

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16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20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
蘿蔔絲餅	雞蛋餅	蘿蔔絲餅	雞蛋餅	蘿蔔絲餅
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
紙杯蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	紙杯蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	紙杯蛋糕
椰絲球	脆皮香蕉	椰絲球	脆皮香蕉	椰絲球
粢毛團	南瓜餅	粢毛團	南瓜餅	粢毛團
芝麻脆餅	甜甜圈	芝麻脆餅	甜甜圈	芝麻脆餅
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
	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	家鄉肉圓	紅燒小排	梅乾菜燒小肉	咖喱牛腩	農家小炒肉
大葷	醬鴨	蝦仁蒸蛋	青雪菜魷魚花	茄汁鍋包肉	滷雞腿
小葷	番茄炒蛋	花菜肉片	銀芽雞絲	芹菜香乾肉絲	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	香梨		香蕉		蘋果
湯	香菇土雞湯	榨菜肉絲湯	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 (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16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	家鄉肉圓	紅燒小排	梅乾菜燒小肉	咖喱牛腩	農家小炒肉		
	醬鴨	蝦仁蒸蛋	青雪菜魷魚花	茄汁鍋包肉	滷雞腿		
教師加菜	清蒸鯧魚	酸湯肥牛 (鍋)	香辣口水雞	水煮肉片 (鍋)	紅燒大肉		
小葷	番茄炒蛋	花菜肉片	銀芽雞絲	芹菜香乾肉絲	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	中式牛柳炒麵+農家小炒肉+雞毛菜+蛋酥大白菜	香腸炒飯+奧爾良烤雞腿+滷蛋+香菇小青菜	咖喱雞肉烏冬面+蝦仁番茄炒蛋+蔥油萵筍肉絲+杭白	牛肉炒飯+照燒雞腿+培根烤土豆+油麥菜	肉醬貝殼意面+鱈魚排+烤香腸+上湯西蘭花	牛柳炒意面+紅燒大排+雞毛菜	酸菜魚片+干張+雞毛菜+飯
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	滷香乾	毛豆絲瓜		
素食	芹菜炒豆幹	清炒萵筍絲	地三鮮	清炒西蘭花	炒三菇		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
水果	香梨		香蕉		蘋果		
湯	香菇土雞湯	榨菜肉絲湯	紫菜蝦皮蛋花湯	冬瓜排骨湯	蘿蔔肉絲湯		
甜湯	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（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16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22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	黃豆燒蹄膀	本幫醬鴨			
大葷	咖喱雞腿	紅燒大排	三杯雞	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	番茄肉絲蛋花湯			
特色窗口	香腸披薩+百里香烤雞腿+炸薯條+西蘭花	海鮮菌菇義大利面+照燒雞排+薯角+蜂蜜南瓜	乾炒牛河+紅燒大排+芹菜肉絲+乾鍋花菜	酸辣米線+炸豬排+鹵蛋+雞毛菜	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+番茄豆腐湯	鮮肉小饅頭	肉絲炒河粉+番茄蛋湯			