

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : OCTOBER 2024

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		30-Sep-67	1-Oct-67	2-Oct-67	3-Oct-67	4-Oct-67
WEEK 1	BREAK		แซนวิชหมูหยอง (200 Kcal) + นม	เค้กไข่โตहन (185 Kcal)+ นม	บราวนี่ (466 Kcal) + นม	แซนวิชพิชซ่าแฮม (180 Kcal) + นม
	LUNCH		ราเม็งหมูสับ (228 Kcal) ลูกชิ้นปลา (42 Kcal) ไข่ตุ๋น (72 Kcal) น้ำซุ๊ปไชโย (40 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) กระเพราหมูสับไม่พริก (231 Kcal) ไข่เจียว (153.7 Kcal) แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย (200 Kcal) องุ่นไร้มล็ด (67 Kcal)	ข้าวปั้นสาหร่าย (150 Kcal) ไก่ปั้นก้อน (220 Kcal) ไข่หวาน (197 Kcal) ซุ๊ปมิโซะเต้าหู้ (40 Kcal) แคนดาลูป (34 Kcal)	เพนเน่ (118 Kcal) ไวท์ซอสแฮมและเห็ด (212 Kcal) นั้กเกตไก่ (180 Kcal) ผักโขมอบชีส (120 Kcal) ขนมปังกระเทียม (85 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal) + นม
	BREAK		แครกเกอร์सन (118 Kcal) + นม	มินิบั้ดเตอร์เค้ก (230 Kcal) + นม	แพนเค้ก (227Kcal) + นม	
		7-Oct-67	8-Oct-67	9-Oct-67	10-Oct-67	11-Oct-67
WEEK 2	BREAK	ซี้อคบอลถั่ว (110 Kcal) + นม	มินิบั้ดเตอร์เค้ก (230 Kcal) + นม	แพนเค้ก (227 Kcal) + นม	แซนวิชแฮมสลดเบอร์รี่ (150 Kcal) + นม	โกโก้คั้รน์ชี่ (110 Kcal) + นม
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่อบซอสเกรรี่ (178 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) ซุ๊ปสาหร่ายเต้าหู้ไข่ (45 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	มะหมีหมูสับน้ำใส (224 Kcal) ลูกชิ้นปลาเส้น (37 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซุ๊ปหัวไชเท้า (22 Kcal) มินิโดนัท (170 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) ฟ็อคบอล (220 Kcal) ไข่คน (155 Kcal) ซุ๊ปไข่สาหร่าย (35 Kcal) เมล่อน (46 Kcal)	ข้าวมัน (450 Kcal) ไก่ต้ม (245 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซุ๊ปผักเขียว (22 Kcal) ฝรั่ง (54 Kcal)	พิชซ่าแฮมแอนดชีส (230 Kcal) ไข่คน (155 Kcal) มันฝรั่งทอด (218 Kcal) ซุ๊ปไก่มันฝรั่งผักสามสี (50 Kcal) แครกเกอร์ครีม (118 Kcal)
	BREAK	กล้วยไข่ (56 Kcal) + นม	องุ่นไร้มล็ด (67 Kcal) + นม	เวเฟอร์สลดเบอร์รี่ (120 Kcal) + นม	วาฟเฟิ้ล (208 Kcal) + นม	แคนดาลูป (34 Kcal) + นม
		14-Oct-67	15-Oct-67	16-Oct-67	17-Oct-67	18-Oct-67
WEEK 3	BREAK					
	LUNCH	- OFF -	- OFF -	- OFF -	- OFF -	- OFF -
	BREAK					
		21-Oct-67	22-Oct-67	23-Oct-67	24-Oct-67	25-Oct-67
WEEK 4	BREAK	คั้พคั้กานิลลา (200 Kcal)+ นม	ขนมปังเนยกรอบ (120 Kcal) + นม		โรลนิลลา (210 Kcal) + นม	แซนวิชแฮมชีส (150 Kcal) + นม
