

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
3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11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
豬豬奶黃包	豆沙包	牛牛奶黃包	熊貓豆沙包	豬豬奶黃包
開心紫薯包	槍餅	開心紫薯包	槍餅	開心紫薯包
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
豆蓉燒	紅糖發糕	豆蓉燒	紅糖發糕	豆蓉燒
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
雞肉洋蔥圈	雞肉洋蔥圈	雞肉洋蔥圈	雞肉洋蔥圈	雞肉洋蔥圈
小油條	脆皮香蕉	小油條	脆皮香蕉	小油條
麻球	春捲	麻球	春捲	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	山藥
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	紅豆粥
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
	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	馬橋香乾燒小肉	蘿蔔燉小排	紅燒雞翅根	鳳梨咕啞肉
小葷	番茄炒蛋	紅燒茄子	木耳冬瓜方腿片	西葫蘆木耳雞蛋	家常豆腐
素菜	捲心菜炒粉絲	清炒西葫蘆	蔥油土豆絲	爆炒青甘藍	麵筋燒白菜
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
優酪乳 水果	香蕉	/	橘子	/	香梨
湯	番茄蛋湯	蘿蔔排骨湯	蟲草雞湯	芥菜豆腐羹	味增湯



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
	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	馬橋香乾燒小肉	蘿蔔燉小排	紅燒雞翅根	鳳梨咕啞肉
	咖喱雞	毛豆蝦仁炒蛋	紅燒雞腿	肉糜蒸蛋	黃豆燉蹄膀
教師加菜	茄汁魚柳	香辣口水雞	清蒸黃花魚	回鍋肉	辣子雞
素菜	捲心菜炒粉絲	清炒西葫蘆	蔥油土豆絲	爆炒青甘藍	麵筋燒白菜
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	德式蹄膀飯套餐	咖喱雞肉飯套餐	博洛尼亞肉醬面	印尼炒飯套餐	幹炒牛河套餐
素食	蔥油芋艿	蒜香豇豆	油燜茭白	絲瓜毛豆	素三鮮
素食	香鹵蘭花幹	清炒木耳	番茄西葫蘆	荷包蛋	糖醋藕丁
主食	雜糧米飯	米飯	雜糧米飯	米飯	雜糧米飯
水果	香蕉	/	橘子	/	香梨
湯	番茄蛋湯	蘿蔔排骨湯	蟲草雞湯	芥菜豆腐湯	味增湯



上海台商子女學校 (晚餐、夜宵)
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
	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
餐品	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵	晚餐/夜宵
大葷	土豆燒小肉	宮爆雞丁	金陵鹽水鴨	魚香肉絲	
	水果咕啫肉	豆豉蒸排骨	耗油肉片	蔥油雞腿	
素菜	蔥油蘿蔔絲	木耳白菜	酸菜粉絲	青椒綠豆芽	
素菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	
湯	菌菇蛋湯	紫菜蛋花湯	白菜貢丸湯	榨菜肉絲湯	
特色窗口	酸辣粉套餐	肉醬意面	酸湯肥牛	披薩套餐	
夜宵	上海炒麵+白菜貢丸湯	薺菜大餛飩	三鮮蛋餃+紅豆粥	玉米豬肉蒸餃+小米粥	