








**Garden International School, Rayong**

**Menu for Primary and Secondary**

STUDENT FIRST NAME: \_\_\_\_\_ LAST NAME: \_\_\_\_\_ CLASS: \_\_\_\_\_















August 2010		Monday	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
Main Western 			Roasted chicken	H Fish finger	Pepper steak	Chicken steak orange sauce
Potatoes/ bread			Boiled potato, veggie	Roasted potato, coleslaw	Mashed potato, veggie	saute potato, veggie
Pasta/ Noodle 			Stir-fried macaroni with chicken	H Fusilli white cream sauce and garlic bread	H Tuna pasta and garlic bread	H Spaghetti chicken sauce and garlic bread
Main Thai 			H Steamed fish in soy sauce	Chicken sweet and sour sauce	H Hard boiled egg with tamarind sauce	Beef oyster sauce
Main Thai 			Stir-fried beef with sweet chili and onion	H Stir-fried pumpkin with egg	H Stir-fried lotus stem with shrimp	H Stir-fried zucchini with egg
Main Thai 			Stir-fried bean sprout with tofu	Vegetarian mussamun curry	Stir-fried glass noodle with veggie	Stir-fried mushroom with basil leave
Soup of the day 			V-H Asian tomato soup	V-H Onion soup	Calabash soup	V-H Minestrone soup
Fresh fruits 			Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice
August 2010 September 2010		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		30	31	1	2	3
Main Western 		Grilled chicken	H Fish fillet lemon sauce	Chicken breadcrumb	H Beef lasagne	Beef stroganoff
Potatoes/ bread		mashed potato, veggie	and jacket potato	Boiled potato, coleslaw	garlic bread	saute potato, veggie
Pasta/ Noodle 		H Noodle with fish ball	Stir-fried big noodle with chicken in soy sauce (Pad Si-ew)	H Fusion pasta (spaghetti with hot basil and salted fish)	V-H Yakisoba	Vietnamese noodle with chicken
Main Thai 		H Stir-fried fish with celery & spring onion	Stir fried beef with basil leaves	Roasted beef with garlic	Mussamun chicken with potato	H American fried rice with egg,sausage
Main Thai 		Tom Yum chicken with banana blossom	H Thai omelette with tomato	H Stir-fried squid with salty egg yoke	H Tuna spicy salad with lemon grass	Deep fried chicken wing
Main Thai 		Tofu in red sauce	Mushrooms and tofu spicy salad	Stir-fried mixed mushrooms	Four veggie in red sauce (Sii sa hai)	Stir-fried tofu sheet and pineapple and ginger
Soup of the day 		Green onion soup	Minced chicken stuffed in cucumber soup	Thai raddish soup	V-H Tomato soup	V-H Seaweed and goji berry soup
Fresh fruits 		Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice
September 2010		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		6	7	8	9	10
Main Western 		H Fillet fish in breadcrumbs	Beef stew with	Roasted chicken onion	Beef with gravy sauce	Braised chicken with
Potatoes/ bread		boiled potato, veggie	mashed potato, veggie	sauce, maxim potato	mashed potato, veggie	veggie
Pasta/ Noodle 		H Phad Thai	V-H Spaghetti tomato sauce and garlic bread	H Big noodles with chicken and veggie gravy sauce	Guay jab chicken (Rolled noodle in soy soup)	H Spaghetti carbonara
Main Thai 		Stir-fried crab stick in yellow curry	Chicken green curry	H Fish cake	H Stir-fried string beans with shrimp	Stir-fried long bean with beef
Main Thai 		Stir-fried lettuce with egg	H Stir-fried glass noodles with eggs and veggie	Beef stir-fried with garlic and pepper	Chicken terriyaki	Chicken coconut milk sour soup
Main Thai 		Mushroom in coconut milk soup	Stir-fried eggplant with bean sauce	Tom Yum mushroom	Guuichai stir-fried with tofu	Tofu sweet and sour
Soup of the day 		V-H Pumpkin soup	V-H Mushroom soup	H Fish ball in clear soup	V-H Onion soup	V-H Spring onion soup
Fruits 		Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice
September 2010		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		13	14	15	16	17

