

Lunch Menu in February 2017

Week 1 (1 - 3 February 2017)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		Morning Break: Guava - Rose apple ฝรั่งและชมพู	Morning Break: Yogurt with dried fruits โยเกิร์ต ผลไม้แห้ง (Strawberry/Blueberry)	Morning Break: Banana , Cereal and Milk ซีเรียล กล้วย และนมสด
		Mixed Grill sausages with mash potatoes ไส้กรอกย่างรวม เสิร์ฟพร้อม มันฝรั่งบด	Meatball Spaghetti with homemade sauce สเปกเก็ตตี้มีทบอล	Chicken / mushroom Teriyaki ไก่ย่าง / เห็ดย่างโทริยากิ
		Chicken in coconut milk (Mushroom) ต้มข่าไก่	Sweet and sour Fish ปลาราดซอสผัดเปรี้ยวหวาน	Thai vegetable Omelette with herbs ไข่เจียวผักและสมุนไพร
		Mixed Stir-Fried vegetables ผัดผักรวม 5 สี	Stir-fried Asparagus with cauliflower ผัดหน่อไม้ฝรั่งและกะหล่ำดอก	Tom Yum Kung (Shrimp Hot and sour Soup) ต้มยำกุ้ง
		Afternoon Break: Mini Salapao (Chinese bun) มินิซาลาเปา	Afternoon Break: Nachos served with Tomato Salsa นาโชสเสลซามะเขือเทศ	Afternoon Break: Strawberry Smoothies สตรอเบอร์รี่สมูทตี้

Salad Bar: Organic vegetables
Homemade dressing

Monday : Pasta Salad
Thursday : Caesar Salad

Tuesday : Tomato Salsa
Friday : Som Tum

Wednesday: Potato Salad

Week 2 (6 - 10 February 2017)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Morning Break: Pineapple - Grape สับปะรด - องุ่น	Morning Break: Toast with butter / Garlic breadขนมปังเนย / ขนมปังกระเทียม	Morning Break: Guava - Rose apple ฝรั่งและชมพู	Morning Break: Yogurt with dried fruits โยเกิร์ต ผลไม้แห้ง (Strawberry/Blueberry)	Morning Break: Popcorn, Veggies Spring roll, Fruits - Watermelon, Apple, Orange, Cantalope
Red Chicken Wings marinated with herbs ปีกไก่ย่างหมักสมุนไพร	Beef Lasagna (Vegetables) ลาซานญ่าเนื้อ (ผัก)	Roast Baked Pork with brown sauce Served with mashed potato หมูอบราดซอสเห็ด เสิร์ฟพร้อมมันบด	Burritos with baked vegetables เบอร์ริโต เสิร์ฟพร้อม ผักรวมอบ	Chicken /Tofu burger served with French fried เบอร์เกอร์ไก่/เต้าหู้ ทอด
Fried Chinese Noodle หมี่ผัดฮกเกี้ยน	Tom Kha Seafood ต้มยำทะเล	Chicken with red curry ไก่ผัดพริกแกง	Pork (Veggies) Panaeng Curry พะเนียงหมู (ผัก)	Pad Thai Kung / Tofu ผัดไทย กุ้งสด ผัดไทยเต้าหู้
Wonton soup เกี้ยวน้ำ Dumping ติ่มซำ	Stir-fried snow peas with oyster sauce ถั่วงอกเต้าหู้ผัดน้ำมันหอย	Clear Chicken Soup ต้มจืดฟักเขียวไก่ตุ๋น	Stir-fried broccoli and carrot ผักบร็อคเคอลี่และ แครอท	Cleared soup with egg tofu ต้มจืดเต้าหู้ไข่
Afternoon Break: Mango Pancake แพนเค้กมะม่วง ราดน้ำผึ้ง	Afternoon Break: Pineapple - Grape สับปะรด -องุ่น	Afternoon Break: Banana and Fresh Milk กล้วยหอม และนมสด	Afternoon Break: Cheese Sandwich แซนวิชชีส	Afternoon Break: Vegetables dipping

