

Thai Chinese International School (TCIS)

Menu Snack (Breakfast - Afternoon) & Lunch March 2023



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Week 1	Break (Morning)			01/03/2023 - เอแคลร์วันลา	02/03/2023 - แชนวิชนูเทลล่า	03/03/2023 - บราวนี่
				-ข้าวผัดรถไฟ ☹️ -ไข่เจียวผักรวม -แกงจืดวันเส้นลูกเงาะไก่สับ ☹️ -แตงกวา/มะเขือเทศสไลด์ -ฝรั่งสุก	-เต้าหู้ทรงเครื่องหมูสับ ☹️ -ไข่พะโล้ -กวางตุ้ง/แครอทลวก -ข้าวสวย -กล้วยหอม	-สแต็กไก่ซอสบาร์บีคิว ☹️ -เฟรนช์ฟราย -ซูปใสไก่มะเขือเทศหอมใหญ่ ☹️ -ข้าวสวย -องุ่น
	Break (Afternoon)			แตงโม	สาลี่	แก้วมังกร
Week 2	Break (Morning)	06/03/2023	07/03/2023 - แยมโรลวันลา	08/03/2023 - แยมโรลสตรอเบอร์รี่	09/03/2023 - ขนมจีบหมู	10/03/2023 - มาร์เบิลเค้ก
	Lunch	Day Off	-ไก่ไม่มีกระดูกทอดราดซอสสารีลิดแบบเกาหลีไม่เผ็ด ☹️ -ไข่ตุ๋นป๊อด้ ☹️ -บล๊อคโคลี่/แครอทลวก -ข้าวสวย -แอปเปิ้ล	-ข้าวมันไก่ ☹️ -ไข่ต้ม -แกงจืดผักหมูสับ ☹️ -แตงกวา/มะเขือเทศสไลด์ -ฝรั่งสุก	-แกงกะหรี่ไก่ ☹️ -ไข่ข้นกุ้งสับ ☹️ -กวางตุ้ง/แครอทลวก -ข้าวสวย -กล้วยหอม	-สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูสับ ☹️ -สลัดป๊อด้ ☹️ -ซูปใสผัก 3 สีไก่สับ ☹️ -ข้าวสวย -องุ่น
	Break (Afternoon)		แคนตาลูป	แตงโม	สาลี่	แก้วมังกร
Week 3	Break (Morning)	13/03/2023 - แชนวิชนูเทลล่า	14/03/2023 - ชิฟฟอนบลูเบอร์รี่	15/03/2023 - เด็กส้มหน้ายิ้ม	16/03/2023 - ชาลาเปาไส้ครีม	17/03/2023 - เด็กช็อคโกแลตหน้ายิ้ม
	Lunch	-ไก่อบซอสหน้าแดง ☹️ -แกงจืดกะหล่ำปลี/แครอทหมูสับ ☹️ -บล๊อคโคลี่/แครอทลวก -ข้าวสวย -แอปเปิ้ล	-ปลากระพงซอสเทรียกิกิ ☹️ -มิโซะซูปเต้าหู้อ่อนสาหร่ายวากาเมะ -กะหล่ำปลี/แครอทลวก -ข้าวสวย -แอปเปิ้ล	-ข้าวหน้าไก่ ☹️ -ไข่เจียว -แกงจืดหัวไชเท้าแครอทหมูสับ ☹️ -แตงกวา/มะเขือเทศสไลด์ -ฝรั่งสุก	-หมวย่างนมสด ☹️ -ต้มยำไก่(งดพริก) ☹️ -แครอทกวางตุ้งลวก -ข้าวสวย -กล้วยหอม	-ข้าวผัดอเมริกัน -ไส้กรอกทอด ☹️ -ไข่คน -ซูปใสผักโรหิหมูสับ ☹️ -องุ่น
	Break (Afternoon)	มะละกอ	แคนตาลูป	แตงโม	สาลี่	แก้วมังกร
Week 4	Break (Morning)	20/03/2023 - แชนวิชเนยนม	21/03/2023 - เด็กกล้วยหอม	22/03/2023 - บัตเตอร์เด็ก	23/03/2023 - นกเกิดไก่	24/03/2023 - ช็อคโกแลตบอล
	Lunch	-ผัดกะเพราหมูสับ(งดพริก) ☹️ -แกงจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา ☹️ -กวางตุ้ง/แครอทลวก -ข้าวสวย -แอปเปิ้ล	-บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น ☹️ -ไส้กรอกทอด ☹️ -กวางตุ้ง/แครอทลวก -ข้าวสวย -แอปเปิ้ล	-ข้าวผัดปลาแซลมอน ☹️ -ไข่คน -มิโซะซูปเต้าหู้อ่อนสาหร่ายวากาเมะ -แตงกวา/มะเขือเทศสไลด์ -ฝรั่งสุก	-หมวยอบผัดผัก ☹️ -แกงจืดไข่น้ำไก่สับวันเส้น ☹️ -บล๊อคโคลี่/แครอทลวก -ข้าวสวย -กล้วยหอม	-สตูว์ไก่เสิร์ฟพร้อมเส้นสปาเก็ตตี้ ☹️ -นกเกิดไก่ ☹️ -ซูปใสผัก 3 สีหมูสับ ☹️ -ข้าวสวย -องุ่น
	Break (Afternoon)	มะละกอ	แคนตาลูป	แตงโม	สาลี่	แก้วมังกร
Week 5	Break (Morning)	27/03/2023 - แชนวิชแยมสตรอเบอร์รี่	28/03/2023 - แพนเค้กกล้วยหอม	29/03/2023 - เอแคลร์วันลา	30/03/2023 - เด็กช็อคโกแลตหน้ายิ้ม	31/03/2023 - ข้าวโพดคลุกน้ำตาล
	Lunch	-หมูชิ้นผัดกระเทียม ☹️ -แกงจืดลูกเงาะไก่สับกะหล่ำปลี ☹️ -ผักกาดขาว/แครอทลวก -ข้าวสวย -แอปเปิ้ล	-ผัดยากิโซบะไก่ ☹️ -แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ ☹️ -กวางตุ้ง/แครอทลวก -ข้าวสวย -แอปเปิ้ล	-ข้าวหมูแดง ☹️ -ไข่ต้ม -แกงจืดสาหร่ายวันเส้นไก่สับ ☹️ -แตงกวา/มะเขือเทศสไลด์ -ฝรั่งสุก	-ไก่ย่างซอสเทรียกิกิ ☹️ -แกงจืดมันฝรั่งมะเขือเทศหอมใหญ่หมูสับ ☹️ -บล๊อคโคลี่/แครอทลวก -ข้าวสวย -กล้วยหอม	-เฟตตูชินีอัลเฟรโดแอม ☹️ -พิซซิงเกอร์ ☹️ -ซูปใสไข่น้ำ -ข้าวสวย -องุ่น
	Break (Afternoon)	มะละกอ	แคนตาลูป	แตงโม	สาลี่	แก้วมังกร

