

พอดี้-พอดี้

PORDEE PORDEE

by *Lemon Farm*

อาหารสุขภาพเพื่อคนที่ห่วงใย
“Back to Basics” Real Food



pordeepordee.bkk



@pordeepordee

พอดี พอดี คัดสรร

วัตถุดิบที่เป็นมิตรกับสุขภาพ จาก Lemon Farm และเกษตรกรที่ใส่ใจ
รวมอยู่ในมื้ออาหารสำหรับคุณ

ORGANIC-BASED

เลือกผลผลิตที่เป็น
ออร์แกนิกเป็นหลัก

- ผัก ผลไม้
- ไข่ วัตถุดิบพืช
- ข้าวออร์แกนิก



ผัก ผลไม้ออร์แกนิก ตามฤดูกาล
ส่งตรงจากเกษตรกรหลายภูมิภาค
วัตถุดิบหลัก ๆ มีมาตรฐานรับรอง
ส่งตรงจากแปลงถึงครัวพอดี พอดี



ข้าวกล้องออร์แกนิก
เลือกใช้ข้าวซ้อมมือ เพื่อส่งต่อ
คุณค่าของสารอาหารที่ยังคง
มีอยู่มากในข้าว โดยที่ยังทานง่าย
ย่อยง่าย และเป็นมิตรกับผู้
ที่ต้องการคุมระดับน้ำตาลในเลือด



ถั่วและธัญพืช
เป็นแหล่งโปรตีน ไขมันดี จากพืช
มีส่วนช่วยลดความเสี่ยง
ของการเกิดโรคต่าง ๆ

HEALTHY MEAT

เนื้อสัตว์ที่สะอาด
ปลอดภัย

- ไข่ออร์แกนิก
- หมู ไก่ เลี้ยงธรรมชาติ



ไข่ไก่ออร์แกนิก
ผลผลิตจากแม่ไก่อารมณ์ดีที่แข็งแรง
ไม่ผ่านการใช้สารเร่งและยาปฏิชีวนะ



ไก่ Hygienic
เลี้ยงแบบธรรมชาติ
ปราศจากยาปฏิชีวนะ สารเร่ง
และฮอร์โมน



หมูหลุม
ใช้หมูที่เลี้ยงโดยสัตว์บาลที่เชี่ยวชาญ
การเลี้ยงหมูในระบบธรรมชาติ
กินอาหารธรรมชาติ ไม่ใช้อาหารเม็ด
เลี้ยงในคอกปลอดโปร่ง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

WILD & ORGANIC FISH

ปลาปลอดฟอร์มาลีน
และสารอันตราย

- ปลาทะเลธรรมชาติ
- ปลาน้ำจืดออร์แกนิก



ปลาตกจากทะเล
เลือกปลาที่คุณภาพสูงจากอ่าวไทย
โดยพี่น้องประมงพื้นบ้านที่ทำประมง
แบบยั่งยืน ตกทีละตัว เนื้อไม่ซ้ำ
รสหวานนุ่ม ทานได้อย่างสบายใจ



ปลาน้ำจืดออร์แกนิก
ปลาน้ำจืดจากเกษตรกรจังหวัดเชียงราย
ได้รับการเลี้ยงในนาข้าวออร์แกนิก
กินข้าวกล้องงอกเป็นอาหาร
ไม่คาว มีโปรตีนสูง ราคาเข้าถึงได้
และทำให้เกษตรกรได้สร้างระบบ
เศรษฐกิจชุมชนที่เข้มแข็ง



ปลาแซลมอนธรรมชาติ
ปลาจากน่านน้ำอ่าวสาโทที่สะอาด
ปลอดภัยจากสารเร่งสี
ช่วยเติม Omega-3 ให้ร่างกาย
มีส่วนช่วยบำรุงสมอง

NATURAL CONDIMENTS

เครื่องปรุงธรรมชาติ



เลือกใช้เฉพาะเครื่องปรุงธรรมชาติ
ปฏิเสธการใช้สารเติมแต่งสังเคราะห์
ไม่ใส่ผงชูรส ใช้น้ำมันรำข้าวและน้ำมันมะทอก น้ำตาลไม่ฟอกสี
ควบคุมปริมาณในแต่ละจานให้พอดี พอดี กับสุขภาพ

