




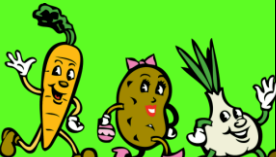







| October Camp week 2   | Category  | Monday / วันจันทร์<br>14 October 2019   |  |
|---|---|---|--|
| <b>Breakfast / อาหารเช้า</b><br><br> | Main Western<br>ตะวันตก   | French toast + honey + butter + cereal + Yogurt<br>เฟรนช์ทอส + น้ำผึ้ง + เนย + ซีเรียล + โยเกิร์ต<br><br>Tortilla wrapped ham + sausage + star egg<br>แฮมห่อด้วยแป้งคอร์ติยา + ฮ็อทดอก + ไข่ดาว |  |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Stir fried veggies with slice fried egg<br>ผัดผักโขมซอยศรีราชา  |  |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Fried minced chicken ball<br>ไก่บดก้อนทอด   |  |
|   | Pasta / Noodle / Soup<br>เส้น / ก๋วยเตี๋ยว / น้ำซุป   | Potato clear curry with pork<br>แกงจืดมันฝรั่งหมู   |  |
|   | Rice / ข้าว   | Steamed rice / Boiled rice soup<br>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   |  |
|   | <b>LUNCH / อาหารกลางวัน</b><br><br> | -STARTERS-  | -STARTERS-   |
|   |   | Western cream soup<br>ครีมซूपแบบตะวันตก   | Sugar peas with holy basil cream soup + Crouton<br>ครีมซूपถั่วลันเตากับโหระพา + ขนมปังกรอบทรงลูกเต๋า |
| Salad / สลัด  |   | Tomato salsa<br>ซัลซ่ามะเขือเทศ   |  |
| -MAIN COURSES-  |   | -MAIN COURSES-  |  |
| Main Western<br>ตะวันตก   |   | Pork with miso sauce<br>หมูย่างซอสมิโซะ<br><br>Boiled cabbage (V)<br>กะหล่ำปลีสลัดสุก (มังสวิรัติ)  |  |
| Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  |   | Fontal Polenta with Mushroom Sauté (V)<br>โพเลนตาเห็ด (มังสวิรัติ)  |  |
| Asian food<br>เอเชีย  |   | Shrimp-paste fried rice<br>ข้าวคลุกกะปิ   |  |
| Soup / Noodle<br>แกงซूप / ก๋วยเตี๋ยว  |   | Egg Noodles with mince pork soup<br>บะหมี่หมูหั่นสุบ  |  |
| -SIDES-   |   | -SIDES-   |  |
| Bread (V) ขนมปัง  |   | French baguette (V) / ขนมปังฝรั่งเศส  |  |
| Potatoes (V) มันฝรั่ง   |   | Fried Crinkle cut potato + side dish (V)<br>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   |   | Muskmelon in Coconut Milk<br>แตงไทยกะทิสด   |  |
| -BEVERAGES-   |   | -BEVERAGES-   |  |
| Water / น้ำดื่ม   |   | Chilled water / น้ำเปล่า  |  |
| Milk / นม   |   | Chilled milk / นมสด   |  |
| Juice / น้ำผลไม้  |   | Pandan juice (V) / น้ำใบเตย   |  |
| Afternoon snack / ของว่างบ่าย   | Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล   |   |  |
| <b>Dinner / อาหารเย็น</b><br><br>  | -MAIN COURSES-  | -MAIN COURSES-  |  |
|   | Main Western<br>ตะวันตก   | Spaghetti sausage with fried chili<br>พาสต้าผัดพริกแห้งใส่กรอกไม่เผ็ด   |  |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Steamed spring roll (V)<br>เปาะเปี๊ยะผักสด (มังสวิรัติ)   |  |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Fried chicken wings with BBQ sauce<br>ปีกไก่หมักซอสบาร์บีคิวทอด   |  |
|   | Soup / curry<br>แกงซूप  | Ramen with pork stew soup<br>ราเม็งหมูตุ๋น  |  |
|   | -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  |   |  |



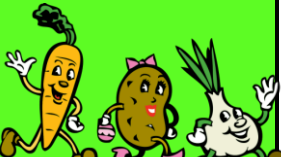


| October Camp week 2   | Category  | Tuesday / วันอังคาร<br>15 October 2019   |   |
|---|---|--|---|
| <b>Breakfast / อาหารเช้า</b><br><br> | Main Western<br>ตะวันตก   | Pork sandwich club+ honey + butter + cereal + Yogurt<br>แซนวิชคลับหมู + น้ผึ้ง + เนย + ซีเรียล + โยเกิร์ต            |   |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Fried eggs with minced meat<br>ไข่เจียวทรงเครื่อง  |   |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Stir fried noodle with coconut milk and minced pork<br>ผัดหมี่กะทิ สับหมู ใส่หมบด                                    |   |
|   | Pasta / Noodle / Soup<br>เส้น / ก๋วยเตี๋ยว / น้ำซุปล  | Winter melon soup with chicken<br>ต้มจืดฟักไก่   |   |
|   | Rice / ข้าว   | Steamed rice / Boiled rice soup<br>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  |   |
|   | <b>LUNCH / อาหารกลางวัน</b><br><br> | <b>-STARTERS-</b>  | <b>-STARTERS-</b>   |
|   |   | Western cream soup<br>ครีมซุปลแบบตะวันตก   | Roasted pumpkin soup with yoghurt + Crouton<br>ซุปลฟักทองกับโยเกิร์ต + ขนมปังกรอบทรงลูกเต๋า |
| Salad / สลัด  |   | Summer salad<br>ซั้มเมอร์สลัด  |   |
| <b>-MAIN COURSES-</b>   |   | <b>-MAIN COURSES-</b>  |   |
| Main Western<br>ตะวันตก   |   | Burger BBQ pulled pork<br>เบอร์เกอร์หมูย่างบาร์บีคิว<br><br>Baked Pineapple with honey (V)<br>สับประดอบ (มังสวิรัติ) |   |
| Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  |   | Mushroom rice (V)<br>ข้าวมันเห็ดออริจินัล (มังสวิรัติ)   |   |
| Asian food<br>เอเชีย  |   | Spicy chicken breast with crispy holy basil<br>อกไก่ผัดกะเพรากรอบ  |   |
| Soup / Noodle<br>แกงซุปล / ก๋วยเตี๋ยว   |   | Kimchi curry (V)<br>แกงซุปลกิมจิ (มังสวิรัติ)  |   |
| <b>-SIDES-</b>  |   | <b>-SIDES-</b>   |   |
| Bread (V) ขนมปัง  |   | French baguette (V) / ขนมปังฝรั่งเศส   |   |
| Potatoes (V) มันฝรั่ง   |   | Jacket potatoes + side dish (V)<br>มันฝรั่งอบเนยทั้งเปลือก + เครื่องเคียง  |   |
| Rice (V) ข้าว   |   | Steamed rice (V) / ข้าวสวย   |   |
| Salad bar (V) สลัดบาร์  |   | Salad bar selection (V) / สลัดบาร์   |   |
| <b>-DESSERTS-</b>   |   | <b>-DESSERTS-</b>  |   |
| Fruits (V) / ผลไม้  |   | Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล  |   |
| Dessert (V) / ขนมหวาน   |   | Banana in coconut milk<br>กล้วยบวชชี   |   |
| <b>-BEVERAGES-</b>  |   | <b>-BEVERAGES-</b>   |   |
| Water / น้ำดื่ม   |   | Chilled water / น้ำเปล่า   |   |
| Milk / นม   | Chilled milk / นมสด   |  |   |
| Juice / น้ำผลไม้  | Bael fruit herbal drink (V) / น้ำมะตูม  |  |   |
| Afternoon snack / ของว่างบ่าย   | Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล   |  |   |
| <b>Dinner / อาหารเย็น</b><br><br>  | <b>-MAIN COURSES-</b>   | <b>-MAIN COURSES-</b>  |   |
|   | Main Western<br>ตะวันตก   | Penne tuna salad<br>เพนเนทูน่าสลัด   |   |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Maxican minced mushroom on potato waffles (V)<br>เห็ดบดเม็กซิกัน วาฟเฟิลมันฝรั่ง (มังสวิรัติ)                        |   |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Oyakodon rice topping with chicken teriyaki Japanese style<br>โอยาโกะดิง ข้าวหน้าไก่ญี่ปุ่น                          |   |
|   | Soup / curry<br>แกงซุปล   | Wintermelon soup with shitake mushroom+minced pork<br>แกงจืดฟักเห็ดหอมหมูบด  |   |
|   | <b>-SIDES-</b>  | <b>-SIDES-</b>   |   |
|   | 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  |   |
|   | <b>-BEVERAGES-</b>  | <b>-BEVERAGES-</b>   |   |
|   | Water / น้ำดื่ม   | Chilled water / น้ำเปล่า   |   |
| <b>-BEVERAGES-</b>  | <b>-BEVERAGES-</b>  |  |   |
| Milk / นม   | Chilled milk / นมสด   |  |   |
| Juice / น้ำผลไม้  | Fruit juice (V) / น้ำผลไม้  |  |   |






| October Camp week 2   | Category  | Wednesday / วันพุธ<br>16 October 2019   |   |
|---|---|---|---|
| <b>Breakfast / อาหารเช้า</b><br><br> | Main Western<br>ตะวันตก   | Sandwich tempura + honey + butter + cereal + Yogurt<br>แซนวิชเทมปุระ + น้ำผึ้ง + เนย + ซีเรียล + โยเกิร์ต<br>Seaweed wrapped sausage + fried egg<br>สาหร่ายพันอ้อทอด + ไข่ดาว |   |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Stir mix veggies (V)<br>ผัดผักรวมมิตร (มังสวิรัติ)  |   |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Fried rice with chicken<br>ข้าวผัดไก่   |   |
|   | Pasta / Noodle / Soup<br>เส้น / ก๋วยเตี๋ยว / น้ำซุป   | Clear soup with seaweed and minced pork<br>ต้มจืดสาหร่าย  |   |
|   | Rice / ข้าว   | Steamed rice / Porridge + Chinese fritters<br>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   |   |
|   | <b>LUNCH / อาหารกลางวัน</b><br><br> | -STARTERS-  | -STARTERS-  |
|   |   | Western cream soup<br>ครีมซूपแบบตะวันตก   | Traditional French onion soup + Crouton<br>ซุปใสหอมใหญ่แบบฝรั่งเศส + ขนมปังกรอบทรงลูกเต๋า |
| Salad / สลัด  |   | Russian salad<br>รัสเซียสลัด  |   |
| -MAIN COURSES-  |   | -MAIN COURSES-  |   |
| Main Western<br>ตะวันตก   |   | Grilled pork with Sriracha sauce<br>หมูอบซอสศรีราชา<br>Fresh cucumber and red tomato (V)<br>แตงกวาหั่น มะเขือเทศ (มังสวิรัติ)   |   |
| Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  |   | Stir glass noodle with mushroom+corn (V)<br>ผัดวุ้นเส้นเห็ดรวมข้าวโพด (มังสวิรัติ)  |   |
| Asian food<br>เอเชีย  |   | Fried crispy catfish served with spicy mango salad<br>ยำปลาดุกฟู  |   |
| Soup / Noodle<br>แกงซूप / ก๋วยเตี๋ยว  |   | Sukiyaki mixed veggie and mushroom (V)<br>สุกี้ผักรวมเห็ด (มังสวิรัติ)  |   |
| -SIDES-   |   | -SIDES-   |   |
| Bread (V) ขนมปัง  |   | French baguette (V) / ขนมปังฝรั่งเศส  |   |
| Potatoes (V) มันฝรั่ง   |   | Mashed potato + side dish (V)<br>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   |   | Black jelly in syrup<br>เจลาตติน  |   |
| -BEVERAGES-   |   | -BEVERAGES-   |   |
| Water / น้ำดื่ม   |   | Chilled water / น้ำเปล่า  |   |
| Milk / นม   |   | Chilled milk / นมสด   |   |
| Juice / น้ำผลไม้  |   | Roselle juice(V) / น้ำกระเจี๊ยบ   |   |
| Afternoon snack / ของว่างบ่าย   |   | Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล   |   |
| <b>Dinner / อาหารเย็น</b><br><br>  | -MAIN COURSES-  | -MAIN COURSES-  |   |
|   | Main Western<br>ตะวันตก   | Pork steak with garlic and pepper<br>สเต็กหมูกระเทียมพริกไทย  |   |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Tomato Pesto Pasta with sautéed kale (V)<br>พาสต้าซอสมะเขือเทศใส่ก้านคะน้า (มังสวิรัติ)   |   |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Rice topping with Shashu pork<br>ข้าวหน้าหมูชาชู  |   |
|   | Soup / curry<br>แกงซूप  | Hot & spicy soup with chicken and young coconut<br>ต้มยำไก่กะทิอ่อน   |   |