Salad Bar: Organic vegetables
Homemade dressing

Monday : Pasta Salad
Thursday : Caesar Salad

Tuesday : Tomato Salsa
Friday : Som Tum (ส้มตำไทย)

Wednesday: Potato Salad

Week 3 (13 - 17 February 2017)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Morning Break: Toast with Apricot / Key lime Jam ขนมปังปิ้งพร้อมแยมผลไม้	Morning Break: Guava and Orange ฝรั่ง ส้ม	Morning Break: Canape - Cracker with peanut butter and cream cheese คานาเป้ - แคร็กเกอร์กับเนยถั่วและครีมชีส	Morning Break: Cereal, Banana and Milk ซีเรียล กล้วย และนมสด	Morning Break: Pancake serve with mixed fruits แพนเค้กหวานน้อยเสิร์ฟพร้อมผลไม้
Shepherds Pie (Beef / Vegetables) พายเนื้อ / ผัก	Beef Fajitas served with Fried mixed vegetables	Baked pork served with mashed potatoes หมูอบเสิร์ฟพร้อมมันบด	Chicken Baked served with baked corn ไก่อบซอสส้ม เสิร์ฟพร้อมอบข้าวโพด	Baked Fish served with baked vegetables ปลาอบเสิร์ฟพร้อมผักอบรวม
Minced Pork/ Beef Salad (Laab) ลาบหมู / เนื้อ	Chicken / Vegetarian Pad Thai ผัดไทยไก่ ผัดไหม้สวิร์ต	Chicken / Origini mushroom Panaeng Curry พะแนงไก่ / เห็ดออริจินิ	Fried Pork with Japanese curry ทงคัตสึหมู แกงกะหรี่ญี่ปุ่น (แยก ซอสและหมู)	Fried Noodle with with pork gravy ราดหน้าหมู
Pumpkin soup and toast ซุปฟักทอง เสิร์ฟพร้อมขนมปัง	Cucumber soup ต้มจืดแตงกวายัดไส้	Mixed vegetable with oyster sauce ผัดผักน้ำมันหอย	Miso Soup with seaweed ซุปมิโซะ สาหร่าย	Tom Yum Mushroom ต้มยำเห็ด
Afternoon Break: Banana Spring roll โปเปี้ยะกล้วยหอม	Afternoon Break: Mini Chinese bun มินิชาลาเปา	Afternoon Break: Nachos with Salsa นาโชส เสิร์ฟพร้อมซอสซามะเชื้อเทศ	Afternoon Break: Banana in Coconut milk (No sweet) กล้วยบวชชี	Afternoon Break: Buttered corn with Fresh coconut ข้าวโพดอบเนยพร้อมมะพร้าวอ่อน

Salad Bar: Organic vegetables
Homemade dressing

Monday : Pasta Salsa
Thursday : Caesar Salad

Tuesday : Tomato Salsa **Wednesday:** Potato Salad
Friday : Som Tum (ส้มตำไทย)

