

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : NOVEMBER 2024

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		28 Oct 24	29-Oct-24	30-Oct-24	31-Oct-24	1-Nov-24
WEEK 1	BREAK					บราวนี่แบริ (365 Kcal) + นม
	LUNCH					มักกะโรนีผัดกุ้ง (420 Kcal) เฟรนฟราย (50 Kcal) ไข่คน (155 Kcal) ซูปไก่ผัดรวม (30 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)
	BREAK					โดนัทจั่ว (170 Kcal) + นม
WEEK 2	BREAK	4-Nov-24	5-Nov-24	6-Nov-24	7-Nov-24	8-Nov-24
	LUNCH	โดนัทหอม (190 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) หมูผัดซอสเกาหลี (411 Kcal) ไข่ดาว (120Kcal) อุปสาหารายวากาเมะเห็ดเข็มทองเต้าหู้ (45 Kcal) วุ้นใบเตย (133 Kcal)	เค้กกล้วยหอม (204 Kcal) + นม บะหมี่เกี๊ยว (332 Kcal) หมูแดง (190 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) น้ำซุปรสไก่เต้าหู้ลูกชิ้นหมู (87 Kcal) ฝรั่ง (54 Kcal)	คัพเค้กช็อกโกแลต (210 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่ย่างซอสเทอริยากิ (210 Kcal) ไข่เจียว (153.7 Kcal) ซูปมิโซะสาหร่ายเต้าหู้ (40 Kcal) องุ่นไร่เมล็ด (67 Kcal)	แซนวิชสตอเบอร์รี่ (150 Kcal) + นม ข้าวผัดแฮม (587 Kcal) กุนเชียง (190 Kcal) ไข่ฝอย (72 Kcal) แกงจืดฟักไก่ (50 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	โกโก้คั้นช็อค (288 Kcal) + นม มินิเบอร์เกอร์ปลา (237 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ไส้กรอกมินิคอกเทล (84 Kcal) ซูปไก่มันฝรั่ง (177 Kcal) ข้าวโพดอบเนย (102 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal) + นม
	BREAK	แคนดาลูป (34 Kcal) + นม	โคออลามาซ (65 Kcal) + นม	พายเค้กลูก (90 Kcal) + นม	แครกเกอร์เบ็ด (100 Kcal) + นม	แอปเปิ้ล (52 Kcal) + นม
WEEK 3	BREAK	11-Nov-24	12-Nov-24	13-Nov-24	14-Nov-24	15-Nov-24
	LUNCH	เค้กไข่นุ่ม (200 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) หมูทอดทรงคัตชี (400 Kcal) ไข่คน (155 Kcal) แกงกะหรี่มันฝรั่งและแครอท (296 Kcal) เวเฟอร์แท่งช็อคโกแลต (117 Kcal)	โรลวนิลา (210 Kcal) + นม ยากิโซบะ (400 Kcal) หมูสับ (185 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซูปมิโซะ (40 Kcal) ฝรั่ง (54 Kcal)	แซนวิชหมูทะเลา (190 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) กระเพาะไก่ไม่พริก (286 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดผัดกาดขาวเต้าหู้ (110 Kcal) เมลลอน (46 Kcal)	มินิบัดเดอร์เค้ก (230 Kcal) + นม ข้าวผัดไข่ผัดสามสี (534 Kcal) ไก่ย่างเกาหลี (153.7 Kcal) ไข่เจียว (153.7 Kcal) แกงจืดผัดกวางตุ้งลูกชิ้นปลา (40 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	แซนวิชหมูอัด (175 Kcal) + นม พิซซ่าแฮมแอนดชีส (320 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) นักร้อง (90 Kcal) ซูปไก่มันฝรั่งแครอท (200 Kcal) แคนดาลูป (34 Kcal)
	BREAK	แตงโม (30 Kcal) + นม	บราวนี่ (360 Kcal) + นม	แพนเค้ก (220 Kcal)+ นม	โดนัทจั่ว (170 Kcal) + นม	แครกเกอร์ครีม (118 Kcal) + นม
WEEK 4	BREAK	18-Nov-24	19-Nov-24	20-Nov-24	21-Nov-24	22-Nov-24
	LUNCH	เค้กโอรีโอ้ (133 Kcal)+ นม ข้าวสวย (130 Kcal) หมูหวาน (645 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดลูกเงาะเต้าหู้ไข่ผัดสามสี (151 Kcal) วุ้นน้ำแดง (54 Kcal)	แซนวิชหมูทะเลา (190 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่ย่างซอสเกาหลี (42 Kcal) ไข่เจียว (153.7 Kcal) แกงจืดผัดกาดขาวเต้าหู้ (110 Kcal) คูกี้นมสด (467 Kcal)	เค้กช็อคโกแลต (120 Kcal) + นม ราเม็งหมูสับ (228 Kcal) ลูกชิ้นปลา (42 Kcal) ไข่ตุ๋น (72 Kcal) ซูปน้ำเต้า (40 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	คัพเค้กช็อคโกแลต (210 Kcal) + นม ข้าวมัน (450 Kcal) ไก่ต้ม (245 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) แกงจืดไข่เส้นหมูสับ (120 Kcal) แคนดาลูป (34 Kcal)	เค้กไข่ไต้หวัน (185 Kcal)+ นม เพนเน่ (158 Kcal) ซอสมะเขือเทศหมูสับ (277 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ไข่คน (155 Kcal) มินิคูกี้แอนดครีม (140 Kcal) แตงโม (30 Kcal) + นม
