

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
1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
	小籠包	湯包	小籠包	湯包
	粉絲包	鮮肉煎包	粉絲包	鮮肉煎包
	鮮肉包	蔥油花卷	鮮肉包	蔥油花卷
	南瓜饅頭	黑芝麻包	南瓜饅頭	黑芝麻包
	雞蛋餅	酸菜餅	雞蛋餅	酸菜餅
	蔥油餅	三鮮燒麥	醬香餅	三鮮燒麥
	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
	蘿蔔絲餅	桂花糕	蘿蔔絲餅	桂花糕
	紅糖發糕	粢飯糕	紅糖發糕	粢飯糕
	薯條	油條	薯條	油條
	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
	吐司	吐司	吐司	吐司
	一口酥 (肉鬆味)	蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	蛋糕
	芝麻球	南瓜球	芝麻球	南瓜球
	南瓜餅	春捲	南瓜餅	春捲
	小麵包	桃酥餅	小麵包	桃酥餅
	玉米	玉米	玉米	玉米
	南瓜	紅薯	南瓜	紅薯
	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋
	炒米粉	炒河粉	炒米粉	炒河粉
	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
	黑芝麻湯圓	老盛昌湯麵	黑芝麻湯圓	老盛昌湯麵
	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
	小菜	小菜	小菜	小菜
	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
	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷		香炸小酥肉	紅燒大排	蘿蔔燉牛腩	紅燒大肉
大葷		咖喱雞腿	蛤蜊蒸蛋	本幫醬鴨	烤香腸
小葷		西芹炒肉片	醬爆肉丁	毛豆玉米雞丁	花菜肉片
素菜		爆炒青甘藍	蒜香青菜	蒜香雞毛菜	蒜香塔菜
主食		爛飯	米飯	炒河粉	米飯
水果			香蕉		蜜桔
湯		玉米排骨湯	味增湯	香菇雞湯	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
	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷		香炸小酥肉	紅燒大排	蘿蔔燉牛腩	紅燒大肉		
		蛤蜊蒸蛋	咖喱雞腿	蝦仁香腸炒蛋	烤香腸		
教師加菜		蠔油牛肉	豆豉蒸魚塊	山藥獅子頭	酸菜黑魚片		
小葷		西芹炒肉片	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	花菜肉片		
素菜		爆炒青甘藍	蒜香青菜	蒜香雞毛菜	蒜香塔菜		
特色窗口	地鍋雞套餐+米飯	咖喱烏冬面+塔香松板肉+烤香腸+雞毛菜	香腸茄子焗飯+黑椒豬排+奧爾良烤雞腿+清炒小白菜	奶油茄汁雞肉面+天婦羅炸蝦+三絲青魚塊+玉米筍炒	牛丼飯+照燒腿排+薑汁炒五花肉片+廣東菜心	麻辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	咖喱雞肉炒飯+炸豬排+西蘭花+鹵蛋
素食		紅椒藕片	家常豆腐	西芹炒百合	素炒杏鮑菇		
素食		清炒西蘭花	絲瓜炒蛋	清炒雙菇	彩椒胡蘿蔔炒素雞		
素食		荷包蛋	上湯娃娃菜	黃瓜炒蛋	手撕包菜		
主食		燜飯	米飯	炒河粉	米飯		
水果			香蕉		蜜桔		
湯		玉米排骨湯	味增湯	香菇雞湯	菠菜貢丸湯		
甜湯		酒釀圓子甜湯	雪梨薏米甜湯	玉米山藥銀耳甜湯	桂花雪梨甜湯		



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
	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷		紅燒小肉	百葉結燒小排	蒜泥白切肉			
大葷		香辣口水雞	椒鹽基尾蝦	紅燒雞塊			
素菜		清炒西葫蘆	醋溜大白菜	手撕包菜			
素菜		蒜香菜苔	廣東菜心	蒜香生菜			
主食		米飯	米飯	米飯			
湯		番茄土豆湯	蘿蔔蛋花湯	水筍老鴨湯			
甜湯		西米露	紅豆甜湯	冰糖雪梨湯			
特色窗口	咖喱雞肉飯+炸豬排+西蘭花+鹵蛋	黑椒牛肉義大利面+迷迭香烤雞排+藕合+清炒西蘭花	番茄排骨米線套餐+干張+小黃豆芽+雞毛菜	豬排漢堡+骨肉相連+土豆泥+烤南瓜	牛柳炒意面+羅勒烤雞腿+荷包蛋+香菇青菜	乾鍋排骨套餐+金針菇+洋蔥+腐竹+米飯	酸湯肥牛烏冬面+干張+雞毛菜+小黃豆芽
夜宵		煎餃+皮蛋瘦肉粥	薺菜鮮肉水餃	鴨血粉絲湯+生煎包（2個）			