

# THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : JANUARY 2025

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		30 Dec 67	31-Dec-67	1-Jan-68	2-Jan-68	3-Jan-68
WEEK 1	BREAK					
	LUNCH	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-
	BREAK					
		6-Jan-68	7-Jan-68	8-Jan-68	9-Jan-68	10-Jan-68
WEEK 2	BREAK		Banana Cake (323 Kcal)+Milk Rice (130 Kcal) Teriyaki Chicken (140 Kcal)	Butter Cake (387 Kcal)+Milk Egg Noodles (280 Kcal) Red Pork (200 Kcal) Boiled Egg (80 Kcal)	Milk Butter Bread (170 Kcal)+Milk American Fried Rice (790 Kcal) Fried Chicken (240 Kcal) Fried Egg (120 Kcal)	Banana Sticks (135 Kcal)+Milk Ham&Cheese Pizza (230 Kcal) French Fries (218 Kcal) Nuggets (180 Kcal)
	LUNCH	-OFF-	Fried Egg (120 Kcal) Miso Soup (77 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	Pork Balls and Radish Suop (97 Kcal) Duck Crackers (165 Kcal)	Clear Soup with Tofu and Seaweed (55 Kcal) Apple (52 Kcal)	Pumpkin Soup (212 Kcal) Crackers Cream (118 Kcal)
	BREAK		Crispy Butter Bread (170 Kcal)+Milk	Cantaloup (130 Kcal)+Milk	Choco Sticks (120 Kcal)+Milk	Grape (67 Kcal)+Milk
		13-Jan-68	14-Jan-68	15-Jan-68	16-Jan-68	17-Jan-68
WEEK 3	BREAK	Cream Bun (150 Kcal)+Milk Rice (130 Kcal)	Mini Cocktail (182 Kcal)+Milk Rice (130 Kcal)	Mini Sausage Burger (200 Kcal)+Milk Udon (348 Kcal)	Raisin Waffles (290 Kcal)+Milk Rice (130 Kcal)	Chocolate Bun (181 Kcal)+Milk Spaghetti (157 Kcal)
	LUNCH	Minced Pork with Basil (231 Kcal) Egg Pa-Lo (90 Kcal) Tofu and Pa-Lo Soup (240 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	Grilled Chicken (165 Kcal) Steamed Egg (72 Kcal) Egg Tofu with Clear Soup (80 Kcal) ABC Crackers (100 Kcal)	Minced Pork and Fish Balls (42 Kcal) Boiled Egg with Soy Sauce (75 Kcal) Sukiyaki Soup (40 Kcal) Orange (47 Kcal)	Red Pork (200 Kcal) Boiled Egg (80 Kcal) Minced Pork and Tofu Soup (120 Kcal) Milk Pudding (77 Kcal)	Pork Bolognese (277 Kcal) French Fries (218 Kcal) Scrambled Eggs (155 Kcal) Mini Cookies and Cream (140 Kcal)
	BREAK	Koala's March (65 Kcal)+Milk	Apple (52 Kcal)+Milk	Chocolate Wafers (120 Kcal)+Milk	Grape (67 Kcal)+Milk	Cantaloup (33 Kcal)+Milk
		20-Jan-68	21-Jan-68	22-Jan-68	23-Jan-68	24-Jan-68
WEEK 4	BREAK	Twisted Donut (190 Kcal)+Milk Rice (130 Kcal)	Butter Waffles (149 Kcal)+Milk Rice (130 Kcal)	Milk Butter Sandwich (350 Kcal)+Milk Rice (130 Kcal)	Sausage Bread Rolls (130 Kcal)+Milk Steamed Rice (160 Kcal)	Cornflakes (365 Kcal)+Milk Fish Bueger (237 Kcal)
	LUNCH	Minced Pork with Basil, No Chillli (231 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Chinese Cabbage Soup with Pork (151 Kcal) Guava (68 Kcal)	Fried Chicken with Korean Sauce (273 Kcal) Scrambled Eggs (155 Kcal) Miso Soup (77 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	Grilled Pork (282 Kcal) Omelet (154 Kcal) Chicken Potato Soup (200 Kcal) Pandan jelly (133 Kcal)	Fried Chicken (120 Kcal) Boiled Egg (80 Kcal) Hatch Soup (22 Kcal) Strawberry Wafers (120 Kcal)	French Fries (218 Kcal) Scrambled Eggs (155 Kcal) Mushroom Soup (39 Kcal) Grape (67 Kcal)
	BREAK	Bear Crackers (100 Kcal)+Milk	Fresh Milk Cookies (234 Kcal)+Milk	Apple (52 Kcal)+Milk	Cantaloup (33 Kcal)+Milk	Cheese Crackers (300 Kcal)+Milk
		27-Jan-68	28-Jan-68	29-Jan-68	30-Jan-68	31-Jan-68
WEEK 5	BREAK					
	LUNCH	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-
	BREAK					

# THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

## MENU : JANUARY 2025

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		30 Dec 67	31-Dec-67	1-Jan-68	2-Jan-68	3-Jan-68
WEEK 1	BREAK					
	LUNCH	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-
	BREAK					
		6-Jan-68	7-Jan-68	8-Jan-68	9-Jan-68	10-Jan-68
WEEK 2	BREAK		เด็กเลี้ยงหมอม (323 Kcal)+นม	บัตเตอร์เค้ก (387 Kcal)+นม	ขนมปังเนยนม (170 Kcal)+นม	บานาน่าคัส (135 Kcal)+นม
	LUNCH	-OFF-	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่ทอด (140 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) ซูปมิโอะ (77 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)	หมูแดง (200 Kcal) ไข่ต้ม (80 Kcal) ซูปหัวโหล่ลูกชิ้นหมู (97 Kcal) แครกเกอร์เป็ด (165 Kcal)	ข้าวผัดอเมริกัน (790 Kcal) ไก่ทอด (240 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย (55 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)	พิซซ่าแฮม&ชีส (230 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) นั้กเก็ต (180 Kcal) ซูปฟักทอง (212 Kcal) แครกเกอร์ครีม (118 Kcal)
	BREAK		ขนมปังเนยกรอบ (170 Kcal)+นม	แคนดูลูป (33 Kcal)+นม	เวเฟอร์แท่งช็อกโกแลต (120 Kcal)+นม	องุ่น (67 Kcal)+นม
		13-Jan-68	14-Jan-68	15-Jan-68	16-Jan-68	17-Jan-68
WEEK 3	BREAK	ชาลาเปโล่ครีม (150 Kcal)+นม	มินิค็อกเทลหนึ่ง (182 Kcal)+นม	แซนวิชเนยนม (200 Kcal)+นม	วาฟเฟิลลูกกาด (290 Kcal)+นม	ขนมปังไส้ช็อคโกแลต (181 Kcal)+นม
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) กระเพราหมูสับไม่พริก (231 Kcal) ไข่ต้ม (90 Kcal) ซูปทะเลไม้เต้าหู้ (240 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่ย่าง (165 Kcal) ไข่ต้ม (72 Kcal) แกงจืดเต้าหู้ไข่ (80 Kcal) แครกเกอร์ไอศครีม (100 Kcal)	อูด้งหมูสับ (348 Kcal) ลูกชิ้นปลา (42 Kcal) ไข่ต้มซีอิ๊ว (75 Kcal) ซูปน้ำเต้า (40 Kcal) ส้ม (47 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูแดง (200 Kcal) ไข่ต้ม (80 Kcal) แกงจืดเต้าหู้หมูสับ (120 Kcal) หุ้ดตั้งนมสด (77 Kcal)	สล่าบดดี (157 Kcal) ซอมะระเซ็ทหมูสับ (277 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ไข่กวน (155 Kcal) มินิคูกี้แอนด์ครีม (140 Kcal)
	BREAK	โคอล่ามาร์ช (65 Kcal)+นม	แอปเปิ้ล (52 Kcal)+นม	เวเฟอร์ช็อคโกแลต (120 Kcal)+นม	องุ่นไร้เมล็ด (67 Kcal)+นม	แคนดูลูป (33 Kcal)+นม
		20-Jan-68	21-Jan-68	22-Jan-68	23-Jan-68	24-Jan-68
WEEK 4	BREAK	โตนิททริล (190 Kcal)+นม	เวเฟอร์เนย (149 Kcal)+นม	มินิเบอร์เกอร์ไส้กรอก (350 Kcal)+นม	ขนมปังไส้กรอกโรล (130 Kcal)+นม	คอนเฟลก(365 Kcal) + นม
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) กระเพราหมูสับไม่พริก (231 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดผักกาดขาวหมูแดง (151 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) น่องไก่ทอดเกาหลี (273 Kcal) ไข่ต้ม (155 Kcal) ซูปมิโอะ (77 Kcal) ลูกชิ้นนมสด (234 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูปั้นนมสด (282 Kcal) ไข่เจียว (154 Kcal) ซูปไก่มันฝรั่งแคโรท (200 Kcal) วุ้นใบเตย (133 Kcal)	ซำมันไก่ (160 Kcal) ไก่ทอด (240 Kcal) ไข่ต้ม (80 Kcal) แกงจืดผัก (22 Kcal) เวเฟอร์สโตนเบอร์รี่ (120 Kcal) + นม	เบอร์เกอร์ปลา (237 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ไข่กวน (155 Kcal) ซูปเตี (39 Kcal) องุ่น (67 Kcal)
	BREAK	แครกเกอร์หมี (100 Kcal)+นม	แตงโม (30 Kcal)+นม	แอปเปิ้ล (52 Kcal)+นม	แคนดูลูป (33 Kcal)+นม	ขนมปังกรอบชีส (300 Kcal)+นม
		27-Jan-68	28-Jan-68	29-Jan-68	30-Jan-68	31-Jan-68
WEEK 5	BREAK					
	LUNCH	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-
	BREAK					