานึ่งบ๊วย Steamed fish with plum sauce | 165 | หมูผัดพริกขี้หนูสด Stir fried pork with chili | 471 | ปลาผัดฉ่า Stir fried fish with finger root | 155 | ไก่ผัดเครื่องแกง Stir fried spicy chicken | 191 | ต้มยำทะเล Seafood Tom yam | 60 | ต้มข่าไก่ Chiken in coconut soup | 210 |
| Asian Food | หมูผัดซีอิ๊ว Stirf ried pork with soy sauce | 275 | เนื้อผัดพริกไทยดำ Stir fried beef with pepper | 623 | แกงจืดฟองเต้าหู้ไก่สับ Isheet tofu clear soup with minced chicken | 80 | เกาเหลาลูกชิ้นหมู Vegetable clear soup with porkball | 225 | แกงจืดตำลึงหมูสับ Ivy gourd clear soup with minced pork | 90 | หมูทอดงา Deep fried pork with sesame | 245 | ปลากะพงสามรส Deep fried seabass with chili sauce | 470 |
| | ผัดเปรี้ยวหวานกุ้งน้ำมันหอย Stir fried shrimp & vegetable with oyster sauce | 99 | ผัดผักใต้หวันน้ำมันหอย Stir Fried Taiwan Vegetable | 54 | บวบผัดไข่ Stir Fried Luffa with egg | 105 | ผัดผักรวมมิตรน้ำมันหอย Stir Fried mixed vegetable with shrimp | 71 | ผัดผักกวางตุ้งน้ำมันหอย Stir Fried bog choy with oyster sauce | 88 | ผัดดอกกะหล่ำน้ำมันหอย Stir Fried cauliflower with shrimp | 71 | ผัดยอดมะระหวาน Stir Fried chayote with oyster sauce | 200 |
| Western GF | ไก่ผัดซอสบาร์บีคิว Chicken BBQ | 345 | ไก่อบพริกไทยดำ Roasted chicken with black pepper | 214 | เนื้อสไลด์ตุ๋นแครอท Stewed Beef Slice with Carrot & Gravy Sauce | 474 | สตูไก่หอมแดง Chicken stewed | 256 | ทะเลอบชีสซอส Mixed Seafood Au Gratine | 566 | เนื้อผัดซอสมิกซิกัน Stir fried beef with mexican sauce | 310 | สตูซี่โครงหมู Pork rib stew (Gluten Free) | 111 |
| Pasta | Pennette | 364 | Eliche | 364 | Fusili | 364 | Farfalle | 364 | Spaghetti | 364 | Fettucine | 364 | Linguine | 364 |
| Sauce | Tuna tomato sauce | 172 | Chicken ham cream sauce | 245 | Amatriciana sauce | 99 | Seafood alfredo sauce | 410 | Chicken bolognese sauce | 101 | Pork stewed | 83 | Pesto sauce | 113 |
| Potato | Mashed Potatoes with garlic | 97 | Fries Potatoes | 125 | Anna Potatoes | 89 | Mashed potato | 132 | Boiled Potatoes | 72 | Fried potato | 125 | Potato croquettes | 200 |
| Vegan | ผักลาตาตุย Ratatouille vegetable | 190 | น้ำพริกอ่องเจ Tomato chili paste | 211 | เพนเน่ผัดซอสเพสโตเจ Penne with pesto sauce | 274 | เต้าหู้ผัดผงกะหรี่เจ Stir fried tofu with curry powder | 117 | มะเขือม่วงผัดน้ำมันมะกอก Stir fried eggplant with olive oil | 120 | ซอสมะเขือเทศ Tomato sauce | 98 | ซอสเพสโต Pesto sauce | 23 |
| Vegetarian | เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ไข่ Phad thai noodles | 350 | ซุปครีมบรอคโคลี่ Broccoli cream soup | 161 | ต้มจับฉ่าย Stewed vmixed vegetable | 180 | แครอทผัดเนย Stir fried carrot with butter | 70 | ข้าวผัดไข่ Fried rice with egg | 610 | ผักรวมอบชีส Baked mixed vegetable with cheese | 208 | เต้าหู้ทอดตะไคร้ Deep fried tofu with lemongrass | 180 |
| 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 **ค่าพลังงาน (Kcal) ต่อ 1 หน่วยบริโภค***

# มื้อเย็น Dinner Menu Week 3 ( Term 2 / 2018-2019) Date 21 - 27 January 2019

| | 21 - Monday | Kcal | 22 - Tuesday | Kcal | 23 - Wednesday | Kcal | 24 - Thursday | Kcal | 25 - Friday | Kcal | 26 - Saturday | Kcal | 27 - Sunday | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Special | ลูกชิ้นปลาชุบแป้งทอด Deep Fried Fish Ball | 240 | ไข่สก๊อตชีส Cheesy Scotch eggs | 120 | ข้าวเหนียว ส้มตำ Sticky rice & papaya salad | 135 | ขาแกะหมักน้ำผึ้งย่าง Honey glazed lamp chop | 254 | ไส้กรอกไก่เหล้าแดง Chicken sausage with red sauce | 280 | ไก่ยากิโทริเสียบไม้ Chicken yakitori skewers | 231 | บะหมี่หยกเป็ดย่าง Noodle with roasted duck | 460 |
