

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
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10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	白菜粉絲包	鮮肉包	白菜粉絲包	鮮肉包
雙色饅頭	鮮肉煎包	雙色饅頭	鮮肉煎包	雙色饅頭
豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包
奶香玉米餅	菠菜雞蛋餅	奶香玉米餅	菠菜雞蛋餅	奶香玉米餅
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
桂花糕	奶香山藥餅	桂花糕	奶香山藥餅	桂花糕
蔥香火腿手抓餅	紅糖發糕	蔥香火腿手抓餅	紅糖發糕	蔥香火腿手抓餅
烤千層餅	油條	烤千層餅	油條	烤千層餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	蛋糕
原味小餐包	脆皮香蕉	原味小餐包	脆皮香蕉	原味小餐包
粢毛團	南瓜餅	粢毛團	南瓜餅	粢毛團
甜甜圈	蛋糕卷	甜甜圈	蛋糕卷	甜甜圈
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	紫薯	紅薯	紫薯	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	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
	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	蘿蔔燉牛腩	日式豬扒	紅燒獅子頭	紅燒大肉	糖醋裏脊
大葷	三杯雞	蛤蜊蒸蛋	茄汁雞柳	蝦仁香腸炒蛋	日式炸雞
小葷	毛豆玉米雞丁	胡蘿蔔土豆肉絲	肉沫豆腐	毛豆冬瓜肉片	雙色花菜肉片
素菜	耗油生菜	清炒杭白菜	香菇青菜	蒜泥空心菜	清炒雞毛菜
主食	揚州炒飯	米飯	米飯+滷肉汁	米飯	米飯
水果	蜜桔		香蕉		蘋果
湯	冬瓜排骨玉米湯	紅豆小圓子湯	番茄魚丸粉絲湯	香菇雞湯	羅宋湯



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
	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	蘿蔔燉牛腩	日式豬扒	紅燒獅子頭	紅燒大肉	糖醋里脊		
	三杯雞	蛤蜊蒸蛋	茄汁雞柳	蝦仁香腸炒蛋	日式炸雞		
教師加菜	鹹蛋黃獅子頭	紅燒雞塊	水煮肉片	五香熏魚	杏鮑菇牛仔粒		
小葷	毛豆玉米雞丁	胡蘿蔔土豆肉絲	肉沫豆腐	毛豆冬瓜肉片	雙色花菜肉片		
素菜	耗油生菜	清炒杭白菜	香菇青菜	蒜泥空心菜	清炒雞毛菜		
特色窗口	泡菜肉絲炒飯+香酥雞排+烤豬頸肉+耗油生菜	雞蛋香腸炒烏冬+黑椒豬排+奧爾良烤雞腿+清炒杭白	橄欖菜雞肉炒飯+爌肉+爆魚+鹵蛋+香脆黃瓜	蛤蜊海鮮面+迷迭香烤腿排+天婦羅炸蝦+香菇青菜	燜飯+紅燒大排+百里香烤翅根+雞毛菜	麻辣香鍋套餐+腐竹+洋蔥+蒜苗+飯	水煮肉片套餐+千張+黃豆芽+金針菇+飯
素食	茭白毛豆	西芹百合	山藥炒木耳	紅棗南瓜	素炒冬瓜片		
素食	番茄炒蛋	家常豆腐	鹵鵪鶉蛋	青椒炒腐竹	豆角炒蛋		
素食	什錦玉米粒	胡蘿蔔炒香菇	清炒佛手瓜	清炒西蘭花	蘆筍炒蘑菇		
主食	米飯	揚州炒飯	米飯	米飯+鹵肉汁	米飯		
水果	蜜桔		香蕉		蘋果		
湯	冬瓜排骨玉米湯	酸辣湯	番茄魚丸粉絲湯	香菇雞湯	羅宋湯		
甜湯	枸杞酒釀蛋花湯	紅薯淮棗甜湯	紅豆小圓子湯	百合蓮子湯	銀耳雪梨湯		



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
	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	紅燒豬腳	紅燒大排	蒜香排骨	百葉結燒肉			
大葷	咖喱雞腿	日式炸雞	本幫醬鴨	清蒸青魚塊			
素菜	黃豆芽粉絲	清炒西葫蘆	醋溜大白菜	手撕包菜			
素菜	蒜蓉茼蒿	耗油油麥菜	蒜香菠菜	白灼菜苔			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
特色窗口	義大利肉醬面+烤雞腿+培根烤土豆+油麥菜	水果披薩+小酥肉+薯條+西蘭花	冬陰功海鮮年糕鍋套餐	酸豆角臘腸炒飯+鹹蛋黃焗大蝦+番茄炒蛋+清炒塔菜	幹炒牛河+韓式炸雞+香菇青菜	酸湯肥牛烏冬面+金針菇+黃豆芽+干張	紅燒大排面+荷包蛋+雞毛菜
湯	番茄豆腐菌菇湯	酸菜肉絲蛋花湯	冬瓜肉絲湯	板栗山藥雞湯			
夜宵	肉絲烏冬面+紫菜蛋湯	蒸餃+白菜肉絲湯	鮮肉小饅頭	雞蛋炒麵+番茄豆腐湯			