Main Western Potatoes/ bread 	<b>V-H</b> Jacket potato with baked beans or tuna	Roasted chicken wings and onion rings and garlic bread	<b>H</b> Fish with cream sauce with veggies	Roasted beef with saute potato	Chicken steaks with grilled mushroom
Pasta/ noodle 	Noodle with chicken in clear soup	<b>H</b> Minced beef tomato sauce with big noodles	Spaghetti chicken sauce	Stir-fried noodle with chicken (Kua Gai)	Noodle with beef and beef balls
Main Thai 	Stir-fried chicken with ginger and pineapple	<b>H</b> Soft fish cake (Hor Mok)	Sliced roasted chicken	<b>H</b> Fish and squid Thai tempura	Stir-fried chicken with basil leaves
Main Thai 	<b>H</b> Thai herbs soup with ground fish	<b>H</b> Stir-fried papaya with egg	<b>H</b> Stir-fried baby corn with shrimp	<b>V-H</b> Stir-fried cabbage in oyster sauce	<b>H</b> Hard boiled egg in soy soup and tofu
Main Thai  <b>Vegetarian/ Halal friendly</b>	Soft tofu stir-fried with Thai cereley	Eggplant spicy salad	Thai sour soup (Veggie Gang Som)	Stir-fried sukiyaki with vermicelli	Stir-fried mixed veggie
Soup of the day 	Thai omelette soup	<b>V-H</b> Clear soup of potato, carrot and onion	<b>V-H</b> Corn soup	<b>V-H</b> Beans soup	<b>V-H</b> Carrot soup
Fresh fruits 	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice	Fresh fruit / 100% juice

**Garden International School, Rayong**

**เมนูเด็กชั้นประถมและมัธยม**

ชื่อนักเรียน \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_ ชั้นเรียน \_\_\_\_\_

		V - อาหารมังสวิรัติ			H - อาหารฮาลาล	
สิงหาคม 2553	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	
		24	25	26	27	
อาหารฝรั่ง  มันฝรั่ง/ ขนมปัง		ไก่อบ มันฝรั่งต้ม ผักรวม	H ปลาซุสเคล็ดขนมปังทอดเป็นแท่ง มันอบ โคลสลอว์	สเต็กเนื้อพริกไทยดำ มันบด ผักรวม	สเต็กไก่ซอสสมิ มันตัด ผักรวม	
พาสต้า/ ก๋วยเตี๋ยว 		ผัดผักรวมโรตีสายไหม	H พาสต้าเคลือบซอสครีมซอส ขนมปังกระเทียม	H พาสต้าทูน่า ขนมปังกระเทียม	H สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศไก่ ขนมปังกระเทียม	
อาหารไทย 		H ปลาแห้งซีอิ๊ว	ไก่ผัดเปรี้ยวหวาน	H ไช้ลูกเขย	เนื้อผัดน้ำมันหอย	
อาหารไทย 		ผัดพริกอ่อนเนื้อใส่หอมใหญ่	H พริกทองผัดไข่	H สายบัวผัดกุ้ง	H บวมผัดไข่	
อาหารไทย  <b>มังสวิรัติ/ ฮาลาล</b>		ถั่วงอกผัดเต้าหู้	มันมันเจใส่มัน แครอท เห็ด	ผัดวุ้นเส้นใส่ผักรวม	ผัดกะเพราเห็ดรวม	
ซุประจำวัน 		V-H ซุปมะเขือเทศแบบเอเชีย	V-H ซุปหัวหอม	ต้มจืดน้ำเต้า	V-H ซุปผักรวมผัดเนยโรสแมรี่	
ผลไม้สด 		ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	
สิงหาคม 2553	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	
กันยายน 2553	30	31	1	2	3	
อาหารฝรั่ง  มันฝรั่ง/ ขนมปัง	ไก่ย่างซอส มันบด ผักรวม	H สเต็กเนื้อปลาซอสสมิ มันเจ็ดเกล็ด	ไก่ซุสเคล็ดขนมปังทอด มันฝรั่งต้ม โคลสลอว์	H ลาซานญาเนื้อ ขนมปังกระเทียม	เนื้อสโตนออฟ เสริฟพร้อม เส้นพาสต้า และมันตัด	
พาสต้า/ ก๋วยเตี๋ยว 	H ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา	ผัดซีอิ๊วไก่	H สปาเก็ตตี้ผัดกะเพราและ ปลาเค็ม	V-H ผัดยากิโชนะ	ก๋วยจั๊บเวียดนามใส่ไก่	
อาหารไทย 	H เนื้อปลาผัดต้นไช้และต้นหอม	ผัดกะเพราเนื้อ	เนื้ออบกระเทียม	มันมันไก่	H ข้าวผัดอเมริกัน ไช้ดาว ใส่กรอบ	
อาหารไทย 	ต้มยำไก่หัวปลี	H ไช้เจียวมะเขือเทศ	H ปลาหมึกผัดไข่เค็ม	H ยำทูน่าเคโรริ	ปีกไก่ทอด	
อาหารไทย  <b>มังสวิรัติ/ ฮาลาล</b>	เต้าหู้ผัดน้ำแดง	ยำเห็ดและเต้าหู้	ผัดเห็ดรวมน้ำมันหอย	ผัดผักสี่สหายน้ำแดง	ผัดฟองเต้าหู้ใส่สับปะรดและซิง	
ซุประจำวัน 	ซุปลิ้นหอม	ซุปลิ้นกวางยัดไส้ไก่	ต้มจืดหัวไช้เท้า	V-H ซุปมะเขือเทศ	V-H ต้มจืดสาหร่ายใส่เม็ดเก๋ากี้	
ผลไม้สด 	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	
กันยายน 2553	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	
	6	7	8	9	10	

