

# THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

## MENU : MAY 2025

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		28-Apr-68	29-Apr-68	30-Apr-68	1-May-68	2-May-68
WEEK 1	BREAK				Strawberry Roll Cake (105 Kcal) + Milk	Kokoa Crunch (150 Kcal) + Milk
	LUNCH				Rice (130 Kcal) Grilled Salmon with Teriyaki Sauce (270 Kcal) Steamed Egg (90 Kcal) Tofu Seaweed Soup (40 Kcal) Guava (68 Kcal)	Spaghetti (157 Kcal) Minced Pork Tomato Sauce (277 Kcal) French Fries (218 Kcal) Scrambled Eggs (155 Kcal) Peanut Butter Crackers (63 Kcal)
	BREAK				Milk Oat Bar (75 Kcal) + Milk	Apple (52 Kcal) + Milk
		5-May-68	6-May-68	7-May-68	8-May-68	9-May-68
WEEK 2	BREAK		Nutella Sandwich (190 Kcal) + Milk	Vanilla Cake Roll (210 Kcal) + Milk	Glazed Donut (180 Kcal) + Milk	Crab Stick Sandwich (210 Kcal) + Milk
	LUNCH	-OFF-	Rice (130 Kcal) Grilled Pork with Fresh Milk (282 Kcal) Omelet (154 Kcal) Tofu and Minced Pork with Mixed Vegetables Bread Stick (206 Kcal)	Yakisoba (400 Kcal) Minced Pork (185 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Miso soup (40 Kcal) Cream Crackers (118 Kcal)	Rice (130 Kcal) Stir-Fried Sliced Pork with Teriyaki Sauce (211 Kcal) Omelet (153 Kcal) Tofu and Seaweed Soup (40Kcal) Cantaloupe (34 Kcal)	Ham & Cheese Pizza (230 Kcal) French Fries (218 Kcal) Chicken Sticks (129 Kcal) Corn Soup (207 Kcal) Melon (49 Kcal)
	BREAK		Bananas (147 Kcal) + Milk	Rose Apple (28 Kcal) + Milk	Koala's March (65 Kcal) + Milk	Pancake (227 Kcal) + Milk
		12-May-68	13-May-68	14-May-68	15-May-68	16-May-68
WEEK 3	BREAK		Honey Cereal (120 Kcal) + milk	Taiwanese Egg Cake (185 Kcal) + Milk	Pork Dumplings (140 Kcal) + Milk	Strawberry Jam Sandwich (150 Kcal) + Milk
	LUNCH	-OFF-	Rice (130 Kcal) Hamburger in Gravy Sauce (200 Kcal) Omelet (153 Kcal) Seaweed Enoki Mushroom and Tofu Soup (45 Kcal) Dragon Fruit (66 Kcal)	Egg Noodle (298 Kcal) Red Pork (257 Kcal) Boiled Egg (75 Kcal) Radish and Pork Balls Soup (40 Kcal) Dragon Fruit (66 Kcal)	Steamed Rice (130 Kcal) Boiled Chicken (245 Kcal) Boiled Egg (75 Kcal) Hatch Soup (22 Kcal) Cantaloupe (34 Kcal)	Hawaiian Pizza (118 Kcal) French Fries (218 Kcal) Chicken Nuggets (180 Kcal) Cucumber Salad with Crab Sticks (130 Kcal) Garlic Bread (85 Kcal)
	BREAK		Chocolate Wafer (120 Kcal) + Milk	Mini Cookies & Cream (140 Kcal) + Milk	Marble Chocolate Cake (120 Kcal) + Milk	Rose Apple (28 Kcal) + Milk
		19-May-68	20-May-68	21-May-68	22-May-68	23-May-68
WEEK 4	BREAK	Cream Bun (150 Kcal) + Milk	Pandan Roll Cake (210 Kcal) + Milk	Sausage Waffle (149 Kcal) + Milk	Crispy Butter Bread (185 Kcal) + Milk	Kokoa Crunch (150 Kcal) + Milk
	LUNCH	Rice (130 Kcal) Garlic Chicken (314 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Pork Balls with Glass Noodles Soup (200 Kcal) Apple (52 Kcal)	Rice (130 Kcal) Red Pork (200 Kcal) Omelet (153 Kcal) Radish and Pork Balls Soup (40 Kcal) Pear (57 Kcal)	Ramen (228 Kcal) Minced pork and Fishball (42 Kcal) Boiled Egg with Soy Sauce (75 Kcal) Sukiyaki Soup (40 Kcal) Apple (52 Kcal)	Rice (130 Kcal) Stir-Fried Sliced Pork in Korean Sauce (251 Kcal) Scrambled Eggs (149 Kcal) Miso Soup (40 Kcal) Guava (68 Kcal)	Pork Burger (294 Kcal) Chicken Karaage (238 Kcal) French Fries (218 Kcal) Vegetables Soup (70 Kcal) Apple (52 Kcal)
	BREAK	Mini Donuts (154 Kcal) + Milk	Chocolate Oat Bar (75 Kcal) + Milk	Cream Cracker (102 Kcal) + Milk	Chocolate Pie (70 Kcal) + Milk	Chocolate Wafer (120 Kcal) + Milk
		26-May-68	27-May-68	28-May-68	29-May-68	30-May-68
WEEK 5	BREAK	Pork Dumplings (140 Kcal) + Milk	Minced Pork Bun (197 Kcal) + Milk	Taiwanese Egg Cake (185 Kcal) + Milk	Nutella Sandwich (190 Kcal) + Milk	Vanilla Roll Cake (210 Kcal) + Milk
	LUNCH	Rice (130 Kcal) Chicken with Basil No Chili (286 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Chinese Cabbage and Tofu Soup (110 Kcal) Melon (46 Kcal)	Rice (130 Kcal) Stir-Fried Pork with Onion (262 Kcal) Omelet (153 Kcal) Chicken Potato Soup (140 Kcal) Apple (52 Kcal)	Egg Noodle (298 Kcal) Stewed Pork (220 Kcal) Boiled Egg (80 Kcal) Pork Meatball Radish Soup (97 Kcal) Cantaloupe (34 Kcal)	Rice (130 Kcal) Fried Chicken Korean Sauce (273 Kcal) Egg Rolls (197 Kcal) Miso Soup (77 Kcal) Apple (52 Kcal)	Spaghetti (158 Kcal) Pork Ball Sauce (220 Kcal) Scrambled Eggs (155 Kcal) French Fries (218 Kcal) Guava (68 Kcal)
	BREAK	Bear Crackers (52 Kcal) + Milk	Pancake (227 Kcal) + Milk	Cream Crackers (102 Kcal) + Milk	Crispy Egg Cake (34 Kcal) + milk	Crispy Butter Bread (185 Kcal) + Milk

# THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : MAY 2025

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
	<b>28-Apr-68</b>	<b>29-Apr-68</b>	<b>30-Apr-68</b>	<b>1-May-68</b>	<b>2-May-68</b>	
WEEK 1	BREAK			เค้กโรลสตอเบอร์รี่ (105 Kcal) + นม	โกโก้ครั้นช์ (150 Kcal) + นม	
	LUNCH			ข้าวสวย (130 Kcal) แซลม่อนย่างซอสเทอริยากิ (270 Kcal) ไข่ต้ม (90 Kcal) ซูปเต้าหู้สำหรับ (40 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)	สปาเก็ตตี้ (157 Kcal) ซอสมะเขือเทศหมูสับ (277 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ไข่คน (155 Kcal) แครกเกอร์เนยถั่ว (63 Kcal)	
	BREAK			ข้าวโอ๊ตบาร์ธรม (75 Kcal) + นม	แอปเปิ้ล (52 Kcal) + นม	
WEEK 2	<b>5-May-68</b>	<b>6-May-68</b>	<b>7-May-68</b>	<b>8-May-68</b>	<b>9-May-68</b>	
	BREAK	แซนวิชทูเนล่า (190 Kcal) + นม	เค้กโรลวานิลลา (210 Kcal) + นม	โดนัทเกลซ (180 Kcal) + นม	แซนวิชปูอัด (210 Kcal) + นม	
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูปั้นนมสด (282 Kcal) ไข่เจียว (154 Kcal) แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับผักสามสี (200 Kcal) ขนมขาไก่ (206 Kcal)	ยากิโซบะ (400 Kcal) หมูสับ (185 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซูปมิโซะ (40 Kcal) แครกเกอร์ครีม (102 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูสไลด์ผัดซอสเทอริยากิ (211 Kcal) ไข่คน (149 Kcal) ซูปสาหร่ายเต้าหู้ (40 Kcal) แคนตาลูป (34 Kcal)	พิซซ่าแฮม&ชีส (230 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ซิคเก้นสตีก (129 Kcal) ซูปข้าวโพด (207 Kcal) เมล่อน (46 Kcal)	
BREAK	-OFF-	กล้วยไข่ (147 Kcal) + นม	ซมฟู้ (28 Kcal) + นม	โคอาล่ามาซ (65 Kcal) + นม	แพนเค้ก (227 Kcal) + นม	
WEEK 3	<b>12-May-68</b>	<b>13-May-68</b>	<b>14-May-68</b>	<b>15-May-68</b>	<b>16-May-68</b>	
	BREAK	ซีเรียลน้ำผึ้ง (120 Kcal) + นม	เค้กไข่ได้หัววัน (185 Kcal) + นม	ขนมจีบหมู (140 Kcal) + นม	แซนวิชแฮมสตอเบอร์รี่ (150 Kcal) + นม	
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) แฮมเบอร์เกอร์ซอสเกรวี (200 Kcal) ไข่เจียว (153.7 Kcal) ซูปสาหร่ายวากาเมะเห็ดเข็มทองเต้าหู้ (45 Kcal) แก้มังกร (66 Kcal)	บะหมี่ (280 Kcal) หมูแดง (200 Kcal) ไข่ต้ม (80 Kcal) ซูปหัวไชเท้าลูกชิ้นหมู (97 Kcal) แก้มังกร (66 Kcal)	ข้าวมัน (450 Kcal) ไก่ต้ม (245 Kcal) ไข่ต้ม (75 Kcal) ซูปผักเขียว (22 Kcal) แคนตาลูป (34 Kcal)	พิซซ่าฮาวายเียน (118 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) นั๊กเกตไก่ (180 Kcal) สลัดแตงกวาปูอัด (130 Kcal) ขนมปังกระเทียม (85 Kcal)	
