

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20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
湯包	小籠包	湯包	小籠包	湯包
鮮肉煎包	粉絲包	鮮肉煎包	粉絲包	鮮肉煎包
蔥油花卷	鮮肉包	蔥油花卷	鮮肉包	蔥油花卷
黑芝麻包	南瓜饅頭	黑芝麻包	南瓜饅頭	黑芝麻包
酸菜餅	雞蛋餅	酸菜餅	雞蛋餅	酸菜餅
三鮮燒麥	蔥油餅	三鮮燒麥	醬香餅	三鮮燒麥
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
桂花糕	海苔壽司	桂花糕	海苔壽司	桂花糕
粢飯糕	紅糖發糕	粢飯糕	紅糖發糕	粢飯糕
油條	薯條	油條	薯條	油條
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
蛋糕	烤饅頭片	蛋糕	烤饅頭片	蛋糕
南瓜球	芝麻球	南瓜球	芝麻球	南瓜球
春捲	南瓜餅	春捲	南瓜餅	春捲
桃酥餅	小麵包	桃酥餅	小麵包	桃酥餅
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	南瓜	紅薯	南瓜	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
蔬菜疙瘩	黑芝麻湯圓	蔬菜疙瘩	黑芝麻湯圓	蔬菜疙瘩
白粥	小米粥	白粥	小米粥	白粥
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
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20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	油麵筋塞肉	日式豬扒	南乳汁小肉	蘿蔔燉牛腩	糖醋小排
大葷	椰香咖喱雞	蛤蜊蒸蛋	金陵鹽水鴨	蝦仁方腿炒蛋	香酥雞腿
小葷	魚豆腐炒大白菜	魚香肉絲	番茄炒蛋	花菜肉片	肉末豆腐
素菜	清炒塔菜	爆炒牛心菜	蒜香杭白菜	蒜泥油麥菜	蒜香雞毛菜
主食	米飯	爛飯	米飯	青菜豆芽炒麵	米飯
水果	蘋果		香蕉		蜜桔
湯	蘿蔔小排湯	番茄豆腐蛋花湯	香菇雞湯	菠菜貢丸湯	水筍老鴨湯



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20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	
大葷	油麵筋塞肉	日式豬扒	南乳汁小肉	蘿蔔燉牛腩	糖醋小排		
	椰香咖喱雞	蛤蜊蒸蛋	金陵鹽水鴨	蝦仁方腿炒蛋	香酥雞腿		
教師加菜	蒜泥白切肉	彩椒牛肉粒	剁椒青魚塊	爌肉	金湯酸菜魚		
小葷	魚豆腐炒大白菜	魚香肉絲	番茄炒蛋	花菜肉片	肉末豆腐		
素菜	清炒塔菜	爆炒牛心菜	蒜蓉杭白菜	蒜泥油麥菜	清炒雞毛菜		
特色窗口	咖喱雞肉炒飯+芽菜扣肉+烤雞翅根+香菇青菜	雞絲蘆筍奶油面+照燒汁雞排+耦合+蔥油萵筍絲	韓式炒年糕+日式豬扒+麵筋雙菇肉片+蒜蓉杭白菜	培根香腸炒飯+烤香腸+蜜汁叉燒+蒜香小白菜	羅勒蛤蜊茄汁面+天婦羅蝦+黑椒豬排+清炒雞毛菜	牛柳炒意面+紅燒大排+荷包蛋+雞毛菜	黑椒牛肉炒飯+炸豬排+西蘭花+鹵蛋
素食	番茄炒蛋	荷包蛋	鹵鵪鶉蛋	紅棗南瓜	萵筍炒蛋		
素食	毛豆茭白絲	青椒藕片	香菇烤麩	彩椒茄子煲	清炒蘆筍		
素食	香煎豆腐	清炒海鮮菇	胡蘿蔔炒西蘭花	平菇炒蛋	乾鍋花菜		
主食	米飯	燜飯	米飯	青菜豆芽炒麵	米飯		
水果	蘋果		香蕉		蜜桔		
湯	蘿蔔小排湯	番茄豆腐蛋花湯	香菇雞湯	菠菜貢丸湯	水筍老鴨湯		
甜湯	枸杞酒釀蛋花湯	椰汁玉米甜湯	冬瓜枸杞桂圓湯	南瓜紅棗蓮子甜湯	地瓜甜湯		



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
	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	紅燒獅子頭	香辣牛肉	紅燒大排	馬鈴薯燒肉			
大葷	本幫醬鴨	唐揚雞塊	上海白切雞	紅燒白菇魚			
素菜	蒜香瓜條	香菜雲絲	什錦炒素	青椒黃豆芽			
素菜	蔥油大白菜	蒜香生菜	蒜香空心菜	蒜香菜苔			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
湯	番茄冬瓜蛋花湯	白菜肉絲湯	香菇雞湯	蘿蔔肉絲蛋花湯			
甜湯	紅豆圓子甜湯	玉米薏仁甜湯	紅棗南瓜甜湯	水果西米露			
特色窗口	義大利肉醬面+香炸豬排+香腸西蘭花+烤紅薯	酸湯肥牛米線+金針菇+干張+黃豆芽+雞毛菜	時蔬雞肉飯+鱈魚排+番茄炒蛋+炒青菜	雞排漢堡+骨肉相連(3根)+培根烤土豆條+玉米筍西蘭花	雞蛋炒麵+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	酸湯肥牛烏冬面+干張+雞毛菜+小黃豆芽
夜宵	蒸餃+紫菜蛋湯	田園蔬菜肉絲麵	肉絲炒米線+番茄蛋湯	芹菜豬肉水餃			