



เมนูอาหารกลางวัน

Lunch Menu

โรงเรียนนานาชาติแอ๊ดเวนตีสมิชชั่นอุบล

Ubon Adventist International Mission School (UAIMS)

ปีการศึกษา 2566 - 2567

School Year 2023 - 2024

## WEEK 1

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศไก่ Chicken Spaghetti	ผัดกะหล่ำปลี Stir-fried cabbage	ยำไข่ดาว Fried egg salad	ไข่ตุ๋น Steamed egg	ข้าวผัดไข่ Fried rice with eggs
ไข่เจียว Omelet	ปลา 3 รส 3 flavors of fish	ผัดเห็ดรวมมิตร Stir Fried Mixed Mushrooms	ไก่ชุบแป้งทอด chicken battered fish	เต้าหู้ทรงเครื่อง Mixed Tofu
ซूपข้าวโพด Corn Soup	ไข่พะโล้ Stewed eggs	แกงกะทิใส่ไก่ Coconut Milk Curry with Chicken	ต้มจืดผักกาดขาว Boiled Fresh Chinese Cabbage	ต้มจืดวากาเมะ Wakame Soup
Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 2

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
หมี่เหลืองไก่ Egg noodles chicken	ทอดปลา Fire Fish	เห็ดเข็มทอด Fried mushrooms	ไก่เทอริยากิ + เต้าหู้ Chicken Teriyaki + Tofu	เต้าหู้ผัดน้ำมันเห็ดหอม Fried tofu with shiitake mushroom oil
ไข่ต้ม Boiled eggs	ไข่เจียว Omelet	ไข่เจียว Omelet	ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ Stir fried cabbage with eggs	ผัดผักรวม Stir Fried Mixed Vegetables
ซूपหัวไชเท้า Radish soup	ต้มจืดกะหล่ำปลี Boil unsalted cabbage	ส้มตำ green papaya salad	ต้มจืดสาหร่าย + วุ้นเส้น Boiled unsalted seaweed + vermicelli	ต้มจืดไข่เจียว Boiled unsalted omelet
Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 3

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ผัดบวบใส่ไข่ Stir zucchini with egg	ทูน่าสปาเก็ตตี้ Tuna Spaghetti	ข้าวมันไก่ทอด Fried Chicken Rice	ปลา 3 รส 3 flavors of fish	ผัดผักกาดขาว Fried Chinese cabbage
บล็อกโคลี่ใส่ไก่เห็ดหอม Broccoli with chicken shiitake mushrooms	ไข่เจียว Omelet	น้ำจิ้ม sauce	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ Stir fried vermicelli with egg	ไข่ดาว fried egg
ซุปลวกาเมะ Wakame Soup	ปังกระเทียม garlic bang	ซุปลูกเขียว Green pod soup	ซุปลูกกาดขาว, แครอท, เห็ดหอม Chinese cabbage soup, carrots, shiitake mushrooms	ซุปลมันฝรั่ง Potato soup
Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 4

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ผัดผักบุ้ง Fried morning glory	ทอดปลา Fire Fish	ต้มจืดไก่ Boil unsalted chicken	เห็ดเข็มทองทอด Fried mushrooms	ข้าวผัดไข่ Fried rice with eggs
ไข่เจียว Omelet	ไข่ตุ๋น Steamed egg	ไข่ต้ม Boiled eggs	ไข่เจียว Omelet	ทอดเต้าหู้ Fried Tofu
ต้มข่าไก่ Chicken galangal	ต้มจืดผักกาดขาว Clear Soup with Tofu and Minced	ผัดผักรวม Stir-fried Mixed Vegetables	ส้มตำ green papaya salad	ต้มจืดเต้าหู้ไข่
Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 5

