

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 THU
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
南翔小笼包	老盛昌汤包	鲜肉包	南翔小笼包	鲜肉汤包
鲜肉包	鲜肉包	香菇青菜包	鲜肉包	香菇青菜包
猪猪奶黄包	豆沙包	牛牛奶黄包	熊猫豆沙包	猪猪奶黄包
开心紫薯包	枪饼	开心紫薯包	枪饼	开心紫薯包
老婆饼	刀切馒头	老婆饼	刀切馒头	老婆饼
三鲜烧麦	鸡蛋饼	三鲜烧麦	鸡蛋饼	三鲜烧麦
豆蓉烧	红糖发糕	豆蓉烧	红糖发糕	豆蓉烧
手抓饼	南瓜饼	手抓饼	南瓜饼	手抓饼
蒸饺	锅贴	蒸饺	锅贴	蒸饺
蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞
吐司	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	鸡肉洋葱圈
小油条	脆皮香蕉	小油条	脆皮香蕉	小油条
麻球	春卷	麻球	春卷	麻球
香芋地瓜丸	心心相印	香芋地瓜丸	心心相印	香芋地瓜丸
红薯	玉米	山药	玉米	山药
玉米	红薯	红薯	南瓜	玉米
白煮蛋	茶叶蛋	白煮蛋	茶叶蛋	白煮蛋
炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉
炒饭	炒饭	炒饭	炒饭	炒饭
阳春面	葱油拌面	阳春面	葱油拌面	阳春面
白米粥	青菜瘦肉粥	白米粥	小米粥	红豆粥
豆浆	豆浆	豆浆	豆浆	豆浆
小菜	小菜	小菜	小菜	小菜
炒蔬菜	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 THU
	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	百叶结烧小肉	红酒烩牛肉	萝卜烧小排	肉糜蒸蛋	黄豆香干烧蹄膀
小荤	麻婆豆腐	肉糜粉丝	上汤西兰花	鱼香茄子	黄瓜木耳炒肉片
素菜	爆炒卷心菜	彩椒绿豆芽	蒜香海带丝	青椒土豆丝	面筋白菜
素菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
主食	杂粮米饭	米饭	米饭	米饭	杂粮米饭
水果	皇冠梨	/	香蕉	/	蜜桔
汤	水笋排骨汤	山药瘦肉汤	香菇草鸡汤	冬瓜咸肉汤	萝卜小排汤



上海台商子女学校（初中部）  
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 THU
	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
餐品	中餐				
大荤	土豆炖牛腩	红烧鸡翅根	萝卜烧小排	肉糜蒸蛋	黄豆香干烧蹄膀
教师加菜	果木烤鸭	葱油鲜肉面筋	菠萝咕咾肉	酱鸭腿	咖喱鸡腿
素菜	彩椒目鱼卷	酸汤鱼丁	杏鲍菇炒牛柳	避风塘基围虾	丝瓜虾仁炒蛋
素菜	爆炒卷心菜	彩椒绿豆芽	蒜香海带丝	青椒土豆丝	面筋白菜
特色窗口	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
素食	墨西哥鸡肉炒饭套餐	日式炸鸡排套餐	台湾卤肉饭套餐	海鲜炒饭套餐	咖喱乌冬面套餐
素食	干煸豇豆	上汤娃娃菜	五香兰花干	红烧豆腐	清炒小木耳
主食	糖醋藕丁	葱油山药	素三鲜	清炒米苋	上汤西兰花
水果	杂粮米饭	米饭	咖喱青豆炒饭	米饭	杂粮米饭
汤	皇冠梨	/	香蕉	/	蜜桔
汤	水笋排骨汤	山药瘦肉汤	香菇草鸡汤	冬瓜咸肉汤	萝卜小排汤



上海台商子女学校（晚餐、夜宵）  
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 THU
	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
大荤	蒜苗回锅肉	百叶结烧肉	无锡酱排骨	蛋滑牛肉	
	椒盐鸡柳	鸭翅根拼蛋	劲爆盐酥鸡	清蒸鸡腿	
素菜	芹菜干丝	糖水红薯	卷心菜粉丝	葱油西葫芦	
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	雪菜肉丝蛋花汤	冬瓜咸肉汤	菠菜贡丸蛋花汤	卷心菜肉丝蛋花汤	
特色窗口	意式笔尖炒面+水果色拉	干锅茶树菇+饭	咖喱鸡肉炒饭+炸猪排	香辣干锅鸡+饭	
夜宵	咖喱鸡肉炒饭+荠菜豆腐羹	煎饺+红薯粥	炒乌冬面+莴笋蛋花汤	青豆方腿炒饭+紫菜虾皮汤	