

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
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包		
鮮肉包	香辣豆腐包	鮮肉包		
奶香饅頭	鮮肉煎包	奶香饅頭		
南瓜蜜豆卷	奶黃包	南瓜蜜豆卷		
千層肉餅	雞蛋餅	千層肉餅		
三鮮燒麥	土豆絲餅	三鮮燒麥		
蒸餃	鍋貼	蒸餃		
桂花糕	綠豆餅	桂花糕		
手抓餅	紅糖發糕	手抓餅		
油條	雞肉洋蔥圈	油條		
蛋撻	蛋撻	蛋撻		
吐司	吐司	吐司		
蛋糕	椰絲餅	蛋糕		
糖餃	蔓越莓餅乾	糖餃		
甜甜圈	春捲	甜甜圈		
香芋地瓜丸	老婆餅	香芋地瓜丸		
玉米	玉米	玉米		
紫薯	紫薯	紫薯		
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋		
炒麵	炒米粉	炒麵		
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		
白粥	雜糧粥	白粥		
豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶		
小菜	小菜	小菜		
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
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	红烧大排	日式牛丼	紅燒大肉		
大葷	蝦仁香腸炒蛋	本幫醬鴨	咖喱鸡腿		
小葷	西芹炒肉片	番茄炒蛋	肉末豆腐		
素菜	白菜炒木耳	蒜香菠菜	爆炒牛心菜		
主食	米飯	三鮮炒麵	米飯		
水果	蘋果		香蕉		
湯	蘿蔔小排湯	味增湯	蛤蜊冬瓜湯		



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
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	日式牛丼	紅燒大肉	黑椒豬排	蛤蜊蒸蛋	蒜香排骨	黑椒牛仔骨
	蝦仁香腸炒蛋	本幫醬鴨	咖喱雞腿	干絲萬縷蝦	醬燒小丸子	洋蔥炒魷魚	奧爾良烤雞翅
教師加菜	三絲蒸鯧魚	蒜泥白肉	蒜薹小炒肉				
小葷	西芹炒肉片	番茄炒蛋	肉末豆腐	茭白肉絲	西蘭花肉片	冬瓜炒肉片	土豆烤培根
素菜	白菜炒木耳	蒜香菠菜	爆炒牛心菜	蒜香油麥菜	清炒甘藍菜	蒜香生菜	蒜香雞毛菜
特色窗口	西式牛肉炒飯+蒜蓉粉絲焗蝦+小酥肉+芝士焗角瓜	意式蝦仁蘑菇空心面+迷迭香烤翅根+香煎龍利魚+三色菇	鳳梨蝦仁蛋炒飯+杏鮑菇牛肉粒+烤香腸+椒鹽胡蘿蔔土豆				
素食	彩椒茭白絲	荷蘭豆山藥胡蘿蔔	家常豆腐				
素食	毛豆炒香乾	乾鍋花菜	魚香茄子				
素食	荷包蛋	青椒炒蛋	絲瓜炒蛋				
主食	三鮮炒麵	米飯	米飯	揚州炒飯	米飯	米飯	米飯
水果	香梨		香蕉		甜橙		
湯	蘿蔔小排湯	味增湯	蛤蜊冬瓜湯	番茄魚丸湯	榨菜肉絲蛋花湯	香菇雞湯	高筍肉絲湯
甜湯	綠豆銀耳湯	酒釀小圓子	玉米甜湯				



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
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	蚝油牛肉	香乾燒小肉					
大葷	椒鹽排條	紅燒雞腿					
素菜	青椒綠豆芽	清炒西葫蘆					
素菜	蒜香茼蒿	蠔油生菜					
主食	米飯	米飯					
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	韓式拌飯+雪菜目魚仔+洋葱圈+蒜蓉米莧	蝦仁肉絲炒麵+醬烤排骨+照燒雞排+爆炒青甘藍+青菜肉絲蛋花湯	番茄炒蛋蓋澆飯+日式豬排+回鍋肉+蒜香杭白菜+紫菜蛋花湯	黑椒牛肉炒飯+蔥烤大排+鹵蛋+雞毛菜+芋頭老鴨湯	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	魚香茄子蓋澆飯+烤雞腿+荷包蛋+蒜香菠菜+菌菇肉絲湯
湯	蘿蔔肉絲湯	水筍老鴨湯					
甜湯	紅薯芋頭甜湯	酒釀蛋花羹					
夜宵	牛肉粉絲湯+煎包 (2個)	雞湯小餛飩					