



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
2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28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
叉燒包	醬肉包	叉燒包	醬肉包	叉燒包
奶香饅頭	奶黃包	奶香饅頭	奶黃包	奶香饅頭
黑芝麻卷	香辣土豆絲包	黑芝麻卷	香辣土豆絲包	黑芝麻卷
雞蛋餅	粢飯糕	雞蛋餅	粢飯糕	雞蛋餅
南瓜餅	紅糖發糕	南瓜餅	紅糖發糕	南瓜餅
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
芝麻球	桂花糕	芝麻球	桂花糕	芝麻球
黃金糕	蔥油餅	黃金糕	蔥油餅	黃金糕
酸菜餅	油條	酸菜餅	油條	酸菜餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
雜糧麵包	香橙丁巧克力麵包	雜糧麵包	香橙丁巧克力麵包	雜糧麵包
蔓越莓司康	酥皮鳳梨包	蔓越莓司康	酥皮鳳梨包	蔓越莓司康
肉鬆餐包	黑戚風蛋糕	肉鬆餐包	黑戚風蛋糕	肉鬆餐包
綠意盎然麵包	奧利奧麵包	綠意盎然麵包	肉鬆餐包	綠意盎然麵包
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
番茄雞蛋疙瘩湯	老盛昌湯麵	番茄雞蛋疙瘩湯	老盛昌湯麵	番茄雞蛋疙瘩湯
南瓜小米粥	八寶粥	南瓜小米粥	八寶粥	南瓜小米粥
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

衛生組長：

事務組長：

總務主任：



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
	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	臺式滷肉	日式牛丼	紅燒大肉	黃豆燉蹄膀	清蒸馬蹄肉圓
大葷	銀魚蒸蛋	自製蝦球	咖喱雞腿	椒鹽鯛魚片	沙茶鴨胸
小葷	韭菜銀牙肉絲	高筍肉絲	西葫蘆肉片	番茄炒蛋	花菜肉片
素菜	爆炒青甘藍	蒜香黃心菜	清炒生菜	廣東菜心	清炒杭白菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	橘子		香梨		香蕉
湯	羅宋湯	魚頭豆腐湯	玉米排骨湯	香菇雞湯	油豆腐粉絲湯

衛生組長：

事務組長：

總務主任：



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
	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日	3月2日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	臺式滷肉	日式牛丼	紅燒大肉	黃豆燉蹄膀	清蒸馬蹄肉圓	蒜香排骨	糖醋小排
	銀魚蒸蛋	自製蝦球	咖喱雞腿	椒鹽鯛魚片	沙茶鴨胸	照燒雞腿排	奧爾良烤翅
教師加菜	黑椒牛肉粒	線椒炒五花肉	五香熏魚	鹽煎肉	乾煎帶魚		
小葷	韭菜銀牙肉絲	萵筍肉絲	西葫蘆肉片	番茄炒蛋	花菜肉片	香乾肉絲	銀牙肉絲
素菜	爆炒青甘藍	蒜香黃心菜	清炒生菜	廣東菜心	清炒杭白菜	油方大白菜	蒜香青菜
特色窗口	廣式臘腸炒飯+三鮮小排+蒜香雞翅+乾鍋有機花菜+清炒西葫蘆	咖喱雞肉烏冬面+醬香蹄膀+臺式薑母鴨+白玉菇滑蛋+西芹炒百合	港式炒河粉+蔥油花甲+香菇滑雞+腐竹炒肉+清炒西藍花	韓式泡菜炒飯+廣式蘿蔔牛腩煲+鹹蛋黃焗排條+蘑菇炒蛋+清炒蓮菜	義大利肉醬面+廣式白切雞+烤腸+番茄炒蛋+黃瓜玉米粒		
素食	油豆腐炒豆芽	水蒸蛋	紅燒素雞	胡蘿蔔絲炒蛋	刀豆土豆		
素食	外婆菜炒蛋	青椒乾絲	番茄炒蛋	芹菜炒素腸	糖醋荷包蛋		
素食	什錦玉米粒	乾鍋胡蘿蔔花菜	蒸南瓜	上湯娃娃菜	茭白毛豆		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
水果	橘子		香梨		香蕉		
湯	羅宋湯	魚頭豆腐湯	玉米排骨湯	香菇雞湯	油豆腐粉絲湯	紫菜肉絲湯	番茄豆腐湯
甜湯	紫薯銀耳羹	酒釀圓子湯	水果西米露	紅豆圓子湯	小吊梨湯		

衛生組長：

事務組長：

總務主任：



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
	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日	3月2日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	糯米蒸小排	油麵筋塞肉	肉末蒸蛋	洋蔥牛仔骨	梅乾菜扣肉		
大葷	本幫醬鴨	照燒肥牛	油爆大蝦	茄汁鍋包肉	脆皮雞腿		
素菜	蒸南瓜	黃豆芽炒香乾	青椒藕片	手撕包菜	乾鍋土豆片		
素菜	清炒米苧	蠔油油麥菜	蒜香空心菜	廣東菜心	蒜香茼蒿		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	黑胡椒肉絲炒米粉+鹵蛋+三杯雞+地三鮮+蒜蓉油麥菜	臺式牛肉麵+荷包蛋+上海青	咖喱雞肉炒飯+醬燒排骨+奧爾良烤雞腿排+蒸南瓜+蒜蓉生菜	火腿蝦仁披薩+藕盒+唐揚雞塊+薯條+爆炒雙花	洋蔥肥牛蓋飯+香炸豬排+西芹蝦仁+蒸紅薯+蒜香菠菜	香辣牛肉拉麵+鹵蛋+雞毛菜	魚香茄子蓋澆飯+烤五花肉+烤腸+蒜香雞毛菜+菌菇肉絲湯
湯	青菜肉絲蛋花湯	香菇雞湯	冬瓜肉絲湯	蘿蔔肉絲湯	老鴨芋艿湯		
甜湯	阿華田	綠豆百合湯	枸杞薏仁湯	冬瓜茶			
夜宵	青椒肉絲湯麵	薺菜鮮肉大餛飩	老鴨粉絲湯+生煎(2個)	肉醬拌面+青菜			

衛生組長:

事務組長:

總務主任: