

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8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12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	甜甜圈	桂花糕	甜甜圈	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
棗泥核桃蛋糕	南瓜餅	棗泥核桃蛋糕	南瓜餅	棗泥核桃蛋糕
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
小菜	小菜	小菜	小菜	小菜
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
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	醬鴨	糖醋小肉丸	香炸豬排	日式牛丼	南乳汁燒肉
大葷	鳳梨咕咾肉	蝦仁香腸炒蛋	三杯雞	蝦仁蒸蛋	奧爾良烤雞腿
小葷	肉末豆腐	彩椒香乾肉絲	番茄炒蛋	銀芽炒肉絲	花菜胡蘿蔔肉片
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	揚州炒飯	米飯	意大利炒面	米飯	米飯
水果/飲料	蘋果		聖女果		蜜桔
湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	菌菇雞湯	榨菜肉絲湯	蘿蔔排骨湯	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
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	醬鴨	糖醋小肉丸	香炸豬排	日式牛丼	南乳汁燒肉		
	鳳梨咕啫肉	蝦仁香腸炒蛋	三杯雞	蝦仁蒸蛋	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	肉末豆腐	彩椒香乾肉絲	番茄炒蛋	銀芽炒肉絲	花菜胡蘿蔔肉片		
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+干絲萬縷蝦+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	西芹炒藕片	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	揚州炒飯	米飯	意大利炒面	米飯		
水果/飲料	蘋果		聖女果		蜜桔		
湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	菌菇雞湯	榨菜肉絲湯	蘿蔔排骨湯	番茄魚丸湯		
甜湯	香芋紫薯西米露	木瓜銀耳湯	紅豆百合蓮子湯	雪梨銀耳湯	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
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	黃豆燒蹄膀	宮保雞丁	紅燒小排	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	青椒綠豆芽	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	番茄土豆湯	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	義大利肉醬面+蝦仁炒蛋+西芹炒臘肉+土豆泥	咖喱海鮮焗飯+芙蓉蟹肉棒+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	上湯米線	蔬菜山藥瘦肉粥+蒸餃	紅燒牛肉麵	小餛飩			