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ทอดไก่ราดน้ำแดง Fried chicken with red sauce	ปลาราดซอสเทอริยากิ Fish with teriyaki sauce	กะเพราไก่ Chicken basil	ปลาผัดขึ้นฉ่าย Fried fish with celery	ผัดเปรี้ยวหวาน Sweet and Sour Fish
ผัดบล็อกโคลี่ Fried broccoli	ผัดผักรวม กะหล่ำปลีผัดไข่ Stir Fried Mixed Vegetables	ไข่ดาว fried egg	ผัดผักกาดขาวสามสหาย Fried Chinese cabbage 3 companions	ไข่เจียว Omelet
ต้มยำเห็ด Mushroom tom yum	ต้มจืดสาหร่าย Boiled seaweed	ต้มจืดเต้าหู้ไข่ Boiled unsweetened	ไข่พะโล้ hard-boiled eggs in the sweet gravy	ต้มจืดไข่น้ำ Boiled unsalted eggs, water
Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 6

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ข้าวมันไก่ Fried Chicken Rice	ฉู่ฉี่ปลา Curry-fried fish	ไข่เจียว Omelet	ไข่เจียว Omelet	เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง Egg Crispy Tofu
น้ำจิ้ม sauce	คั่วไข่ Roasted Eggs	ไก่กระเทียม Garlic Fried Chicken	ทอดปลา Fried fish	กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา fried cabbage with fish sauce
ซूपฟักเขียว Green Hatch Soup	ต้มจืดผักรวม Boiled unsalted mixed vegetables	ซूपไข่มะเขือเทศ Tomato egg soup	ส้มตำ green papaya salad	ซूपไข่สไตล์ญี่ปุ่น Japanese-style egg soup
Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 7

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
บะหมี่+เกี้ยวไก่+กวางตุ้ง Noodles+Chicken Dumpling+Cantonese	ข้าวผัดไข่ Fried rice with eggs	ปลา 3 รส 3 flavors of fish	ข้าวมันไก่ทอด Fried Chicken Rice	ยำไข่ดาว Fried egg salad
ซूपเห็ดหอม / หัวไชเท้า Shiitake mushroom soup / Radish	ผัดผักรวม Stir-fried Mixed Vegetables	ผัดผักรวม Stir-fried Mixed Vegetables	น้ำจิ้ม sauce	ผัดผักรวม Stir-fried Mixed Vegetables
เกี้ยวไก่ Chicken dumplings	มิโซะซูป Miso Soup	ซูปไข่มันฝรั่ง Egg Potato Soup	ซูปฟักเขียว Green Hatch Soup	ซูปวากาเมะ Wakame soup
Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)	Fresh Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)



WEEK 8

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>ผัดมกกะโรนี</p> <p>Fried macaroni</p>	<p>ปีกไก่ทอดสมุนไพร</p> <p>Herb Fried Chicken Wings</p>	<p>ปลาผัดขึ้นฉ่าย</p> <p>Fried fish with celery</p>	<p>บะหมี่หยก</p> <p>Jade noodles</p>	<p>เห็ดเข็มทอง</p> <p>Fried Enoki Mushroom</p>
<p>ไข่เจียว</p> <p>Omelet</p>	<p>ไข่คั่ว</p> <p>Roasted Eggs</p>	<p>ไข่ดาว</p> <p>fried egg</p>	<p>ไก่เทอริยากิ</p> <p>Chicken Teriyaki</p>	<p>ไข่ต้ม</p> <p>boiled egg</p>
<p>ปังกระเทียม</p> <p>garlic bang</p>	<p>ต้มยำเห็ด</p> <p>Boil mushroom</p>	<p>ซूपมันฝรั่ง + หัวไชเท้า</p> <p>Potato soup + radish</p>	<p>ซूपผักรวม</p> <p>Mixed vegetable soup</p>	<p>ส้มตำ</p> <p>green papaya salad</p>
<p>Fresh Fruit</p> <p>(ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit</p> <p>(ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit</p> <p>(ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit</p> <p>(ผลไม้)</p>	<p>Fruit Fresh Fruit</p> <p>(ผลไม้)</p>
<p>Milk</p> <p>(นม)</p>	<p>Milk</p> <p>(นม)</p>	<p>Milk</p> <p>(นม)</p>	<p>Milk</p> <p>(นม)</p>	<p>Milk</p> <p>(นม)</p>