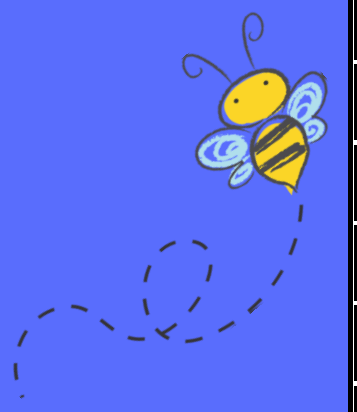
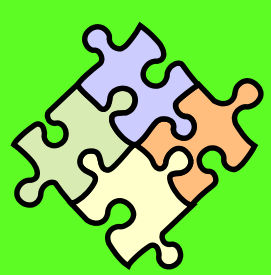
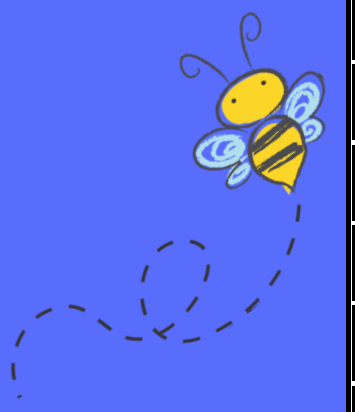
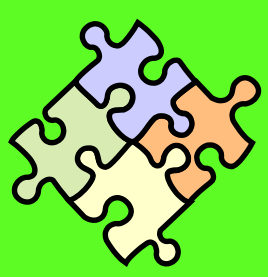
St. Stephen's International School
"Where East meets West"

WEEK 16	Category	Monday / วันจันทร์ 14 December 2020
Breakfast / อาหารเช้า	Main Western ตะวันตก	French toast + honey + butter + cereal + yogurt เฟรนช์โทส + น้ำผึ้ง + เนย + ซีเรียล + โยเกิร์ต
		bacon + sausages + star eggss เบคอน + ฮอทด็อก + ไข่ดาว
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Stir-fried mixed veggsies (V) แกงฟักทอง (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Rice topping with grilled chicken ข้าวหน้าไก่ย่าง
	Pasta / Noodle / Soup เส้น / ก๋วยเตี๋ยว / น้ำซุป	Pumpkin curry with pork แกงฟักทองหมู
	Rice / ข้าว	Steamed rice / Minin bun ข้าวสวย / ซาลาเปาจิ๋วรวมรส
	Bread / ขนมปัง	Bread (V) / ขนมปัง
	Salad bar / สลัดบาร์	Salad bar selection (V) / สลัดบาร์
	Fruits / ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Fruit juice (V) / น้ำผลไม้
	Morning snack / ของว่างเช้า	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
LUNCH / อาหารกลางวัน	-STARTERS-	-STARTERS-
	Western cream soup ครีมซุปแบบตะวันตก	Mushroom cream soup + Crouton ซุปครีมเห็ด + ขนมปังกรอบทรงลูกเต๋า
	Salad / สลัด	Coleslaw โคลสลอว์ สลัดกะหล่ำปลี
	-MAIN COURSES-	-MAIN COURSES-
	Main Western ตะวันตก	Roasted breast chicken with honey mustard อกไก่อบน้ำผึ้งมัสตาร์ด
		Baked broccoli and carrots (V) บร็อคโคลี่ และแครอท อบ (มังสวิรัติ)
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Spaghetti with pumpkin spinach (V) สปาเกตตีผัดฟักทองผักโขม (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Acacia omelets in vegetable sour soup แกงส้มไข่ชะอมทอด
	Soup / Noodle แกงซุป / ก๋วยเตี๋ยว	Noodle with roast red pork ก๋วยเตี๋ยวหมูแดง
	-SIDES-	-SIDES-
	Bread (V) ขนมปัง	French baguette (V) / ขนมปังฝรั่งเศส
	Potatoes (V) มันฝรั่ง	Fried crinkle cut potato + side dish (V) มันฝรั่งแท่งชิ้นใหญ่ทอด + เครื่องเคียง
	Rice (V) ข้าว	Steamed rice (V) / ข้าวสวย
	Salad bar (V) สลัดบาร์	Salad bar selection (V) / สลัดบาร์
	-DESSERTS-	-DESSERTS-
	Fruits (V) / ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	Dessert (V) / ขนมหวาน	Chendol ลอดช่อง
	-BEVERAGES-	-BEVERAGES-
	Water / น้ำดื่ม	Chilled water / น้ำเปล่า
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Fruit juice (V) / น้ำผลไม้
	Afternoon snack / ของว่างบ่าย	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
Dinner / อาหารเย็น	-MAIN COURSES-	-MAIN COURSES-
	Main Western ตะวันตก	Grilled pork in tomato sauce หมูอบซอสมะเขือเทศ
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Spicy curry with mixed mushroom (V) แกงเผ็ดเห็ดรวม (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Fried chicken with salt ไก่ทอดเกลือ
	Soup / curry แกงซุป	Mushroom red curry with pork แกงเผ็ดเห็ดรวมหมู
	-SIDES-	-SIDES-
	Bread (V) ขนมปัง	French baguette (V) ขนมปังฝรั่งเศส
	Rice (V) ข้าวสวย	Steamed rice (V) ข้าวสวย
	Salad bar (V) สลัดบาร์	Salad bar selection (V) สลัดบาร์
	Fruits (V) ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	-BEVERAGES-	-BEVERAGES-
	Water / น้ำดื่ม	Chilled water / น้ำเปล่า
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Fruit juice (V) / น้ำผลไม้

