

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
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
	老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包	小籠包
	鮮肉包	香辣豆腐包	鮮肉包	香辣豆腐包
	黑芝麻饅頭	鮮肉煎包	黑芝麻饅頭	鮮肉煎包
	粢飯糕	南瓜發糕	粢飯糕	南瓜發糕
	紅薯芝士餅	韭菜雞蛋餅	紅薯芝士餅	韭菜雞蛋餅
	三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅
	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
	桂花糕	綠豆餅	桂花糕	綠豆餅
	手抓餅	紅糖發糕	手抓餅	紅糖發糕
	油條	雞肉洋蔥圈	油條	雞肉洋蔥圈
	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
	吐司	吐司	吐司	吐司
	鳳梨包	棗泥核桃蛋糕	鳳梨包	棗泥核桃蛋糕
	春捲	蔓越莓餅乾	春捲	蔓越莓餅乾
	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
	香芋地瓜丸	黑戚風	香芋地瓜丸	黑戚風
	玉米	玉米	玉米	玉米
	紅薯	南瓜	紅薯	南瓜
	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋
	炒麵	炒米粉	炒麵	炒米粉
	揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯
	鮮肉齋菜大餛飩	番茄蛋碎疙瘩湯	鮮肉齋菜大餛飩	番茄蛋碎疙瘩湯
	白粥	雜糧粥	白粥	雜糧粥
	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



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
	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷		紅燒獅子頭	咖喱牛腩	蔥烤大排	馬鈴薯燒肉
大葷		蘿蔔燒鴨塊	香炸魚排	三杯雞	蝦仁滑蛋
小葷		番茄炒蛋	肉沫豆腐	毛豆冬瓜肉片	杏鮑菇炒肉片
素菜		醋溜大白菜	香菇青菜	蒜香杭白菜	爆炒青甘藍
主食		炒河粉	米飯	米飯	米飯
水果			香蕉		紅香梨
湯		冬瓜小排湯	味增湯	番茄蛋花湯	榨菜豆腐肉絲湯



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
	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷		紅燒獅子頭	咖喱牛腩	蔥烤大排	馬鈴薯燒肉	日式牛丼	五香粉蒸肉
		蘿蔔燒鴨塊	香炸魚排	三杯雞	蝦仁滑蛋	糯米蒸肉圓	奧爾良烤雞腿
教師加菜		三絲蒸魚塊	水煮肉片	五香熏魚	彩椒牛肉粒		
小葷		番茄炒蛋	肉沫豆腐	毛豆冬瓜肉片	杏鮑菇炒肉片	萵筍肉絲	西芹肉片
素菜		醋溜大白菜	香菇青菜	蒜香杭白菜	爆炒青甘藍	番茄西葫蘆	胡蘿蔔土豆絲
特色窗口		咖喱雞燴烏冬+香酥豬排+洋蔥炒肥牛+粉絲娃娃菜	義大利海鮮面+宮爆雞丁+照燒豬頸肉+油燜茄子	橄欖菜雞肉炒飯+韓式泡菜五花肉+奧爾良雞腿+清炒土豆絲	越式炒河粉+洋蔥牛仔骨+椒鹽排條+蜂蜜南瓜		
素食		胡蘿蔔炒腐竹	豆芽炒蛋	娃娃菜炒油豆腐	滑蛋炒黃瓜		
素食		絲瓜炒海鮮菇	紅燒芋頭	油燜茭白	素炒平菇		
素食		清炒西蘭花	糖醋藕丁	乾鍋土豆片	冬瓜胡蘿蔔片		
主食		米飯	米飯	炒河粉	米飯		
水果			香蕉		紅香梨		
湯		冬瓜小排湯	味增湯	番茄蛋花湯	榨菜豆腐肉絲湯	白蘿蔔蝦皮湯	青菜貢丸湯
甜湯		紅薯赤豆甜湯	玉米甜湯	綠豆湯	桂花雪梨湯		



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
	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷		紅燒大排	百葉結燒肉	蒜香排骨			
大葷		幹鍋大蝦	唐揚雞塊	彩椒牛肉			
素菜		清炒西葫蘆	醋溜大白菜	手撕包菜			
素菜		耗油油麥菜	蒜香菠菜	白灼菜苔			
主食		米飯	米飯	米飯			
特色窗口		雞排漢堡+小酥肉+薯條+西蘭花	牛丼飯+烤肉+藕盒+清爽萵筍絲	番茄海鮮焗飯+鹹蛋黃焗大蝦+番茄炒蛋+白灼芥蘭	幹炒牛河+韓式炸雞+香菇青菜	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		香菇雞湯	紫菜肉絲湯	蘿蔔肉絲蛋花湯			
甜湯		綠豆圓子湯	芒果西米露	冬瓜茶			
夜宵		香腸菜飯+骨頭湯	火腿炒菠菜面+紫菜蛋皮湯	青菜肉末湯米粉			