

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
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包	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
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	炒河粉	炒河粉	炒河粉	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
	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	馬鈴薯燒小肉	清蒸百葉包	咖哩牛腩	玉米燉小排
大葷	日式炸雞塊	蝦仁方腿炒蛋	水果咕啫肉	蛤蜊燉蛋	三杯雞
小葷	黃瓜炒蛋	西葫蘆炒肉片	萵筍炒蛋	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	蜜桔		香蕉		蘋果
湯	番茄豆腐湯	香菇土雞湯	味增湯	蘿蔔排骨湯	白菜貢丸湯



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
	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	紅燒獅子頭	馬鈴薯燒小肉	清蒸百葉包	咖哩牛腩	玉米燉小排		
	日式炸雞塊	蝦仁方腿炒蛋	水果咕啫肉	蛤蜊燉蛋	三杯雞		
教師加菜	水煮肉片	本幫醬鴨	三絲蒸青魚	蒜苗回鍋肉	山城毛血旺		
小葷	黃瓜炒蛋	西葫蘆炒肉片	萵筍炒蛋	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	羅勒茄汁菌菇面 + 烤香腸 + 番茄炒蛋 + 炒青菜	臺灣滷肉飯 + 滷蛋 + 炒菠菜 + 紅薑絲	培根奶油蘑菇蝴蝶面 + 奧爾良烤雞腿 + 耦合 + 西蘭花	橄欖菜培根炒飯 + 百里香烤翅根 + 玉米粒炒蛋 + 杭白菜	咖哩烏冬面 + 炸雞排 + 芹菜香乾肉絲 + 爆炒牛心菜	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	清炒茭白絲	荷蘭豆山藥胡蘿蔔	家常豆腐	紅棗南瓜	清炒玉米粒		
素食	豇豆炒豆幹	香菜雲絲	魚香茄子	清炒三菇	五香素雞		
素食	荷包蛋	青椒炒蛋	萵筍炒蛋	黃瓜炒蛋	番茄炒蛋		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
水果	蜜桔		香蕉		蘋果		
湯	番茄豆腐湯	香菇土雞湯	味增湯	蘿蔔排骨湯	白菜貢丸湯		
甜湯	綠豆湯	桂圓紅棗湯	紫薯銀耳湯	冰糖雪梨湯	紅豆湯		



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
	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	土豆燒小肉	鹽酥雞	本幫醬鴨	黃豆燒蹄膀			
大葷	蔥油雞腿	紅燒大排	油爆大蝦	藤椒雞			
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	高筍肉絲蛋花湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	番茄肉絲蛋花湯	紫菜豆腐蛋花湯			
特色窗口	黑椒牛柳焗飯+鹽焗雞 +高筍肉絲+蒸南瓜	雞腿漢堡+鹽酥雞+西 蘭花+薯條	黑椒牛肉炒飯+橄欖肉 末炒豆角+西葫蘆炒蛋 +雞毛菜	奶油雞肉意面+洋蔥圈 +鹵蛋+炒花菜	牛柳炒意面+紅燒大排 +雞毛菜	地鍋雞套餐+金針菇+ 洋蔥+飯	黑椒牛肉炒飯+炸小酥 肉+西蘭花
夜宵	煎餃+紫薯粥	鮮肉餛飩	炒河粉+香蔥豆腐羹	芝麻湯圓			