

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

星期一 MON 11月22日	星期二 TUE 11月23日	星期三 WED 11月24日	星期四 THU 11月25日	星期五 THU 11月26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22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	海带结烧肉	玉米炖小排	葱烤大排	虾仁炒蛋	鹌鹑蛋烧肉
小荤	红烧肉沫豆腐	青椒腐竹肉片	山药炒培根	笋丝炒肉	豇豆肉丝
素菜	红烧萝卜	有机花菜	青椒海带丝	葱油南瓜	面筋炒白菜
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	香蕉	/	苹果	/	香梨
汤	银耳莲子汤	香菇肉丝汤	萝卜粉丝汤	山药排骨汤	三鲜汤



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22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	海带结烧肉	玉米炖小排	葱烤大排	虾仁炒蛋	鹌鹑蛋烧肉
	啤酒烧鸭	香酥鸡块	咖喱鸡腿	萝卜炖牛腩	杏鲍菇滑牛柳
教师加菜	剁椒草鱼	川湘小炒肉	鸭翅根拼蛋	香辣口水鸡	奥尔良烤鸡腿
素菜	红烧萝卜	有机花菜	青椒海带丝	葱油南瓜	面筋炒白菜
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	德式烤猪脚	日式叉烧饭	意大利黑椒牛柳面	泰式咖喱鸡饭	泡菜炒饭
素食	清炒腐竹	木耳炒瓜片	上汤娃娃菜	荷包蛋	香菇西兰花
素食	青椒茄丝	红烧小素鸡	青椒豆腐皮	彩椒金针菇	红烧日本豆腐
主食	杂粮米饭	米饭	米饭	米饭	杂粮米饭
水果	香蕉	/	苹果	/	香梨
汤	银耳莲子汤	香菇肉丝汤	萝卜粉丝汤	山药排骨汤	三鲜汤



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22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26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	莲藕炖排骨	香菇炖蹄膀	土豆烧小肉	茄汁鸡柳	
	盐水鸭	蒜苔炒鸡片	小炒仔鸡	红烧狮子头	
素菜	青椒土豆丝	炒三菇	豆芽粉丝	清炒冬瓜片	
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	萝卜肉丝汤	番茄蛋汤	山药炖小排汤	玉米瘦肉汤	
特色窗口	意大利肉酱面	泡菜炒饭	印尼炒饭+榨菜蛋汤	奶油蘑菇面+西葫牛肉羹	
	回锅肉+饭	麻辣香锅	桂林米粉	水煮鱼片	
夜宵	南翔小笼+红豆粥	炒河粉+香葱豆腐羹	三鲜蒸饺+紫薯粥	荠菜馄饨	