

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : APRIL 2025

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		31 Mar 68	1-Apr-68	2-Apr-68	3-Apr-68	4-Apr-68
WEEK 1	BREAK		Pork Dumplings (140 Kcal) + Milk	Cream Bun (150 Kcal) + Milk	Chocolate Cake (210 Kcal) + Milk	Nutella Sandwich (190 Kcal) + Milk
	LUNCH		Yakisoba (400 Kcal) Minced Pork (185 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Miso soup (40 Kcal) Melon (52 Kcal)	Rice (130 Kcal) Stir-Fried Chicken with Garlic (314 Kcal) Egg Pa-Lo (110 Kcal) Tofu and Pa-la Soup (200 Kcal) Apple (52 Kcal)	Rice (130 Kcal) Fried Pork and Cheese (314 Kcal) Steamed Eggs with Crab Sticks (110 Kcal) Chicken Hatch Soup (200 Kcal) Guava(68 Kcal)	Spaghetti (157 Kcal) Mined Chicked Bolognese (277 Kcal) Nuggets (145 Kcal) Scrambled Eggs (149 Kcal) Bear Cracker (52 Kcal)
	BREAK		Chocolate Muffin (182 Kcal) + Milk	Mini Donut (170 Kcal) + Milk	Mini Cookies & Cream (140 Kcal)+Milk	Grapes (67 Kcal) + milk
		7-Apr-68	8-Apr-68	9-Apr-68	10-Apr-68	11-Apr-68
WEEK 2	BREAK		Honey Waffle (219 Kcal) + Milk	Vanilla Cake Roll (210 Kcal) + Milk	Glazed Donut (180 Kcal) + Milk	Butter&Milk Sandwich (210 Kcal) + Milk
	LUNCH	-OFF-	Egg Noodle (298 Kcal) Red Pork and Pork Ball (257 Kcal) Boiled Egg (75 Kcal) Radish Soup (40 Kcal) Fluffy Cupcake (78 Kcal)	Rice (130 Kcal) Sweet and Sour Chicken (144 Kcal) Omelet (153 Kcal) Pork Balls with Glass Noodles (200 Kcal) Cream Crackers (118 Kcal)	Rice (130 Kcal) Grilled Pork with Gravy Sauce (375 Kcal) Scrambled Eggs (149 Kcal) Tofu and Seaweed Soup (40Kcal) Bread Stick (206 Kcal)	Sausage Cheese Pizza (340 Kcal) Chicken Pop (150 Kcal) French Fries (218 Kcal) Vegetables Soup (70 Kcal) Watermelon (30 Kcal)
	BREAK		Banana (147 Kcal) + Milk	Rose Apple (28 Kcal) + Milk	Cantaloupe (34 Kcal) + Milk	Pancake (227Kcal) + Milk
		14-Apr-68	15-Apr-68	16-Apr-68	17-Apr-68	18-Apr-68
WEEK 3	BREAK					
	LUNCH	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-
	BREAK					
		21-Apr-68	22-Apr-68	23-Apr-68	24-Apr-68	25-Apr-68
WEEK 4	BREAK	Butter Croissant (448 Kcal) Rice (130 Kcal)	Strawberry Jam Sandwich (150 Kcal) + Milk Ramen (188 Kcal)	Pork dumplings (140 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)	Cream Bun (150 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)	Kokoa Crunch (150 Kcal) + Milk Fish Burger (406 Kcal)
	LUNCH	Fried Pork Balls (290 Kcal) Steamed Egg with Minced Shrimp (106 Kcal) Chinese Cabbage and Tofu Soup (90 Kcal) Apple (52 Kcal)	Minced Chicken&Minced Shrimp Fish Balls Boiled Egg with Soy Sauce (75 Kcal) Sukiyaki Soup (40 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	Baked Chicken with BBQ sauce (178 Kcal) Omelet (153 Kcal) Seaweed Egg Soup (45 Kcal) Mini Cookies and Cream (140 Kcal)	Stir-fried Sliced Pork with Onion (411 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Seaweed Enoki Mushroom and Tofu Soup (45 Kcal) Guava (68 Kcal)	Karaoke Chicken (238 Kcal) French Fries (218 Kcal) Corn Soup (207 Kcal) Cantaloupe (34 Kcal)
	BREAK	Mini Donuts (154 Kcal) + Milk	Crispy Butter Bread (185 Kcal) + Milk	Melon (46 Kcal) + Milk	Kola Marsh (91 Kcal) + Milk	Cheese Bread (65 Kcal) + Milk
		28-Apr-68	29-Apr-68	30-Apr-68	1-May-68	2-May-68
WEEK 5	BREAK	Banana cake (312 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)	Nutella sandwich (190 Kcal) + Milk Egg Noodles (298 Kcal)	Vanilla Roll (210 Kcal) + Milk Rice (130 Kcal)		
	LUNCH	Hamburger Gravy Sauce (200 Kcal) Omelet (153 Kcal) Chicken and Potato Soup (140 Kcal) Dragon Fruit (66 Kcal)	Stewed Pork / Pork Meatballs (220 Kcal) Boiled Egg (40 Kcal) Radish Soup (40 Kcal) Watermelon (30 Kcal)	Korean Fried Chicken (273 Kcal) Fried Egg (120 Kcal) Miso Soup (40 Kcal) Pear (57 Kcal)		
	BREAK	Bear Crackers (52 Kcal) + Milk	Pancakes (227 Kcal) + Milk	Chocolate Wafer Stick (120 Kcal) + Milk		

