

มื้อเที่ยง Lunch Menu Week 4 (Term 2/ 2018-2019) Date 28 January - 03 February 2019

	28 - Monday	Kcal	29 - Tuesday	Kcal	30 - Wednesday	Kcal	31 - Thursday	Kcal	01 - Friday	Kcal	02 - Saturday	Kcal	03 - Sunday	Kcal
Special	ปีกไก่อบซอสมิโตะ Chicken miso	117	สุกียากี้ทะเล Seafood sukiyaki	260	ไก่ทอดคาราเกะ Karake chicken	321	ข้าวเหนียวผัดรสฉ่ำ Deep fried marinated pork with sticky rice	323	ลาซانياหมูย่าง Pork lasagna	117	ข้าวผัดปูไข่ Fried rice with crab	610	เบคอนพันไก่อบปราคา Bacon wrapped chicken breast	460
Asian GF	แกงจืดฟักทองหอยโต Chicken clear soup with winter melon, carrot & mushroom	90	แกงคั่วหมูหน่อไม้ Pork curry with bamboo shoot	270	ซุมนึ่งเหิงไก่ Chicken clear soup with potato & tomato	80	แกงจืดกุ้งไข่ซอม Accasia leave omelette & shrimp in sour spicy soup	270	แกงจืดไข่ไก่ผักกาดขาว Omelette clear soup with Chinese cabbage	120	ปลาข้างน้ำจิ้มแจ่ว Grilled fish with spicy sauce	120	โรลชีสทอด Deep fried chicken roll	210
Asian Food	แกงฮังเล่ซี่โครงหมู Northern style pork rib curry	459	ปลาข้างซอสซีอิ้วดำ Grilled Fish Topped with soy sauce	165	ปลาทอดเครื่อง Fried fish with red curry	165	เส้นหมูขี้หมูทอด Stir Fried rice noodle with minced chicken	164	จู้เสีไก่ Chicken with red curry	110	ไก่ชิ้นคั่วกระเทียมพริกไทย Stir fried chicken with garlic & pepper	381	หมูยอแผ่นนึ่ง Steamed pork with lime sauce	155
Asian Food	ผัดผักรวมมิตรน้ำมันหอย Stir fried mixed vegetables in oyster sauce	86	ข้าวโพดอ่อนผัดเห็ดฟางสดต้นหอม Fried Young Corn with Straw Mushroom & Spring Onion	69	ผัดถั่วงอก Stir Fried green beans with oyster sauce	102	ผัดกะหล่ำปลี Stir Fry white cabbage	98	ผัดคะน้า Stir Fried kale with oyster sauce	69	ฟักทองผัดไข่ Stir Fried pumpkin with egg	143	ผักกาดขาวนึ่ง Steamed White Chinese Lettuce with Red Sauce	200
Western GF	ปลาอบซอสเกรวี่ Fish with gravy sauce	346	สเต็กไก่ Chicken steak	387	สเต็กหมูกระเทียม Crispy garlic pork steak	294	เนื้อคั่วปราคา Stir fried beef with paprika	313	หมูยอสมุนไพร Pork with herbs	387	สเต็กเนื้อ Beef Goulash	345	ปลาข้างซอสโรสแมรี่รสชาตินัก Grilled fish with rosemary-balsamic sauce	510
Pasta	Pennette	364	Farfalle	364	Fettucine	364	Spaghetti	364	Linguine	364	Pennette	364	Fusilli	364
Sauce	Cabonara sauce	131	Amatriciana (เบคอน หมอน้ำปู) พริกชี้หมูสับ ซอสมะเขือเทศ	99	Chili con carne	101	Puttanesca Sauce	147	Seafood cream Sauce	363				
Potato	Potatoes with duxells sauce	160	มันฝรั่งราวน Hashbrowns Potatoes	216	Boiled Potatoes	72	Roasted potato with gravy	79	Anna Potatoes	117	Crispy cubed roastsies with garlic & thyme	238	Sauteed potato	150
Vegan	ดอกกะหล่ำผัดพริกไทยดำ Stir fried cauliflower with pepper	69	เต้าหู้เจียวและโรส ToFu topped with lemongrass sauce	176	ผักรวมย่าง Grilled mixed vegetable	69	ผัดพริกขิงโปรตีนเกษตร Stir fried texture vegetable protein with ginger	178	เต้าหู้ตักกัว ToFu Tikka	23	Tomato sauce	37	Pesto Sauce	534
Vegetarian	เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง Egg ToFu topped with tricolour vegetable gravy sauce	84	ซุสมันข้าวโพด Corn Cream soup	23	ผัดไก่ไข่ Pad Thai	480	สเต็กเต้าหู้ซอสมะเขือเทศสด ToFu steak with fresh tomato sauce	115	ผัดหมูเส้นเห็ดหูหนู Stir fried vermicelli with mushroom	364	มะเขือม่วงย่างรสซอสมิโตะ Grilled eggplant with miso sauce	70	ข้าวต้มอบแห้ง Baked rice with pineapple	134
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 4 (Term 2/ 2018-2019) Date 28 January - 03 February 2019

