

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11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
老盛昌湯包	南翔小籠包	老盛昌湯包	南翔小籠包	老盛昌湯包
鮮肉包	香菇青菜包	鮮肉包	雪菜包	鮮肉包
刀切饅頭	鮮肉煎包	刀切饅頭	香菇青菜包	刀切饅頭
豆沙包	奶黃包	豆沙包	奶黃包	豆沙包
千層餅	雞蛋餅	千層餅	雞蛋餅	千層餅
三鮮燒麥	韭菜盒子	三鮮燒麥	韭菜盒子	三鮮燒麥
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
桂花糕	綠豆餅	桂花糕	綠豆餅	桂花糕
手抓餅	紅糖發糕	手抓餅	紅糖發糕	手抓餅
油條	雞肉洋蔥圈	油條	雞肉洋蔥圈	油條
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
海綿蛋糕	一口酥（肉鬆味）	海綿蛋糕	一口酥（肉鬆味）	海綿蛋糕
椰絲餅	脆皮香蕉	椰絲餅	脆皮香蕉	椰絲餅
奶香提子酥	春捲	奶香提子酥	春捲	奶香提子酥
香芋地瓜丸	小麵包	香芋地瓜丸	小麵包	香芋地瓜丸
玉米	玉米	玉米	玉米	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
炒河粉	炒米粉	炒河粉	炒米粉	炒河粉
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
鮮肉小餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉小餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉小餛飩
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/花菜	炒蔬菜/西蘭花	炒蔬菜/花菜	炒蔬菜/西蘭花	炒蔬菜/花菜



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 FRI
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	馬鈴薯燒肉	椒鹽豬排	蘿蔔燉小排	紅燒牛腩	油豆腐燉蹄膀
大葷	照燒雞翅根	蝦仁玉米炒蛋	日式炸雞塊	水果咕咾肉	洋蔥炒雞柳
小葷	花菜肉片	胡蘿卜絲香干肉絲	黃瓜炒蛋	肉末豆腐	番茄炒蛋
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	白菜粉絲蛋花湯	香菇土雞湯	味增湯	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	星期六 SAT	星期日 SUN
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日		
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	馬鈴薯燒肉	椒鹽豬排	蘿蔔燉小排	紅燒牛腩	油豆腐燉蹄膀		
	照燒雞翅根	蝦仁玉米炒蛋	日式炸雞塊	水果咕咾肉	洋蔥炒雞柳		
教師加菜	青雪菜蒸鯪魚	水煮肉片	雙菇燴肉片	醬汁鴨腿	幹鍋香辣蝦		
小葷	花菜肉片	胡蘿蔔絲香乾肉絲	黃瓜炒蛋	肉末豆腐	番茄炒蛋		
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	番茄海鮮意面+鹽酥雞+炒青菜+薯條	泡菜肉絲炒飯+烤龍利魚+手撕包菜+炒生菜	香腸義大利面+奧爾良雞排+烤胡蘿蔔+西蘭花	番茄牛肉炒飯+果木鴨胸肉+芹菜香乾+炒菠菜	羅勒義大利面+鹽焗雞+清炒芥蘭+炒西葫蘆	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	酸湯肥牛烏冬面+干張+雞毛菜
素食	絲瓜毛豆	番茄炒蛋	家常豆腐	西芹炒腐竹	香菜拌雲絲		
素食	金針菇炒蛋	清炒雙菇	荷包蛋	萵筍炒蛋	毛豆茭白絲		
素食	三鮮豆腐	青椒香乾	雙色花椰菜	清炒藕片	黃瓜炒蛋		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
水果	香蕉		梨		蘋果		
湯	白菜粉絲蛋花湯	香菇土雞湯	味增湯	冬瓜排骨湯	蘿蔔肉絲湯		
甜湯	冬瓜茶	桂圓紅棗湯	紫薯銀耳湯	冰糖雪梨湯	紅棗馬蹄湯		



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	星期六 SAT	星期日 SUN
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	歌樂山辣子雞	紅燒大排	香炸鍋包肉	紅燒小排			
大葷	紅燒大肉	滷雞腿	本幫醬鴨	毛豆燒雞塊			
素菜	青椒黃豆芽	酸辣大白菜	青椒土豆絲	香菇捲心菜			
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	香菇肉絲湯	老鴨扁尖湯	番茄蛋湯	茼蒿肉絲蛋花湯			
特色窗口	鳳梨炒飯+烤香腸+香菇青菜+花椰菜	奶油蘑菇意面+貝貝南瓜+烤雞腿+油麥菜	臺灣滷肉飯+椒鹽雞排+廣東菜心+烤地瓜	義大利肉醬面+培根捲心菜+空心菜+薯條	幹炒牛河+荷包蛋+香菇青菜	地鍋雞套餐+金針菇+洋蔥	黑椒牛肉炒飯+滷蛋+西蘭花
夜宵	蒸餃+紅豆粥	炒米粉+豆腐雞蛋湯	薺菜大餛飩	蔥油拌面+榨菜蛋花湯			