



THEODORE INTERNATIONAL SCHOOL

Inspiring and Challenging Young Minds

เมนูประจำเดือน มีนาคม 2569

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Date	1	2	3	4	5	6 นักเรียนทัศนศึกษา
7.00 am.				ผลไม้	ผลไม้	
9.30 am.				น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	
11.30 am.				กล้วยเขียวไก่	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	
					พะแนงไก่	
2.50 pm.						
	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Date	8	9	10	11	12	13
7.00 am.		ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้
9.30 am.		น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	น้ำผลไม้
11.30 am.		ไก่ทอด	ไก่ผัดกระเพรา	มันมันไก่	ผัดผักรวม	ผัดหมีเหลือง
		ข้าวเหนียว	ไข่เจียวหมูสับ	ผัดวุ้นเส้น	ไก่ต้มข่า ขมิ้น	ข้าวผัด
		ส้มตำ	แกงจืดฟักใส่ไก่	หมูหวาน	ไข่เจียวหมูสับ	
2.50 pm.						

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Date	15	16	17	18	19	20 พักเบรกระหว่างเทอม
7.00 am.		ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้	
9.30 am.		น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	
11.30 am.		อกไก่ชุบเกล็ดขนมปัง	ไก่สามเกลอ	ปลาผัดพริกแกง	ผัดผัก	
		ผัดผักกาดขาว	แกงจืดพริกหมูสับ	ผัดผักบล็อกโคลี่	แกงจืดมักโรนี	
		ต้มยำไก่	ผัดผักรวม	ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ	พะแนงหมู	
2.50 pm.						
	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Date	22	23	24	25	26	27
7.00 am.		ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้
9.30 am.		น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	น้ำผลไม้
11.30 am.		ไก่ผัดพริกเผา	มันมันไก่	ปลาชุบแป้งทอด	ไข่พะโล้	
		แกงจืดมักโรนี	หมูหวาน	ผัดผักนึ่ง	ไก่ผัดพริกแกง	ผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่ไก่
		พะแนงหมู	ผัดกระหล่ำปลี	เต้าหู้หมูสับ	ผัดผักรวมมิตร	ข้าวผัด
2.50 pm.						
	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Date	29	30	31			
7.00 am.		ผลไม้	ผลไม้			
9.30 am.		น้ำผลไม้	น้ำผลไม้			

11.30 am.		สติกโก๋	ผัดบวบใส่ไข่			
		มันบด	ไก่กระเทียม			
		สลัดผัก	ต้มจืดเตงกวายัดไส้หมูสับ			
2.50 pm.						

*Snack ช่วงบ่าย ตามความเหมาะสมของวัตถุประสงค์