	BREAK	แอปเปิ้ล (52 Kcal) + นม	องุ่นไร่เมล็ด (67 Kcal) + นม	มัทฟีนบลูเบอร์รี่ (134 Kcal) + นม	วาฟเฟิลวนิลา (208 Kcal) + นม	แตงโม (30 Kcal) + นม
WEEK 5	BREAK	25-Nov-24	26-Nov-24	27-Nov-24	28-Nov-24	29-Nov-24
	LUNCH	คัพเค้กวนิลา (200 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) หมูสไลด์ผัดหอมหัวใหญ่ (262 Kcal) ไข่เจียว (153.7 Kcal) แกงจืดลูกเงาะสาหร่ายผัดสามสี (151 Kcal) ขนมปังกรอบชาโก้	ขนมปังไก่หอม (185 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) เต้าหู้ทรงเครื่องหมูสับ (218 Kcal) ไข่เจียวกุ้งสับ (140 Kcal) แกงจืดหมูสับแครอทหัวไชเท้า (97 Kcal) เมลลอน (46 Kcal)	โดนัทกระต่าย (190 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่กระเทียม (210 Kcal) ไข่ตุ๋นปูด (97 Kcal) ซูปสาหร่ายไก่สับเต้าหู้ (75 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	เกลซัดโดนัท (190 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) สตูว์ไก่ (239 Kcal) ไข่มัน (197 Kcal) ซูปพะโล้น่องไก่ตุ๋น (210 Kcal) องุ่นไร่เมล็ด (67 Kcal)	มินิบัดเดอร์ช็อคเค้ก (230 Kcal) + นม มักกะโรนีแฮมแอนดชีส (140 Kcal) ไข่คน (155 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ข้าวโพดอบชีส (150 Kcal) แคนดาลูป (34 Kcal)
	BREAK	แอปเปิ้ล (52 Kcal) + นม	คัพเค้กช็อคโกแลต (210 Kcal) + นม	ขนมไข่กรอบ (34 Kcal) + นม	เวเฟอร์ช็อคโกแลต (120 Kcal) + นม	แพนเค้ก (220 Kcal)+ นม

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : NOVEMBER 2024

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		28 Oct 24	29-Oct-24	30-Oct-24	31-Oct-24	1-Nov-24
WEEK 1	BREAK					Brownie Bear (365 Kcal) + Milk Stir-fried Macaroni with Shrimp (420 Kcal) French Fries (218 Kcal) Scrambled Egg (155 Kcal) Mixed Vegetable Chicken Soup (30 Kcal) Apple (52 Kcal) Mini Donut (170 Kcal) + Milk
	LUNCH					
	BREAK					
		4-Nov-24	5-Nov-24	6-Nov-24	7-Nov-24	8-Nov-24
WEEK 2	BREAK	Donut Bear (190 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal) Stir-fried pork with Korean sauce (411 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Wakame Seaweed and Golden Needle Pandan jelly (133 Kcal)	Banana Cake (204 Kcal) + Milk Egg Noodles with Dumpling (332 Kcal) Red pork (190 Kcal) Boiled Egg (75 Kcal) Pork Meatball Radish Soup (87 Kcal) Guava (54 Kcal)	Chocolate Cupcake (210 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal) Grilled Chicken with Teriyaki Sauce (210 Kcal) Omelet (153.7 Kcal) Miso Soup (40 Kcal) Grapes (67 Kcal)	Strawberry Sandwich (150 Kcal) + Milk Ham Fried Rice (587 Kcal) Chinese Sausage (190 Kcal) Shredded Egg (72 Kcal) Winter Melon with Chicken Soup (50 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	KOKO KRUNCH (288 Kcal) + Milk Mini Fish Burger (237 Kcal) French Fries (218 Kcal) Mini Cocktail Sausage (84 Kcal) Chicken Potato Soup (177 Kcal) Butter Corn (102 Kcal) Apple (52 Kcal) + Milk
	LUNCH					
	BREAK	Cantaloupe (34 Kcal) + Milk	Koala's March (65 Kcal) + Milk	Orange Cake Pie (90 Kcal) + Milk	Duck Crackers (100 Kcal) + Milk	Apple (52 Kcal) + Milk
		11-Nov-24	12-Nov-24	13-Nov-24	14-Nov-24	15-Nov-24
