

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
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3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
黑芝麻饅頭	鮮肉煎包	黑芝麻饅頭	鮮肉煎包	黑芝麻饅頭
粢飯糕	南瓜發糕	粢飯糕	南瓜發糕	粢飯糕
紅薯芝士餅	韭菜雞蛋餅	紅薯芝士餅	韭菜雞蛋餅	紅薯芝士餅
三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	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
椰絲餅	棗泥核桃蛋糕	椰絲餅	棗泥核桃蛋糕	椰絲餅
春捲	蔓越莓餅乾	春捲	蔓越莓餅乾	春捲
奶香牛角包	巧克力牛奶麵包卷	奶香牛角包	巧克力牛奶麵包卷	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
紅薯	南瓜	紅薯	南瓜	紅薯
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	番茄蛋碎疙瘩湯	鮮肉薺菜大餛飩	番茄蛋碎疙瘩湯	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	豆漿/牛奶/豆腐腦
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
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	百葉結燒小肉	年糕排條	香酥大排	土豆番茄煨牛腩	南乳汁燒肉
大葷	三杯雞	蝦仁雞蛋炒青瓜	黃燜雞塊	蛤蜊蒸蛋	香酥鴨
小葷	包菜炒五花肉	西芹香乾肉絲	番茄炒蛋	宮爆雞丁	萵筍雞肉炒蛋
素菜	清炒西蘭花	醋溜大白菜	蒜香茼蒿	蒜香油麥菜	爆炒牛心菜
主食	米飯	爛飯	米飯	米飯	炒米粉
水果/飲料	蘋果		香蕉		金桔
湯	絲瓜滑肉湯	番茄魚丸湯	青菜肉絲湯	菌菇雞湯	胡蘿蔔油方粉絲湯



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
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	百葉結燒小肉	年糕排條	香酥大排	土豆番茄煨牛腩	南乳汁燒肉		
	三杯雞	蝦仁雞蛋炒青瓜	黃燜雞塊	蛤蜊蒸蛋	香酥鴨		
教師加菜	水煮沸騰魚片	杭椒小炒肉	酒釀燒白菇魚	紅燒大肉	蒜泥白切肉		
小葷	包菜炒五花肉	西芹香乾肉絲	番茄炒蛋	宮爆雞丁	高筍雞肉炒蛋		
素菜	清炒西蘭花	醋溜大白菜	蒜香茼蒿	蒜香油麥菜	爆炒牛心菜		
特色窗口	橄菜肉米豆角炒飯 + 蒜蓉粉絲焗蝦+雞 米花+椒鹽蘿蔔條	奶油蝦仁西蘭花培 根面+ 鹵鴨翅根+ 烤 腸+ 百香小番茄	鳳梨蝦仁蛋炒飯+ 杏鮑菇黑椒牛肉粒 + 迷迭香烤翅根+ 清 湯西藍花	番茄肥牛烏冬面+ 照燒豬頸肉+ 奧爾 良烤腿排+ 蠔油生 菜	新加坡三巴醬牛肉 炒飯+ 蜜汁叉燒肉+ 炸雞腿+ 椰香蒸南 瓜	香辣牛肉麵+ 荷 包蛋+ 雞毛菜	蒜苗炒肉蓋澆飯 + 紅燒大排+ 小 酥肉+ 清炒高筍 絲
素食	金針菇炒蛋	荷塘小炒	家常豆腐	糖醋藕丁	西蘭花炒香菇		
素食	爆炒豆角	豆芽粉絲	絲瓜炒海鮮菇	白灼芥藍	豆乾毛豆		
素食	紅燒芋艿	荷包蛋	上湯娃娃菜	黃瓜炒蛋	魚香茄子		
主食	米飯	燜飯	米飯	米飯	炒米粉		
水果/飲料	蘋果		香蕉		金桔		
湯	絲瓜滑肉湯	番茄魚丸湯	青菜肉絲湯	菌菇雞湯	胡蘿蔔油方粉絲湯		
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
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	醬燒蹄膀	鹽酥雞	海帶結燒肉	洋蔥牛仔骨			西芹腰果炒蝦仁
大葷	照燒雞腿	紅燒大排	油爆大蝦	香辣口水雞			黑椒牛仔骨
素菜	黃豆芽粉絲	酸菜燒粉皮	青椒土豆絲	紅棗蒸南瓜			糖醋裏脊
素菜	蠔油生菜	香菇青菜	蒜香杭白菜	蒜香菠菜			海鮮菇炒肉絲
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			蒜香茼蒿
湯	番茄土豆湯	紫菜蝦皮蛋花湯	水筍老鴨湯	番茄肉絲湯			香蕉
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			香菇雞湯
特色窗口	義大利卡夫肉醬面+鐵板牛仔骨+藕合+歐芹烤小土豆	意式蝦仁蘑菇燴飯+奧爾良烤雞腿+洋蔥圈+西芹木耳	奶油培根蝦仁螺旋面+烤雞翅根+萵筍炒蛋+爆炒青甘藍	至尊披薩+鹽酥雞+薯條+香脆黃瓜	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	牛奶紅豆西米露
夜宵	蛋炒飯+三鮮菌菇湯	酸湯水餃	肉絲炒河粉+蘿蔔貢丸湯	青菜肉絲麵			米飯/牛肉炒筆尖面