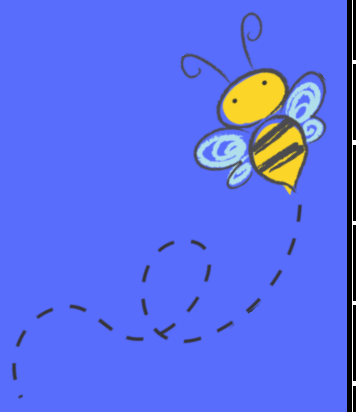
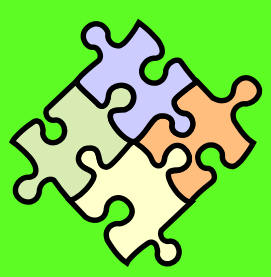
St. Stephen's International School
"Where East meets West"

WEEK 16	Category	Tuesday / วันอังคาร 15 December 2020
Breakfast / อาหารเช้า 	Main Western ตะวันตก	Custard crepe + honey + butter + cereal + Yogurt เครปคัสตาร์ด + น้ำผึ้ง + เนย + ซีเรียล + โยเกิร์ต
		Bacon + sausage + star egg เบคอน + ฮ็อทด็อก + ไข่ดาว
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Stir-fried macaroni (V) ผัดมักกะโรนี (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Stir fried macaroni with bacon มะกะโรนีผัดเบคอน
	Pasta / Noodle / Soup เส้น / ก๋วยเตี๋ยว / น้ำซุป	Stuffed chicken in cabbage soup แกงจืดใบกะหล่ำปลีห่อไก่
	Rice / ข้าว	Steamed rice / Dim Sum ข้าวสวย / ติ่มซำ
	Bread / ขนมปัง	Bread (V) / ขนมปัง
	Salad bar / สลัดบาร์	Salad bar selection (V) / สลัดบาร์
	Fruits / ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Fruit juice (V) / น้ำผลไม้
	Morning snack / ของว่างเช้า	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
LUNCH / อาหารกลางวัน	-STARTERS-	-STARTERS-
	Western cream soup ครีมซุปแบบตะวันตก	Kedney bean cream soup + Crouton ซุปครีมถั่วแดง + ขนมปังกรอบทรงลูกเต๋า
	Salad / สลัด	Avocado salad สลัดอโวคาโด
	-MAIN COURSES-	-MAIN COURSES-
	Main Western ตะวันตก	Deep fried pork gochujung Korean spicy หมูทอดซอสโคชูจัง
		Boild corn (V) ข้าวโพดต้ม (มังสวิรัติ)
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Stir-fried mixed mushroom with asparagus (V) คั่วกลิ้งเห็ดรวม (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Stir fried minced chicken with yellow curry paste คั่วกลิ้งไก่สับ
	Soup / Noodle แกงซุป / ก๋วยเตี๋ยว	Pork wanton soup เกี๊ยวน้ำหมู
	-SIDES-	-SIDES-
	Bread (V) ขนมปัง	French baguette (V) / ขนมปังฝรั่งเศส
	Potatoes (V) มันฝรั่ง	Mashed potato + side dish (V) มันฝรั่งบด + เครื่องเคียง
	Rice (V) ข้าว	Steamed rice (V) / ข้าวสวย
	Salad bar (V) สลัดบาร์	Salad bar selection (V) / สลัดบาร์
	-DESSERTS-	-DESSERTS-
	Fruits (V) / ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	Dessert (V) / ขนมหวาน	Mixed cendol in coconut milk รวมมิตร
	-BEVERAGES-	-BEVERAGES-
	Water / น้ำดื่ม	Chilled water / น้ำเปล่า
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Melon juice (V) / น้ำเมล่อน
	Afternoon snack / ของว่างบ่าย	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
Dinner / อาหารเย็น 	-MAIN COURSES-	-MAIN COURSES-
	Main Western ตะวันตก	Macaroni tomato sauce with meatball มักกะโรนีซอสมะเขือเทศหมูบอล
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Fermented mushroom sausage stir fried with eggs+chillies (V) ไข่เจียวแหนมเห็ด (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Chicken steak Korean style + side dish สเต็กไก่สไตล์เกาหลี + เครื่องเคียง
	Soup / curry แกงซุป	Green curry with pork แกงเขียวหวานหมู
	-SIDES-	-SIDES-
	Bread (V) ขนมปัง	French baguette (V) ขนมปังฝรั่งเศส
	Rice (V) ข้าวสวย	Steamed rice (V) ข้าวสวย
	Salad bar (V) สลัดบาร์	Salad bar selection (V) สลัดบาร์
	Fruits (V) ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	-BEVERAGES-	-BEVERAGES-
	Water / น้ำดื่ม	Chilled water / น้ำเปล่า
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Fruit juice (V) / น้ำผลไม้

