

上海台商子女學校  
Shanghai Taiwanese Children School

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 THU
12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
南翔小籠包	老盛昌湯包	鮮肉包	南翔小籠包	鮮肉湯包
鮮肉包	鮮肉包	香菇青菜包	鮮肉包	香菇青菜包
壽司	黑洋酥餅	壽司	黑洋酥餅	壽司
雪菜包	芝麻餅	雪菜包	芝麻餅	雪菜包
老婆餅	刀切饅頭	老婆餅	刀切饅頭	老婆餅
三鮮燒麥	雞蛋餅	三鮮燒麥	雞蛋餅	三鮮燒麥
蔥油餅	生煎包	豆蓉燒	生煎包	蔥油餅
手抓餅	南瓜餅	手抓餅	南瓜餅	手抓餅
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
飯團	醬香餅	飯團	醬香餅	飯團
小油條	脆皮香蕉	小油條	脆皮香蕉	小油條
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
紅薯	玉米	山藥	玉米	紅薯
玉米	紅薯	紅薯	南瓜	玉米
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋
炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
陽春麵	蔥油拌面	陽春麵	蔥油拌面	陽春麵
白米粥	青菜瘦肉粥	白米粥	小米粥	白米粥
豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/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



上海台商子女學校 (小學部)  
Shanghai Taiwanese Children School

週期	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 THU
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	冬瓜燉小排	紅燒獅子頭	土豆燒小肉	咖哩牛肉	南乳大肉
小葷	番茄炒蛋	紅燒茄子	木耳黃瓜肉片	西葫蘆木耳雞蛋	家常豆腐
素菜	海鮮醬燒蘿蔔	醋溜土豆絲	蔥油冬瓜	捲心菜炒粉絲	青椒綠豆芽
素菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
主食	雜糧米飯	米飯	雜糧米飯	米飯	雜糧米飯
水果	天山雪梨	/	香蕉	/	橘子
湯	蟲草雞湯	菌菇肉絲蛋花湯	薺菜豆腐湯	白菜貢丸湯	番茄豆腐蛋花湯



上海台商子女學校 (初中部)  
Shanghai Taiwanese Children School

週期	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 THU
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	冬瓜燉小排	紅燒獅子頭	土豆燒小肉	咖哩牛肉	南乳大肉
	臺式三杯雞	水果咕啫肉	荷葉糯米雞	椒鹽排條	炸雞塊
教師加菜	酸湯龍利魚 (碗)	蝦仁滑蛋	醃篤鮮 (碗)	水煮魚片 (碗)	耗油雙菇肉片
素菜	海鮮醬燒蘿蔔	醋溜土豆絲	蔥油冬瓜	捲心菜炒粉絲	青椒綠豆芽
素菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
特色窗口	黃豆筒骨鍋+飯	咖喱烏冬面	意式肉醬面	酸湯肥牛鍋+飯	川蜀冒菜+飯
素食	荷包蛋	油燜茭白	腐竹點翠	彩椒金針菇	毛豆茭白絲
素食	蔥油芋艿	家常豆腐	清炒茼蒿	紅燒素腸	香煎豆腐
主食	雜糧米飯	米飯	雜糧米飯	米飯	雜糧米飯
水果	天山雪梨	/	香蕉	/	橘子
湯	蟲草雞湯	菌菇肉絲蛋花湯	薺菜豆腐湯	白菜貢丸湯	番茄豆腐蛋花湯



上海台商子女學校 (初中部)  
Shanghai Taiwanese Children School

週期	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 THU
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
餐品	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵
大羣	木耳香干烧肉	黑椒猪排	豇豆烧牛柳	双菇肉片	
	劲爆盐酥鸡	家常琵琶腿	金陵盐水鸭	香炸鸡排	
素菜	青椒绿豆芽	清炒西葫芦	醋溜白菜	葱油萝卜丝	
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	菠菜贡丸汤	榨菜肉丝蛋花汤	
特色窗口	三鲜蹄膀锅+饭	台湾卤肉饭	四川酸辣粉	干锅排骨虾+饭	
夜宵	蒸饺+红薯粥	炒河粉+西红柿蛋花汤	扬州炒饭+紫菜蛋花汤	肉丝炒面+冬瓜虾皮汤	