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่ย่างซอสเทอริยากิ (210 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) ซุ๊ปมิโซะเต้าหู้ (40 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)	เกี้ยวน้ำ (219 Kcal) หมูแดง (195 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซุ๊ปหัวไชเท้า (22 Kcal) เวเฟอร์ซ็อกโกแลตแท่ง (117 Kcal)	- OFF -	ข้าวปั้นแฮม (180 Kcal) ไก่คาราเกะ (200 Kcal) ไข่หวาน (197 Kcal) ซุ๊ปมิโซะเต้าหู้ (40 Kcal) แครกเกอร์เบ้ด (100 Kcal)	สปาเก็ตตี้ (158 Kcal) ซอสมะเขือเทศหมูสับ (220 Kcal) เฟรนฟราย (295 Kcal) ข้าวโพดอบเนย (102 Kcal) บลูเบอร์รี่ชีสพาย (285 Kcal)
	BREAK	มั้ฟฟินวนิลลา (176 Kcal) + นม	ฝรั่ง (54 Kcal) + นม		องุ่นไร้มล็ด (67 Kcal) + นม	แคนดาลูป (34 Kcal) + นม
		28-Oct-67	29-Oct-67	30-Oct-67	31-Oct-67	1-Nov-67
WEEK 5	BREAK	ขนมปังไส้กรอก (200 Kcal) + นม	แซนวิชสเทลล่า (221 Kcal) + นม	ซาลาเปาไส้ครีม (150 Kcal) + นม	แพนเค้ก (365 Kcal) + นม	
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่หวาน (440 Kcal) ไข่พะโล้ (120 Kcal) ซุ๊ปพะโล้ไก่หันเต้า (85 Kcal) ส้มจิ้น (47 Kcal)	อุดังหมูสับ (348 Kcal) คามาโอะโกะ/นารุโตะ (42 Kcal) ไข่ต้มซีอิ้ว (75 Kcal) ซุ๊ปอุดัง (40 Kcal) เมล่อน (46 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) แฮมเบิร์หมู (294 Kcal) ไข่เจียว (153.7 Kcal) ซุ๊ปไก่มันฝรั่ง (177 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ข้าวผัดอเมริกัน (570 Kcal) น่องไก่ทอด (267 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) ซุ๊ปไก่มันฝรั่ง(50 Kcal) ไส้กรอกทอด (409 Kcal)	
	BREAK	แพนเค้ก (227Kcal) + นม	แครกเกอร์ครีม (118 Kcal) + นม	คุ้กกั้นหม (467 Kcal) + นม	แคนดาลูป (34 Kcal) + นม	

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : OCTOBER 2024

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		30-Oct-67	1-Oct-67	2-Oct-67	3-Oct-67	4-Oct-67
WEEK 1	BREAK		Shredded Pork Sandwich (200 Kcal) + Milk	Taiwanese Egg Cake (185 Kcal) + Milk	Brownie (466 Kcal) + Milk	Ham Pizza Sandwich (180 Kcal) + Milk
	LUNCH		Minced Pork Ramen (228 Kcal) Fish Balls (42 Kcal) Steamed Eggs (72 Kcal) Shoyu Soup (40 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	Rice (130 Kcal) Minced Pork with Basil (Not Spicy) (231 Kcal) Omelet (153.7 Kcal) Clear Soup with Tofu and Seaweed (40 Kcal) Grape (66.9 kcal)	Seaweed Rice Balls (150 Kcal) Chicken Balls (190 Kcal) Egg Rolls (197 Kcal) Miso Soup (40 Kcal) Cantaloupe (34 Kcal)	Penne (118 Kcal) White Sauce with Ham&Mushroom (212 Kcal) Nugget (180 Kcal) Baked Spinach with Cheese (120 Kcal) Garlic Bread (85 Kcal)
	BREAK		Milk Cream Cracker (118 Kcal) + Milk	Mini Butter Cake (230 Kcal) + Milk	Pancake (227 Kcal) + Milk	Apple (52 Kcal) + Milk
		7-Oct-67	8-Oct-67	9-Oct-67	10-Oct-67	11-Oct-67
WEEK 2	BREAK	Choc Balls (110 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)	Mini Butter Cake (230 Kcal) + Milk Egg Noodles with Minced Pork (224 Kcal)	Pancakes (227 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)	Sandwich Strawberry Jam (150 Kcal) + Milk Steamed Rice (450 Kcal)	Koko Krunch (110 Kcal) + Milk Ham & Cheese Pizza (230 Kcal)