|   | -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  |   |   |






| October Camp week 2   |   | Category   | Thursday / วันพฤหัสบดี<br>17 October 2019 |
|---|---|--|---|
| <b>Breakfast / อาหารเช้า</b><br><br> | Main Western<br>ตะวันตก   | Waffle + honey + butter + cereal + Yogurt<br>วาฟเฟิล+ น้ำผึ้ง + เนย + ซีเรียล + โยเกิร์ต           |   |
|   |   | Sweet & sour egg with tuna, corn+Sausage+star egg<br>ไข่หวานทูน่าข้าวโพดมายองเนส + ฮีทดอก + ไข่ดาว |   |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Sandwich and deep fried corn (V)<br>แซนวิชข้าวโพดทอด (มังสวิรัติ)                                  |   |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | American fried rice<br>ข้าวผัดอเมริกัน   |   |
|   | Pasta / Noodle / Soup<br>เส้น / ก๋วยเตี๋ยว / น้ำซุป   | Clear soup with glass noodle and minced pork<br>ต้มจืดวันเส้นหมูสับ                                |   |
|   | Rice / ข้าว   | Steamed rice / Boiled rice soup<br>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  |   |
|   | <b>LUNCH / อาหารกลางวัน</b><br><br> | <b>-STARTERS-</b>  | <b>-STARTERS-</b>                         |
| Western cream soup<br>ครีมซूपแบบตะวันตก   |   | Carrot cream soup + Crouton<br>ซूपครีมแครอท + ขนมปังกรอบทรงลูกเต๋า                                 |   |
| Salad / สลัด  |   | Japanese salad<br>สลัดญี่ปุ่น  |   |
| <b>-MAIN COURSES-</b>   |   | <b>-MAIN COURSES-</b>  |   |
| Main Western<br>ตะวันตก   |   | Roasted breast chicken with honey mustard<br>อกไก่อบน้ำผึ้งมิสตาจด์                                |   |
|   |   | Boiled corn (V)<br>ข้าวโพดต้ม (มังสวิรัติ)   |   |
| Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  |   | Stir kale with soy sauce Chinese style (V)<br>ผัดยอดคะน้า สไตส์จีน (มังสวิรัติ)                    |   |
| Asian food<br>เอเชีย  |   | Stir-fried squid with salted egg<br>ปลาหมึกผัดไข่เค็ม  |   |
| Soup / Noodle<br>แกงซूप / ก๋วยเตี๋ยว  |   | Noodles with pork<br>ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ  |   |
| <b>-SIDES-</b>  |   | <b>-SIDES-</b>   |   |
| Bread (V) ขนมปัง  |   | French baguette (V) / ขนมปังฝรั่งเศส   |   |
| Potatoes (V) มันฝรั่ง   |   | Crispy roasted potato + side dish (V)<br>มันฝรั่งย่างกรอบ + เครื่องเคียง                           |   |
| Rice (V) ข้าว   |   | Steamed rice (V) / ข้าวสวย   |   |
| Salad bar (V) สลัดบาร์  |   | Salad bar selection (V) / สลัดบาร์   |   |
| <b>-DESSERTS-</b>   |   | <b>-DESSERTS-</b>  |   |
| Fruits (V) / ผลไม้  |   | Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล  |   |
| Dessert (V) / ขนมหวาน   |   | Mixed cendol in coconut milk<br>รวมมิตร  |   |
| <b>-BEVERAGES-</b>  |   | <b>-BEVERAGES-</b>   |   |
| Water / น้ำดื่ม   |   | Chilled water / น้ำเปล่า   |   |
| Milk / นม   |   | Chilled milk / นมสด  |   |
| Juice / น้ำผลไม้  |   | Plum juice (V) / น้ำบ๊วย   |   |
| Afternoon snack / ของว่างบ่าย   | Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล   |  |   |
| <b>Dinner / อาหารเย็น</b><br><br>  | <b>-MAIN COURSES-</b>   | <b>-MAIN COURSES-</b>  |   |
