



# WEEK 1

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ข้าวผัดไข่ Fried rice with egg	ผัดบวบใส่ไข่ Stir-fried zucchini with eggs	ยำไข่ดาว Fried Egg Salad	ไข่ลูกเขย Egg with Tamarind Sauce	สปาเก็ตตี้ซอสไก่ Spaghetti with Chicken Sauce
ทอดมันฝรั่ง Fried potatoes	ปลาผัดกระเทียม Stir-fried fish with garlic	ผัดผักกาดขาว Stir-fried Chinese Cabbage	ฉู่ฉี่ปลา Fish Chu Chee	ไข่เจียว Omelette
ต้มยำเต้าหู้ไข่ Tom yum with egg tofu	ซूपผักรวม Mixed vegetable soup	ต้มยำไก่ Tom Yum Chicken	ซूपสาหร่าย+วุ้นเส้น Seaweed Soup + Glass Noodles	ซूपผักเขียว Green vegetable soup
ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit
นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk



## WEEK 2

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ผัดผักใส่เห็ด Stir-fried vegetables with mushrooms	ผัดผัก Stir-fried vegetables	ทอดไก่ Fried chicken	ปลาเทอริยากิ Teriyaki Fish	บะหมี่เหลืองไก่ Yellow noodles with chicken
ไข่เจียว Omelette	ทอดปลา Fried Fish	ทอดเห็ด Fried Mushrooms	กะหล่ำปลีผัดไข่ Cabbage Stir- fried with Egg	ไข่ต้ม Boiled eggs
ซุปรากาเมะ Wakame Soup	ไข่พะโล้ Boiled eggs in sweet brown sauce	ส้มตำ Papaya Salad	ต้มยำเห็ดรวม Mixed mushroom tom yum	ซุปรากาเมะ Radish soup
ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit
นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk



## WEEK 3

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
สลัดผัก Vegetable salad	ผัดผักกาดขาว Stir-fried Chinese	ข้าวมันไก่ Chicken rice Dipping	ปลา 3 รส 3 Flavors Fish	มักกะโรนีไก่ Chicken Macaroni
ไข่เจียว Omelette	ไข่คั่ว Scrambled eggs	น้ำจิ้ม Sauce	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ Stir-fried Glass Noodles with Egg	ไข่ต้ม Boiled Eggs
ซूपมันฝรั่ง Potato soup	ต้มยำปลา Tom yum fish	ซूपฟักเขียว Green pumpkin soup	ซूपผักรวม Mixed Vegetable Soup	ซूपสาหร่าย Seaweed Soup
ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit
นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk



# WEEK 4

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ข้าวผัดไข่ Fried rice with egg	ปลาผัดเปรี้ยวหวาน Sweet and Sour Fish	บะหมี่เหลือง Yellow noodles	เห็ดทอด Fried mushrooms	ผัดผักบุ้ง Stir-fried morning glory
ทอดเต้าหู้ไข่ Fried egg tofu	ไข่ตุ๋น Steamed Eggs	ไก่เทอริยากิ Teriyaki Chicken	ปลาทอด Fried fish	ไข่เจียว Omelette
ซุปลวกาเมะ Wakame soup	ซุปลักรวม Mixed Vegetable Soup	ซุปลหัวไชเท้า Radish soup	ส้มตำ Papaya Salad	ต้มข่าไก่ Tom kha gai
ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit
นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk



# WEEK 5

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
สลัดผัก Vegetable salad	ปลาเทอริยากิ Teriyaki Fish	ทอดไก่ Fried Chicken	ปลาผัดขึ้นฉ่าย Stir-fried fish with celery	กะเพราไก่ Chicken with Holy Basil
ไข่เจียว Omelette	กะหล่ำปลีผัดไข่ Cabbage Stir-fried with Eggs	ผัดผักคะน้า Stir-fried Kale	ผัดบร็อกโคลี่ Stir-fried broccoli	ไข่ดาว Fried Egg
ต้มยำเห็ด Tom Yum Mushroom	ซุปรุ้นเส้น + เห็ดหอม Vermicelli soup + Mushroom	ซุปรังน้ำ Egg Drop Soup	ไข่พะโล้ Braised eggs	ซุปรังหัวไชเท้า Turnip Soup
ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit
นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk



# WEEK 6

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ผัดวุ้นเส้น Stir-fried glass noodles	ผัดผักบุ้ง Stir-fried morning glory	ไก่กระเทียม Garlic Chicken	ทูน่าสปาเก็ตตี้คาโบนาร่า Tuna Spaghetti Carbonara	ข้าวมันไก่ Chicken rice Dipping
ไข่เจียว Omelette	ไข่ตุ๋น Stewed eggs	ไข่ลูกเขย Egg with Tamarind Sauce	ไข่ต้ม Boiled Eggs	น้ำจิ้ม Sauce
ต้มยำเต้าหู้ไข่ Tom yum tofu with egg	ต้มยำปลา Tom yum fish	ซूपมันฝรั่ง Potato Soup	ซूपสาหร่าย Seaweed Soup	ซूपฟักเขียว Green pumpkin soup
ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit
นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk



## WEEK 7

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ทอดเต้าหู้ไข่ Fried tofu with egg	ปลาผัดเปรี้ยวหวาน Sweet and Sour Fish	ข้าวผัดไข่ Fried rice with egg	ปลาทอด Fried fish Fried	บะหมี่ไก่ Chicken noodles
ผัดบวบ Stir-fried Zucchini	ไข่เจียว Omelette	ทอดมันฝรั่ง Fried potatoes	ทอดเห็ด Fried Mushroom	ไข่ต้ม boiled egg
ซूपผักรวม Mixed Vegetable Soup	ซूपกะหล่ำปลี Cabbage Soup	ต้มยำไก่ Tom yum chicken	ส้มตำ Papaya Salad	ซूपหัวไชเท้า Radish soup
ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit
นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk



## WEEK 8

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ไข่เจียว Omelette	ปลาผัดขึ้นฉ่าย Stir-fried fish with celery	มักกะโรนีไก่ Chicken Macaroni	ผัดผักรวม Stir-fried mixed vegetables	ไก่ น้ำแดง Chicken Wings Red Sauce
ผัดผักรวม Stir-fried mixed vegetables	ไข่ดาว Fried egg	ไข่ต้ม boiled egg	ไข่เจียว Omelette	ไข่คั่ว Scrambled Eggs
ซุปรเต้าหู้ไข่ Tofu and egg soup	ซุบผักรวม Mixed vegetable soup	ซุปรวากาเมะ Wakame Soup	ต้มยำปลา Tom Yum Pla	ซุปรมันฝรั่ง Potato Soup
ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit	ผลไม้ Fruit
นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk	นม Milk