

# THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : MARCH 2025

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	<b>3 Mar 68</b>	<b>4-Mar-68</b>	<b>5-Mar-68</b>	<b>6-Mar-68</b>	<b>7-Mar-68</b>
BREAK	ขนมปังไส้สังขยา (267 Kcal)+นม	ขนมปังไส้กรอกโรล (130 Kcal)+นม	เค้กกล้วยหอม (312 Kcal)+นม	วาฟเฟิลข้าวโพด (159 Kcal)+นม	ชالاเปาไส้ครีม (150 Kcal)+นม
LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่เทรียกิ (210 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) ซูปมิโซะ (40 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	บะหมี่ (298 Kcal) หมูแดง (200 Kcal) ไข่ฝอย (155 Kcal) ซูปหัวไชเท้าลูกชิ้นหมู (97 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)	ข้าวมันไก่ (155 Kcal) ไก่ต้ม (146 Kcal) ไข่เจียว (153 Kcal) ซูปผักเขียว (190 Kcal) มินิคูกี้แอนด์ครีม (140 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูทงคตลี (411 Kcal) ไข่มันววน (197Kcal) ซูปสาหร่ายวากาเมะเห็ดเข็มทอง (45 Kcal) แครกเกอร์เอปซี่ (100 Kcal)	มกกะโรนีอบชีส (350 Kcal) เฟรนฟรายชีส (220 Kcal) ไข่คน (149 Kcal) ซูปไก่มันฝรั่ง (140 Kcal) ข้าวโพดคลุกเนย (102 Kcal)
BREAK	แครกเกอร์หมี (52 Kcal) + นม	แพนเค้ก (227Kcal) + นม	แคนดาลูป (33 Kcal)+นม	ฝรั่ง (68 Kcal)+นม	แครกเกอร์ครีม (102 Kcal) + นม
	<b>10-Mar-68</b>	<b>11-Mar-68</b>	<b>12-Mar-68</b>	<b>13-Mar-68</b>	<b>14-Mar-68</b>
BREAK	ขนมจีบหมู (140 Kcal)+นม	โรลวนิลา (210 Kcal)+นม	เค้กไข่ได้หัววัน (185 Kcal) + นม	เค้กช็อกโกแลต (200 Kcal) + นม	แซนวิชนูเทลล่า (190 Kcal) + นม
LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่หวาน (190 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดเต้าหู้ไช้สำหรับราย (80 Kcal) สาลี (57 Kcal)	ซูปมกกะโรนี (240 Kcal) ไก่บะซ่อ (40 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซูปผักสามสี (70 Kcal) ส้ม (47 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูกระเทียม (166 Kcal) ไข่เจียว (153 Kcal) ซูปดอกกะหล่ำไก่ฉีก (260 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูสไลด์ผัดซอสเกาหลี (411 Kcal) ไข่มันววน (197Kcal) ซูปมิโซะ (40 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ฟูซิลลี (190 Kcal) ซอสมะเขือเทศไก่สับ (277 Kcal) ไส้กรอกทอด (300 Kcal) ไข่คน (149 Kcal) เมลลอน (46 Kcal)
BREAK	แพนเค้ก (227Kcal) + นม	เวเฟอร์แท่งช็อคโกแลต (120 Kcal)+นม	ขนมปังเนยกรอบ (185 Kcal) + นม	วาฟเฟิล (46 Kcal)+ นม	โคอาลามาไรช (91 Kcal) + นม
	<b>17-Mar-68</b>	<b>18-Mar-68</b>	<b>19-Mar-68</b>	<b>20-Mar-68</b>	<b>21-Mar-68</b>
BREAK	แซนวิชปูอัด (175 Kcal)+นม	ขนมจีบหมู (140 Kcal)+นม	แซนวิชนูเทลล่า (190 Kcal) + นม	แซนวิชแฮมสตอเบอร์รี่ (150 Kcal) + นม	ครัวซองต์เนยสด (448 Kcal) + นม
LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) น่องไก่ทอดเกาหลี (273 Kcal) ไข่มันววน (197Kcal) ซูปไช้สาหร่าย(45 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)	ราเมงหมูสับ (228 Kcal) ลูกชิ้นปลา (42 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซูปน้ำคำ (40 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ข้าวผัดไข่ (156 Kcal) ไก่ย่างซอสเทรียกิ (155 Kcal) ไข่คน (149 Kcal) แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้หมูสับ (200 Kcal) แคนดาลูป (47 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูบั้งนมสด (282 Kcal) ไข่เจียว (153 Kcal) ซูปไก่มันฝรั่งแครอท (200 Kcal) แคนดาลูป (34 Kcal)	พิชซ่าปูอัดชีส (216 Kcal) นั๊กเก็ต (145 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ซูปข้าวโพด (207 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)
BREAK	แครกเกอร์ครีม (102 Kcal) + นม	โรลวนิลา (210 Kcal)+นม	เวเฟอร์แท่งสตอเบอร์รี่ (120 Kcal)+นม	แพนเค้ก (227Kcal) + นม	คูกี้ช็อกชิพ (118 Kcal) + นม
	<b>24-Mar-68</b>	<b>25-Mar-68</b>	<b>26-Mar-68</b>	<b>27-Mar-68</b>	<b>28-Mar-68</b>
BREAK	มินิค็อกเทลหนึ่ง (182 Kcal)+นม	ชالاเปาไส้หมูสับ (179 Kcal)+นม	แซนวิชแฮมชีส (120 Kcal) + นม	คัพเค้กวนิลา (200 Kcal) + นม	โรลโบเตย (210 Kcal)+นม
LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่อบซอสแดง (210 Kcal) ไข่มันววน (197 Kcal) แกงจืดวันเส้นหมูสับ (151 Kcal) แคนดาลูป (34 Kcal)	อูด้งหมูสับ (348 Kcal) หมูสับ/คามาโปโกะ (209 Kcal) ไข่ต้มชี้อิว (75 Kcal) ซูปน้ำคำ (40 Kcal) เวเฟอร์ช็อคโกแลตเต้า (110 Kcal)	ข้าวผัดแฮม (587 Kcal) หมูก้อนทอด (202 Kcal) ไข่พะโล้ (110 Kcal) ซูปพะโล้ (200 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) กระเพราหมูสับไม่พริก (286 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ (90 Kcal) โกโก้ครั้นช์ (150 Kcal)	เบอร์เกอร์หมู (270 Kcal) ซิคแอนด์ชิพ (260 Kcal) ไข่คน (149 Kcal) ซูปเห็ด (212 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)
BREAK	โคอาลามาไรช (91 Kcal) + นม	กล้วยไข่ (147 Kcal) + นม	ช็อคบอล (160 Kcal) + นม	เมลลอน (46 Kcal) + นม	แครกเกอร์ครีม (118 Kcal) + นม
	<b>31/04/2568</b>	<b>1-Apr-68</b>	<b>2-Apr-68</b>	<b>3-Apr-68</b>	<b>4-Apr-68</b>
BREAK	คัพเค้กวนิลา (200 Kcal) + นม	ขนมจีบหมู (140 Kcal)+นม	ขนมปังไส้กรอกโรล (130 Kcal)+นม	เค้กช็อคโกแลต (275 Kcal) + นม	แซนวิชนูเทลล่า (190 Kcal) + นม
LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) สตูว์ไก่ (239 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ (72 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ยากิโซบะ (400 Kcal) หมูสับ (185 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) ซูปมิโซะ (40 Kcal) เมลลอน (46 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่กระเทียม (314 Kcal) ไข่พะโล้ (110 Kcal) ซูปพะโล้ (200 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูทอดชีส (314 Kcal) ไข่ตุ๋นปูอัด (110 Kcal) แกงจืดฟักไก่ (200 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)	สปาเกตตี (157 Kcal) ซอสคาโบนาร่าแฮม (277 Kcal) นั๊กเก็ต (145 Kcal) ไข่กวน (155 Kcal) แครกเกอร์หมี (52 Kcal)
BREAK	วาฟเฟิลลูกเกด (159 Kcal)+นม	มัพฟินช็อคโกแลต (182 Kcal) +นม	โดนัทจีวี่ (170 Kcal) + นม	มินิคูกี้แอนด์ครีม (140 Kcal) + นม	องุ่นไร้เมล็ด (67 Kcal) + นม