| Asian GF | แกงจืดเห็ดเข็มทองเต้าหู้ไข่หมูสับ IMushroom clear soup with minced pork & egg tofu | 90 | ต้มยำไก่ Chicken Tom Yam | 60 | ลาบหมู Minced pork spicy salas | 125 | เนื้อสับผัดซอสมิโสะ Stir fried cminced beef with miso sauce | 290 | ปลาทอดกรอบผัดเผ็ด Crispy fish with dried curry | 255 | ไข่ยัดไส้ไก่สับ Omelette stuffed minced chicken & vegetable | 310 | เกี๊ยวน้ำกุ้ง Shrimp dumpling soup | 275 |
| Asian Food | มัสมั่นไก่ Chicken curry | 235 | หมูย่างรสลาบ Spicy grilled pork | 375 | ปีกเติมและน่องไก่ทอด Deep Fried Chicken | 345 | แกงคั่วไก่มะเขือเปราะ Chicken curry with eggplant | 235 | ไก่ต้มโค้ก Chicken in CocaCola sauce | 110 | กุ้งผัดซอสมะขาม Shrimp with tamarind sauce | 50 | เต้าหู้ปลาผัดซอสมิโสะ Stir fried fish tofu with miso sauce | 120 |
| | ผัดผักเหมียงใส่ไข่ Stir fried miang leaves with egg | 78 | บรอคโคลี่ผัดน้ำมันหอย Stir Fried Broccoli with Oyter Sauce | 89 | คะน้าเห็ดหอมน้ำแดงChinese kale with Shitake Mushroom Red Sauce | 335 | ผัดถั่วลันเตา Stir Fried garden beans with oyster sauce | 147 | ผัดผักสี่สหายน้ำแดง Four Kind of Vegetables in Chinese Gravy Sauce | 56 | ผัดผักรวมมิตรน้ำมันหอย Stir Fried mixed vegetable with shrimp | 71 | ผักแขนงผัดน้ำมันหอย Sprout vegtable stir-fried in oyster sauce | 87 |
| Western GF | พอร์คชิอปซอสครีมเห็ด Pork chop with mushroom cream sauce | 576 | อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce | 172 | สันในหมูตุ๋นซอสคาร์โบนาร์ด Braised fillet pork with carnonade | 216 | อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce | 172 | สเต็กเนื้อซอสครีมเห็ด Beef steak with mushroom cream sauce | 566 | อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce | 172 | ขนมปังแฮมชีส Ham cheese with french bread | 337 |
| Chicken | อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce | 172 | - | | อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce | 172 | - | | อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce | 172 | - | 172 | อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast with auce | 172 |
| Pasta | บัลซามิกคาปรีเซ่พาสต้า Balsamic & caprese pasta | 205 | พาสต้าผัดพริกมะกอก Spicy olive pasta | 375 | พาสต้ากับซอสเห็ดครีม Pasta with Mushroom Cream Sauce | 295 | เฟตตูชินีและซอสครีมแฮมไก่ Fettuccine & chicken ham cream sauce | 384 | พาสต้าเอลิเกซอสขนมปัง Eliche with breadcrumb | 710 | สปาเก็ตตี้และซอสเนื้อสับ Spaghetti & beef bolognese | 295 | ซีสเพนเน่กับไส้กรอก Cheesy pennette with sausage | 500 |
| Potato | Mashed Pototoes | 88 | Roasted potato with cheese | 139 | Wedged potato | 140 | Lyonnaise potato | 173 | Potato au gratin | 132 | Crispy cube roasted with garlic & thyme | 238 | Sauteed Potatoes | 150 |
| Vegan | เต้าหู้ผัดผงกะหรี่ Stir fried Tofu with yellow powder | 176 | แครอทตุ๋นเครื่องเทศ Vichy Carrot | 161 | ยำวุ้นเส้นเจ Vermecelli spicy salad | 145 | ซุปมิโสะเต้าหู้ไข่ Miso soup | 84 | ผัดหมี่ส้วเจ Stir fried rice noodles | 343 | พริกสามสีผัดน้ำมันมะกอก Stir fried tri color bell pepper | 20 | พะโล้เต้าหู้ Spinach lasagna | 424 |
| Vegetarian | มะเขือเทศยัดไส้ชีส Tomato Stuffed with Cheese | 132 | ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน Fruit spicy salad | 128 | ขนมปังอบกระเทียม Garlic bread | 403 | เต้าหู้ย่างราดซอสเทอริยากิเจ Grilled tofu with teriyaki sauce | 128 | บรอคโคลี่อบชีส Brocoli baked with cheese | 133 | เต้าหู้ลูกเขย Fried tofu with sweet & sour sauce | 513 | ลาซานญ่าผักโขมSpinach lasagna | 401 |
| 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 **ค่าพลังงาน (Kcal) ต่อ 1 หน่วยบริโภค***