เราตั้งใจสร้างสรรค์ทุกมื้อให้ **พอดี พอดี** กับสุขภาพและธรรมชาติ

“พอดี พอดี” เป็นร้านอาหารสุขภาพที่เชื่อว่าอาหารคือรากฐานอันสำคัญของชีวิตที่เป็นสุข นอกเหนือจากความอร่อย อาหารยังเป็นปัจจัยที่ช่วยบำรุงรักษาร่างกาย จิตใจ และสร้างความสุขให้กับผู้คนและสังคม

แต่ในยุคสมัยที่โลกกระตุ้นให้เราเกิดความสนใจและบริโภคอะไรบางอย่างตลอดเวลา บางครั้งอาหารก็ทำให้เราเจ็บป่วย ประกอบกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบขึ้น จนเราอาจเหนื่อยล้า ชีวิตเสียสมดุล ความ “พอดี พอดี” ที่เป็นสภาวะอันเรียบง่าย กลับกลายเป็นเรื่องท้าทายของชีวิต

เราจึงพัฒนา “พอดี พอดี” ขึ้นมา ต่อยอดจากประสบการณ์ 26 ปีของ Lemon Farm ในการเป็นร้านอาหารเพื่อส่งมอบอาหารธรรมชาติที่สะอาด ปลอดภัย อุดมไปด้วยพลังชีวิต จากวัตถุดิบออร์แกนิกที่พัฒนาร่วมกับพี่น้องเกษตรกรในหลายภูมิภาค สร้างสรรค์เป็นเมนู โดยทีมเชฟสายสุขภาพที่เชื่อในการพัฒนาอาหารแบบพอดี พอดี เพื่อส่งต่อมื้ออาหารที่ช่วยสร้างความสมดุลให้แก่ทุกท่าน

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า “พอดี พอดี” จะเป็นเหมือนเพื่อนคนหนึ่งที่จะช่วยให้คุณได้ดูแลสุขภาพในทุก ๆ วัน และเข้าถึงความลงตัวในชีวิต

ขอให้สุขภาพดีค่ะ/ครับ
พอดี พอดี

หลักการของอาหาร “พอดี พอดี”

**ORGANIC REAL FOOD,
RIGHT FROM THE ORIGIN**



คัดสรรวัตถุดิบออร์แกนิก
และปลอดภัยเป็นหลัก
จาก Lemon Farm
และเกษตรกรรายย่อย
เพื่อสุขภาพของผู้บริโภค

**TASTE OF
NATURE**



ปรุงแบบ “พอดี พอดี”
ให้ได้รสชาติของธรรมชาติ
ใช้เฉพาะเครื่องปรุงธรรมชาติ

**PORDEE PORDEE'S
RECIPES**



ออกแบบเมนูที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
โดยเชฟที่เข้าใจเรื่องโภชนาการ
และรักการส่งต่อมื้ออาหารที่ดีต่อชีวิต



สลัดอะโวคาโด 185.-
Avocado Salad

**แกงรัญจวน
ปลาบิลอก 220.-**
Fried Tilapia Curry (Seasoned with
Fermented Shrimp Paste Chilli Sauce)

**เซตปลาทะเลย่าง
ซอสเขียวหวาน โรลผักรวมมิตร 365.-**
Grilled Seabass / Vegetable Spring Rolls /
Green Curry Paste / Soup / Pickled Vegetables



สลัดเคลข้าวทำดอย 195.-
ฟักทองและเห็ดย่าง ราดซาลซ่า
Grilled Mushroom & Pumpkin with
Black Sticky Rice Kale Salad
(Salsa Dressing)



ข้าวทะเลพร้าหมูหลุม 155.-
10 สมุนไพร ไข่ดาว
Stir-fried Pork and "10 Herbs"
with Rice, Quinoa & Fried Egg



ข้าวปลาซาบะย่าง 198.-
ซอสเทริยากิ
Grilled Teriyaki Saba
with Rice & Quinoa



ข้าวผัดน้ำพริกทองเรือ 230.-
ทรงเครื่อง ปลาบิลอก
Thai Spicy Shrimp Paste
with Rice, Sweet Pork and Fried Tilapia



ยำผักกูดหมูสับ 135.-
Paco Fern Salad
with Minced Pork



ลาบปลาบิลอออร์แกนิก 185.-
Thai Spicy Organic Tilapia Salad
(Larb Pla Nii)

S1
สลัดเคล 295.-
แซลมอน
ธรรมชาติย่าง
Grilled "Wild Salmon
Kale Salad
(Seafood Mayonnaise
Dressing)