BREAK	-OFF-	เวเฟอร์ช็อคโกแลต (120 Kcal) + นม	มินิคูกี้แอนด์ครีม (140 Kcal) + นม	เค้กช็อคมารีเบิ้ล (120 Kcal) + นม	ซมฟู้ (28 Kcal) + นม	
WEEK 4	<b>19-May-68</b>	<b>20-May-68</b>	<b>21-May-68</b>	<b>22-May-68</b>	<b>23-May-68</b>	
	BREAK	ซาลาเปาไส้ครีม (150 Kcal) + นม	เค้กโรลโบเตย (210 Kcal) + นม	วาฟเฟิลไส้ช็อค (149 Kcal) + นม	ขนมปังเนยกรอบ (185 Kcal) + นม	โกโก้ครั้นช์ (150 Kcal) + นม
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่กระเทียม (314 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดลูกเงาะ (200 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูแดง (200 Kcal) ไข่เจียว (153 Kcal) ซูปหัวไชเท้าลูกชิ้นหมู (97 Kcal) สาหร่าย (57 Kcal)	รามงหมูสับ (228 Kcal) ลูกชิ้นปลา (42 Kcal) ไข่ต้มซีอิ๊ว (75 Kcal) ซูปน้ำเต้า (40 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูสไลด์ผัดซอสเกาหลี (251 Kcal) ไข่คน (149 Kcal) ซูปมิโซะ (40 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)	เบอร์เกอร์หมู (294 Kcal) ไก่คาราเกะ (238 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ซูปผักสามสี (70 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)
BREAK	มินิโดนัท (154 Kcal) + นม	ข้าวโอ๊ตบาร์ธรมช็อค (75 Kcal) + นม	แครกเกอร์ครีม (102 Kcal) + นม	ช็อคโกไฟาย (70 Kcal) + นม	เวเฟอร์ช็อคโกแลต (120 Kcal) + นม	
WEEK 5	<b>26-May-68</b>	<b>27-May-68</b>	<b>28-May-68</b>	<b>29-May-68</b>	<b>30-May-68</b>	
	BREAK	ขนมจีบหมู (140 Kcal) + นม	ซาลาเปาไส้หมูสับ (197 Kcal) + นม	เค้กไข่ได้หัววัน (185 Kcal) + นม	แซนวิชทูเนล่า (190 Kcal) + นม	เค้กโรลวานิลลา (210 Kcal) + นม
	LUNCH	ข้าวสวย (130 Kcal) กระเพราไก่ไม่พริก (286 Kcal) ไข่ดาว (120 Kcal) แกงจืดผัดกาดขาวเต้าหู้ (110 Kcal) เมล่อน (46 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูผัดหอมใหญ่ (262 Kcal) ไข่เจียว (153 Kcal) ซูปไก่มันฝรั่ง (140 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)	บะหมี่ (280 Kcal) หมูตุ๋น (220 Kcal) ไข่ต้ม (80 Kcal) ซูปหัวไชเท้าลูกชิ้นหมู (97 Kcal) แคนตาลูป (34 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) น่องไก่ทอดเกาหลี (273 Kcal) ไข่ต้ม (157 Kcal) ซูปมิโซะ (77 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)	สปาเก็ตตี้ (158 Kcal) ซอสพอร์คบอล (220 Kcal) ไข่คน (155 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)
BREAK	แครกเกอร์หมี (52 Kcal) + นม	แพนเค้ก (227 Kcal) + นม	แครกเกอร์ครีม (102 Kcal)	ขนมปังกรอบ (34 Kcal) + นม	ขนมปังเนยกรอบ (185 Kcal) + นม	