

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11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15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
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11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	筍乾燒肉	糖醋小肉丸	日式炸豬排	紅燴牛腩	南乳汁小肉
大葷	肉糜蒸蛋	蝦仁香腸炒蛋	椰香咖喱雞	鳳梨咕咾肉	奧爾良烤雞腿
小葷	宮保雞丁	西芹香乾肉絲	番茄炒蛋	銀芽炒肉絲	花菜肉片
素菜	蒜香杭白菜	醋溜大白菜	蒜香塔菜	蒜香青菜	爆炒甘藍菜
主食	米飯	燜飯	米飯	炒河粉	米飯
水果/飲料	蘋果		優酪乳		蜜桔
湯	蘿蔔排骨湯	菌菇雞湯	榨菜肉絲蛋花湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	番茄魚丸湯



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
	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	筍乾燒肉	糖醋小肉丸	日式炸豬排	紅燴牛腩	南乳汁小肉		
	肉糜蒸蛋	蝦仁香腸炒蛋	椰香咖喱雞	鳳梨咕啫肉	奧爾良烤雞腿		
教師加菜	酸菜黑魚片	蒜泥白切肉	清蒸白鯧	紅燒大肉	牛肉粒滑蛋		
小葷	宮保雞丁	西芹香乾肉絲	番茄炒蛋	銀芽炒肉絲	花菜肉片		
素菜	蒜香杭白菜	醋溜大白菜	蒜香塔菜	蒜香青菜	爆炒甘藍菜		
特色窗口	培根橄欖菜炒飯+紅燒鴨翅+烤香腸+蒜香上海青	咖喱烏冬面+烤雞腿+黑椒豬排+廣東菜心	香腸海苔炒飯+奧爾良烤腿排+炸鱈魚排+蒜香雞毛菜	黑椒牛肉筆尖面+鹽酥雞+酸菜蹄膀肉+西芹百合	臺灣滷肉飯+三杯雞+塔香豬頸肉+滷蛋+雞毛菜	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	香辣排骨鍋套餐+腐竹+洋蔥+青紅椒+飯
素食	金針菇炒蛋	荷塘小炒	家常豆腐	紅椒炒藕片	素炒平菇		
素食	毛豆炒香乾	爆炒甘藍菜	乾煸花菜	清炒三丁	彩椒胡蘿蔔炒素雞		
素食	紅燒芋艿	荷包蛋	上湯娃娃菜	萵筍炒蛋	魚香茄子		
主食	米飯	燜飯	米飯	炒河粉	米飯		
水果/飲料	蘋果		優酪乳		蜜桔		
湯	蘿蔔排骨湯	菌菇雞湯	榨菜肉絲蛋花湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	番茄魚丸湯		
甜湯	雪梨銀耳湯	木瓜牛奶銀耳湯	紅豆百合蓮子湯	玉米薏仁甜湯	紅豆小圓子湯		



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11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	黃豆燒蹄膀	鹽酥雞	馬鈴薯燒肉	洋蔥牛仔骨			
大葷	滷雞腿	紅燒大排	油爆大蝦	香辣口水雞			
素菜	黃豆芽粉絲	清炒西葫蘆	青椒土豆絲	手撕包菜			
素菜	蠔油生菜	香菇青菜	蒜香雞毛菜	清炒油麥菜			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
湯	白菜肉絲蛋花湯	紫菜蝦皮蛋花湯	水筍老鴨湯	番茄肉絲蛋花湯			
甜湯	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			
特色窗口	水果披薩+鹽酥雞+薯條+烤南瓜	冬陰功海鮮年糕鍋套餐	咖喱海鮮焗飯+干絲萬縷蝦+番茄炒蛋+雙色花椰菜	酸湯肥牛烏冬面+干張+金針菇+雞毛菜	牛柳炒意面+紅燒大排+鹵蛋+雞毛菜	黑椒牛肉炒飯+香炸豬排+烤香腸+清炒西蘭花	冬陰功肥牛米線+干張+小黃豆芽+雞毛菜
夜宵	番茄雞蛋湯河粉	青菜肉絲麵	薺菜鮮肉水餃	冬陰功酸湯米線			