อาหารฝรั่ง มันฝรั่ง/ ขนมปัง 	H เนื้อปลาแล้ซบเกล็ดขนมปังทอด มันต้ม ผักรวม	สตว์เนื้อ มันบด ผักรวม	ไก่อบซอสหอมใหญ่ มันแกือกิม	สเต็กเนื้อซอสเกรวี มันบด ผักรวม	ไก่เดี่ยวเครื่องเทศ ผักรวม
พาสต้า/ ก๋วยเตี๋ยว 	H ผัดไทย	V-H สเปกเก็ทซอสมะเขือเทศ ขนมปังกระเทียม	H ก๋วยเตี๋ยวลดน้ำตาล	ก๋วยจั๊บน้ำข้น	H สเปกเก็ทคาโบนารา
อาหารไทย 	เนื้อปูอัดผัดผงกะหรี่	แกงเขียวหวานไก่	H ทอดมันปลา	H ถั่วลิสงคั่วผัดกุ้ง	ตัวฝึกยาวผัดเนื้อน้ำมันหอม
อาหารไทย 	ผัดผักกาดขาวใส่ไข่	H ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่และผักรวม	เนื้อผัดกระเทียมพริกไทย	ไก่ย่างซอสเทรียกกี	ต้มชาไก่
อาหารไทย 	ต้มชาเห็ด	มะเขือยาวผัดเต้าเจี้ยว	ต้มยำเห็ด	ก๋วยจั๊บน้ำข้น	เต้าหู้ผัดเปรี้ยวหวาน
มังสวิรัถ์/ ฮาลาล					
ซูปรประจำวัน 	V-H ซุปฟักทอง	V-H ซุปเห็ดขี้เหล็ก	H ต้มเจ็ดลูกชิ้นปลา	V-H ซุปหัวหอม	V-H ซุปต้นหอม
ผลไม้สด 	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%
กันยายน 2553	จันทร์ 13	อังคาร 14	พุธ 15	พฤหัสบดี 16	ศุกร์ 17
อาหารฝรั่ง มันฝรั่ง/ ขนมปัง 	V-H มันเจ็ดเม็ดกับถั่วขาวอบ หรือมันเจ็ดเม็ดกับทูน่า	ปีกไก่อบซอสและหอมใหญ่ ซบเนียงทอด และขนมปังกระเทียม	H สเต็กปลาซอสครีม และผักรวม	เนื้ออบ และมันผัด	สเต็กไก่เสิร์ฟพร้อม เห็ดย่าง
พาสต้า/ ก๋วยเตี๋ยว 	ก๋วยเตี๋ยวไก่น้ำใส	H ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสันซอสมะเขือเทศ	สปาเก็ตตี้ซอสไก่	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อตุ๋น ลูกชิ้น
อาหารไทย 	ไก่ผัดซอสใส่สับปะรด	H หอมกบปลา	ไก่อบหันเป็นชิ้น	H ปลา และหมักซบเนียงทอด	ไก่ผัดกะเพรา
อาหารไทย 	H แกงเลียง	H มะระก๋วยเตี๋ยว	H ข้าวโพดอ่อนผัดกุ้ง shrimp	H ผัดกะหล่ำปลีน้ำมันหอม	H ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้
อาหารไทย 	เต้าหู้ไข่ผัดต้นไช	ขามะเขือยาว	แกงส้มเจ	สีกุ้งย่างแห้งเจ	ผัดผักรวมน้ำมันหอม
มังสวิรัถ์/ ฮาลาล					
ซูปรประจำวัน 	ต้มจืดไข่น้ำ	V-H ซุปใสใส่มันฝรั่ง แครอท และ หอมใหญ่	V-H ซุปข้าวโพด	V-H ซุปถั่ว	V-H ซุปแครอท
ผลไม้สด 	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%	ผลไม้สด/ น้ำผลไม้ 100%