|   | Main Western<br>ตะวันตก   | Nicoise tuna French salad<br>สลัดนิชัวทอนา   |   |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Spaghetti shoyu rameng Japanese (V)<br>โซบะซาชิมาย่างเส้นสปาเก็ตตี้แห้ง (มังสวิรัติ)               |   |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Stir fried black pepper pork<br>หมูผัดพริกไทยดำไม่เผ็ด   |   |
|   | Soup / curry<br>แกงซूप  | Mushroom soup with pork<br>ต้มยำเห็ดนางฟ้าใส่หมูไม่เผ็ด  |   |
|   | <b>-SIDES-</b>  | <b>-SIDES-</b>   |   |
|   | 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  |   |
|   | <b>-BEVERAGES-</b>  | <b>-BEVERAGES-</b>   |   |
|   | Water / น้ำดื่ม   | Chilled water / น้ำเปล่า   |   |
|   | Milk / นม   | Chilled milk / นมสด  |   |
| Juice / น้ำผลไม้  | Fruit juice (V) / น้ำผลไม้  |  |   |



| October Camp week 2   | Category  | Friday / วันศุกร์<br>18 October 2019  |   |
|---|---|---|---|
| <b>Breakfast / อาหารเช้า</b><br><br> | Main Western<br>ตะวันตก   | Sandwich tuna + honey + butter + cereal + Yogurt<br>แซนวิชทูน่า + น้ำผึ้ง + เนย + ซีเรียล + โยเกิร์ต<br><br>Sausage + fried egg + grilled ham<br>ฮ็อทดอก + ไข่ดาว + เบคอนย่าง |   |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Mexican omelet (V)<br>ไข่ทอดเม็กซิกัน (มังสวิรัติ)  |   |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Stir fried macaroni with bacon<br>มะกะโรนีผัดเบคอน  |   |
|   | Pasta / Noodle / Soup<br>เส้น / ก๋วยเตี๋ยว / น้ำซุป   | Pork stewed in brown soup<br>พะโล้หมู   |   |
|   | Rice / ข้าว   | Steamed rice / Porridge + Chinese fritters<br>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   |   |
|   | <b>LUNCH / อาหารกลางวัน</b><br><br> | -STARTERS-  | -STARTERS-  |
|   |   | Western cream soup<br>ครีมซूपแบบตะวันตก   | Broccoli cream soup + Crouton<br>ซूपครีมบร็อคโคลี่ + ขนมปังกรอบทรงลูกเต๋า |
|   |   | Salad / สลัด  | Niçoise salad<br>สลัดนิซัวส์  |
| -MAIN COURSES-  |   | -MAIN COURSES-  |   |
| Main Western<br>ตะวันตก   |   | Thai sausage with gravy<br>ไส้กรอกไทยและน้ำเกรวี่<br><br>Baked carrot (V)<br>แครอทอบน้ำผึ้ง (มังสวิรัติ)  |   |
| Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  |   | Fried Broccoli in soy sauce (V)<br>บล๊อคโคลี่ผัดซอส (มังสวิรัติ)  |   |
| Asian food<br>เอเชีย  |   | Spicy minced pork<br>ลาบหมู   |   |
| Soup / Noodle<br>แกงซूप / ก๋วยเตี๋ยว  |   | Pink seafood flat noodles<br>เย็นดาโฟ   |   |
| -SIDES-   |   | -SIDES-   |   |
| Bread (V) ขนมปัง  |   | French baguette (V) / ขนมปังฝรั่งเศส  |   |
| Potatoes (V) มันฝรั่ง   |   | Baked potato + side dish (V)<br>มันฝรั่งอบผ่านชีสเนย + 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 mixed fruit<br>โรตีสานผลไม้รวม   |   |
| -BEVERAGES-   |   | -BEVERAGES-   |   |
| Water / น้ำดื่ม   |   | Chilled water / น้ำเปล่า  |   |
| Milk / นม   |   | Chilled milk / นมสด   |   |
| Juice / น้ำผลไม้  |   | Green tea (V) / น้ำชาเขียว  |   |
| Afternoon snack / ของว่างบ่าย   |   | Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล   |   |
| <b>Dinner / อาหารเย็น</b><br><br>  | -MAIN COURSES-  | -MAIN COURSES-  |   |
|   | Main Western<br>ตะวันตก   | Macaroni lemon sauce with chicken<br>มัคกะโรนีซอสเลมอนไก่   |   |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Stir kale with soy sauce Chinese style (V)<br>ผัดยอคะน้า สไตส์จีน (มังสวิรัติ)  |   |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Panang red curry with fried egg<br>พะแนงไข่ดาว  |   |
