

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8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12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/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8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	洋葱烧牛柳	马桥香干烧小肉	萝卜炖小排	肉糜蒸蛋	菠萝咕啫肉
小荤	西红柿炒蛋	红烧茄子	毛豆木耳冬瓜	西葫芦木耳鸡蛋	家常豆腐
素菜	糖水南瓜	黄豆芽油丁	咖喱土豆	青蒜萝卜片	葱油黄瓜
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	柚子	/	苹果	/	香梨
汤	西红柿蛋汤	春笋排骨汤	虫草鸡汤	芥菜豆腐羹	味增汤



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8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	洋葱烧牛柳	马桥香干烧小肉	萝卜炖小排	肉糜蒸蛋	菠萝咕咾肉
	咖喱鸡	毛豆虾仁炒蛋	红烧鸡腿	盐水虾	黄豆炖蹄膀
教师加菜	茄汁鱼柳	香辣口水鸡	清蒸黄花鱼	回锅肉	辣子鸡
素菜	卷心菜炒粉丝	清炒西葫芦	葱油萝卜丝	爆炒青甘蓝	油面筋烧白菜
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	德式蹄膀饭	咖喱鸡腿饭	博洛尼亚肉酱面	印尼炒饭	三色鸡丝面
素食	葱油芋艿	蒜香豇豆	油焖茭白	丝瓜毛豆	素三鲜
素食	香卤兰花干	清炒木耳菜	番茄夜开花	清炒茼蒿	糖醋藕丁
主食	杂粮米饭	米饭	肉酱意面/米饭	米饭	杂粮米饭
水果	柚子	/	苹果	/	香梨
汤	西红柿蛋汤	春笋排骨汤	虫草鸡汤	芥菜豆腐汤	味增汤



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8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12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	土豆烧小肉	宫爆鸡丁	金陵盐水鸭	鱼香肉丝	
	水果咕啫肉	豆豉蒸排骨	耗油肉片	葱油鸡	
素菜	葱油萝卜丝	木耳白菜	酸菜粉丝	青椒绿豆芽	
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	菌菇蛋汤	紫菜蛋花汤	白菜贡丸汤	榨菜肉丝汤	
特色窗口	三鲜砂锅	肉酱意面	酸汤肥牛	干炒牛河+番茄蛋汤	
特色窗口	意大利肉酱面	牛肉汉堡	鸡肉卷	回锅肉盖饭	
夜宵	上海炒面+白菜贡丸汤	猪肉白菜水饺	三鲜蛋饺+红豆粥	玉米猪肉蒸饺+小米粥	