

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15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
老盛昌湯包	南翔小籠包	老盛昌湯包	南翔小籠包	老盛昌湯包
鮮肉包	白菜粉絲包	鮮肉包	白菜粉絲包	鮮肉包
雙色饅頭	鮮肉煎包	雙色饅頭	鮮肉煎包	雙色饅頭
豆沙包	奶黃包	豆沙包	奶黃包	豆沙包
奶香玉米餅	菠菜雞蛋餅	奶香玉米餅	菠菜雞蛋餅	奶香玉米餅
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
桂花糕	奶香山藥餅	桂花糕	奶香山藥餅	桂花糕
蔥香火腿手抓餅	紅糖發糕	蔥香火腿手抓餅	紅糖發糕	蔥香火腿手抓餅
烤千層餅	油條	烤千層餅	油條	烤千層餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
蛋糕	香芋地瓜丸	蛋糕	香芋地瓜丸	蛋糕
小麵包	脆皮香蕉	小麵包	脆皮香蕉	小麵包
粢毛團	南瓜餅	粢毛團	南瓜餅	粢毛團
甜甜圈	蛋糕卷	甜甜圈	蛋糕卷	甜甜圈
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	紫薯	紅薯	紫薯	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
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	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
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
	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	糖醋排條	黃豆燉蹄膀	香酥大排	咖哩牛腩	紅燒大肉
大葷	本幫醬鴨	臺式三杯雞	蝦仁方腿炒蛋	蛤蜊蒸蛋	日式炸雞塊
小葷	毛豆冬瓜炒肉片	蠔油杏鮑菇肉絲	花菜雞絲	西芹炒肉片	胡蘿蔔萵筍炒蛋
素菜	香菇青菜	蒜香杭白菜	清炒塔菜	爆炒甘藍菜	蒜香油麥菜
主食	米飯	炒米粉	米飯	米飯	橄欖菜炒飯
水果	蘆柑		香蕉		香梨
湯	貢丸白菜湯	水筍老鴨湯	味增湯	蘿蔔小排湯	冬瓜鹹肉湯



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15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	糖醋排骨	黃豆燉蹄膀	香酥大排	咖哩牛腩	紅燒大肉		
	本幫醬鴨	臺式三杯雞	蝦仁方腿炒蛋	蛤蜊蒸蛋	日式炸雞塊		
教師加菜	老油條絲瓜滑蝦仁	胡蘿蔔山藥燉排骨	五香爆魚	蒜泥白肉	香辣口水雞		
小葷	毛豆冬瓜炒肉片	蠔油杏鮑菇肉絲	花菜雞絲	西芹炒肉片	胡蘿蔔萵筍炒蛋		
素菜	香菇青菜	蒜香杭白菜	清炒塔菜	爆炒甘藍菜	蒜香油麥菜		
特色窗口	豆角臘腸炒飯+醬鴨腿+酸菜鹹蹄+蒜香雞毛菜	奶油蝦仁西蘭花培根面+奧爾良烤雞翅+烤腸+薯條	鳳梨蝦仁蛋炒飯+杏鮑菇牛肉粒+迷迭香烤翅根+廣東菜心	香腸茄子焗飯+照燒豬頸肉+鹵鴨翅根+清炒生菜	香菇豬肉炒飯+臺式松板肉+香酥雞腿+西蘭花	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	彩椒茭白絲	荷蘭豆山藥胡蘿蔔	家常豆腐	西芹炒豆乾	清炒玉米粒		
素食	毛豆炒香乾	乾鍋花菜	魚香茄子	清炒西蘭花	胡蘿蔔炒素腸		
素食	荷包蛋	青椒炒蛋	手撕包菜	黃瓜炒蛋	絲瓜炒蛋		
主食	炒米粉	米飯	米飯	韓式泡菜炒飯	米飯		
水果	蘆柑		香蕉		香梨		
湯	貢丸白菜湯	水筍老鴨湯	味增湯	蘿蔔小排湯	冬瓜鹹肉湯		
甜湯	蘋果銀耳湯	燕麥薏米蓮子湯	芒果百合銀耳羹	水果西米露	紅棗南瓜甜湯		



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
	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	黑椒豬排	椒鹽排條	粉蒸肉	香乾燒小肉			
大葷	五香熏魚	金陵鹽水鴨	紅燒雞腿	鹽水蝦			
素菜	青椒綠豆芽	清炒西葫蘆	酸辣土豆絲	蔥油萵筍絲			
素菜	蒜香茼蒿	蒜香米苺	蒜香菜苔	耗油生菜			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
特色窗口	韓式泡菜肥牛鍋+肥牛+金針菇+土豆粉+泡菜	雞肉海苔炒飯+照燒烤腿排+蛋黃龍利魚+蒜香米苺	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	香腸蘑菇披薩+西芹百合炒蝦仁+小酥肉+烤土豆	牛柳炒意面+紅燒大排+鹵蛋+雞毛菜	香辣排骨套餐+金針菇+洋蔥+飯	酸湯肥牛烏冬面+干張+雞毛菜
湯	青菜肉絲蛋花湯	香菇雞湯	酸辣湯	番茄蛋花湯			
甜湯	紫薯芋頭西米露	蛋花玉米羹	紅糖小圓子甜湯	枸杞雪梨銀耳甜湯			
夜宵	紅豆芝麻湯圓	青菜肉末米粉	肉絲炒年糕+酸辣湯	蔥油拌面+青菜蛋湯			