WEEK 3	BREAK	Soft Egg Cake (200 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal) Pork Tonkatsu (400 Kcal) Scrambled Eggs (155 Kcal) Potato and Carrot Curry (296 Kcal) Chocolate Wafer Roll (117 Kcal)	Vanilla Roll (210 Kcal) + Milk Yakisoba (400 Kcal) Minced Pork (185 Kcal) Boiled Egg (75 Kcal) Miso Soup (40 Kcal) Guava (54 Kcal)	Nutella Sandwich (190 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal) Chicken with Basil No Chili (286 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Chinese Cabbage and Tofu Soup (110 Kcal) Melon (46 Kcal)	Mini Butter Cake (230 Kcal) + Milk Fried Rice with Eggs (534 Kcal) Korean Grilled Chicken (153.7 Kcal) Omelet (153.7 Kcal) Bok Choy with Fish Balls Soup (40 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	Crab Stick Sandwich (175 Kcal) + milk Ham and Cheese Pizza (320 Kcal) French Fries (218 Kcal) Nuggets (90 Kcal) Chicken Soup with Potato (200 Kcal) Cantaloupe (34 Kcal)
	LUNCH					
	BREAK	Watermelon (30 Kcal) + Milk	Brownie (360 Kcal) + Milk	Pancake (220 Kcal)+ Milk	Mini Donut (170 Kcal) + Milk	Cream Crackers (118 Kcal) + Milk
		18-Nov-24	19-Nov-24	20-Nov-24	21-Nov-24	22-Nov-24
WEEK 4	BREAK	Oreo Cake (133 Kcal)+ Milk Rice (130 Kcal) Sweet Pork (645 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Porkball with Glass Noodle and Tofu Red Jelly (54 Kcal)	Nutella Sandwich (190 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal) Grilled Chicken with Korean Sauce (42 Kcal) Omelet (153.7 Kcal) Chinese Cabbage and Tofu Soup (110 Kcal) Fresh Milk Cookies (467 Kcal)	Chocolate Marble Cake (120 Kcal) + Milk Minced Pork Ramen (228 Kcal) Fish Balls (42 Kcal) Steamed Egg (72 Kcal) Sukiyaki Soup (40 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	Chocolate Cupcake (210 Kcal) + Milk Steamed Rice (450 Kcal) Boiled Chicken (245 Kcal) Boiled Egg (75 Kcal) Egg Omelet and Mined Pork Soup (120 Kcal) Cantaloupe (34 Kcal)	Taiwanese Egg Cake (185 Kcal)+ Milk Penne (158 Kcal) Minced Pork Tomato Sauce (277 Kcal) French Fries (218 Kcal) Scrambled Egg (155 Kcal) Mini Cookies and Cream (140 Kcal) Watermelon (30 Kcal) + Milk
	LUNCH					
	BREAK	Apple (52 Kcal) + Milk	Grapes (67 Kcal) + milk	Blueberry Muffin (134 Kcal) + Milk	Vanilla Waffle (208 Kcal) + Milk	Watermelon (30 Kcal) + Milk
		25-Nov-24	26-Nov-24	27-Nov-24	28-Nov-24	29-Nov-24
WEEK 5	BREAK	Vanilla cupcakes (200 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal) Stir-Fried Pork with Onin (262 Kcal) Omelet (153.7 Kcal) Porkball with Glass Noodle and Crispy Chicken Bread	Shredded Chicken Bun (185 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal) Fried Tofu with Mined Pork inGravy Minced Shrimp Omelet (140 Kcal) Carrot and Radish with Minced Pork Melon (46 Kcal)	Rabbit Donut (190 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal) Garlic Chicken (210 Kcal) Crab Stick Steamed Eggs (97 Kcal) Tofu Seaweed and Minced Chicken Soup Watermelon (30 Kcal)	Glazed Donut (190 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal) Chicken Stew (239 Kcal) Egg Roll (197 Kcal) Stewed Chicken Pa-Lo Soup (210 Kcal) Grapes (67 Kcal)	Mini Butter Chocolate Cake (230 Kcal) + Milk Macaroni Ham and Cheese (140 Kcal) Scrambled eggs (155 Kcal) French fries (218 Kcal) Baked corn with cheese (150 Kcal) Cantaloupe (34 Kcal) Pancake (220 Kcal)+ Milk
	LUNCH					
	BREAK	Apple (52 Kcal) + Milk	Chocolate Cupcake (210 Kcal) + Milk	Crispy Egg Snack (34 Kcal) + Milk	Chocolate Wafers (120 Kcal) + milk	Pancake (220 Kcal)+ Milk