Organic Kale Salad
เคลจลุ่นด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
มีส่วนช่วยต้านการอักเสบและเสริมสร้างกระดูก

Wild Alaska Salmon
แซลมอนจากป่าเมือเวลาสทำที่สะอาด
จับด้วยวิธีประมงยั่งยืน
อุดมด้วยโปรตีนและไขมันดี เอ็ม Omega-3
ที่ส่วนบำรุงสมองให้รับร่างกาย



S2 **สลัดอกไก่ย่าง** 175.-
Grilled Chicken Breast Salad
(Seafood Mayonnaise Dressing)



S3 **ซีซาร์สลัดอกไก่ย่าง** 165.-
Caesar Salad with Grilled Chicken Breast



S4 **สลัดไก่ย่างขมิ้น** 185.-
Grilled Turmeric Chicken Salad
(Seafood Mayonnaise Dressing)



S5 **สลัดหมูหลุมพริกไทยดำ** 175.-
Black Pepper Natural Pork Salad
(Black Pepper Dressing)

น้ำสลัดพอดี้ พอดี้ Pordee Pordee's Dressing

เราแนะนำให้ทานน้ำสลัดที่จับคู่ไว้กับสลัดตัวนั้น
เพื่อความเข้ากันดีของรสชาติ
แต่คุณสามารถเลือกเปลี่ยนตามความชอบ



ORGANIC SALAD

VEGETABLES, FRUITS & GRAINS



S6 สลัดเคลข้าวดำทอด
ฟักทองและเห็ดย่าง ราดซัลซ่า 195.-
Grilled Mushroom & Pumpkin with Black Sticky Rice
Kale Salad (Salsa Dressing) (V)



ข้าวดำทอดมีแอนโทไซยานิน
ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบและความเสี่ยง
การเกิดโรคอย่างมะเร็งและหัวใจ



S7 สลัดผักเรนโบว์ 5 สี
บัลซามิกหม่อน 175.-
"Rainbow" Mixed Veggies Salad
(Mulberry Balsamic Dressing) (V)

Eat the **Rainbow** ●●●●●

ผักผลไม้แต่ละสี มีไฟโตนิวเทรียนท์และสรรพคุณต่อร่างกายที่แตกต่างกัน
เราจึงควรทานผัก ผลไม้ ที่มีสีหลากหลาย เพื่อให้ได้โภชนาการที่ครบถ้วน
เช่น ในจานสลัดรวมมิตรผัก 5 สีนี้



S8 สลัดผักรวมมิตรย่าง 175.-
Grilled Mixed Vegetables Salad
(Mayonnaise Dressing)



S9 สลัดแอปเปิ้ลออร์แกนิกเต้าหู้อ่อน 135.-
Organic Apple & Tofu Salad
(Japanese Sesame Dressing)



S10 สลัดอะโวคาโด 185.-
Avocado Salad
(Avocado Mayonnaise Dressing)



S11 สลัดธัญพืชรวม 135.- (V)
Mixed Grains Salad
(Japanese Sesame Dressing)



S12 สลัดเทมเปี้ย่าง 135.-
Grilled Tempeh Salad
(Mayonnaise Dressing)

HOMEMADE OAT WRAP SALAD



แผ่นแรป
จากข้าวโอ๊ตเต็มเมล็ด
ทำโดยครัวของ พอดี้ พอดี้

- o ไม่มีสารกันเสีย
- o เต็มไฟเบอร์โปรตีนให้ร่างกาย
- o อัดแน่นด้วยผักออร์แกนิก

Vegetables & Grains 135.-



W1 ผักย่าง
Grilled Vegetables



W2 ธัญพืชรวม
Mixed Grains



W3 เทมเป้
Tempeh



W4 อะโวกาโด
Avocado

150.-



W5 หมูหลุมย่าง
Grilled Natural Pork



W6 อกไก่ย่าง
Grilled Chicken Breast

ORIGINAL
(Salad Dressing)

THAI-STYLE
รสชาติไทย ไทย
ที่พอดี้ พอดี้

160.-



W7 หมูหลุมย่างจิ้มแจ่ว
Grilled Natural Pork
with Thai Spicy Sauce



W8 ไก่สะเต๊ะ
Thai Chicken
Satay



W9 ส้มตำไก่ย่าง
Grilled Chicken with
Som Tam



W10 ลาบปลาฉี่
Thai Spicy Tilapia Salad
(Laab)

APPETIZER ทานเล่นที่พอดี้



A1 ปอเปี๊ยะทอด 3 สหาย 125.-
(ผักโขม รุ้นเส้นเห็ดหอม มันหวาน)
Fried Spring Rolls with 3 Fillings
(Spinach / Glass Noodles with Mushroom / Sweet Potato)



A2 ไก่สะต๊ะสมุนไพรม 110.-
Thai Chicken Satay



A3 ยำมี่ยงเต้าหู้ 125.-
"Yum-Miang" with Tofu
V



A4 ไก่ป๊อป พอดี้ พอดี้ 90.-
Pordee Pordee's
Chicken Pops



A5 ไส้จิ้งหรีดย่าง 120.-
Grilled Northern
Thai Sausages



A6 โรลผักออร์แกนิก 95.-
น่ายำเวียดนาม
Vegetable Spring Rolls
with Vietnamese Dipping Sauce
V



A7 เต้าหู้ทอดคลุก 3 งา 85.-
ซอสมะขาม
Triple Sesame Fried Tofu
with Tamarind Sauce
V

ALL DAY BREAKFAST อาหารเช้า



เคลแซนด์วิช Kale Sandwich

- B1** สลัดไข่ 75.-
Egg Salad
- B2** กุน่าสเปรด 89.-
Tuna Salad
- B3** แซลมอนสเปรด 89.-
Salmon Salad

ข้าวต้ม Porridge

- B7** ข้าวต้มหมูสับ 120.-
Minced Pork Porridge
- B8** ข้าวต้มปลากระพง 175.-
Seabass Porridge



โธิตซูป Organic Oat Soup

- B4** ซูปโธิตฟักทอง V
Pumpkin Oat Soup
- B5** ซูปโธิตผักโขม 100.-
Spinach Oat Soup

**เสิร์ฟพร้อมครุตองซ์
(Served with Croutons)



ข้าวกับปลา Rice Dish with Fish

ปลาปลอดฟอร์มาลีน
เนื้อแน่น นุ่ม ตามธรรมชาติ
เลี้ยงหรือทำประมงด้วยวิธีอนุรักษ์



M1 ข้าวปลาซาบะย่างซอสเทอริยากิ 198.-
Grilled Teriyaki Saba
with Rice & Quinoa



M2 ข้าวคลุกปลาทุ 155.-
Spicy Mackerel Salad
with Rice

ปลาไน Tilapia



M3 ข้าวปลาไนผัดขึ้นฉ่าย 175.-
Stir-fried Tilapia with Chinese
Celery & Rice and Quinoa



M4 ข้าวลาบปลาไน 175.-
กินข้าว
Thai Spicy Fried Tilapia Salad
with Rice



M5 ข้าวผัดน้ำพริกทองเรือ 230.-
ทรงเครื่อง ปลาไนทอด
Thai Spicy Shrimp Paste
with Rice, Sweet Pork and
Fried Tilapia

แซลมอนธรรมชาติ Wild Salmon



M6 ข้าวผัดกระเทียม 155.-
แซลมอนธรรมชาติ
Garlic and Egg Fried Rice
with Wild Salmon



M7 ข้าวกะเพราคลุก 155.-
แซลมอนธรรมชาติ
Holy Basil Fried Rice
with Wild Salmon



M8 ข้าวแซลมอนธรรมชาติ 230.-
ซอสเทอริยากิ
Teriyaki Wild Salmon
with Rice & Quinoa

ข้าวกับหมู กับไก่ Rice Dish with Pork/Chicken



M9 ข้าวกะเพราหมูกลม 10 สมุนไพร ไข่ดาว
Stir-fried Pork and "10 Herbs" with Rice, Quinoa & Fried Egg

155.-



M10 ข้าวคลุกกะปิ 135.-
Shrimp Paste Fried Rice



ข้าวผัดรตไฟโซ่
Dark Soy Sauce Fried Rice with Shredded Omelette

M11 สูตรธอ (Vegetarian) 120.-

M12 กุนเชียงไข่ (Chinese Sausages & Shredded Omelette) 135.-



M13 ข้าวอกไก่ย่างเทอริยากิ 155.-
Teriyaki Grilled Chicken Breast with Rice & Quinoa



M16 ข้าวมัสมั่นอินเดีย 165.-
Indian Curry with Rice & Chicken Pops

SOLD OUT



M14 ข้าวผัดเขียวหวาน อกไก่ย่าง 165.-
Stir-fried Green Curry with Rice and Grilled Chicken Breast



