

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : DECEMBER 2024

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	2 Dec 67	3 Dec 67	4 Dec 67	5 Dec 67	6 Dec 67
WEEK 1	BREAK เค้กช็อกมารีเบิ้ล (120 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) หมูทอดทรงคัตสึ (400 Kcal) ไข่มัน (155 Kcal) ซุปไข่สาหร่ายเห็ดเข็มทอง (45 Kcal) แดงโม (30 Kcal) BREAK วาเฟอริช็อกโกแลตแห้ง (120 Kcal) + นม	BREAK เค้กโรลโบเตย (100 Kcal) + นม รามง (228 Kcal) หมูสับ/คามาโบโกะ (227 Kcal) ไข่ต้มซีอิ๊ว (75 Kcal) ซุปน้ำเต้า (40 Kcal) คู่กึ่งนมสด (467 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal) + นม	BREAK แซนวิชแฮมชีส (Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่หวาน (196 Kcal) ไข่เสียว (153 Kcal) แกงจืดลูกเงาะ (151 Kcal) ส้ม (47 Kcal) BREAK แพนเค้ก (227Kcal) + นม	-OFF-	BREAK มินิบัดเตอร์เค้ก (230 Kcal) + นม ฟุซิลลี (220 Kcal) ซอสมะเขือเทศหมูสับ (277 Kcal) ไข่หวาน (155 Kcal) น่องไก่ทอด (245 Kcal) ขนมนึ่งกระเทียม (85 Kcal) BREAK แคนตาลูป (34 Kcal) + นม
	9 Dec 67	10 Dec 67	11 Dec 67	12 Dec 67	13 Dec 67
WEEK 2	BREAK บราวนี่ (360 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) กระเพราหมูสับไม่พริก (289 Kcal) ไข่ดาว (120Kcal) แกงจืดฟักไก่ (50 Kcal) รุนแก๊กฮวย (133 Kcal) BREAK ฝรั่ง (54 Kcal) + นม	BREAK เค้กไข่ไต้หวัน (185 Kcal) + นม บะหมี่ (280 Kcal) หมูแดง (190 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซุปหัวไชเท้าลูกชิ้นหมู (87 Kcal) แดงโม (30 Kcal) BREAK วาฟเฟิลวานิลลา (208 Kcal) + นม	BREAK ขนมนึ่งแยงกอบ (195 Kcal) + นม ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่กระเทียม (196 Kcal) ไข่เสียว (153 Kcal) แกงจืดเต้าหู้ผักกาดขาว (110 Kcal) แครกเกอร์เปิด (100 Kcal) BREAK ชมพู (42 Kcal) + นม	BREAK แพนเค้ก (227Kcal) + นม ข้าวผัดไข่ (534 Kcal) ไก่ทอด (245 Kcal) ไข่ดาว (120Kcal) แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย (55 Kcal) แคนตาลูป (34 Kcal) BREAK มินิโดนัท (154 Kcal) + นม	BREAK ซอฟท์โรลช็อกโกแลต (288 Kcal) + นม มักรกะโรนินผัดกุ้ง (420 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ไข่กรอบมินิคอกเทล (84 Kcal) ซุปไก่มันฝรั่ง (177 Kcal) ข้าวโพดอบเนย (102 Kcal) BREAK แดงโม (30 Kcal) + นม
	16 Dec 67	17 Dec 67	18 Dec 67	19 Dec 67	20 Dec 67
WEEK 3	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-
	23 Dec 67	24 Dec 67	25 Dec 67	26 Dec 67	27 Dec 67
WEEK 4	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-
	30 Dec 67	31 Dec 67	1-Jan-68	2-Jan-68	3-Jan-68
WEEK 5	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : DECEMBER 2024

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		2 ธ.ค. 67	3 ธ.ค. 67	4 ธ.ค. 67	5 ธ.ค. 67	6 ธ.ค. 67
WEEK 1	BREAK	Chocolate Marble Cake (120 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)	Pandan Roll Cake (100 Kcal) + Milk Ramen (228 Kcal)	Ham & Cheese Sandwich (Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)		Mini Butter Cake (230 Kcal) + Milk Fusilli (220 Kcal)
	LUNCH	Pork Tonkatsu (400 Kcal) Roll Eggs (155 Kcal) Golden Needle Mushroom Seaweed Egg Watermelon (30 Kcal)	Minced Pork/Kamaboko (227 Kcal) Boiled Egg with Soy Sauce (75 Kcal) Sukiyaki Soup (40 Kcal) Fresh Milk Cookies (467 Kcal)	Sweet Chicken (196 Kcal) Omelet (153 Kcal) Pork Ball Soup (151 Kcal) Orange (47 Kcal)	-OFF-	Minced Pork Tomato Sauce (277 Kcal) Scrambled Eggs (155 Kcal) Fried Chicken (245 Kcal) Garlic Bread (85 Kcal)
	BREAK	Chocolate Wafer Roll (120 Kcal) + Milk	Apple (52 Kcal) + Milk	Pancake (227 Kcal) + Milk		Cantaloupe (34 Kcal) + Milk
		9 ธ.ค. 67	10 ธ.ค. 67	11 ธ.ค. 67	12 ธ.ค. 67	13 ธ.ค. 67
WEEK 2	BREAK	Brownie (360 Kcal) + milk Rice (130 Kcal)	Taiwanese Egg Cake (185 Kcal) + Milk Egg Noodles (280 Kcal)	Crispy Butter Bread (195 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)	Pancake (227Kcal) + Milk Fried Rice with Egg (534 Kcal)	Chocolate Soft Roll (288 Kcal) + Milk Stir-fried Macaroni with Shrimp (420 Kcal)
	LUNCH	Minced Pork with basil no Chili (289 Kcal) Fried Egg (120Kcal) Winter Melon with Chicken Soup (50 Kcal) Chrysanthemum Jelly (133 Kcal)	Red pork (190 Kcal) Boiled Egg (75 Kcal) Pork Meatball Radish Soup (87 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	Garlic Chicken (196 Kcal) Omelet (153 Kcal) Cabbage Tofu soup (110 Kcal) Duck Crackers (100 Kcal)	Fried Chicken (245 Kcal) Fried Egg (120Kcal) Seaweed Tofu Soup (55 Kcal) Cantaloupe (34 Kcal)	French Fries (218 Kcal) Mini Cocktail Sausage (84 Kcal) Chicken Potato Soup (177 Kcal) Butter Baked Corn (102 Kcal)
	BREAK	Guava (54 Kcal) + Milk	Vanilla Waffle (208 Kcal)+ milk	Rose Apple (42 Kcal) + Milk	Mini Donut (154 Kcal) + Milk	Watermelon (30 Kcal) + Milk
		16 ธ.ค. 67	17 ธ.ค. 67	18 ธ.ค. 67	19 ธ.ค. 67	20 ธ.ค. 67
WEEK 3	BREAK					
	LUNCH	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-
	BREAK					
		23 ธ.ค. 67	24 ธ.ค. 67	25 ธ.ค. 67	26 ธ.ค. 67	27 ธ.ค. 67
WEEK 4	BREAK					
	LUNCH	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-
	BREAK					
		30 ธ.ค. 67	31 ธ.ค. 67	1 ม.ค. 68	2 ม.ค. 68	3 ม.ค. 68
WEEK 5	BREAK					
	LUNCH	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-
	BREAK					