

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13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17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
寿司	黑洋酥饼	寿司	黑洋酥饼	寿司
雪菜包	芝麻饼	雪菜包	芝麻饼	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	豆蓉烧	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	山药	玉米	红薯
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	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 School

周期	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 THU
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	彩椒牛肉粒	蒜薹回锅肉	红烧大肉	红烧鸡腿	椰香咖喱鸡
小荤	木耳肉片	豇豆肉丝	莴笋丝炒蛋	青椒腐竹肉丝	西红柿炒蛋
素菜	葱油海带丝	青椒土豆丝	红烧豆腐	葱油萝卜丝	黄豆芽炒粉丝
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	杂粮米饭	米饭	杂粮米饭
水果	天山雪梨	/	香蕉	/	甜橙
汤	罗宋汤	玉米小排汤	西红柿蛋汤	老鸭水笋汤	紫菜豆腐蛋花汤



上海台商子女學校 (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
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	彩椒牛肉粒	蒜薹回锅肉	红烧大肉	肉糜蒸蛋	葱烧大排
	红烧鸡翅根	毛豆萝卜烧咸鸭	台式咸酥鸡 (炸鸡米花·洒椒盐)	红烧鸡腿	椰香咖喱鸡
教师加菜	老油条丝瓜滑虾仁	红枣山药炖排骨 (碗)	虾仁茶碗蒸 (碗)	水煮肉片 (碗)	馋嘴牛蛙 (碗)
素菜	葱油海带丝	青椒土豆丝	红烧豆腐	葱油萝卜丝	黄豆芽炒粉丝
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	台湾卤肉饭	黑椒牛柳笔尖面套餐	土家地锅鸡+饭	韩国泡菜五花肉套餐	酸汤肥牛锅
素食	毛豆茭白丝	荷塘小炒	鱼香茄子	青豆胡卜玉米粒	毛豆丝瓜
素食	香煎豆腐	清炒豇豆	香菜云丝	五香小素鸡	干锅干叶豆腐
主食	杂粮米饭	米饭	杂粮米饭	米饭	杂粮米饭
水果	天山雪梨	/	香蕉	/	甜橙
汤	罗宋汤	玉米小排汤	西红柿蛋汤	老鸭水笋汤	紫菜豆腐蛋花汤



上海台商子女學校 (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
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	
大荤	葱烤大排	香酥鸡排 (原味)	油豆腐烧肉	鸡米花 (原味)	
	香菇炖小鸡	红烧狮子头	葱油鸡	土豆炖牛楠	
素菜	黄瓜炒木耳	香菜云丝	青椒绿豆芽	什锦炒素	
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	青菜豆腐汤	榨菜肉丝汤	黄瓜蛋滑汤	冬瓜虾皮蛋花汤	
特色	披萨套餐	麻辣香锅+饭	汉堡套餐	酸菜鱼片+饭	
夜宵	炒河粉+紫菜蛋汤	玉米红薯+小米粥	荠菜大馄饨	玉米猪肉煎饺+西红柿蛋汤	