

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
11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
南翔小笼包	老盛昌汤包	南翔小笼包	老盛昌汤包	南翔小笼包
鲜肉包	鲜肉包	鲜肉包	鲜肉包	鲜肉包
猪猪奶黄包	豆沙包	猪猪奶黄包	豆沙包	猪猪奶黄包
雪菜包	枪饼	雪菜包	枪饼	雪菜包
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
葱油饼	生煎包	葱油饼	生煎包	葱油饼
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
饭团	酱香饼	饭团	酱香饼	饭团
小油条	脆皮香蕉	小油条	脆皮香蕉	小油条
麻球	韭菜盒子	麻球	韭菜盒子	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	红薯	玉米	红薯
玉米	红薯	玉米	红薯	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	青菜瘦肉粥	白米粥
豆浆/牛奶	豆浆/牛奶	豆浆/牛奶	豆浆/牛奶	豆浆/牛奶
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
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	香酥排条	葱烤大排	土豆炖牛腩	沙拉猪排	香干烧小肉
小荤	干锅有机花菜	豇豆肉丝	番茄炒蛋	鱼香茄子	肉沫豆腐
素菜	青椒绿豆芽	毛豆冬瓜	醋溜白菜	青椒土豆丝	三丝卷心菜
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
酸奶 水果	蜜桔	/	香梨	/	香蕉
汤	冬瓜咸肉汤	香菇鸡汤	白萝卜贡丸汤	海带排骨汤	蛤蜊味增豆腐汤



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
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	香酥排条	葱烤大排	土豆炖牛腩	沙拉猪排	香干烧小肉
	宫保鸡丁	芥菜木耳鱼片	肉糜蒸蛋	笋尖炖老鸭	香菇烧鸡块
教师加菜	鹤鹑蛋烧肉	川湘回锅肉	照烧鸡排	白灼基围虾	青雪菜目鱼卷
素菜	青椒绿豆芽	毛豆冬瓜	醋溜白菜	青椒土豆丝	三丝卷心菜
素菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
特色窗口	番茄肉酱笔尖面	日式咖喱鸡腿饭	博洛尼亚肉酱面	德式烤猪脚	奶油蘑菇面
素食	干煸豇豆	红烧豆腐	五香兰花干	清炒米苋	爆炒青甘蓝
素食	彩椒金针菇	清炒木耳	地三鲜	青椒豆腐皮	炒三菇
主食	杂粮米饭	米饭	空心面/米饭	米饭	杂粮米饭
水果	蜜桔	/	香梨	/	香蕉
汤	冬瓜咸肉汤	香菇鸡汤	白萝卜贡丸汤	海带排骨汤	蛤蜊味增豆腐汤



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
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
餐品	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵
大荤	耗油肉片	海带结烧小肉	糖醋小排	蒜苔回锅肉	
	奥尔良烤鸡上腿	鸭翅根拼蛋	劲爆鸡米花	干烧鱼片	
素菜	三鲜豆腐	糖水南瓜	豆芽炒粉丝	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	杂粮米饭	米饭	米饭	米饭	
汤	雪菜肉丝蛋花汤	冬瓜培根汤	菠菜贡丸汤	榨菜肉丝蛋汤	
特色窗口	墨西哥鸡肉卷	香肠螺丝面	韩国泡菜炒饭	意大利黑椒牛柳面	
特色窗口	麻辣香锅	水煮鱼片	三鲜锅仔	干炒仔鸡盖浇饭	
夜宵	玉米猪肉蒸饺+红豆粥	荠菜大馄饨	肉丝炒面+青菜豆腐汤	墨西哥鸡肉卷+冬瓜咸肉汤	