St. Stephen's International School
"Where East meets West"

WEEK 16	Category	Wednesday / วันพุธ 16 December 2020
Breakfast / อาหารเช้า 	Main Western ตะวันตก	French toast + honey + butter + cereal + Yogurt เฟรนช์โทส + น้ำผึ้ง + เนย + ซีเรียล + โยเกิร์ต
		Bacon + sausage + star egg เบคอน + ฮ็อทด็อก + ไข่ดาว
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Fried rice (V) ข้าวผัด (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Fried rice with pork ข้าวผัดหมู
	Pasta / Noodle / Soup เส้น / ก๋วยเตี๋ยว / น้ำซุป	Chinese mixed vegetable stew with pork ต้มจับฉ่ายหมู
	Rice / ข้าว	Steamed rice / Boiled rice soup ข้าวสวย / ข้าวต้ม
	Bread / ขนมปัง	Bread (V) / ขนมปัง
	Salad bar / สลัดบาร์	Salad bar selection (V) / สลัดบาร์
	Fruits / ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Fruit juice (V) / น้ำผลไม้
	Morning snack / ของว่างเช้า	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
LUNCH / อาหารกลางวัน	-STARTERS-	-STARTERS-
	Western cream soup ครีมซุปแบบตะวันตก	Carrot cream soup + Crouton ซุปครีมแครอบ + ขนมปังกรอบทรงลูกเต๋า
	Salad / สลัด	Corn salad สลัดข้าวโพด
	-MAIN COURSES-	-MAIN COURSES-
	Main Western ตะวันตก	Pork Cordon Bleu หมูกอร์ดองเบลอ (หมูห่อชีส)
		Stir-fried mixed vegetables (V) ผัดผักรวม (มังสวิรัติ)
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Thai fried crispy noodle (V) ผัดไทยเกี๊ยวกรอบ (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Thai fried crispy noodle with pork + Papaya salad ผัดไทยเกี๊ยวกรอบหมู + ส้มตำ
	Soup / Noodle แกงซุป / ก๋วยเตี๋ยว	Noodles with stewed pork soup ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น
	-SIDES-	-SIDES-
	Bread (V) ขนมปัง	French baguette (V) / ขนมปังฝรั่งเศส
	Potatoes (V) มันฝรั่ง	Mashed potato + side dish (V) มันฝรั่งบด + เครื่องเคียง
	Rice (V) ข้าว	Steamed rice (V) / ข้าวสวย
	Salad bar (V) สลัดบาร์	Salad bar selection (V) / สลัดบาร์
	-DESSERTS-	-DESSERTS-
	Fruits (V) / ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	Dessert (V) / ขนมหวาน	Roti with mixed fruit โรตีผลไม้รวม
	-BEVERAGES-	-BEVERAGES-
	Water / น้ำดื่ม	Chilled water / น้ำเปล่า
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Fruit juice (V) / น้ำผลไม้
	Afternoon snack / ของว่างบ่าย	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
Dinner / อาหารเย็น 	-MAIN COURSES-	-MAIN COURSES-
	Main Western ตะวันตก	Meatball with spinach mashed potatoes มีทบอลกับมันบดผักโขม
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Mixed vegetables tempura (V) ซูชิข้าวกล้อง (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Shrimp + squid fried with BBQ sauce กุ้ง + หมึกผัดซอสบาบีคิว
	Soup / curry แกงซุป	Red curry with chicken พะแนงไก่
	-SIDES-	-SIDES-
	Bread (V) ขนมปัง	French baguette (V) ขนมปังฝรั่งเศส
	Rice (V) ข้าวสวย	Steamed rice (V) ข้าวสวย
	Salad bar (V) สลัดบาร์	Salad bar selection (V) สลัดบาร์
	Fruits (V) ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	-BEVERAGES-	-BEVERAGES-
	Water / น้ำดื่ม	Chilled water / น้ำเปล่า
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Fruit juice (V) / น้ำผลไม้