Week 4 (20 - 24 February 2017)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Morning Break: Pineapple - Grape สับปะรด - องุ่น	Morning Break: Unsweetened Mango Pancake แพนเค้กมะม่วง	Morning Break: Guava - Apple ฝรั่งและแอปเปิ้ล	Morning Break: Yogurt with dried fruits โยเกิร์ต ผลไม้	Morning Break: Banana , Cereal and Milk กล้วย ซีเรียล และนมสด
Baked stuffed Chicken With spinach-cheese served with toast ไก่อบสอดไส้ผักขมชีส เสริฟพร้อมขนมปัง	Beef / Veggies Lasagna ลาซาญูยาเนื้อ / ผัก	Fish Fingers served with Fried potatoes ปลาทอด	Steamed / Fried Chicken ข้าวมันไก่ / ไก่ทอด	Grilled Pork / Beef serve with vegetable ย่างเนื้อ / หมู / เห็ดออริจิ
Minced Pork /mixed mushroom Salad (Laab) ลาบหมู / ลาบเห็ดรวม	Shrimp / Vegetarian Pad Thai ผัดไทกุ้ง ผัดไทมังสวิรัติ	Squid stuff Green Curry แกงเขียวหวานปลาหมึกยัดไส้	Fried Pork with Japanese curry ทงคัตสึหมู แกงกะหรี่ญี่ปุ่น	Fried Noodle with with seafood gravy ราดหน้าทะเล
Paloh Egg ไข่พะโล้	Chicken with cashew nuts ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์	Mixed vegetable with oyster sauce ผัดผักน้ำมันหอย	Clear Soup with ซุปผักเขียว	Tom Yum Mushroom ต้มยำเห็ด
Afternoon Break: Granola with Milk / Almond Milk กราโนล่า และนมสด	Afternoon Break: Mixed fruits with Yogurt ผลไม้รวมเสริฟพร้อมโยเกิร์ต	Afternoon Break: Mini Salapao (Chinese bun) มินิซาลาเปา	Afternoon Break: Nachos serve with tomato Salsa นาโชส เสริฟพร้อม เซลซามะเขือเทศ	Afternoon Break: Strawberry Smoothies สมูทตี้สตรอเบอร์รี่

Salad Bar: Organic vegetables
Homemade dressing

Monday : Pasta Salsa
Thursday : Caesar Salad

Tuesday : Tomato Salsa
Friday : Som Tum

Wednesday: Potato Salad

Week 5 (27 February - 3 March 2017)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Morning Break: Cantaloupe - Grape แคนตาลูปและองุ่น	Morning Break: Pineapple - Papaya สับปะรดและมะละกอ	Morning Break: Cracker - Smoothie แครกเกอร์ เสริฟพร้อมสมูทตี้	Morning Break: Common guava - Rose apple ฝรั่งและชมพู	Morning Break: Toast with Apricot / Key lime Jam ขนมปังปิ้ง เสริฟพร้อมแยม
Shepherds Pie (Beef / Vegetables) พายเนื้อ / ผัก Pumpkin soup and toast ซุปฟักทอง เสริฟพร้อมขนมปังกรอบ	Beef Fajitas served with Fried mixed vegetables Served with Tortilla	Baked pork served with mashed potatoes หมูอบเสริฟพร้อมมันบด	Fish Fingers served with Fried potatoes ปลาทอดเสริฟพร้อมมันฝรั่งชีกทอด	Baked Fish served with baked vegetables ปลาอบเสริฟพร้อมผักย่างรวม
Stirred Fried Broccoli with shrimp ผัดบร็อคเคอลี่กุ้ง	Fried Chicken with Lemongrass ไก่ทอดตะไคร้	Chicken / Origini mushroom Panaeng Curry พะแนงไก่ / เห็ดออริจิ	Massaman Chicken Breast and potato แกงมัสมั่นอกไก่	Fried Noodle with with Chicken gravy ราดหน้า-ไก่
Noodle with minced Pork / Chicken ก๋วยเตี๋ยวมูสับ/ไก่สับ	Noodle with Cleare Vegetables soup ก๋วยเตี๋ยวจืด	Mixed vegetable with oyster sauce ผัดผักน้ำมันหอย	Clear Soup ต้มจืดผักกาดขาว-แครอท	Tom Yum Chicken-Mushroom ต้มยำไก่ เห็ดฟาง
Afternoon Break: Banana Roll ปอเปี๊ยะกล้วย	Afternoon Break: Apple crumble & custard	Afternoon Break: Nachos นาโชส เสริฟพร้อมเชลซามะเขือเทศ	Afternoon Break: Mini Salapao (Chinese bun) มินิซาลาเปา	Afternoon Break: Oat cookies and Milk คุกกี้ข้าวโอ๊ตและนมสด