M17 ข้าวแกงกะหรี่โฮมเมดไก่ป๊อป 165.-
Homemade Japanese Curry with Rice & Chicken Pops



M15 ข้าวไก่ย่างขมิ้น 155.-
Grilled Turmeric Chicken with Rice & Quinoa



M18 ข้าวลาบอกไก่แซ่พอดี พอดี 155.-
Pordee Pordee's Spicy Grilled Chicken Breast with Rice

ข้าวกับผัก ธัญพืช เต้าหู้ Rice Dish with Vegetables, Grains, Tofu



M22 ข้าวเต้าหู้นุ่มเทอริยากิ 145.-
Tofu with Teriyaki Sauce and Rice



M19 ข้าวผัดนานาธัญพืช 110.-
Mixed Grains Fried Rice



M20 ข้าวผัดหน้าเลียบ 125.-
Salted Black Olive Fried Rice



M21 ข้าวผัดสับปะรด 125.-
Pineapple Fried Rice

เซตสุขภาพ “พอดี้ พอดี้” PORDEE PORDEE'S WELLNESS SET

FISH & SEAFOOD



T1 เซตข้าวมันยำซีฟู้ด
Grilled Seabass / Coconut Rice
Banana Shrimps & Splendid Squids
Thai Spicy Sauce / Seafood Dipping Sauce

375.-

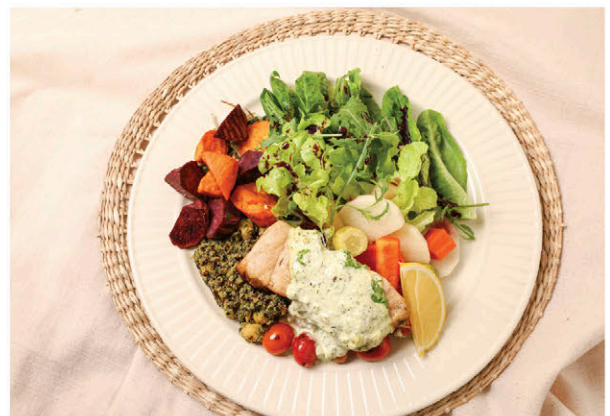
**T2 เซตข้าวมันปลาทะพงตกย่าง
ยำผลไม้ฤดูหนาว**
Grilled Seabass / Pomelo Salad / Seafood Sauce
Coconut Rice with Grains / Pickled Vegetables

365.-



**T3 เซตปลาทะพงตกย่าง
ซอสเขียวหวาน ไส่ผักรวมมิตร**
Grilled Seabass / Vegetable Spring Rolls /
Green Curry Paste / Soup / Pickled Vegetables

365.-



**T4 เซตปลาทะพงอบสมุนไพร
ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดผักรวมมิตร**
Baked Seabass / Stir-fried Quinoa /
Grilled Vegetables / Salad /
Fried Sweet Potato

365.-



ปลาตก ประมงพื้นบ้าน
SUSTAINABLE SEAFOOD

ปลาสดคุณภาพระดับภัตตาคาร จับด้วยวิธีตกที่ละตัว
ปลาไม่ซ้ำ โดยเรือเล็กประมงพื้นบ้าน จ.ประจวบคีรีขันธ์
สด ใหม่ หวานอร่อยจากต้นทาง มั่นใจได้ว่าปลอดฟอร์มาลีน



T5 **เซตแซลมอนเทอริยากิ ผักย่าง** **335.-**
 Teriyaki Wild Salmon / Grilled Vegetables /
 Brown Rice with Quinoa / Soup



T6 **เซตแซลมอนย่างเนื้อนุ่ม** **375.-**
ราคาขายหมด SOLD OUT
 Grilled Wild Salmon / Butter-Fried Quinoa & Grains /
 Beetroot Salsa / Kale Bread



T7 **เซตทะเลพราเซลมอนย่าง** **375.-**
 Grilled Salmon with Holy Basil Sauce / Rice & Quinoa
 Grilled & Pickled Vegetables / Spicy Cucumber Salad / Soup

+ ซุป
 + ผักดอง



T8 **เซตปลาบิลทินข้าวลุยสวน** **235.-**
 Fried Organic Tilapia with Spicy Herb Dressing /
 Rice & Quinoa / Soup

