

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25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
老盛昌湯包	南翔小籠包	老盛昌湯包	南翔小籠包	
鮮肉包	香菇青菜包	鮮肉包	香菇青菜包	
刀切饅頭	鮮肉煎包	刀切饅頭	鮮肉煎包	
黃金大餅	奶黃包	黃金大餅	奶黃包	
醬香餅	雞蛋餅	醬香餅	雞蛋餅	
三鮮燒麥	韭菜盒子	三鮮燒麥	韭菜盒子	
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	
桂花糕	綠豆餅	桂花糕	綠豆餅	
手抓餅	紅糖發糕	手抓餅	紅糖發糕	
油條	薯條	油條	薯條	
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	
吐司	吐司	吐司	吐司	
紙杯蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	紙杯蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	
椰絲餅	脆皮香蕉	椰絲餅	脆皮香蕉	
蔓越莓餅乾	南瓜餅	蔓越莓餅乾	南瓜餅	
芝麻球	小麵包	芝麻球	小麵包	
玉米	玉米	玉米	玉米	
紅薯	紅薯	紅薯	紅薯	
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	
炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉	
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	
黑芝麻湯圓	鮮肉小餛飩	黑芝麻湯圓	鮮肉小餛飩	
白粥	小米粥	白粥	雜糧粥	
豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	
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	



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25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	粉蒸小排	南乳汁燒小肉	紅燒牛腩	
大葷	香炸小酥肉	糟溜魚片	卤鸡腿	方腿蝦仁炒蛋	
小葷	高筍炒蛋	胡蘿蔔銀芽雞絲	番茄炒蛋	肉末豆腐	
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	
水果	香梨		香蕉		
湯	白菜粉絲湯	紫菜蝦皮蛋花湯	香菇土雞湯	冬瓜排骨湯	



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25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	紅燒大排	粉蒸小排	南乳汁燒小肉	紅燒牛腩			
	香炸小酥肉	糟溜魚片	滷雞腿	方腿蝦仁炒蛋			
教師加菜	三絲蒸青魚	藤椒雞	水煮肉片	紅燒大肉			
小葷	萵筍炒蛋	胡蘿蔔銀芽雞絲	番茄炒蛋	肉末豆腐			
素菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜			
特色窗口	義大利肉醬面+烤腸+牛心菜+香菇青菜	香腸雞肉炒飯+日式炸雞+西蘭花+娃娃菜	臘肉菜飯+奧爾良烤雞腿+香菇白菜+雞毛菜	黑椒牛柳意面+烤龍利魚+番茄炒蛋+西芹木耳			
素食	清炒茭白	荷蘭豆山藥胡蘿蔔片	紅燒豆腐	紅棗南瓜			
素食	豇豆炒干絲	清炒木耳	地三鮮	青椒豆腐皮			
素食	荷包蛋	青椒炒腐竹	番茄炒蛋	清炒西蘭花			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
水果	香梨		香蕉				
湯	白菜粉絲湯	紫菜蝦皮蛋花湯	香菇土雞湯	冬瓜排骨湯			
甜湯	綠豆湯	桂圓紅棗湯	紫薯銀耳湯	冰糖雪梨湯			



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25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	口水雞塊	紅燒大排	黑椒牛肉粒				
大葷	黃豆燒蹄髈	本幫醬鴨	日式炸雞				
素菜	黃豆芽粉絲	清炒西葫蘆	醋溜大白菜				
素菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜				
主食	米飯	米飯	米飯				
湯	高筍肉絲蛋花湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	水筍老鴨湯				
特色窗口	披薩套餐+炸雞排+薯條+西蘭花	咖喱烏冬面+烤紅薯+炒花菜+椒鹽排條	奶油蘑菇筆尖面+蒸南瓜+豆皮白菜+干絲萬縷蝦				
夜宵	蔬菜肉絲麵	南翔小籠+紫菜蛋湯	鮮肉小餛飩				