|   | Soup / curry<br>แกงซूप  | Stuffed pork in cucumber soup   |   |
|   | -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  |   |



| October Camp week 2   | Category  | Saturday / วันเสาร์<br>19 October 2019   |  |
|---|---|--|--|
| <b>Breakfast / อาหารเช้า</b><br><br> | Main Western<br>ตะวันตก   | French toast + honey + butter + cereal + Yogurt<br>เฟรนช์โทสต์ + น้ผึ้ง + เนย + ซีเรียล + โยเกิร์ต<br>Sandwich chicken teriyaki + sausage + star egg<br>แซนวิชไก่เทอริยากิ+ ฮ็อทดอก + ไข่ดาว |  |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Stir-fried mixed veggies with sweet&sour sauce (V)<br>ผัดเปรี้ยวหวาน (มังสวิรัติ)  |  |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Tamagoyaki Japanese omelette (V)<br>ไข่หวานญี่ปุ่น (มังสวิรัติ)  |  |
|   | Pasta / Noodle / Soup<br>เส้น / ก๋วยเตี๋ยว / น้ำซุป   | Thai coconut curry of lotus stems<br>แกงกะทิสายบัว (มังสวิรัติ)  |  |
|   | Rice / ข้าว   | Steamed rice / Boiled rice soup<br>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  |  |
|   | <b>LUNCH / อาหารกลางวัน</b><br><br> | -STARTERS-   | -STARTERS-   |
|   |   | Western cream soup<br>ครีมซूपแบบตะวันตก  | Corn cream soup + Crouton<br>ซูปครีมข้าวโพด + ขนมปังกรอบทรงลูกเต๋า |
| Salad / สลัด  |   | Cashew nut salad<br>สลัดมะม่วงหิมพานต์   |  |
| -MAIN COURSES-  |   | -MAIN COURSES-   |  |
| Main Western<br>ตะวันตก   |   | Pork Cordon Bleu<br>หมูกอร์ดองเบล (หมูห่อชีส)<br>Baked Pineapple with honey (V)<br>สับปะรดอบ (มังสวิรัติ)  |  |
| Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  |   | Spaghetti with pumpkin (V)<br>สปาเกตตีผัดฟักทอง (มังสวิรัติ)   |  |
| Asian food<br>เอเชีย  |   | Stir-fried chicken with cashew nuts<br>ไก่ผัดเม็ดมะม่วง  |  |
| Soup / Noodle<br>แกงซूप / ก๋วยเตี๋ยว  |   | Noodles with chicken<br>ก๋วยเตี๋ยวกุ้ง   |  |
| -SIDES-   |   | -SIDES-  |  |
| Bread (V) ขนมปัง  |   | French baguette (V) / ขนมปังฝรั่งเศส   |  |
| Potatoes (V) มันฝรั่ง   |   | Mashed potato + side dish (V)<br>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   |   | Apple crumble + Ice cream Vanilla flavor<br>แอปเปิ้ลครีมเบิ้ล + ไอศกรีมวานิลลา   |  |
| -BEVERAGES-   |   | -BEVERAGES-  |  |
| Water / น้ำดื่ม   |   | Chilled water / น้ำเปล่า   |  |
| Milk / นม   |   | Chilled milk / นมสด  |  |
| Juice / น้ำผลไม้  |   | Melon juice (V) / น้ำเมลอน   |  |
| Afternoon snack / ของว่างบ่าย   |   | Seasonal fruit (V) / ผลไม้ตามฤดูกาล  |  |
| <b>Dinner / อาหารเย็น</b><br><br>  | -MAIN COURSES-  | -MAIN COURSES-   |  |
|   | Main Western<br>ตะวันตก   | Fried chicken with garlic and pepper<br>ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย  |  |
|   | Vegetarian (V)<br>มังสวิรัติ  | Steamed spring roll (V)<br>เปาะเปี๊ยะผักสด (มังสวิรัติ)  |  |
|   | Asian food<br>เอเชีย  | Shrimps with glass noodles<br>กุ้งอบวุ้นเส้น   |  |
|   | Soup / curry<br>แกงซूप  | Red curry with roasted duck<br>แกงเผ็ดเป็ดย่าง   |  |
|   | -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  |  |  |