

เมนูอาหารกลางวัน

Lunch Menu

โรงเรียนนานาชาติแอดเวนตีวมิชชั่นอุบล (UAIMS)

ปีการศึกษา 2565-2566 SY-2022-2023

WEEK 1

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ข้าวผัดไข่	ผัดผักทอง	ลาบเต้าหู้	ผัดบวบ	น้ำพริกอ่อง
เต้าหู้ทรงเครื่อง	ไข่เจียว	ปลาหนังซีอิ๊ว	ไข่ตุ๋น	ปลาผัดพริกใบโหระพา
ต้มจืดผักกาดขาว	แกงเผ็ดไก่	ต้มจืดผักกาดขาว	ต้มยำไก่	ไข่พะโล้
Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 2

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
เต้าหู้ผัดน้ำมันหอยหอม	ไก่เทอริยากิ	ปลาทอด	บะหมี่ไก่	ผัดเปรี้ยวหวานปลา
ผัดผักรวม	ผัดผักเต้าหู้	เห็ดทอด	ไข่ต้ม	ไข่เจียว
ต้มจืดไข่น้ำ	ต้มจืดสาหร่าย+วุ้นเส้น	ส้มตำ	ซุปรวากาเมะ	ต้มจืดผักกาดขาว
Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 3

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ผัดผักกาดขาวเต้าหู้	ผัดผักรวม	ทูน่าสปาเก็ตตี้	ลาบไก่	ปลา 3 รส
ไข่ดาว	ก๋วยไข่	ไข่เจียว	ไข่ลวกเขย	ผัดผักรวม
ซูปมันฝรั่งน้ำใส	ต้มไก่	ซูปข้าวโพด	ซูปผักน้ำใส	ผัดวุ้นเส้นน้ำใสไข่
Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 4

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ข้าวผัดไข่	ผัดผักบุ้ง	ผัดดอกกะหล่ำ	ผัดมักกะโรนีไก่	ปลาซูปแป้งทอด
เต้าหู้ผัดขึ้นฉ่าย	ไข่เจียว	ไข่ตุ๋น	ไข่ต้ม	ทอดเห็ด
ซูปมะเขือเทศ	แกงเขียวหวานไก่	ต้มยำปลา	ซูปข้าวโพด	ส้มตำ
Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 5

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่	ทอดไก่ราดน้ำแดง	ปลาราดซอสเทอริยากิ	กะเพราไก่	ปลาผัดขึ้นฉ่าย
ไข่เจียว	ผัดผัก ผัดบดื้อคโคลี่,แครอท,หอมใหญ่	ผัดผักรวม	ไข่ดาว	ผัดผักกาดขาว
ต้มยำเห็ด	ต้มจืดไข่น้ำ	ต้มจืดเต้าหู้ไข่	ต้มข่าเห็ด	ไข่พะโล้
Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 6

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง	ไก่ผัดไข่	ฉู่ฉี่ปลา	บะหมี่ไก่	ไข่เจียว
ทอดเห็ด	ผัดผักรวม (ไม่ใส่กะหล่ำ,แตง)	คั่วไข่	ไข่ต้ม	ผัดผักรวม
ไข่พะโล้	ต้มจืดผักเขียว	ต้มจืดผักรวม	ซุปรวากาเมะ	ต้มยำปลา
Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 7

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ส้มตำเง	สปาเก็ตตี้ไก่ราดซอสมะเขือเทศ	ปลา 3 รส	ราดหน้าไก่	ข้าวผัดไข่
เห็ดทอด	ไข่เจียว	ผัดผักรวม	ไข่ต้ม	ปลาทอด
ข้าวเหนียว/ไข่ต้ม	ซูปข้าวโพด	ต้มจืดสาหร่าย		ซูปมันฝรั่ง
Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)

WEEK 8

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้	ไก่ทอด	ปลาผัดขึ้นฉ่าย	ไก่ทอดรียากิ	ปลาทอด
ไข่เจียว	เห็ดทอด	ไข่ตุ๋น	ผัดบล็อกโคลี่	ยำไข่ดาว
ต้มจืดวุ้นเส้นเห็ดหูหนู	ข้าวเหนียว/ส้มตำ	ซูปมันฝรั่งหัวไชเท้า	แกงจืดสาหร่ายวากาเมะ	ซูปมันฝรั่งน้ำใส
Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)	Fruit (ผลไม้)
Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)