Salad Bar: Organic vegetables
Homemade dressing

Monday : Pasta Salsa
Thursday : Caesar Salad

Tuesday : Tomato Salsa
Friday : Som Tum

Wednesday: Potato Salad

Fajita

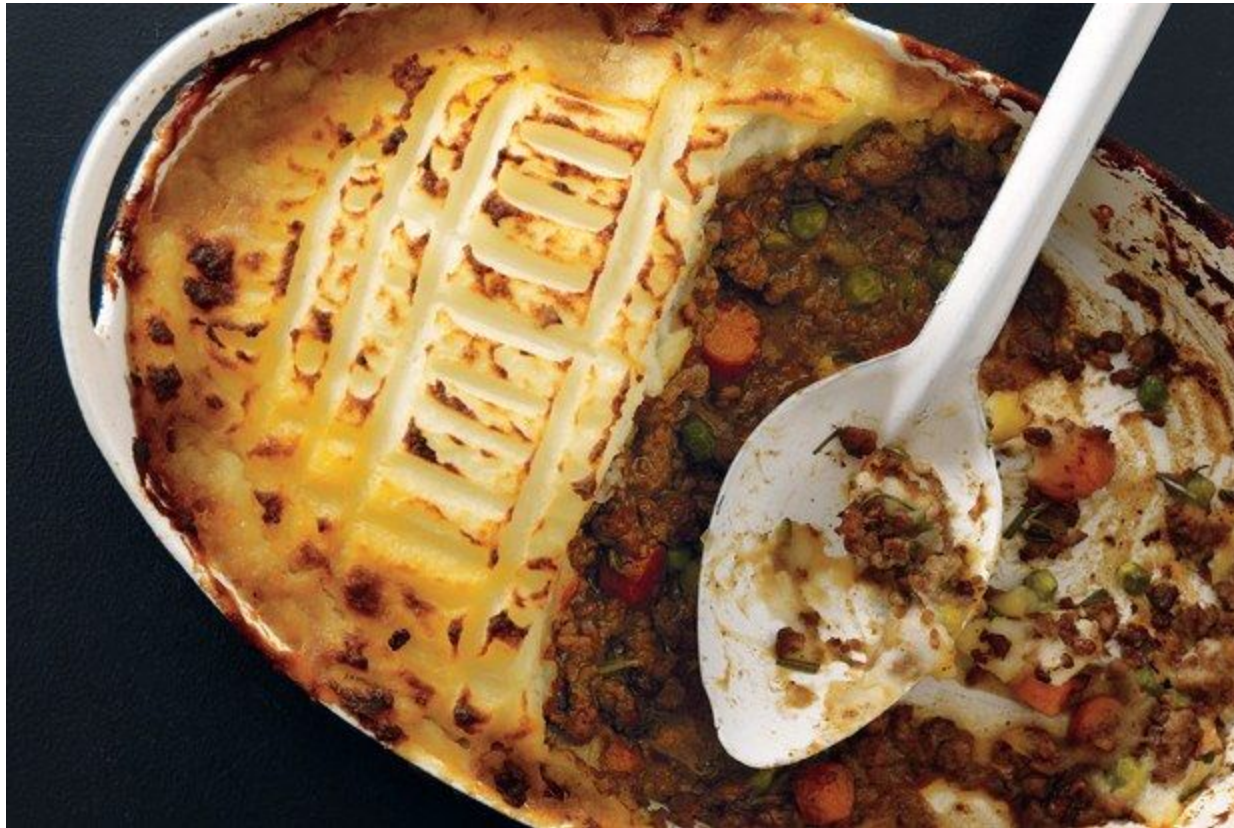


Tomato Mango Salsa

Yakisoba



Caesar Salad



SHEPHERD'S PIE

INGREDIENTS

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 large onion, peeled and chopped
- 1 large carrot, peeled and chopped
- 1 pound ground lamb (or substitute half with another ground meat)
- 1 cup beef or chicken broth
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 teaspoon chopped fresh or dry rosemary
- 1 tablespoon chopped Italian parsley
- 1 cup frozen peas
- 2 pounds russet potatoes, peeled and cut into chunks
- 6 tablespoons unsalted butter

