

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	星期六 SAT
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
湯包	小籠包	湯包	小籠包	湯包	小籠包
鮮肉煎包	粉絲包	鮮肉煎包	粉絲包	鮮肉煎包	粉絲包
蔥油花卷	鮮肉包	蔥油花卷	鮮肉包	蔥油花卷	鮮肉包
黑芝麻包	南瓜饅頭	黑芝麻包	南瓜饅頭	黑芝麻包	南瓜饅頭
酸菜餅	雞蛋餅	酸菜餅	雞蛋餅	酸菜餅	雞蛋餅
三鮮燒麥	蔥油餅	三鮮燒麥	醬香餅	三鮮燒麥	醬香餅
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
桂花糕	老婆餅	桂花糕	老婆餅	桂花糕	老婆餅
粢飯糕	紅糖發糕	粢飯糕	紅糖發糕	粢飯糕	紅糖發糕
油條	薯條	油條	薯條	油條	薯條
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
蛋糕	烤馒头片	蛋糕	烤馒头片	蛋糕	烤馒头片
南瓜球	芝麻球	南瓜球	芝麻球	南瓜球	芝麻球
春捲	南瓜餅	春捲	南瓜餅	春捲	南瓜餅
桃酥餅	小麵包	桃酥餅	小麵包	桃酥餅	小麵包
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	南瓜	紅薯	南瓜	紅薯	南瓜
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋
炒河粉	炒米粉	炒河粉	炒米粉	炒河粉	炒米粉
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
老盛昌湯麵	黑芝麻湯圓	老盛昌湯麵	黑芝麻湯圓	老盛昌湯麵	黑芝麻湯圓
白粥	小米粥	白粥	小米粥	白粥	小米粥
豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶
小菜	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	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	星期六 SAT
	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大肉	蛤蜊蒸蛋	蔥烤大排	蘿蔔燉牛腩	玉米燒小排	筍乾燒五花肉
大葷	臺式三杯雞	紅燒雞腿	蝦仁香腸炒蛋	香烤地道腸	本幫醬鴨	香炸小酥肉
小葷	番茄炒蛋	茭白萵筍炒肉片	醬爆雞丁	魚香肉絲	花菜肉片	肉末豆腐
素菜	時令蔬菜	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	米飯
水果	香梨		香蕉		蜜桔	
湯	水筍老鴨湯	紫菜豆腐粉絲湯	味增湯	香菇雞湯	菠菜貢丸湯	蘿蔔小排湯



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23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	
大葷	紅燒大肉	蛤蜊蒸蛋	蔥烤大排	蘿蔔燉牛腩	鵪鶉蛋燒獅子頭	韓式泡菜五花肉	
	臺式三杯雞	紅燒雞腿	蝦仁香腸炒蛋	香烤地道腸	本幫醬鴨	香炸小酥肉	
教師加菜	蒜泥白切肉	山城毛血旺 (鍋)	清蒸魚塊	麻辣香鍋 (鍋)	黃豆燉蹄膀	藤椒雞塊	
小葷	番茄炒蛋	茭白筍肉片	醬爆肉丁	魚香肉絲	花菜肉片	肉末豆腐	
素菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
特色窗口	黑胡椒牛肉炒飯+ 照燒雞腿+鱈魚排+ 清炒西葫蘆	臺灣滷肉飯+滷蛋+ 臺式爌肉+廣東菜 心	義大利肉醬意面+ 鹹蛋黃焗排條+奧 爾良烤雞翅根+雞	蝦仁鳳梨炒飯+香 酥腿排+蜜汁叉燒+ 雞毛菜	咖喱雞肉炒飯+天 婦羅炸蝦+酸菜鹹 蹄膀+水果玉米粒	牛柳炒意面+紅燒 大排+三絲鯧魚+雞 毛菜	酸湯肥牛烏冬面+ 干張+雞毛菜+飯
素食	番茄炒蛋	荷包蛋	木耳山藥片	紅棗南瓜	萵筍炒蛋	滷鵪鶉蛋	
素食	毛豆茭白絲	青椒藕片	魚香茄子	白灼雞毛菜	毛豆絲瓜	香菇烤麩	
素食	香煎豆腐	滷香乾	香菜雲絲	香菇炒蛋	幹鍋花菜	胡蘿蔔炒西蘭花	
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
水果	香梨		香蕉		蜜桔		
湯	水筍老鴨湯	紫菜豆腐粉絲湯	味增湯	香菇雞湯	菠菜貢丸湯	蘿蔔小排湯	
甜湯	枸杞酒釀蛋花湯	三紅湯 (紅棗、紅 豆、紅糖)	冬瓜枸杞桂圓湯	南瓜紅棗蓮子甜湯	地瓜甜湯	椰汁玉米甜湯	



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23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	蔥烤大排	香辣牛肉	培根火腿炒蛋	口水雞塊	農家小炒肉		
大葷	金陵鹽水鴨	唐揚雞塊	馬鈴薯燒肉	家鄉肉圓	本幫醬鴨		
素菜	蒜香瓜條	香菜雲絲	青椒綠豆芽	什錦炒素	醋溜白菜		
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		
湯	番茄冬瓜蛋花湯	白菜肉絲湯	蘿蔔肉絲蛋花湯	紫菜蝦皮蛋花湯	香菇雞湯		
濃湯	奶油南瓜濃湯	蘑菇雞絲濃湯	玉米濃湯	番茄蝦仁濃湯	/		
特色窗口	義大利肉醬蝴蝶面+香炸豬排+西蘭花+烤紅	酸湯肥牛米線+金針菇+干張+黃豆芽+雞毛	雞排漢堡+骨肉相連(3根)+黃油烤土豆	咖喱香腸焗飯+鱈魚排+番茄炒蛋+蒸南瓜+	幹炒牛河+百里香烤雞腿+荷包蛋+香菇青菜	地鍋雞套餐+金針菇+洋蔥+腐竹+飯	黑椒牛肉炒飯+炸豬排+西蘭花+荷包蛋
夜宵	蒸餃+紫菜蛋湯	田園蔬菜肉絲麵	芹菜豬肉水餃	肉絲炒米線+番茄蛋湯	鮮肉大餛飩		