+ ซุป
 + ผักดอง

CHICKEN 🐔



T9 **เซตส้มตำไก่ขมิ้นย่าง โรลข้าวทำดอย** **235.-**
 Grilled Turmeric Chicken / Som Tam /
 Sticky Rice Rolls Set

VEGAN 🌱



T10 **เซตเต้าหู้ทอดซอสมะขาม เหมเปี้ยว** **245.-**
ราคาขายหมด SOLD OUT
 Fried Tofu with Tamarind Sauce / Herb Salsa
 Sweet & Sour Crispy Noodles / Soup / Pickled Vegetables

+ ซุป
 + ผักดอง





N1 กุ้งแชบ๊วยอบเส้นเส้น **265.-**
Baked Banana Shrimps with Noodles

SOLD OUT



สุกี้แห้ง
Thai Stir-fried Sukiyaki (Dry)

N1 เต้าหู้ (Tofu) **135.-**
N2 หมู (Pork) **165.-**



สุกี้น้ำ
Thai Stir-fried Sukiyaki (Soup)

N3 เต้าหู้ (Tofu) **135.-**
N4 หมู (Pork) **165.-**



ผัดไทยพอดี้ พอดี้
Pad Thai

N5 เต้าหู้ (Tofu) **135.-** **(V)**
N6 กุ้ง (Shrimp) **220.-**



ราดหน้าหมี่กลิ้ง
Stir-fried Brown Rice Vermicelli

N7 เฝือกวมธัญพืช **125.-** **(V)**
(Grains & Mushrooms)
N8 หมูบ่ม (Pork) **145.-**



N9 หมี่คลุกลูกชิ้นหมู **125.-**
ปลอดสาร
Organic Rice Vermicelli with Sauce and Pork Balls



N10 หมี่ซอมนหมูหมัก **165.-**
Stir-fried Vermicelli with Fermented Pork and Acacia Leaves

สปาเกตตี้ SPAGHETTI

- N11** หมูหลุมสับ ซอสมะเขือเทศ **165.-**
Tomato Sauce and Minced Natural Pork
- N12** ไส้ฮั่วหมูลุม **220.-**
Northern Thai Sausage
- N13** กุ้งแชบ๊วย พริกกระเทียมผัดย่าง **250.-**
Stir-fried Banana Shrimps with Garlic, Chilli & Grilled Mushroom



THAI SPICY SALAD กับข้าว : ลาบและยำ



C1 ลาบปลาอินทิลกับข้าว
Thai Spicy Organic Tilapia Salad
(Laab Pla Nil)

185.-



C2 ลาบเต้าหู้เต้า
Thai Spicy Tofu Salad

135.-



C3 ลาบเห็ดรวมวุ้นเส้น
Thai Spicy Mixed Mushrooms
Salad with Glass Noodles

135.-



C7 ส้มตำไทย
มะละกอออร์แกนิก
Organic Thai Green Papaya Salad
(Som Tam)

95.-



C4 ยำผักกูดหมูหุ่บ
Paco Fern Salad
with Minced Natural Pork

135.-



C6 ยำไข่ดาวอารมณ์ดี
Thai Spicy Salad
with Fried Free-range Eggs

125.-



C5 ยำมะเขือยาวหมูหุ่บ
Thai Spicy Eggplant Salad
with Minced Natural Pork

145.-



C8 ตำผลไม้ฤดูกาล
Thai Spicy Seasonal
Fruits Salad

145.-

THAI SOUP แกงไทย



C11 ต้มข่าไก่ขมิ้น
Turmeric Chicken
Coconut Soup
ขมิ้นและสมุนไพร ทั้งตะไคร้ ข่า
หอมแดง มะกูด อาจมีส่วนช่วย
ต้านอนุมูลอิสระ และต้านหวัด

175.-



C12 แกงเขียวหวานอกไก่
Chicken Breast Green Curry
โปรตีนดี มีกระชาย โหระพา
มีส่วนช่วยขับลม ทำให้เจริญอาหาร
และเสริมภูมิคุ้มกัน

175.-



C10 แกงรัญจวนปลาไหลทอด
Fried Tilapia Curry (Seasoned with
Fermented Shrimp Paste Chilli Sauce)