- 1/2 cup milk (any fat content)
- Kosher salt to taste

PREPARATION

1. 1. Preheat oven to 375°F.
2. 2. In a large sauté pan over medium-high heat, heat the oil, then add the onion, carrot, and meat. Cook until browned, 8 to 10 minutes.
3. 3. Drain the fat and add the broth, tomato paste, and herbs. Simmer until the juices thicken, about 10 minutes, then add the peas.
4. 4. Pour the mixture into a 1 1/2-quart baking dish; set aside.
5. 5. Meanwhile, bring the potatoes to a boil in salted water. Cook until tender, about 20 minutes; drain.
6. 6. Mash the potatoes with the butter, milk, and salt.
7. 7. Spread them over the meat mixture, then crosshatch the top with a fork.
8. 8. Bake until golden, 30 to 35 minutes.

Tip

• *Instead of using a baking dish for the Shepherd's Pie, keep the filling in the (ovenproof) sauté pan in which you cook it, top with the crust, and bake it all in the oven for a skillet version that won't dirty another dish.*



STEAK FAJITA SALAD

WITH TORTILLA

INGREDIENTS

- *2 corn tortillas*
- *Olive oil*
- *Parchment paper*
- *3 tablespoons lime juice*
- *2 tablespoons finely chopped fresh cilantro*
- *3/4 lb flank steak*
- *1 medium yellow onion, halved and thinly sliced*
- *2 small bell peppers (red and/or yellow), thinly sliced*
- *2 garlic cloves, minced*

- 1/2 teaspoon ground cumin
- 2 romaine hearts, chopped
- 1 cup cooked black beans

PREPARATION

1. Heat oven to 350°. Lightly brush tortillas with olive oil, thinly slice and arrange on a parchment-lined baking sheet. Season with salt and bake until crispy, 15 minutes.
2. In a mixing bowl, whisk together lime juice, 2 tablespoons oil, cilantro and 1/2 teaspoon salt; set aside. In a large heavy skillet over high heat, heat 1 tablespoon oil. Pat steak dry and season with salt. Sear steak until browned, 3 minutes per side for medium rare; transfer to a cutting board. Add onion and peppers to skillet and sauté. over high heat, stirring occasionally until lightly browned, 3 minutes. Add garlic and cumin; cook 1 minute more. Season with salt and remove from heat. Thinly slice steak across the grain. Add romaine and beans to bowl with dressing and toss to combine; transfer salad to a platter and top with steak, pepper mixture and tortilla croutons.



ROASTED POTATO WEDGES WITH ROSEMARY BUTTER

INGREDIENTS

- 1 1/2 tablespoons olive oil
- 2 lb russet (baking) potatoes (preferably organic; about 4 medium)
- 1 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 1 1/2 tablespoons unsalted butter
- 1 teaspoon finely chopped fresh rosemary

PREPARATION

1. Put oven rack in lower third of oven and preheat oven to 500°F. Oil bottom of a shallow baking pan (15 by 10 by 1 inch) with 1/2 tablespoon oil.
2. Cut each potato lengthwise into 8 wedges and toss with salt, pepper, and remaining tablespoon oil in a large bowl. Arrange potato wedges, flat sides down, in baking pan, then cover pan tightly with foil and roast 10 minutes. Remove foil and roast 10 minutes more. Loosen potatoes with a metal spatula, then turn over onto other flat sides and roast until tender and golden, about 10 minutes.
3. While potatoes roast, melt butter with rosemary in a small saucepan over moderately low heat. Loosen potatoes with spatula, then transfer to a serving dish or plates and spoon rosemary butter over them.



สันในไก่ทอดตะไคร้



Chicken stuffed spinach-cream cheese