

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

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI
9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
南翔小籠包	老盛昌湯包	南翔小籠包	老盛昌湯包	南翔小籠包
香菇青菜包	鮮肉包	香菇青菜包	鮮肉包	鮮肉包
黑米糕	豆沙包	黑米糕	豆沙包	黑米糕
醬香餅	甜甜圈	醬香餅	甜甜圈	醬香餅
紅豆餅	刀切饅頭	紅豆餅	刀切饅頭	紅豆餅
三鮮燒麥	桃酥	三鮮燒麥	桃酥	三鮮燒麥
海綿蛋糕	韭菜盒子	海綿蛋糕	韭菜盒子	海綿蛋糕
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
蔥油餅	桂花糕	蔥油餅	桂花糕	蔥油餅
鮮肉煎包	雞肉洋蔥圈	鮮肉煎包	雞肉洋蔥圈	鮮肉煎包
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	雞蛋餅	香芋地瓜丸	雞蛋餅	香芋地瓜丸
玉米	南瓜	玉米	南瓜	玉米
紅薯	紅薯	紅薯	紅薯	紅薯
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋
炒麵	炒麵	炒麵	炒麵	炒麵
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
芝麻湯圓	鮮肉小饅頭	芝麻湯圓	鮮肉小饅頭	芝麻湯圓
白粥	小米粥	白粥	雜糧粥	白粥
豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆腐腦/豆漿/牛奶
小菜	小菜	小菜	小菜	小菜
炒蔬菜/西蘭花	炒蔬菜/花菜	炒蔬菜/西蘭花	炒蔬菜/花菜	炒蔬菜/西蘭花



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 FRI
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	家鄉肉圓	咖喱牛腩	本幫醬鴨	紅燒小排	農家小炒肉
大葷	香炸小酥肉	薺菜木耳魚片	茄汁鍋包肉	炸醬燉蛋	咖喱雞腿
小葷	番茄炒蛋	花菜肉片	銀芽雞絲	芹菜香干肉絲	萵筍炒蛋
素菜	時令蔬菜	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	米飯
水果	香蕉		梨		蘋果
湯	香菇土雞湯	榨菜肉絲蛋花湯	紫菜蝦皮蛋花湯	冬瓜排骨湯	蘿蔔肉絲湯



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 FRI
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	家鄉肉圓	咖喱牛腩	本幫醬鴨	紅燒小排	農家小炒肉
	香炸小酥肉	薺菜木耳魚片	茄汁鍋包肉	炸醬燉蛋	咖喱雞腿
教師加菜	三絲蒸青魚	茶樹菇炒肉絲	紅燒帶魚	沙司龍利魚	金牌蒜香骨
小葷	番茄炒蛋	花菜肉片	銀芽雞絲	芹菜香干肉絲	萵筍炒蛋
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	臺灣滷肉飯+章魚小丸子	培根奶油蝴蝶面+烤翅根	黑胡椒牛肉意面+烤香腸	義大利肉醬面+蜂蜜南瓜	培根奶油螺絲面+鹽酥雞
素食	茭白毛豆	紅燒豆腐	荷蘭豆木耳山藥片	紅棗南瓜	萵筍炒蛋
素食	番茄炒蛋	胡蘿蔔炒花菜	青椒綠豆芽	清炒捲心菜	毛豆絲瓜
素食	芹菜炒豆干	清炒萵筍絲	地三鮮	青椒豆腐皮	炒三菇
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	肉醬筆尖意面
水果	香蕉		梨		蘋果
湯	香菇土雞湯	榨菜肉絲蛋花湯	紫菜蝦皮蛋花湯	冬瓜排骨湯	蘿蔔肉絲湯
湯	紅棗銀耳羹	西米露	紅豆甜湯	冰糖雪梨湯	綠豆甜湯



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 FRI
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	土豆燒小肉	鹽酥雞	黃豆燒蹄膀	本幫醬鴨	
小葷	蔥油雞腿	紅燒大排	胡蘿蔔小肉	椒鹽基尾蝦	
素菜	黃豆芽粉絲	清炒西葫蘆	醋溜大白菜	手撕包菜	
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	萵筍肉絲蛋花湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	青菜豆腐蛋花湯	白菜肉絲蛋花湯	
特色窗口	咖喱烏冬面+炸薯條+烤小番茄+油麥菜	番茄義大利面+百里香烤巴沙魚+洋蔥圈	咖喱雞肉飯+炸豬排+烤土豆+炒米苧	培根橄欖菜炒飯+西芹蝦仁+烤胡蘿蔔+西蘭花	
夜宵	煎餃+紫薯粥	南翔小籠+紅豆粥	炒河粉+香蔥豆腐羹	三鮮蒸餃+紫菜蛋湯	