

上海台商子女学校（早餐）

Shanghai Taiwanese Children's School

星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期日 SUN	
9月22日	9月23日	9月24日	9月26日	
南翔小笼包	老盛昌汤包	粉丝包	南翔小笼包	
梅干菜包	老坛酸菜包	香菇青菜包	梅干菜包	
猪猪奶黄包	豆沙包	牛牛奶黄包	熊猫豆沙包	
开心紫薯包	黄油牛角包	开心紫薯包	黄油牛角包	
红豆饼	刀切馒头	红豆饼	刀切馒头	
三鲜烧麦	糍饭糕	三鲜烧麦	糍饭糕	
迷你甜甜圈	红糖发糕	迷你甜甜圈	红糖发糕	
手抓饼	南瓜饼	手抓饼	南瓜饼	
蒸饺	锅贴	蒸饺	锅贴	
蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞	
吐司	吐司	吐司	吐司	
鸡肉洋葱圈	鸡肉洋葱圈	鸡肉洋葱圈	鸡肉洋葱圈	
小油条	脆皮香蕉	小油条	脆皮香蕉	
麻球	春卷	麻球	春卷	
香芋地瓜丸	心心相印	香芋地瓜丸	心心相印	
红薯	玉米	山药	玉米	
玉米	红薯	红薯	南瓜	
白煮蛋	茶叶蛋	白煮蛋	茶叶蛋	
炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉	
炒饭	炒饭	炒饭	炒饭	
阳春面	葱油拌面	阳春面	葱油拌面	
白米粥	青菜瘦肉粥	白米粥	小米粥	
豆浆	豆浆	豆浆	豆浆	
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	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期日 SUN	
	9月22日	9月23日	9月24日	9月26日	
餐品	中餐		中餐		中餐
大荤	海带结烧小肉	水果咕咾肉	台式三杯鸡	百叶结烧小肉	
小荤	莴笋木耳炒蛋	青瓜炒肉片	家常豆腐	麻婆豆腐	
素菜	白菜烧粉丝	双椒黄豆芽	糖水煮南瓜	爆炒卷心菜	
素菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	
主食	米饭	米饭	杂粮米饭	杂粮米饭	
饮	香蕉	/	酸奶	酸奶	
汤	番茄蛋汤	老鸭萝卜汤	豆腐蛋花羹	肉丝豆腐羹	



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

周期	星期三 WED 9月22日	星期四 THU 9月23日	星期五 FRI 9月24日	星期日 SUN 9月26日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	海带结烧小肉	水果咕咾肉	台式三杯鸡	百叶结烧小肉
教师加菜	芋艿蒸滑鸡	红烧巴沙鱼	葱烤大排	孜然烤鸭
素菜	盐水基围虾	藤椒鸡	馋嘴牛蛙	糟溜龙利鱼丁
素菜	白菜烧粉丝	双椒黄豆芽	糖水煮南瓜	爆炒卷心菜
素食	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
素食	鱼香茄子	青豆胡萝卜玉米粒	毛豆丝瓜	干煸豇豆
素食	清炒芦笋	五香小素鸡	干锅千叶豆腐	糖醋藕丁
主食	老上海炒面/米饭	米饭	杂粮米饭	杂粮米饭
酸奶	香蕉	/	酸奶	酸奶
汤	香菇炖鸡汤	老鸭萝卜汤	豆腐蛋花羹	青菜肉丝豆腐汤



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

周期		星期一 MON	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期日 SUN
			9月22日	9月23日	9月24日	9月26日
大荤			香酥鸡排（原味）	油豆腐烧肉	鸡米花（原味）	面筋双菇肉片
			肉米炖蛋	葱油鸡	土豆炖牛楠	家常鸡腿
素菜			有机花菜	绿豆芽香干	什锦炒素	芹菜干丝
素菜			时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
主食			米饭	米饭	米饭	米饭
汤			榨菜肉丝汤	黄瓜蛋滑汤	紫菜虾皮蛋花汤	白菜肉丝蛋花汤
特色窗口			麻辣香锅+饭	音根土豆汤+香草意面+鸡肉沙拉	水煮牛肉+饭	奶油南瓜汤+汉堡+薯条