

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30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3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	香辣豆腐包	鮮肉包	香辣豆腐包	鮮肉包
紫薯饅頭	鮮肉煎包	紫薯饅頭	鮮肉煎包	紫薯饅頭
南瓜蜜豆卷	奶黃包	南瓜蜜豆卷	奶黃包	南瓜蜜豆卷
千層肉餅	雞蛋餅	千層肉餅	雞蛋餅	千層肉餅
三鮮燒麥	土豆絲餅	三鮮燒麥	土豆絲餅	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	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
牛奶曲奇餅乾	棗泥核桃蛋糕	牛奶曲奇餅乾	棗泥核桃蛋糕	牛奶曲奇餅乾
糖餃	蔓越莓餅乾	糖餃	蔓越莓餅乾	糖餃
奶香牛角包	春捲	奶香牛角包	春捲	奶香牛角包
香芋地瓜丸	蛋黃酥	香芋地瓜丸	蛋黃酥	香芋地瓜丸
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紫薯	紫薯	紫薯	紫薯	紫薯
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋
炒麵	炒米粉	炒麵	炒米粉	炒麵
揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯
鮮肉薺菜大餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉薺菜大餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉薺菜大餛飩
白粥	雜糧粥	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30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	爌肉	糖醋小排	清蒸百葉包	咖哩牛腩	紅燒獅子頭
大葷	椰香咖喱雞	蝦仁方腿炒蛋	本幫醬鴨	茄汁魚柳	奧爾良烤雞腿
小葷	黃瓜胡蘿蔔肉片	芹菜香乾肉絲	番茄炒蛋	白菜豬肉燉粉條	宮保雞丁
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	牛肉炒意面	米飯	米飯
水果	蜜桔		香蕉		蘋果
湯	番茄蛋花湯	香菇土雞湯	玉米排骨湯	裙帶菜豆腐湯	菠菜貢丸湯



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30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	爌肉	糖醋小排	清蒸百葉包	咖哩牛腩	紅燒獅子頭		
	椰香咖喱雞	蝦仁方腿炒蛋	本幫醬鴨	茄汁魚柳	奧爾良烤雞腿		
教師加菜	蒜苗回鍋肉	酸湯肥牛	清蒸白鯧	水煮肉片	老油條絲瓜滑蝦仁		
小葷	黃瓜胡蘿蔔肉片	芹菜香乾肉絲	番茄炒蛋	白菜豬肉燉粉條	宮保雞丁		
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	燜飯+泡菜五花肉+ 烤雞翅根+香菇青 菜	雞絲蘆筍奶油面+ 烤腸+蜜汁叉燒+蔥 油萵筍絲	韓式炒年糕+香酥 豬排+雙菇肉片+蒜 香小白菜	香腸炒飯+迷迭香 烤腿排+耦合+蒜香 小白菜	咖喱烏冬面+天婦 羅大蝦+黑椒豬排+ 清炒油麥菜	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	荷塘小炒	家常豆腐	西芹炒藕片	素炒平菇		
素食	毛豆炒香乾	乾煸花菜	魚香茄子	清炒三丁	彩椒胡蘿卜炒素雞		
素食	紅燒芋艿	荷包蛋	上湯娃娃菜	黃瓜炒蛋	手撕包菜		
主食	米飯	米飯	米飯	牛肉炒意面	米飯		
水果	蜜桔		香蕉		蘋果		
湯	番茄蛋花湯	香菇土雞湯	玉米排骨湯	裙帶菜豆腐湯	菠菜貢丸湯		
甜湯	玉米薏仁甜湯	木瓜牛奶雪耳羹	紅豆百合蓮子羹	雪梨銀耳湯	奶香紅豆小圓子		



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30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	馬鈴薯燒肉	鹽酥雞	黃豆燒蹄膀	洋蔥牛仔骨			
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	萵筍肉絲蛋花湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	水筍老鴨湯	番茄肉絲蛋花湯			
濃湯	花椰菜蛤蜊濃湯	奶油蘑菇濃湯	意式蔬菜濃湯	玉米土豆濃湯			
特色窗口	豬排漢堡+鹽酥雞+薯條+玉米西蘭花	揚州炒飯+唐揚雞塊+西蘭花炒雞胸肉+乾鍋包菜	酸湯魚片+金針菇+干張+黃豆芽+雞毛菜	義大利肉醬面+蝦仁炒蛋+西芹炒臘肉+土豆泥	牛柳炒意面+紅燒大排+雞毛菜	香辣排骨套餐+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			