St. Stephen's International School
"Where East meets West"

WEEK 16	Category	Thursday / วันพฤหัสบดี 17 December 2020
Breakfast / อาหารเช้า 	Main Western ตะวันตก	Sandwich roll with tuna + honey + butter + cereal + Yogurt แซนด์วิชโรลทูน่า + น้ำผึ้ง + เนย + ซีเรียล + โยเกิร์ต
		Sausage + fried egg + grilled ham ฮ็อทด็อก + ไข่ดาว + เบค่อนย่าง
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Stir fried noodle with coconut milk (V) ผัดหมี่กะทิ สีชมพู (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Stir fried noodle with coconut milk and chicken ผัดหมี่กะทิ สีชมพูไก่
	Pasta / Noodle / Soup เส้น / ก๋วยเตี๋ยว / น้ำซุป	Clear soup with pork ribs ตั๋มจืดกระดูกอ่อน
	Rice / ข้าว	Steamed rice / Porridge + Chinese fritters ข้าวสวย / โจ๊ก + ปาท่องโก๋
	Bread / ขนมปัง	Bread (V) / ขนมปัง
	Salad bar / สลัดบาร์	Salad bar selection (V) / สลัดบาร์
	Fruits / ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Fruit juice (V) / น้ำผลไม้
	Morning snack / ของว่างเช้า	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
LUNCH / อาหารกลางวัน	-STARTERS-	-STARTERS-
	Western cream soup ครีมซุปแบบตะวันตก	Traditional French onion soup + Crouton ซุปใสหอมใหญ่แบบฝรั่งเศส + ขนมปังกรอบทรงลูกเต๋า
	Salad / สลัด	Mixed fruit salad สลัดผลไม้รวม
	-MAIN COURSES-	-MAIN COURSES-
	Main Western ตะวันตก	Turkey + Gravy + Cranberry & Apple sauce + stuffing ไก่งวง + เกรวี่ + แครนเบอรรี่ และ แอ๊ปเปิ้ลซอส + สตัฟฟิ่ง
		Tofu with Paxo Sage&Onion stuffing mix เต้าหู้ก้อนทรงเครื่องด้วยพาโซ
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	Stuffed sweet peppers with Paxo sage&onion stuffing mix (V) พริกหวานอบทรงเครื่องด้วยพาโซ (มังสวิรัติ)
	Asian food เอเชียน	Roast pork Joint with crackle หมูอบกรอบแบบอังกฤษ
	Soup / Noodle แกงซุป / ก๋วยเตี๋ยว	Roast chicken and clear soup ไก่ย่าง และ น้ำซุปใส
	-SIDES-	-SIDES-
	Bread (V) ขนมปัง	French baguette (V) / ขนมปังฝรั่งเศส
	Potatoes (V) มันฝรั่ง	Roast potato + side dish (V) มันฝรั่งอบฝานชิ้นใหญ่ + เครื่องเคียง
	Rice (V) ข้าว	French baguette (V) ขนมปังฝรั่งเศส
	Salad bar (V) สลัดบาร์	Salad bar selection (V) / สลัดบาร์
	-DESSERTS-	-DESSERTS-
	Fruits (V) / ผลไม้	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
	Dessert (V) / ขนมหวาน	Apple crumble + Ice cream + Whipping cream แอ๊ปเปิ้ลครัมเบิ้ล +ไอศครีม + วิปปิ้งครีม
	-BEVERAGES-	-BEVERAGES-
	Water / น้ำดื่ม	Chilled water / น้ำเปล่า
	Milk / นม	Chilled milk / นมสด
	Juice / น้ำผลไม้	Fruit juice (V) / น้ำผลไม้
	Afternoon snack / ของว่างบ่าย	Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล
Dinner / อาหารเย็น 	-MAIN COURSES-	-MAIN COURSES-
	Main Western ตะวันตก	
	Vegetarian (V) มังสวิรัติ	
	Asian food เอเชียน	
	Soup / curry แกงซุป	
	-SIDES-	
	Bread (V) ขนมปัง	
	Rice (V) ข้าวสวย	
	Salad bar (V) สลัดบาร์	
	Fruits (V) ผลไม้	
	-BEVERAGES-	
	Water / น้ำดื่ม	
	Milk / นม	
	Juice / น้ำผลไม้	

