

上海台商子女学校
Shanghai Taiwanese Children's School

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI
8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
假日	南翔小笼包	鲜肉包	老盛昌汤包	南翔小笼包
	萝卜丝包	香菇青菜包	老坛酸菜包	梅干菜包
	生煎包	牛牛奶黄包	生煎包	鲜肉包
	杂粮包	开心紫薯包	杂粮包	开心紫薯包
	刀切馒头	葱油花卷	刀切馒头	葱油花卷
	糍饭糕	三鲜烧麦	糍饭糕	三鲜烧麦
	红糖发糕	枪饼	红糖发糕	枪饼
	鸡蛋饼	手抓饼	鸡蛋饼	手抓饼
	锅贴	蒸饺	锅贴	蒸饺
	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞
	吐司	吐司	吐司	吐司
	烤肠	烤肠	烤肠	烤肠
	鸡肉洋葱圈	鸡肉洋葱圈	鸡肉洋葱圈	鸡肉洋葱圈
	脆皮香蕉	小油条	脆皮香蕉	小油条
	春卷	麻球	春卷	麻球
	心心相印	香芋地瓜丸	心心相印	香芋地瓜丸
	玉米	南瓜	玉米	红薯
	红薯	红薯	南瓜	玉米
	茶叶蛋	白煮蛋	茶叶蛋	白煮蛋
	炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉
	炒饭	炒饭	炒饭	炒饭
	葱油拌面	阳春面	葱油拌面	阳春面
	小米粥	白粥	青菜瘦肉粥	白粥
	豆浆	豆浆	豆浆	豆腐脑
	酸奶/牛奶	酸奶/牛奶	酸奶/牛奶	酸奶/牛奶
	小菜	小菜	小菜	小菜
炒蔬菜	炒蔬菜	炒蔬菜	炒蔬菜	



上海台商子女学校 (小学部)
Shanghai Taiwanese Children's School

周期	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI
	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤		鸡汁百叶包	土豆烧牛肉	虾仁炒蛋	黑胡椒猪柳
小荤		豇豆肉丝	西红柿炒蛋	鱼香茄子	肉末豆腐
素菜		清炒西葫芦	醋溜白菜	青椒土豆丝	爆炒青甘蓝
素菜	假日	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
主食		米饭	米饭	米饭	杂粮米饭
酸奶		/	香蕉	/	酸奶
水果					
汤		香菇土鸡汤	冬瓜虾皮汤	玉米小排汤	西红柿蛋花汤



上海台商子女学校
Shanghai Taiwanese Children's School

周期	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI
	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤		葱烧大排	土豆烧牛肉	茄汁锅包肉	黑胡椒猪柳
教师加菜		鸡汁百叶包	红枣山药炖老鸭	虾仁炒蛋	香菇炖鸡块
素菜		荠菜木耳鱼片	避风塘基围虾	川湘口水鸡	青雪菜小黄鱼
素菜		清炒西葫芦	醋溜白菜	青椒土豆丝	爆炒青甘蓝
素食	假日	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
素食		红烧豆腐	五香兰花干	虎皮蛋	清炒小木耳
素食		葱油山药	素三鲜	清炒米苋	上汤西兰花
主食		米饭	老上海炒面/米饭	米饭	杂粮米饭
酸奶		/	香蕉	/	酸奶
水果					
汤		香菇土鸡汤	冬瓜虾皮汤	玉米小排汤	番茄蛋花汤



上海台商子女学校
Shanghai Taiwanese Children's School

周期	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI
	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
大荤		海带结烧小肉	无锡酱排骨	蒜苔回锅肉	
素菜		鸭翅根拼蛋	劲爆鸡米花	酸汤龙利鱼丁	
素菜		葱油南瓜	黄豆芽粉丝	葱油西葫芦	
素菜	假日	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	
主食		米饭	米饭	米饭	
汤		冬瓜咸肉汤	菠菜贡丸汤	榨菜肉丝蛋花汤	
特色窗口		水煮肉片+饭	牛柳炒意面+水果沙拉	干锅鸡块+饭	