

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20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24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



上海台商子女學校 (小學部)
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20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	海带结烧肉	萝卜炖小排	咖喱鸡翅根	毛豆虾仁炒蛋	炸鸡腿
小葷	青椒腐竹肉片	麻婆肉米豆腐	山药木耳肉片	干锅有机花菜	西兰花
素菜	红烧萝卜	青椒绿豆芽	葱油冬瓜	青椒土豆丝	椒盐土豆
素菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	意式肉酱
主食	杂粮米饭	米饭	米饭	米饭	意大利面
水果	香蕉	/	芦柑	/	苹果
汤	味增汤	芝麻汤圆	萝卜粉丝汤	山药排骨汤	罗宋汤





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20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	海带结烧肉	萝卜炖小排	南乳大肉	毛豆虾仁炒蛋	马铃薯烧肉
	剁椒鸡腿	香菇土豆滑鸡块	咖喱鸡翅根	萝卜炖牛腩	清蒸龙利鱼
教师加菜	酸汤鱼片	西芹腰果虾仁	川湘小炒肉	香辣口水鸡	水煮牛肉
素菜	红烧萝卜	青椒绿豆芽	葱油冬瓜	青椒土豆丝	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	日式照烧鸡排饭	日式鳗鱼饭+味噌汤	新疆大盘鸡+饭	老坛酸菜鱼+饭	意面套餐+炸鸡腿+西兰花+椒盐土豆
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	/	芦柑	/	苹果
汤	味噌汤	芝麻汤圆	萝卜粉丝汤	山药排骨汤	罗宋汤



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20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24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	冬瓜炖排骨	香干炖蹄膀	土豆烧小肉	椒盐鸡柳	
	香酥鸭	耗油鸡片	毛豆仔鸡	红烧狮子头	
素菜	青椒土豆丝	清炒炒三丝	黄豆芽粉丝	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	西红柿蛋汤	山药炖小排汤	玉米瘦肉汤	
特色	干炒牛河套餐	泡菜五花肉套餐	三鲜桂林米粉	日式咖喱鸡饭	
夜宵	南翔小笼+红豆粥	炒面+香葱豆腐汤	猪肉蒸饺+紫薯粥	荠菜馄饨	