	LUNCH	Baked Chicken with Gravy Sauce (178 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Clear Soup with Tofu and Seaweed (40 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	Fried Fish Bar (37 Kcal) Boiled Egg (75 Kcal) Radish Soup (22 Kcal) Mini Donuts (170 Kcal)	Pork Balls (220 Kcal) Scrambled Eggs (155 Kcal) Egg and Seaweed Soup (35 Kcal) Melon (46 Kcal)	Boiled Chicken (245 Kcal) Boiled Egg (75 Kcal) Green Gourd Soup (22 Kcal) Kimju guava (54 Kcal)	Scrambled Eggs (155 Kcal) Fried Potato (218 Kcal) Chicken Potato Soup (50 Kcal) Cream Crackers (118Kcal)
	BREAK	Banana (56 Kcal) + Milk	Grape (66.9 kcal) + Milk	Strawberry Wafer (120 Kcal) + Milk	Waffle (208 Kcal) + Milk	Cantaloupe (34 Kcal) + Milk
		14-Oct-67	15-Oct-67	16-Oct-67	17-Oct-67	18-Oct-67
WEEK 3	BREAK					
	LUNCH	- OFF -	- OFF -	- OFF -	- OFF -	- OFF -
	BREAK					
		21-Oct-67	22-Oct-67	23-Oct-67	24-Oct-67	25-Oct-67
WEEK 4	BREAK	Vanilla Cup Cake (200 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)	Crispy Butter Bread (378 Kcal) + Milk Dumplings Soup (219 Kcal)		Vanilla Cake Roll (210 Kcal) + Milk Ham Rice Balls (180 Kcal)	Ham & Cheese Sandwich (150 Kcal) + Milk Spaghetti (158 Kcal)
	LUNCH	Teriyaki Chicken (210 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Miso Soup (40 Kcal) Apple (52 Kcal)	Red Pork (195 Kcal) Boiled Egg (75 Kcal) Radish Soup (22 Kcal) Chocolate Wafer Roll (25 Kcal)		Karaage Chicken (200 Kcal) Egg Rolls (197 Kcal) Miso Soup (40 Kcal) Cracker (100 Kcal)	Minced Pork Tomato Sauce (220 Kcal) French Fries (218 Kcal) Corn Butter(102 Kcal) Mashed Potatoes in Gravy Sauce (295 Kcal)
	BREAK	Vanilla Muffin (176 Kcal) + Milk	Kimju guava (54 Kcal) + Milk		Grape (66.9 kcal) + Milk	Cantaloupe (34 Kcal) + Milk
		28-Oct-67	29-Oct-67	30-Oct-67	31-Oct-67	1-Nov-67
WEEK 5	BREAK	Sausage Bun (130 Kcal)+ Milk Rice (130 Kcal)	Nutella Sandwich (221 Kcal) + Milk Minced Pork Ramen (228 Kcal)	Cream Bun (150 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)	Pancakes (227 Kcal) + Milk American Fried Rice (570 Kcal)	
	LUNCH	Sweet Chicken (440 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Chicken Pa-Lo Soup (85 Kcal) Orange (47 Kcal)	Kamaboko & Naruto (42 Kcal) Boiled Egg with Soy Sauce (75 Kcal) Shoyu Soup (40 Kcal) Melon (46 Kcal)	Hambrug (294 Kcal) Omelet (153.7 Kcal) Chicken Potato Soup (50 Kcal) Melon (46 Kcal)	Fried Chicken (267 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Chicken Potato Soup (50 Kcal) Fried Sausage (409 Kcal)	
	BREAK	Pancake (227 Kcal) + Milk	Cream Cracker (118 Kcal) + Milk	Fresh Milk Cookies (467 Kcal)	Cantaloupe (34 Kcal) + Milk	