THAI - CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL

MENU : APRIL 2025

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
	31 Mar 68	1-Apr-68	2-Apr-68	3-Apr-68	4-Apr-68	
WEEK 1	BREAK	ขนมจีบหมู (140 Kcal)+นม	ซาลาเปาไส้ครีม (150 Kcal) + นม	เค้กช็อกโกแลต (275 Kcal) + นม	แซนวิชทูเนลล่า (190 Kcal) + นม	
	LUNCH	ยากิโซบะ (400 Kcal) หมูสับ (185 Kcal) ไช้ดาว (120 Kcal) ซุ้มีโซะ (40 Kcal) เมล่อน (46 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่กระเทียม (314 Kcal) ไช้พะโล้ (110 Kcal) ซุ้พะโล้ (200 Kcal) แอปเปิ้ล (52 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่กระเทียม (314 Kcal) ไช้พะโล้ (110 Kcal) ซุ้พะโล้ (200 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูทอดซีส (314 Kcal) ไช้ต้นปู้ด (110 Kcal) แกงจืดฟักไก่ (200 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)	สปาเกตตี (157 Kcal) ซอสคาโบนาร่าแฮม (277 Kcal) น้กเก็ต (145 Kcal) ไช้กวน (155 Kcal) แครกเกอร์หมี (52 Kcal)
	BREAK	มันฝรั่งทอด (182 Kcal) + นม	โดนัทจิว (170 Kcal) + นม	มินิคูกี้แอนด์ครีม (140 Kcal) + นม	แตงโม (30 Kcal) + นม	
	7-Apr-68	8-Apr-68	9-Apr-68	10-Apr-68	11-Apr-68	
WEEK 2	BREAK	วอฟเฟิลน้ำผึ้ง (219 Kcal) + นม	เค้กโรลวนิลา (210 Kcal) + นม	โดนัทเกลซ (180 Kcal) + นม	แซนวิชเนยนม (210 Kcal) + นม	
	LUNCH	-OFF-	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่ผัดซอสเปรี้ยวหวาน (144 Kcal) ไช้เจียว (153 Kcal) แกงจืดลูกเงาะ (200 Kcal) แครกเกอร์ครีม (102 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูย่างซอสเกรวี่ (375 Kcal) ไช้คน (149 Kcal) ซุ้สำหรับ่ายเต้าหู้ (40 Kcal) ขนมชาโก้ (206 Kcal)	พิชซ่าไส้กรอกซีส (340 Kcal) ไก่ป้อป (150 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ซุ้ผักสามสี (70 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	
	BREAK	กล้วยไข่ (147 Kcal) + นม	ซมพ์ (28 Kcal) + นม	แคนตาลูป (34 Kcal) + นม	แพนเค้ก (227 Kcal) + นม	
	14-Apr-68	15-Apr-68	16-Apr-68	17-Apr-68	18-Apr-68	
WEEK 3	BREAK					
	LUNCH	-OFF-	-OFF-	-OFF-	-OFF-	
	BREAK					
	21-Apr-68	22-Apr-68	23-Apr-68	24-Apr-68	25-Apr-68	
WEEK 4	BREAK	แซนวิชแยมสตอเบอร์รี่ (150 Kcal) + นม	ขนมจีบหมู (140 Kcal) + นม	ซาลาเปาไส้ครีม (150 Kcal) + นม	โกโก้ครั้นช์ (150 Kcal) + นม	
	LUNCH	ราเม็ง (188 Kcal) ไก่+กุ้งสับ ลูกชิ้นปลา (249 Kcal) ไช้ต้มซีอิ้ว (75 Kcal) ซุ้หน้าดำ (40 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่อบซอสบาร์บิคว (178 Kcal) ไช้เจียว (153 Kcal) ซุ้สำหรับ่าย (45 Kcal) มินิคูกี้แอนด์ครีม (140 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) หมูสไลด์ผัดหอมใหญ่ (411 Kcal) ไช้ดาว (120 Kcal) ซุ้สำหรับ่ายเห็ดเข็มทองเต้าหู้ (45 Kcal) ฝรั่ง (68 Kcal)	เบอร์เกอร์ปลา (406 Kcal) ไก่คาราเกะ (238 Kcal) เฟรนฟราย (218 Kcal) ซุ้ข้าวโพด (207 Kcal) แคนตาลูป (34 Kcal)	
	BREAK	ขนมปังเนยกรอบ (185 Kcal) + นม	เมล่อน (46 Kcal) + นม	โคลาล่ามาร์ช (91 Kcal) + นม	ขนมปังซีส (65 Kcal) + นม	
	28-Apr-68	29-Apr-68	30-Apr-68	1-May-68	2-May-68	
WEEK 5	BREAK	แซนวิชทูเนลล่า (190 Kcal) + นม	โรลวนิลา (210 Kcal) + นม			
	LUNCH	บะหมี่ (298 Kcal) หมูตุ๋น ลูกชิ้นหมู (220 Kcal) ไช้ต้ม (40 Kcal) ซุ้หัวไช้เท้า (40 Kcal) แตงโม (30 Kcal)	ข้าวสวย (130 Kcal) ไก่ทอดเกาหลี (273 Kcal) ไช้ดาว (120 Kcal) ซุ้มีโซะ (40 Kcal) สาลี (57 Kcal)			
	BREAK	แพนเค้ก (227 Kcal) + นม	เวเฟอร์แท่งช็อคโกแลต (120 Kcal) + นม			