



BIST

Lunch Menu



Please be aware that items on this menu may change or be unavailable at certain times.



Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Food						
Morning Break	Brownie & Fruit (บราวน์ + ผลไม้)	Gyoza & Fruit (เกี๊ยวซ่า + ผลไม้)	Pork Bun/Cream Bun & Fruit (ซาลาเปาหมูและครีม + ผลไม้)	Borchetta Crackers & Fruit (แครกเกอร์บุชเตต้า + ผลไม้)	Strawberry Yogurt Smoothie & Fruit (สมูทตี้สตรอเบอร์รี่โยเกิร์ต + ผลไม้)	Sausage Roll & Fruit -
Drink	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)
Fresh Fruit	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)
Salad	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)
Noodle	Chicken Noodles (ก๋วยเตี๋ยวไก่)	Pork Noodle (ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ)	Seafood Tom Yum Noodles (ก๋วยเตี๋ยวต้มยำทะเล)	Ramen (ราเมน)	Red Braised Chicken with Egg Noodles (บะหมี่น้ำไก่แดง)	Beef Meatball Noodles (ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นเนื้อ)
Sandwich Bar	-	Ham & Cheese Sandwich (แซนด์วิชแฮมชีส)	-	Boiled egg Sandwich (แซนด์วิชไข่ต้ม)	-	-
Rice	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)
Thai	Papaya Salad (ส้มตำ)	Boiled egg salad (ไข่ไข่ต้ม)	Hainese Chicken Rice (ข้าวมันไก่)	Deep Fried Fish with Seasoning Fish Sauce (ปลากระพงและปลาออลลิทอตน้ำปลา)	Green curry with Beef (แกงเขียวหวานเนื้อ)	Fried Pork Salad (ลาบหมูทอด)
Asian	Sticky Rice with Grilled Pork (ข้าวเหนียวหมูย่าง)	Pork and Egg Fried Rice (ข้าวผัดหมูและไข่ไม่ใส่ผักทุกชนิด)	Bibimbap (บิ빔บับพุก)	Shushi Roll (ซูชิ)	Sweet fried Pork (หมูหวานชิ้นเต๋าลูกเล็ก)	Chinese braised chicken -
Soup	Mix Vegetable Clear Soup (แกงจืดผักรวมเต้าหู้ไข่)	Spicy Chicken Soup (ต้มแซ่บอกไก่และปอกหมูไก่)	Winter Melon Soup with Pork (แกงจืดฟักหมู)	Cucumber Soup with Minced Chicken (แกงจืดแตงร้านไก่สับ)	Creamy Spinach Soup (ซุปรีมผักโขม)	-
Western	Chicken Steak (สเต็กไก่)	Spaghetti Carbonara (สปาเก็ตตี้คาโบนาร่าไก่หั่นเต๋า)	Chicken Honey Mustard (ไก่อบน้ำผึ้งมัสตาร์ด)	Spinach Stuffed Chicken Breasts (ไก่อบผักโขม)	Fish And Chips -	BBQ Grilled Pork (หมูย่างซอสบาบีคิว)
Vegetarian1	Chinese -Style Fried Noodle (ผัดยาคีโซบะ)	Spaghetti with Kale & Plant Based Meat -	Vegetarian Bibimbap (บิ빔บับมังสวิรัต)	Baked Spinach With Cheese (ผักโขมอบชีส)	Stir-fried kale (คะน้าหมูกรอบพืช)	Fried Mushroom Larb (ลาบเห็ดทอด)
Vegetarian2	Grilled Tofu with Teriyaki Sauce (เต้าหู้ย่างซอสเทริยากิ)	Stir Fried Mushroom & with Thai Basil (ผัดกระเพราะเห็ดกับเต้าหู้)	Chick Peas with crispy bread -	Crispy fried vegetables tamarind sauce (ผักทอดกรอบ ซอสมะขาม)	Plant-Based Chicken Nuggets (นักร้องเต้าหู้จากพืช)	-
Potato	Baked Potato (มันอบ)	Vegetables (ผักย่าง)	Mashed Potato (มันบด)	Sauteed Potato -	French Fries -	-
Tri Colour Veggeis	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)
Dessert	banana with coconut (กล้วยบวชชี)	-	Lemon Tart (ทาร์ตเลมอน)	-	Ice Cream (ไอศกรีม)	-

Please be aware that items on this menu may change or be unavailable at certain times.



Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Food						
Morning Break	Hummus+Crackers +Carrot & Fruit 	Waffle & Fruit (วaffle+ผลไม้) 	Chicken Samosa & Fruit (ชาโมซ่าไก่ + ผลไม้) 	Muffin Banana & Fruit 	Chicken Quesadilla & Fruit (เตาชาโต้ไก่+ ผลไม้) มัสวริตไล่ชีส	-
Drink	Milk (นม) 	Milk (นม) 	Milk (นม) 	Milk (นม) 	Milk (นม) 	Milk (นม)
Fresh Fruit	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)
Salad	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)
Noodle	Udon (อุด้ง) 	Pork Noodles (หมูหมี่และเกี๊ยว) 	Fish Ball Noodle (ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา) 	Northern Thai Curry Noodle (ข้าวซอยไก่) 	Braised Duck Noodles (เส้นหมูเป็ดพะโล้) 	Pork meatball noodles (ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นหมู)
Sandwich Bar	-	Crab Stick Salad Sandwich (แซนด์วิชสลัดปูอัด)	-	Tuna Sandwich (แซนด์วิชทูน่า) 	-	-
Rice	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)
Thai	Grilled Pork Ribs (ซี่โครงหมูย่าง) 	Roasted Chicken with Chili and Salt (ไก่คั่วพริกเกลือ) 	Soy Flavoured Pork (ข้าวหน้าซอสญี่ปุ่น) 	Stir-fried kale with pork belly (ผัดคะน้าหมูสามชั้น) 	Stewed Pork Leg on Rice (ข้าวหมู) 	Stir-fried chicken with basil leaves (ไก่ผัดใบโหระพา)
Asian	Chicken gravy with rice (ข้าวหน้าไก่) 	Shrimp Fried Rice (ข้าวผัดกุ้ง) 	Chicken Tonkatsu (ไก่ทอดคัตสึ) 	Beef Stew (สเตวี่เนื้อ) 	Spicy basil fried with mixed seafood (กะเพราผัดทะเล) 	-
Soup	Carrot Soup (ซุปรแครอท) 	White Radish Soup with Minced Pork (แกงจืดหัวไชเท้าหมูสับ) 	Mushroom Soup (ซุปรครีมเห็ด) 	Thai Omelet Soup with Minced Chicken (แกงจืดไข่น้ำไก่สับ) 	Chicken Tom Yum (ต้มยำไก่) 	Suki Yaki (สุกี้ยากี่ผัดรวมเต้าหู้)
Western	Chicken Steak with Mornay Sauce (สเต็กไก่ซอสมอเนย์) 	Chicken Wrap (แซนด์วิชไก่) 	Penne Pork Tomato Sauce (เพนเนอซอสหมูเชิอหมู) 	Pork Lasagna (ลาซานย่าหมู) 	Chicken Nuggets 	Chicken Parmigiana (ไกพามาจันเนย์)
Vegetarian1	Stir Fried Ginger with vegetables protein (โปรตีนเกษตรผัดพริกขิง)	Meatoo Plant-based Fish Cake (ทอดมันจากพืช)	Sticky Gravy Crispy Tofu (เต้าหู้ทรงเครื่อง)	Mixed Bean Stew (สเตวี่ถั่วรวม) 	Wrap American Style Quinoa (แร็ปคิวโนวสไตล์อเมริกัน)	fried tofu with chilli paste (เต้าหู้ผัดพริกเผา)
Vegetarian2	Sautéed Zucchini and Tomatoes with chickpeas	Stir-fried mixed vegetables with Tofu (ผัดผักรวมมิตรเต้าหู้)	Penne Tomato Sauce with Plant Based Balls (เพนเนอซอสหมูเชิอหมู) 	Spinach Lasagna (ลาซานย่าผักโขม) 	Wrap American Style Quinoa (กะหล่ำปลีเต้าหู้ตุ๋น)	-
Potato	Baked Potato (มันอบ)	Potato Wedges (มันเวจ)	Mashed Potato (มันบด)	Roasted Potatoes	French Fries	-
Tri Colour Veggeis	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)
Dessert	bread pudding (ขนมปังพุดดิ้ง) 	-	Brownie (บราวน์นี่) 	-	Ice Cream+cone	-


















































Please be aware that items on this menu may change or be unavailable at certain times.



Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Food						
Morning Break	Spring Roll & Fruit (ปอเปี๊ยะ + ผลไม้)	Corn dog & Fruit (คอร์นด็อก+ผลไม้)	Samosa Banana & Fruit (ชาโมซากกล้วย & ผลไม้)	Ham Cheese Croissant & Fruit (ครัวซองต์แฮมชีส&ผลไม้)	Tart Egg & Fruit (ทาร์ตไข่ + ผลไม้)	-
Drink	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)
Fresh Fruit	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Salad Mix / Seasonal Fruit Salad Mix	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)
Salad	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Sticky rice with mango Stuffed flower-shaped dumplings (Chor Muang)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)
Noodle	Pork Namtok Noodles (ก๋วยเตี๋ยวน้ำตกหมู)	Ramen (ราเมน)	Red Pork Noodles (บะหมี่หมูแดง)	Thai rice noodle in Beef Green Curry	Crispy egg noodles with Pork and Gravy Sauce (ราดหน้าหมี่กรอบหมูนุ่ม)	Shredded Chicken Noodle Soup (บะหมี่น้ำไก่ฉีก)
Sandwich Bar	-	Chicken Sandwich (แซนวิชไก่)	-	Chilled Rice with savory and sweet complements (Khao-Chae)	-	-
Rice	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)
Thai	Stir Fried Chicken with Thai basil (ผัดกะเพราไก่ชิ้น)	Sticky Rice with Fried chicken wings (ข้าวเหนียวจอกไก่แฉีกกลางไก่ทอด)	Spicy minced chicken salad. (ลาบไก่)	Papaya salad with Seafood	Rice with Roast Red Pork (ข้าวหมูแดง)	Tom Yum Fried Rice (ข้าวผัดต้มยำกุ้ง)
Asian	Fried Egg (ไข่ดาว)	Steamed Prawns with Vermicelli (กุ้งอบวุ้นเส้น)	Stir fried Pork with Garlic Sauce (หมูกระเทียม)	Crispy Chicken with Lemon Cream fried fish balls (Tamarind dipping sauce)	Stir Fried Seafood Curry Paste (ทะเลผัดพริกแกง)	Fried Egg (ไข่ดาว)
Soup	Chicken Wing Potato Soup (ซุปมันฝรั่งปีกกลางไก่)	Clear Soup with Chicken (ต้มจืดไก่สับผักกาดขาว)	Potato Cream Soup (ซุปครีมมันฝรั่ง)	Clear Soup with Seaweed and Minced Pork	Soup with Chicken Balls (ต้มจืดลูกเงาะไก่)	-
Western	Spaghetti Carbonara (สปาเก็ตตี้คาโบนาร่าเบคอน)	Pork Steak with Black Pepper Sauce (สเต็กหมูพริกไทยดำ)	Macaroni and Cheese Chicken (แมคแอนด์ชีสแฮมไก่)	Grilled Pork (Spicy Dipping Sauce) / Sticky Rice	Hawaiian Pizza (พิซซ่าฮาวายีอัน)	Baked Pork Ribs with BBQ Sauce (ซี่โครงหมูอบซอสบาร์บีคิว)
Vegetarian1	Stir Fried Kimchi and Tofu Udon	Grilled Plant based & Tofu (แพลนเบสและเต้าหู้ย่างพริกไทยดำ)	Mushroom Spicy Salad (ยี่หุบเห็ด)	Stir Fried Noodle Thai Korat Style with Tofu	Deep Fried Tofu with Korean Sauce (ข้าวราดเต้าหู้น้ำแดง)	Vegetable Korma (แกงกะหล่ำผัด)
Vegetarian2	Spaghetti Carbonara with Mushroom (สปาเก็ตตี้คาโบนาร่าเห็ด)	Stir Fried Vermicelli with Mixed Vegetables (ผัดวุ้นเส้นผักรวม)	Spaghetti Pesto (สปาเก็ตตี้เพสโต)	Papaya Salad	Margherita Pizza (มาการิตต้าพิซซ่า)	-
Potato	Vegetables (ผักย่าง)	Mashed Potato (มันบด)	Baked Potato (มันอบ)	Honey Lemonade Butterfly Pea	French Fries	-
Tri Colour Veggeis	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Carrots/broccoli/green beans/cauliflower/corn Kratong Thong	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)
Dessert	Mixed Coconut Milk (รวมมิตรน้ำกะทิ)	-	Chocolate Tart (ทาร์ตช็อกโกแลต) Apple Crumble (แอปเปิ้ลครัมเบิ้ล)	Coconut milk ice cream (Ice cream cone / Bread / Sticky rice)	Ice Cream (ไอศกรีม)	-

Please be aware that items on this menu may change or be unavailable at certain times.



Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Food						
Morning Break	Tuna Crackers & Fruit (แครกเกอร์ทูน่า + ผลไม้) 	Pancake & Fruit (แพนเค้ก + ผลไม้)	Fruit salsa and Cinnamon Chip & Fruit	Fish Finger & Fruit (ฟิชฟิงเกอร์+ผลไม้) 	Fruit tart & Fruit (ทาร์ตผลไม้)	-
Drink	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)	Milk (นม)
Fresh Fruit	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)	Seasonal Fruit (ผลไม้ตามฤดูกาล)
Salad	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)	Salad Bar (สลัดบาร์)
Noodle	Minced Chicken Noodles (ก๋วยเตี๋ยวไก่สับ) 	Udon (อุด้ง) 	Braised Chicken Noodles (ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น) 	Noodle with Pork in Gravy Sauce (ราดหน้าหมู) 	Chinese Egg Noodles with Pork (บะหมี่หมู) 	Chicken Sukiyaki (สุกีน้าไก่) 
Sandwich Bar	-	Club Sandwich (คลับแซนวิช)   	-	Grilled Chicken Sandwich (แซนวิชไก่ย่าง) 	-	-
Rice	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)	Steamed Rice & Rice Berry (ข้าวสวย+ข้าวไรซ์เบอร์รี่)
Thai	Boiled egg & Chicken in sweet brown sauce (ไข่พะโล้ไก่)  	Shrimp Paste Fried Rice (ข้าวคลุกกะปิ) 	Steamed Fish in Lemon Sauce (ปลาบั้งมะนาว)  	Japanese Curry (แกงกะหรี่ญี่ปุ่น) 	Yellow Rice With Chicken (ข้าวหมูยกไก่) 	Stir Fried Pork with Chili and Onions (หมูผัดพริกหยวกหอมใหญ่)  
Asian	Stir-fried Rice Noodles with Soy Sauce & Pork (เส้นหมี่ผัดซอส์หมู) 	Sweet Pork (หมูหวาน) 	Teriyaki Chicken (ไก่ย่างเทอริยากิ) 	Tonkutsu (ทงคัตสึหมู)  	Prawn Pad Thai (ผัดไทยกุ้ง) 	Baked chicken with tomato sauce (ไก่อบซอสมะเขือเทศ) 
Soup	Pumpkin soup (ครีมซूपฟักทอง)  	Clear Soup with Seaweed & Tofu (ต้มจืดสาหร่ายเต้าหู้) 	Kimchi soup (ซูปกิมจิ) 	Miso Soup (มิโซซูปสำหรับชาวภาคเมะ)  	Pork Spare Rib Soup (ซูปซี่โครงหมูผสมเนื้อหมู) 	Miso Soup (มิโซซูป) 
Western	Beef Quesadilla (เคซาดิยาเนื้อ) 	New Orleans Chicken (ปีกไก่นิวออลีน) 	Spaghetti Bolognese (สปาเก็ตตี้โบโลเนส) 	Roasted Fish & Concasse Sauce (ปลาย่าง+ซอสConcasse) 	Deep Fried Chicken Burger (เบอร์เกอร์ไก่ทอด)  	-
Vegetarian1	Grilled Tofu & Concasse Sauce (เต้าหู้ย่าง+ซอสConcasse)	Stir Fried Vegetable Protein with Chili and Ginger (โปรตีนเกษตรผัดพริกขิง) 	Creamy Vegan Fajita Pasta 	Green Curry TVC with Vegetable (แกงเขียวหวานโปรตีนเกษตรผักรวม) 	Stir-fried Mixed Vegetables With Plant-Based Crispy Pork (ผัดผักรวมมิตรหมูกรอบจากพืช) 	Chinese-Styled Fried Noodle (ผัดหมี่ข้าว) 
Vegetarian2	Cauliflower & Chick Peas Quesadilla (เคซาดิยาผักหัวดอกและถั่วลูกไก่)	Bean Spinach Stew (สตูว์ถั่วควินัวและผักโขม)	Tofu Tikka Masala	Stir-Fried Plant Based with basil (ผัดกะเพราแพลนเบส) 	Plant Based Burger (เบอร์เกอร์แพลนเบส) 	-
Potato	Baked Potato (มันอบ)	Mashed Potato (มันบด)	Vegetables (ผักย่าง)	Potato Wedges (มันเวจ)	French Fries	-
Tri Colour Veggeis	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)	Tri Colour Vegetables (ผักต้มสามสี)
Dessert	Rice Balls with Coconut Milk (บัวลอยน้ำกะทิ)	-	Banoffee Pie (พายบานอฟฟี)	-	Ice Cream (ไอศกรีม)	-