

上海台商子女學校 (中學部)
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18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22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	香菇青菜包	鮮肉包
刀切饅頭	鮮肉煎包	刀切饅頭	鮮肉煎包	刀切饅頭
黑芝麻包	奶黃包	黑芝麻包	奶黃包	黑芝麻包
蔥油花卷	雞蛋餅	蔥油花卷	雞蛋餅	蔥油花卷
三鮮燒麥	蔥油餅	三鮮燒麥	蔥油餅	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	薯條	油條	薯條	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	老婆餅	海綿蛋糕	老婆餅	海綿蛋糕
瓜子仁曲奇餅乾	南瓜餅	瓜子仁曲奇餅乾	南瓜餅	瓜子仁曲奇餅乾
蔓越莓餅乾	春捲	蔓越莓餅乾	春捲	蔓越莓餅乾
香芋地瓜丸	肉鬆小麵包	香芋地瓜丸	肉鬆小麵包	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18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	海帶結燒肉	鮮肉百葉包	咖喱牛腩	紅燒大肉
大葷	香炸雞肉串	蝦仁蒸蛋	鹵雞腿	糟溜魚片	臺式鹹酥雞
小葷	番茄炒蛋	西葫蘆肉片	黃瓜炒蛋	肉沫豆腐	冬瓜炒鹹肉
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	香梨		香蕉		蘋果
湯	水筍老鴨湯	玉米小排湯	番茄蛋花湯	菠菜貢丸湯	蟲草土雞湯



上海台商子女學校 (中學部)
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	星期六 SAT	星期日 SUN
	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日		
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	紅燒獅子頭	海帶結燒肉	鮮肉百葉包	咖喱牛腩	紅燒大肉		
	香炸雞排	蝦仁蒸蛋	滷雞腿	糟溜魚片	臺式鹹酥雞		
教師加菜	山城毛血旺	干煎帶魚	蒜泥白切肉	糖醋小排	五香熏魚		
小葷	番茄炒蛋	西葫蘆肉片	黃瓜炒蛋	肉沫豆腐	冬瓜炒鹹肉		
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	培根香腸炒飯+黑椒豬排+炒青菜+芹菜炒香乾	蝦仁西蘭花蝴蝶面+烤腸+炒生菜+爆炒牛心菜	XO醬海鮮炒飯+烤雞翅+小白菜+胡蘿蔔炒木耳	松子羅勒蝦仁筆尖面+雞排+炒西蘭花+烤南瓜	雞胸梅菜炒飯+泡菜五花肉+油麥菜+蒸紅薯	牛柳炒意面+紅燒大排+雞毛菜	酸菜魚片+干張+雞毛菜+飯
素食	毛豆茭白絲	荷塘小炒	魚香茄子	青豆胡筍玉米粒	絲瓜炒蛋		
素食	香煎豆腐	荷包蛋	香菜雲絲	五香小素雞	干鍋干葉豆腐		
素食	番茄炒蛋	青椒香干	黃瓜炒蛋	清炒西蘭花	西芹炒干絲		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
水果	香梨		香蕉		蘋果		
湯	水筍老鴨湯	玉米小排湯	菠菜貢丸湯	番茄蛋花湯	蟲草土雞湯		
甜湯	紅豆圓子湯	銀耳蓮子羹	綠豆湯	冰糖雪梨湯	椰香西米露		



上海台商子女學校 (中學部)
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	星期六 SAT	星期日 SUN
	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	紅燒大排	干鍋基圍蝦	洋蔥牛柳	上海白斬雞			
大葷	本幫醬鴨	魚香肉絲	炸雞塊	紅燒大肉			
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	扁尖老鴨湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	高筍肉絲蛋花湯			
特色窗口	日式豬扒漢堡+鹽酥雞+西蘭花+薯條	臺灣滷肉飯+鹽酥雞+香菇青菜+高筍絲	番茄海鮮意大利面+煙熏鴨+西葫蘆+洋蔥圈	咖喱雞肉飯+廣東菜心+炸豬排+山藥木耳	幹炒牛河+荷包蛋+香菇青菜	香辣排骨套餐+金針菇+洋蔥+飯	咖喱雞肉炒飯+炸豬排+西蘭花
夜宵	鍋貼+榨菜肉絲湯	肉絲炒麵+紫菜蛋湯	鮮肉小饅頭	肉絲炒河粉+番茄蛋湯			