

上海台商子女学校
Shanghai Taiwanese Children School

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 THU
11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3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	黑芝麻饼	开心紫薯包	黑芝麻饼	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 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29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	鱼香肉丝	杏鲍菇烧牛柳	百叶结烧肉	香菇鸡块	虾仁木耳炒蛋
小荤	豇豆肉丝	肉沫茄子	番茄炒蛋	西兰花炒肉片	干锅干页豆腐
素菜	红枣南瓜	酸菜老豆腐	有机花菜	芹菜炒香干	葱油萝卜丝
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	炒河粉/米饭	米饭	杂粮米饭
水果	蜜桔	/	香蕉	/	苹果
汤	虫草鸡汤	味增汤	榨菜肉丝蛋汤	萝卜小排汤	菠菜肉丝蛋汤



上海台商子女学校 (初中部)
Shanghai Taiwanese Children 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29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	鱼香肉丝	杏鲍菇烧牛柳	百叶结烧肉	香菇鸡块	虾仁木耳炒蛋
	本帮酱鸭	奥尔良鸡上腿	香辣虾	粉蒸肉	红烧大肉
教师加菜	椒盐蹄膀 (碗)	蛤蜊炖蛋 (碗)	酸汤肥牛 (碗)	川味豆花鱼 (碗)	藤椒鸡 (碗)
素菜	红枣南瓜	酸菜老豆腐	有机花菜	芹菜炒香干	葱油萝卜丝
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	酸汤鱼片+饭	三鲜砂锅+饭	意式肉酱面	咖喱乌冬面	台湾卤肉饭
素食	油闷茭白	番茄夜开花	青椒干丝	木耳烧腐竹	三鲜豆腐
素食	清炒黄瓜	素三鲜	丝瓜毛豆	蒜蓉茼蒿	清炒茄丝
主食	杂粮米饭	米饭	炒河粉/米饭	米饭	杂粮米饭
水果	蜜桔	/	香蕉	/	香梨
汤	虫草鸡汤	味增汤	榨菜肉丝蛋汤	萝卜小排汤	菠菜肉丝蛋汤



上海台商子女学校（晚餐、夜宵）
Shanghai Taiwanese Children 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29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3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	剁椒鸡腿	豆豉排骨	椒盐排条	果木烤鸭	
	素肠烧肉	劲爆盐酥鸡	咖喱牛肉	红烧肉	
素菜	青椒土豆丝	木耳炒莴笋	青椒豆腐皮	烧腐竹	
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	芥菜豆腐羹	西红柿蛋汤	紫菜蛋汤	水笋老鸭汤	
	韩国泡菜五花肉	披萨套餐	水煮牛肉+饭	鸡排汉堡套餐	
夜宵	三鲜蒸饺+紫薯粥	炒河粉+香葱豆腐羹	南翔小笼+红豆粥	荠菜大馄饨	