

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : MAY 2025

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		2-Jun-68	3-Jun-68	4-Jun-68	5-Jun-68	6-Jun-68
WEEK 1	BREAK	Strawberry Roll Cake (105 Kcal) + Milk	-OFF-	Cream Bun (150 Kcal) + Milk	Sausage Waffle (149 Kcal) + Milk	Strawberry Jam Sandwich (150 Kcal) + Milk
	LUNCH	Rice (130 Kcal)		Rice (130 Kcal)	Rice (130 Kcal)	Spaghetti (157 Kcal)
		Teriyaki Chicken (140 Kcal)		Hamburger in Gravy Sauce (200 Kcal)	Fried Fish (270 Kcal)	Minced Pork Tomato Sauce (277 Kcal)
		Steamed Egg (90 Kcal)		Fried Egg (120 Kcal)	Omelet (154 Kcal)	French Fries (218 Kcal)
	Wakame Seaweed Soup with Enoki Mushroom	Chicken Potato Soup (140 Kcal)	Miso Soup (40 Kcal)	Scrambled Eggs (155 Kcal)		
	Dragon Fruit (66 Kcal)	Cantaloupe (34 Kcal)		Watermelon (30 Kcal)	Butter Sweet Corn (63 Kcal)	
	BREAK	Mini Donuts (154 Kcal) + Milk		Koala Marsh (65 Kcal) + Milk	Cream Crackers (102 Kcal) + Milk	Apple (52 Kcal) + Milk
		9-Jun-68	10-Jun-68	11-Jun-68	12-Jun-68	13-Jun-68
WEEK 2	BREAK	Pandan Roll Cake (210 Kcal) + Milk	Pork Dumplings (140 Kcal) + Milk	Nutella Sandwich (190 Kcal) + Milk	Honey Cereal (120 Kcal) + Milk	
	LUNCH	Rice (130 Kcal)	Ramen (228 Kcal)	Rice (130 Kcal)	Pork Burger (294 Kcal)	
		Chicken Stew (275 Kcal)	Minced Pork / Fish Balls (42 Kcal)	Fried Pork Balls (185 Kcal)	Fried Chicken (270 Kcal)	
		Omelet (154 Kcal)	Boiled Egg with Soy Sauce (75 Kcal)	Steamed Egg (90 Kcal)	French Fries (218 Kcal)	
	Chinese Cabbage and Tofu Soup (110 Kcal)	Sukiyaki Soup (40 Kcal)	Miso Soup (40 Kcal)	Mixed Vegetables and Crab Stick Salad (70 Kcal)		
	Guava (68 Kcal)	Apple (52 Kcal)	Watermelon (30 Kcal)	Watermelon (30 Kcal)		
	BREAK	Banana (147 Kcal) + Milk	Cream Crackers (102 Kcal) + Milk	Pancake (227 Kcal) + Milk	Wafer Chocolate Rolls (120 Kcal) + Milk	
		16-Jun-68	17-Jun-68	18-Jun-68	19-Jun-68	20-Jun-68
WEEK 3	BREAK					
	LUNCH					
	BREAK					
		23-Jun-68	24-Jun-68	25-Jun-68	26-Jun-68	27-Jun-68
WEEK 4	BREAK					
	LUNCH					
	BREAK					
		30-Jun-68	1-Jul-68	2-Jul-68	3-Jul-68	4-Jul-68
WEEK 5	BREAK					
	LUNCH					
	BREAK					

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : JUNE 2025

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		2-Jun-68	3-Jun-68	4-Jun-68	5-Jun-68	6-Jun-68
WEEK 1	BREAK	เค้กโรลสตอเบอร์รี่ (105 Kcal) + นม		ชาลาเปาไส้ครีม (150 Kcal) + นม	วาฟเฟิลไส้กรอก (149 Kcal) +นม	แซนวิชแฮมสตอเบอร์รี่ (150 Kcal) + นม
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal)		ข้าวสวย (130 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal)	สปาเกตตี้ (157 Kcal)
		ไก่เทรียกิ (140 Kcal)		แฮมเบอร์เกอร์ซอสเกรวี่ (200 Kcal)	ปลากระพงทอด (270 Kcal)	ซอสมะเขือเทศหมูสับ (277 Kcal)
		ไข่ตุ๋น (90 Kcal)	-OFF-	ไข่ดาว (120 Kcal)	ไข่เจียว (154 Kcal)	เฟรนฟราย (218 Kcal)
	ซูปสาหร่ายวากาเมะเห็ดเข็มทองเต้าหู้ (45 Kcal)		ซูปไก่มันฝรั่ง (140 Kcal)	ซูปมิโซะ (40 Kcal)	ไข่คน (155 Kcal)	
	แก้มังกร (66 Kcal)		แคนดูลูป (34 Kcal)	แตงโม (30 Kcal)	ข้าวโพดคอกนึ่ง (63 Kcal)	
	BREAK	มินิโดนัท (154 Kcal) + นม		โคอาล่ามาช (65 Kcal) + นม	แครกเกอร์ครีม (102 Kcal) +นม	แอปเปิ้ล (52 Kcal) + นม
		9-Jun-68	10-Jun-68	11-Jun-68	12-Jun-68	13-Jun-68
WEEK 2	BREAK	เค้กโรลใบเตย (210 Kcal) + นม	ขนมจีบหมู (140 Kcal) + นม	แซนวิชหมูเต๋า (190 Kcal) + นม	ซีเรียลน้ำผึ้ง (120 Kcal) +นม	
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal)	ราเมงหมูสับ (228 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal)	เบอร์เกอร์หมู (294 Kcal)	
		สตูว์ไก่ (275 Kcal)	ลูกชิ้นปลา (42 Kcal)	หมูปั้นก้อนทอด (185 Kcal)	ไก่ทอด (270 Kcal)	
		ไข่เจียว (154 Kcal)	ไข่ต้มซีอิ๊ว (75 Kcal)	ไข่ตุ๋น (90 Kcal)	เฟรนฟราย (218 Kcal)	
	แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ (110 Kcal)	ซูปน้ำคำ (40 Kcal)	ซูปมิโซะ (40 Kcal)	สลัดผักสามสีปูอัด (70 Kcal)		
	ฝรั่ง (68 Kcal)	แอปเปิ้ล (52 Kcal)	แตงโม (30 Kcal)	แตงโม (30 Kcal)		
	BREAK	กล้วยไข่ (147 Kcal) + นม	แครกเกอร์ครีม (102 Kcal) + นม	แพนเค้ก (227 Kcal) + นม	เวเฟอร์ช็อคโกแลต (120 Kcal) +นม	
		16-Jun-68	17-Jun-68	18-Jun-68	19-Jun-68	20-Jun-68
WEEK 3	BREAK					
	LUNCH					
	BREAK					
		23-Jun-68	24-Jun-68	25-Jun-68	26-Jun-68	27-Jun-68
WEEK 4	BREAK					
	LUNCH					
	BREAK					
		30-Jun-68	1-Jul-68	2-Jul-68	3-Jul-68	4-Jul-68
WEEK 5	BREAK					
	LUNCH					
	BREAK					