	28 - Monday	Kcal	29 - Tuesday	Kcal	30 - Wednesday	Kcal	31 - Thursday	Kcal	01 - Friday	Kcal	02 - Saturday	Kcal	03 - Sunday	Kcal
Special	เกี๊ยวซ่า Gyoza	270	บับฮอตดอกหมูและไก่ Bun Hotdog	192	ข้าวต้มขาวและไข่เค็ม Plain Boiled Rice & salted egg	195	ปอเปี๊ยะเบ็ดกึ่งเนื้อไก่ Chicken Quesadillas	175	ทอดมันกุ้ง Shrimp cake	135	ฟิช ฟิงเกอร์ Fish finger	192	ซูชิ 3 อย่างกับเครื่องเคียง Sushi 3 Kinds with Condiments	148
Asian GF	แกงเนื้อ Dried beef curry	230	ปลาสดราดซอสกระเทียม Boiled fish topped with garlic sauce	121	หมูขิงย่าง Chicken Chinese Sausage	240	ซี่โครงหมูทอด Deep fried pork spare ribs	280	ซุมนึ่งเต้าหู้ Miso soup	84	ไข่ระเบิด (โร) Fried egg with minced chicken spicy sauce	250	เนื้อคั่วน้ำมันหอย Stir fried beef with oyster sauce	90
Asian Food	ปลาหมึกคั่วย่างน้ำจิ้มซีอิ้วดำ Grilled squid with spicy sauce	74	แกงเขียวหวานไก่ Chicken green curry	240	หมูคั่วกระเทียม Stir fried pork with garlic	280	ข้าวผัดไข่ Fried rice with egg	220	แกงกะหรี่ไก่ผัดเนื้อ Chicken curry	345	หมูคั่วหวาน Grilled pork with spicy sauce	165	ไก่อบอบผัก Roasted chicken with sprout vegetable	295
Asian Food	ใบเหมียงผัดไข่ Stir Fried Miang leaves with egg	68	บร็อคโคลี่ผัดน้ำมันหอย Stir Fried Broccoli with Oyster Sauce	69	ผัดก๋วยเตี๋ยวเต้าเจี้ยว Stir fried morning glory with soybean	61	ผัดข้าวโพดอ่อนกับแครอทน้ำมันหอย Stir fried Baby Corn & Carrot with oyster sauce	69	ผัดดอกหอมไข่ไข่ Stir fried flower onion with egg	56	กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา Stir Fried cabbage with fish sauce	101	ผัดกะหล่ำปลีผัดน้ำมันหอย Stir Fried Mixed Vegetable with Oyster Sauce	86
Western GF	หมูย่างฮาวาย Roast Hawaiian pork	165	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast withauce	172	กุ้งกับปลาแห้งเนยกระเทียม Steam Shrimp & Fish with Butter	124	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast withauce	172	ไก่บาร์บีคิวไม่เสียบ BBQ chicken	609	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast withauce	172	สเต็กหมูคั่วซีสซอส ผักและผักสด Pork and vegetable fricasee	337
Chicken	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast withauce	172		172	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast withauce	172		172	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast withauce	172		172	อกไก่ย่างและซอส Grilled chicken breast withauce	172
Pasta	เพนเนลิ้นหมูซอสซีส Penne au gratin	463	สปาเก็ตตี้และซอสเพสโต Spaghetti & pesto sauce	534	สปาเก็ตตี้กับซอสครีมเห็ดและเบคอน Spaghetti with Mushroom & Bacon Cream Sauce	527	ลิงกูนีกับซอสสตรองและมะกอกดำ Linguini Pasta with Black Olive Tomato Sauce	538	สปาเก็ตตี้ซอสเนื้อสับ Spaghetti & beeg bolognese sauce	141	พาสต้ากับซอสตาโบนเนรา Pasta & cabonara sauce	217	สปาเก็ตตี้ผัดพริกกระเทียม Spaghetti pepperoncino	500
Potato	Potato croquettes	200	Lyonnais potato	173	Pancake potato	288	Potato au gratin	132	Mashed potato with garlic	97	French fried	148	Potato fried with butter	150
Vegan	เห็ดเข็มทองชุบแป้งทอดซอสมะขาม Butter-fried mushroom with tamarind sauce	160	หน่อไม้ฝรั่งอบซอสมะเขือเทศ Asparagus baked in tomato sauce	69	เห็ดเข็มจันทร์ Stir fried mushroom	296	ซุสสาหร่ายวากาเมะ Wakame seaweed soup	75	ผัดเต้าหู้แบบเม็ดมะม่วง Stir fried tofu with dried chili	105	แครอทคั่วผัด Carrot damart	41	เผือกเส้นทอด Deep fried taro stick	260
Vegetarian	ถั่วงอกผัดเนย Stir fried Franch Beans	97	เต้าหู้ย่างราดผักโขมผัดกระเทียม Grilled tofu with spinach	105	พริกย่างสามสี Grilled Mixed Capsicum	100	ผัดไก่ไข่ Pad Thai with egg	480	ผัดแตงกวาญี่ปุ่น Stir fried zucchini	120	ผัดยาคกัซมะ Carrot damart	400	ผักโขมอบเกล็ดขนมปังอบ baked spinach with crumbread	95
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***													