

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
12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8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	香菇青菜包	鮮肉包	香菇青菜包	鮮肉包
刀切饅頭	鮮肉煎包	刀切饅頭	鮮肉煎包	刀切饅頭
豆沙包	奶黃包	豆沙包	奶黃包	豆沙包
千層餅	雞蛋餅	千層餅	雞蛋餅	千層餅
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
海綿蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	海綿蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	海綿蛋糕
椰絲餅	脆皮香蕉	椰絲餅	脆皮香蕉	椰絲餅
奶香提子酥	春捲	奶香提子酥	春捲	奶香提子酥
香芋地瓜丸	小麵包	香芋地瓜丸	小麵包	香芋地瓜丸
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	炒河粉	炒河粉	炒河粉	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
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	香炸小酥肉	紅燒獅子頭	咖哩牛腩	黑椒豬排	紅燒大肉
大葷	臺式三杯雞	蝦仁方腿炒蛋	本幫醬鴨	蛤蜊蒸蛋	鹽酥雞
小葷	胡蘿蔔土豆肉絲	花菜肉片	西芹炒肉片	肉末豆腐	番茄炒蛋
素菜	蒜香杭白菜	蒜香塔菜	麵筋大白菜	蒜香青菜	爆炒青甘藍
主食	米飯	燜飯	米飯	青菜豆芽炒麵	米飯
水果	酸奶		蜜桔		香蕉
湯	番茄豆腐湯	水筍老鴨湯	味增湯	蘿蔔排骨湯	白菜貢丸粉絲湯



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
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	香炸小酥肉	紅燒獅子頭	咖哩牛腩	黑椒豬排	紅燒大肉	蒜香排骨	
	臺式三杯雞	蝦仁方腿炒蛋	本幫醬鴨	蛤蜊蒸蛋	鹽酥雞	番茄燉牛肉	
教師加菜	水煮肉片	香辣豆花魚	泡菜炒五花肉	沙司青魚塊	彩椒牛柳	西芹白果蝦仁	
小葷	胡蘿蔔土豆肉絲	花菜肉片	西芹炒肉片	肉末豆腐	番茄炒蛋	彩椒海鮮菇滑肉絲	
素菜	蒜香杭白菜	蒜香塔菜	麵筋大白菜	蒜香青菜	爆炒青甘藍	蒜香蓬蒿	
特色窗口	鳳梨蝦仁蛋炒飯+奧爾良烤鴨腿+黑椒豬排+炒花菜	羅勒雞絲面+迷迭香烤龍利魚+炸雞排+炒雞毛菜	培根香腸焗飯+干絲萬縷蝦+黑椒牛肉粒+香菇青菜	中式香腸炒麵+迷迭香烤腿排+酸菜蹄膀+蒜香油麥菜	咖喱牛腩飯+蜜汁叉燒肉+百里香烤翅+廣東菜心	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	黑椒牛肉炒飯+炸小酥肉+西蘭花
素食	番茄炒蛋	荷包蛋	黃瓜木耳炒蛋	紅棗南瓜	萵筍炒蛋		
素食	西芹百合	紅椒藕片	魚香茄子	雙色西蘭花	香菇烤麩		
素食	家常豆腐	毛豆絲瓜	香菜雲絲	菌菇炒蛋	乾鍋花菜		
主食	米飯	燜飯	米飯	青菜豆芽炒麵	米飯	米飯/雞排漢堡	
水果/飲料	酸奶		蜜桔		香蕉	水果拼盤（聖女果，奶棗，金桔） 統一100%橙汁	
湯	番茄豆腐蛋花湯	水筍老鴨湯	味增湯	蘿蔔排骨湯	白菜貢丸粉絲湯	羅宋湯	
甜湯	枸杞酒釀蛋花甜湯	桂圓紅棗甜湯	紫薯銀耳甜湯	椰汁玉米甜湯	紅豆圓子甜湯	紫薯芋泥銀耳湯	



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
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10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	蒜香排骨	口水雞塊			
大葷	金陵鹽水鴨	咖喱雞塊	培根火腿炒蛋	馬鈴薯燒肉			
素菜	蒜香瓜條	香菜雲絲	青椒綠豆芽	什錦炒素			
素菜	蒜香油麥菜	蠔油生菜	蒜香上海青	清炒菜苔			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
湯	高筍肉絲蛋花湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	菌菇雞湯	榨菜肉絲蛋花湯			
甜湯	玉米薏仁甜湯	牛奶雪耳甜湯	紅豆百合蓮子甜湯	冰糖雪梨甜湯			
特色窗口	意式肉醬面+烤雞翅根 +高筍炒蛋+爆炒青甘 藍	酸豆角臘腸炒飯+紅燒 雞腿+番茄炒蛋+西蘭 花	冬陰功年糕鍋套餐	雞排漢堡+骨肉相連+ 薯條+炒雙花	牛柳炒意面+紅燒大排 +耗油生菜	黃燜雞+腐竹+金針菇 +青菜	酸湯肥牛烏冬面+干張 +雞毛菜
夜宵	青菜肉絲麵	胡蘿蔔肉絲木耳米線	牛肉粉絲湯+煎包（2個）	薺菜蝦仁大餛飩			