



เมนูอาหารกลางวัน

Lunch Menu

โรงเรียนนานาชาติแอ๊ดเวนตีสมิชชั่นอุบล

Ubon Adventist International Mission School (UAIMS)

ปีการศึกษา 2566 - 2567

School Year 2023 - 2024

WEEK 1

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ข้าวผัดไข่ Fried rice with eggs	ยำไข่ดาว Fried egg salad	ผัดกะหล่ำปลี Stir-fried cabbage	สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศไก่ Chicken Spaghetti	ไข่ตุ๋น Steamed egg
เต้าหู้ทรงเครื่อง Mixed Tofu	ผัดเห็ดรวมมิตร Stir Fried Mixed Mushrooms	ปลา 3 รส 3 flavors of fish	ไข่เจียว Omelet	ปลาชุบแป้งทอด fried battered fish
ต้มจืดวากาเมะ Wakame Soup	แกงกะทิใส่ไก่ Coconut Milk Curry with Chicken	ไข่พะโล้ Stewed eggs	ซूपข้าวโพด Corn Soup	ต้มจืดผักกาดขาว Boiled Fresh Chinese Cabbage
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
เต้าหู้ผัดน้ำมันหอยหอม Fried tofu with shiitake mushroom oil	ไก่เทอริยากิ + เต้าหู้ Chicken Teriyaki + Tofu	หมกปลา Fish Steamed	หมี่เหลืองไก่ Egg noodles chicken	เห็ดเข็มทองทอด Fried mushrooms
ผัดผักรวม Stir Fried Mixed Vegetables	ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ Stir fried cabbage with eggs	ไข่เจียว Omelet	ไข่ต้ม Boiled eggs	ไข่เจียว Omelet
ต้มจืดไข่เจียว Boiled unsalted omelet	ต้มจืดสาหร่าย + วุ้นเส้น Boiled unsalted seaweed + vermicelli	ต้มจืดกะหล่ำปลี Boil unsalted cabbage	ซุปรังไชเท้า Radish soup	ส้มตำ green papaya salad
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
ผัดผักกาดขาว Fried Chinese cabbage	ข้าวมันไก่ทอด Fried Chicken Rice	ทูน่าสปาเก็ตตี้ Tuna Spaghetti	ผัดบวบใส่ไข่ Stir zucchini with egg	ปลา 3 รส 3 flavors of fish
ไข่ดาว fried egg	น้ำจิ้ม sauce	ไข่เจียว Omelet	บล็อกโคลี่ใส่ไก่เห็ดหอม Broccoli with chicken shiitake mushrooms	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ Stir fried vermicelli with egg
ซूपมันฝรั่ง Potato soup	ซूपผักเขียว Green pod soup	ปังกระเทียม garlic bang	ซूपวากาเมะ Wakame Soup	ซूपผักกาดขาว, แครอท, เห็ดหอม Chinese cabbage soup, carrots, shiitake mushrooms
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
ข้าวผัดไข่ Fried rice with eggs	ผัดผักบุ้ง Fried morning glory	ผัดบรอกโคลี Fried broccoli	ต้มจืดไก่, พริกไทย, หอมใหญ่ Boil unsalted chicken, pepper, onion	เห็ดเข็มทอง Fried mushrooms
ทอดเต้าหู้ Fried Tofu	ไข่เจียว Omelet	ไข่ตุ๋น Steamed egg	ไข่ต้ม Boiled eggs	ไข่เจียว Omelet
เต้าหู้ไข่+แครอท+สาหร่าย+เห็ดหอม Tofu egg + carrot + seaweed + shiitake mushroom	ต้มขาไก่ Chicken galangal	ปลาทอด (ชุบแป้งทอด) Fried fish (battered)	ผัดฟักทอง Fried pumpkin	ส้มตำ green papaya salad
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
<p>ผัดเปรี้ยวหวาน Sweet and Sour Fish</p>	<p>ทอดไก่ราดน้ำแดง Fried chicken with red sauce</p>	<p>ปลาราดซอสเทอริยากิ Fish with teriyaki sauce</p>	<p>กะเพราไก่ Chicken basil</p>	<p>ปลาผัดขึ้นฉ่าย Fried fish with celery</p>
<p>ไข่เจียว Omelet</p>	<p>ผัดบล็อกโคลี่+เห็ดหอม+ข้าวโพดอ่อน Fried broccoli + shiitake mushroom + baby corn</p>	<p>ผัดผักรวม กะหล่ำปลีผัดไข่ Stir Fried Mixed Vegetables</p>	<p>ไข่ดาว fried egg</p>	<p>ผัดผักกาดขาวสามสหาย Fried Chinese cabbage 3 companions</p>
<p>ต้มจืดไข่น้ำ Boiled unsalted eggs, water</p>	<p>ต้มยำเห็ด Mushroom tom yum</p>	<p>ต้มจืดสาหร่าย Boiled seaweed</p>	<p>ต้มจืดเต้าหู้ไข่ Boiled unsweetened</p>	<p>ไข่พะโล้ hard-boiled eggs in the sweet gravy</p>
<p>Fresh Fruit (ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit (ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit (ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit (ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit (ผลไม้)</p>
<p>Milk (นม)</p>	<p>Milk (นม)</p>	<p>Milk (นม)</p>	<p>Milk (นม)</p>	<p>Milk (นม)</p>

WEEK 6

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง Egg Crispy Tofu	ไข่เจียว Omelet	ฉู่ฉีปลา Curry-fried fish	ข้าวมันไก่ Fried Chicken Rice	ไข่เจียว Omelet
กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา fried cabbage with fish sauce	ไก่กระเทียม Garlic Fried Chicken	คั่วไข่ Roasted Eggs	น้ำจิ้ม sauce	ทอดปลา Fried fish
ซุปรี่ไข่สไตล์ญี่ปุ่น Japanese-style egg soup	ซุปรี่มะเขือเทศ Tomato egg soup	ต้มจืดผักรวม Boiled unsalted mixed vegetables	ซุปรี่ผักเขียว Green Hatch Soup	ส้มตำ green papaya salad
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
<p>ยำไข่ดาว Fried egg salad</p>	<p>ข้าวมันไก่ทอด Fried Chicken Rice</p>	<p>ปลา 3 รส 3 flavors of fish</p>	<p>บะหมี่+เกี้ยวไก่+กวางตุ้ง Noodles+Chicken Dumpling+Cantonese</p>	<p>ข้าวผัดไข่ Fried rice with eggs</p>
<p>เห็ดหูหนู, แครอท Ear mushroom, carrot</p>	<p>น้ำจิ้ม sauce</p>	<p>ผักผักรวม Stir-fried Mixed Vegetables</p>	<p>ซूपเห็ดหอม Shiitake mushroom soup</p>	<p>ผักผักรวม Stir-fried Mixed Vegetables</p>
<p>ซूपวากาเมะ Wakame soup</p>	<p>ซूपผักเขียว Green Hatch Soup</p>	<p>ซूपไข่มันฝรั่ง Egg Potato Soup</p>	<p>เกี้ยวไก่ Chicken dumplings</p>	<p>มิโซะซूप Miso Soup</p>
<p>Fresh Fruit (ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit (ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit (ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit (ผลไม้)</p>	<p>Fresh Fruit (ผลไม้)</p>
<p>Milk (นม)</p>	<p>Milk (นม)</p>	<p>Milk (นม)</p>	<p>Milk (นม)</p>	<p>Milk (นม)</p>



WEEK 8

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