



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 FRI
	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	玉米炖小排	蛤蜊蒸蛋	蘿蔔炖牛腩	紅燒大肉
	白切雞	本幫醬鴨	水果咕佬肉	辣子雞	咖喱雞塊
教師加菜	青豆蝦仁炒蛋	豇豆肉絲	蒜薹回鍋肉	清蒸魚塊	干煎帶魚
素菜	青椒綠豆芽	酸辣白菜	香菜雲絲	糖水南瓜	蔥油冬瓜
素菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
特色餐					
素食	清炒腐竹	木耳炒瓜片	上湯娃娃菜	荷包蛋	香菇西蘭花
素食	番茄炒蛋	紅燒小素雞	青椒炒香干	青椒金針菇	麻辣豆腐
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香蕉		酸奶		蘋果
湯	冬瓜鹹肉湯	紫菜蛋花湯	酸辣湯	蘿蔔小排湯	榨菜肉絲蛋花湯



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 FRI
	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6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
大荤	红烧小肉	肉糜炖蛋	冬瓜小排	洋葱回锅肉	
	香菇鸡块	椒盐排条	宫保鸡丁	红烧鸡腿	
素菜	清炒西葫芦	葱油冬瓜	酸辣大白菜	青椒土豆丝	
素菜	手撕包菜	炒杭白菜	炒青菜	炒鸡毛菜	
主食	米饭	米饭	米饭	米饭	
汤	菠菜蛋花汤	莴笋肉丝汤	西红柿蛋花汤	白菜肉丝汤	
特色餐					
夜宵	阳春面	玉米猪肉蒸饺	扬州炒饭	三鲜春卷	