

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : FEBRUARY 2025

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
	27-Jan-68	28-Jan-68	29-Jan-68	30-Jan-68	31-Jan-68	
WEEK 1	BREAK					
	LUNCH					
	BREAK					
	3-Feb-68	4-Feb-68	5-Feb-68	6-Feb-68	7-Feb-68	
WEEK 2	BREAK	ขนมปังไส้กรอก (348 Kcal) + นม	เค้กไข่ได้หัววัน (185 Kcal) + นม	เค้กกล้วยหอม (312 Kcal) + นม	แซนวิชทูน่า (190 Kcal) + นม	
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่ทอด (245 Kcal) ไข่ลูกเขย (155 Kcal) แกงจืดเต้าหู้ (76 Kcal) กล้วยหอม (120 Kcal)	บะหมี่ (298 Kcal) หมูสับ/ลูกชิ้นปลา (209 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซูปหิวไข่เต่า (22 Kcal) ขนมปัง (28 Kcal)	ข้าวผัดกุ้งเชียง (319 Kcal) หมูสับผัดซีอิ้ว (205 Kcal) ไข่เจียว (153 Kcal) ซูปฟักเขียว (22 Kcal) สาหร่าย (57 Kcal)	สปาเก็ตตี้ (158 Kcal) ซอสมะเขือเทศไก่สับ (277 Kcal) เห็ดทอด (218 Kcal) ไข่คน (149 Kcal) เมล่อน (52 Kcal)	
	BREAK	แพนเค้ก (227Kcal) + นม	แครกเกอร์รสนม (52 Kcal) + นม	วาฟเฟิล (46 Kcal) + นม	ขนมปังเนยกรอบ (185 Kcal) + นม	
	10-Feb-68	11-Feb-68	12-Feb-68	13-Feb-68	14-Feb-68	
WEEK 3	BREAK	คัพเค้กวนิลา (200 Kcal) + นม		แซนวิชไส้กรอก (270 Kcal) + นม	มินิโดนัท (154 Kcal) + นม	
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) กระเพราไก่ไม่พริก (286 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดผัดกาดขาวเต้าหู้ (90 Kcal) ไก่โก๋ครั้นซ์ (150 Kcal)		ข้าวผัดผัดสามสี (156 Kcal) ไก่ย่างซอสเทรียก (155 Kcal) ไข่คน (149 Kcal) แกงจืดซีสหรั่งเต้าหู้ (200 Kcal) ส้ม (47 Kcal)	พิซซ่าแฮม&ป๊อด้ (216 Kcal) นั๊กเก็ต (145 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) ซูปข้าวโพด (207 Kcal) แคนตาลูป (34 Kcal)	
	BREAK	แอปเปิ้ล (220 Kcal) + นม		แพนเค้ก (227Kcal) + นม	แครกเกอร์ครีม (118 Kcal) + นม	
	17-Feb-68	18-Feb-68	19-Feb-68	20-Feb-68	21-Feb-68	
WEEK 4	BREAK	โดนัทเกลซ (180 Kcal) + นม	แซนวิชแฮมชีส (120 Kcal) + นม	แซนวิชเนยนม (210 Kcal) + นม	โกโก้ครั้นซ์ (150 Kcal) + นม	
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่ทอด (210 Kcal) ไข่ต้ม (197 Kcal) ซูปสาหร่ายวากาเมะเต้าหู้ (45 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ยาคิโซบะ (400 Kcal) หมูสับ (185 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) ซูปมิโซะ (40 Kcal) ส้ม (54 Kcal)	ข้าวมันไก่ (155 Kcal) ไก่ต้ม (146 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซูปฟักเขียว (190 Kcal) กล้วยหอม (120 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) แฮมเบอร์เกอร์ (277 Kcal) ไข่เจียว (153.7 Kcal) ซูปไก่มันฝรั่ง (140 Kcal) ขนมปังกระเทียม (295 Kcal)	
	BREAK	โคอาล่ามาร์ช (91 Kcal) + นม	มัฟฟินวนิลา (176 Kcal) + นม	เวเฟอร์ช็อกโกแลต (208 Kcal) + นม	ขนมปังเนยกรอบ (185 Kcal) + นม	
	24-Feb-68	25-Feb-68	26-Feb-68	27-Feb-68	28-Feb-68	
WEEK 5	BREAK	มินิครัวซองต์ (448 Kcal) + นม	ซาลาเปาไส้ครีม (150 Kcal) + นม	เค้กช็อกโกแลต (275 Kcal) + นม	แซนวิชทูน่า (190 Kcal) + นม	
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูผัดซอสเกาหลี (411 Kcal) ไข่เจียว (153.7 Kcal) ซูปฟักเขียวหมูสับ (72 Kcal) แพนเค้ก (227 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูผัดหอมใหญ่ (265 Kcal) ไข่ต้ม (72 Kcal) ต้มจืดเต้าหู้ผัดสามสี (90 Kcal) วุ้นน้ำแดง (120 Kcal)	ราเม็ง (188 Kcal) หมูสับ/คามาโบโกะ (209 Kcal) ไข่ต้มซีอิ้ว (75 Kcal) ซูปน้ำดำ (40 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ข้าวผัดอเมริกัน (389 Kcal) น่องไก่ทอด (298 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดผัดกาดขาวเต้าหู้ (90 Kcal) แคนตาลูป (34 Kcal)	เบอร์เกอร์หมู (270 Kcal) เฟรนฟราย&ปลาซูปแป้งทอด (260 Kcal) ไข่คน (149 Kcal) ซูปฟักทอง (212 Kcal) แครกเกอร์ครีม (118 Kcal)
	BREAK	แอปเปิ้ล (52 Kcal) + นม	เมล่อน (46 Kcal) + นม	ทาร์ตผลไม้ (91 Kcal) + นม	องุ่นไร้เมล็ด (67 Kcal) + นม	