สูตร stuffing เครื่องเคียงไก่งวง

วัตถุดิบ

- ขนมปังบาแกตต์
- เนยจืด
- หอมใหญ่หั่นเต๋า
- ก้านเซอเลอรี่
- กระเทียมสับ
- ผักชีสับ
- ใบไธม์สับ
- ใบสะระแหน่สับ
- ใบโรสแมรี่สับ
- เกลือ
- พริกไทยดำ
- ซุปไก่
- ไข่ไก่

วิธีทำ

1) หั่นขนมปังเป็นเต๋าตากไว้หนึ่งคืนหรือนำไปอบด้วยไฟอุณหภูม 200 องศา 20 นาที
2) วอร์มเตาด้วยอุณหภูมิ 350 องศา ทาเนยที่ถาดอบ จากนั้นละลายเนยในกระทะที่ตั้งไฟปานกลาง ใส่หอมสับและด้านเซอเลอรี้ คนเป็นเวลา 8 จนส่งกลิ่นหอม
3) ใส่กระเทียม ผักชี สะระแหน่ ใบไธม์และโรสแมรี่ลงไป จากนั้นผัดต่ออีก 1 นาที จนส่งกลิ่นหอม
4) เทขนมปังที่ตากหรืออบไว้ลงในชามใหญ่ จากนั้นเทส่วนผสมในกระทะลงไปแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ต่อมาให้ไข่ไก่ที่ตีแล้ว ลงไปผสมกับซุปไก่ในชามแยก ก่อนจะค่อยๆราดลงไปในชามที่ผสมขนมปังกับเครื่องเคียงต่างๆไว้แล้ว ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทยดำ และผัดให้เข้ากัน
5) เทส่วนผสมทุกอย่างลงในถาดอบที่ทาเนยไว้ นำแผ่นฟอยล์มาเคลือบไว้ นำเข้าเตาอบ 45 นาที จากนั้นนำออกจากเตาแล้วเอาฟอยล์ออก นำเข้าเตาอบอีก 15-20 นาที เป็นอันเสร็จ

Lunch Menu for Early Years

December 2020 (Week 16)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
14-12-2020	15-12-2020	16-12-2020	17-12-2020	18-12-2020
Roasted chicken breast with honey อกไก่อบน้ำผึ้ง	Fried pork หมูทอด	Pork Cordon Bleu หมูกอร์ดองเบลอ	Grilled chicken ไก่ย่าง	
Steamed eggs and crab stickes ไข่ตุ๋นและปูอัด	Chicken nuggets นักเก็ตไก่	Fried chicken wings ปีกไก่ทอด	Soy-flavoured pork หมูอบซอสโชยุ	
Mushroom cream soup ซุปครีมเห็ด	Red bean cream soup ซุปครีมถั่วแดง	Carrot cream soup ซุปครีมแครอท	Onion soup ซุปหอมหัวใหญ่	
Stir-fried maccaroni ผัดมักกะโรนี	Stir-fried penne in white sauce ผัดเพนเน่ครีมซอส	Stir-fried flate noodles ผัดซีอิ๊ว	Stir-fried spagehtti ผัดสปาเก็ตตี้	
Vegetables as a side dish ผักเคียง	Vegetables as a side dish ผักเคียง	Vegetables as a side dish ผักเคียง	Vegetables as a side dish ผักเคียง	
Steamed rice ข้าวสวย	Steamed rice ข้าวสวย	Steamed rice ข้าวสวย	Steamed rice ข้าวสวย	
Salad bar สลัดบาร์	Salad bar สลัดบาร์	Salad bar สลัดบาร์	Salad bar สลัดบาร์	
Fruits ผลไม้ตามฤดูกาล	Fruits ผลไม้ตามฤดูกาล	Fruits ผลไม้ตามฤดูกาล	Fruits ผลไม้ตามฤดูกาล	