220.-

C13 แกงส้มผักรวม ปลาไหลทอด
Thai Sour Curry
with Fried Tilapia & Vegetables

175.-

C14 แกงจืดเต้าหู้หมูหุ่บ
Clear Soup with Tofu and Minced Pork

150.-

หมึก ปลา หมู ไก่ Squid, Fish, Pork & Chicken



C15 ปลาชนิดผัดขึ้นฉ่าย 175.-
Stir-fried Tilapia with Chinese Celery



C16 หมูผัดเปรี้ยวหวาน 145.-
Stir-fried Natural Pork with Sweet & Sour Sauce



C17 ไก่ผัดขิงใส่ลม 145.-
Stir-fried Chicken with Ginger



C19 หมึกกล้วยผัดไข่เค็ม 195.-
Stir-fried Splendid Squid with Salted Egg

ผักและเห็ดออร์แกนิก Organic Vegetables & Mushrooms



C20 ผัดผักออร์แกนิกรวม 95.-
Stir-fried Organic Vegetables



C21 กะหล่ำปลีออร์แกนิก ผัดน้ำปลา 125.-
Stir-fried Cabbage with Fish Sauce



C22 มะเขือยาวออร์แกนิก ผัดเต้าเจี้ยว 135.-
Stir-fried Organic Eggplant with Soybean Paste Sauce



C23 ใบเหลียงผัดไข่ อารมณ์ดี 135.-
Stir-fried Malindjo Leaves with Free-range Egg



C24 เห็ดออร์อินจิผัดไข่ 135.-
Stir-fried Eryngii Mushroom with Free-range Egg



ไข่เจียว Thai Omelette

ไข่เจียวอารมณ์ดี โหระพา 85.-
Thai Basil Omelette

ไข่เจียวอารมณ์ดี หมูสับ 90.-
Thai Minced Pork Omelette

ADD-ON

ไข่ดาว/ไข่ต้ม อารมณ์ดี 30.-
Fried/Boiled Free-range Egg

ข้าวเปล่า (ข้าวหอมมะลิซ้อมมือ ออร์แกนิกผสมควินัว) 25.-
Organic Rice with Quinoa

Recommended for VEGAN



SALAD

**สลัดเคลข้าวทำดอย ฟักทองและเห็ดย่าง 195.-
ราดซัลซ่า**

Grilled Mushroom & Pumpkin with
Black Sticky Rice Kale Salad (Salsa Dressing)

สลัดผักเรนโบว์ 5 สี บัลซามิกหม่อน 175.-

"Rainbow" Mixed Veggies Salad
(Mulberry Balsamic Dressing)

สลัดแอปเปิ้ลออร์แกนิกเต้าหู้อ่อน 135.-

Organic Apple & Tofu Salad
(Japanese Sesame Dressing)



RICE DISH

ข้าวผัดนานาธัญพืช 110.-

Mixed Grains Fried Rice

ข้าวผัดหน้าเลียบ 125.-

Salted Black Olive Fried Rice

ข้าวผัดสับปะรด 125.-

Pineapple Fried Rice

ข้าวเต้าหู้นุ่มเทอริยากิ 145.-

Tofu with Teriyaki Sauce and Rice

APPETIZER

ปอเปี๊ยะทอด 3 สหาย 125.-

(ผักโขม วุ้นเส้นเห็ดหอม มันหวาน)

Fried Spring Rolls with 3 Fillings
(Spinach / Glass Noodles with Mushroom / Sweet Potato)

โรลผักออร์แกนิก น้ำยำเวียดนาม 95.-

Vegetable Spring Rolls
with Vietnamese Dipping Sauce

OTHERS

เซตเต้าหู้ทอดซอสมะขาม เคมเปีย่าง 250.-

ราดซัลซ่าผักสมุนไพร

Fried Tofu with Tamarind Sauce & Herb Salsa Set

ผัดไทยพอดี้ พอดี้ เต้าหู้ 135.-

Pad Thai with Tofu

ราดหน้าหมี่กึ่งโฮลเห็ดรวมธัญพืช 125.-

Stir-fried Brown Rice Vermicelli
with Grains & Mushrooms

ผัดผักออร์แกนิกรวม 95.-

Stir-fried Organic Vegetables

ซूप้อัดฟักทอง 100.-

Pumpkin Oat Soup

Kids' Favourites



**ข้าวปลาซาบะย่าง 198.-
ซอสเทอริยากิ**

Grilled Teriyaki Saba
with Rice & Quinoa

**ข้าวผัดกระเทียม 155.-
แฉลมอนธรรมชาติ**

Holy Basil Fried Rice
with Wild Salmon

ไก่ป๊อป พอดี้ พอดี้ 90.-

Pordee Pordee's
Chicken Pops

**ข้าวผัดรถไฟ 135.-
กุนเชียงไข่**

Dark Soy Sauce Fried Rice with
Chinese Sausages & Shredded Omelette

ข้าวผัดสับปะรด 125.-

Pineapple Fried Rice

ผัดไทยพอดี้ พอดี้ เต้าหู้ 135.-

Pad Thai with Tofu

ORGANIC SMOOTHIE 400 g

ผัก,ผลไม้ 400g เท่าปริมาณที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน

✓ No sugar added ✓ Dairy free ✓ Fiber Boost

135.-

★ **Lusty Green**
สูตรสดชื่นแข็งแรง
pineapple, cucumber, kale,
pak-choy, banana, pumpkin seed

★ **Radiant Purple**
สูตรเปล่งประกาย
mulberry, strawberry
pineapple, banana

★ **Vital Red**
สูตรเพิ่มพลัง
pineapple, tomato, carrot, beetroot,
guava, passion fruit, ginger



★ **Active Orange**
สูตรชะลอวัย
carrot, pineapple, passion fruit,
guava, tomato

★ **Yellow Fit**
สูตรสร้างภูมิคุ้มกัน
pineapple, banana, passion fruit,
guava, cucumber

★ **Harmony White**
สูตรบำรุงสมอง
pineapple, apple, cucumber,
banana, ginger

Organic Smoothie



- Orange 95.-
- Coconut 105.-
- Lime Yogurt 105.-
- Mulberry Yogurt 125.-
- Strawberry Yogurt 125.-
- Cocoa Peanut Butter 135.-
- Grains & Oat 135.-
- Chia Almond 135.-

Organic Cold-pressed Juice

135.-



Flu
Fighter
แก้หวัด
ginger, lime
pineapple

kcal
254

Good
at Heart
บำรุงหัวใจ
tomato, beetroot
ginger, pineapple

kcal
385

Anti
Aging
ชะลอวัย
carrot, beetroot

kcal
299

Immune
Booster
เพิ่มภูมิต้านทาน
kale, white mugwort
guava, pineapple

kcal
187

Refreshment



Mojito

95.-

- Virgin Mojito
- Pineapple
- Calamansi Butterfly Pea (อัญชัญมะนาว)

Soda

- Honey Lemon Soda 95.-
- Passion Fruit Soda
- Orange Passion Fruit Soda 105.-

BEVERAGE

กาแฟออร์แกนิก Organic Forest Coffee



**อเมริกาโน
ส้มสายน้ำผึ้ง**

Iced Orange
Americano



**อเมริกาโน
น้ำผึ้งมะนาว**

Iced Forest Honey
Lime Americano



**อเมริกาโน
มะพร้าวน้ำหอม**

Iced Organic Coconut
Americano



**เอสเปรสโซ่
มะนาวโซดา**

Iced Espresso
Lime Soda

120.-

Americano
Cappuccino
Latte
Mocha

	Hot	Iced
Americano	70.-	80.-
Cappuccino	85.-	95.-
Latte	85.-	95.-
Mocha	90.-	100.-
Add Shot +15.-		

โทโก้
Cocoa

มัทฉะ ลาเต้
Matcha Latte

น้ำผึ้งป่าเดือนห้ามะนาว
Forest Honey with Lime Juice

	Hot	Iced
โทโก้ Cocoa	85.-	95.-
มัทฉะ ลาเต้ Matcha Latte	90.-	95.-
น้ำผึ้งป่าเดือนห้ามะนาว Forest Honey with Lime Juice		95.-

ชาออร์แกนิก Organic Tea

Hot 65.-

- ชาหอมหมื่นลี้ Ten Thousand Miles Oolong Tea
- ชาอูหลง Oolong Tea
- ชากุหลาบ Rose Tea
- ชาเก๊กฮวย Chrysanthemum Tea
- ชาคาโมมายด์ Chamomile Tea

Iced 85.-

- ชามิक्सเบอร์รี่ Mixed Berry Tea
- ชากุหลาบเย็น Rosy Roselle Tea
- ชาพีชเย็น Peach Tea

Other Drinks

- น้ำแร่ Mineral Water 20.-
- น้ำแข็ง Ice 3.-
- น้ำแข็ง (รับกลับบ้าน) Ice (Take-away) 7.-