



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24日	3月25日	3月26日	3月27日	3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
薺菜肉包	三鮮包	薺菜肉包	三鮮包	薺菜肉包
發麵椒鹽酥餅	粉絲韭菜盒子	發麵椒鹽酥餅	粉絲韭菜盒子	發麵椒鹽酥餅
豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包
紅糖卷	蔥油花卷	紅糖卷	蔥油花卷	紅糖卷
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
桂花糕	醬香餅	桂花糕	醬香餅	桂花糕
手抓餅	火腿肉松披薩	手抓餅	火腿肉松披薩	手抓餅
脆皮香蕉	油條	脆皮香蕉	油條	脆皮香蕉
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
燃燒乳酪麵包	橙味核桃麵包	燃燒乳酪麵包	橙味核桃麵包	燃燒乳酪麵包
奶酥包	椰絲麵包	奶酥包	椰絲麵包	奶酥包
法式栗子泥蛋糕	海苔肉鬆蛋糕	法式栗子泥蛋糕	海苔肉鬆蛋糕	法式栗子泥蛋糕
杏仁曲奇	提子麵包	杏仁曲奇	提子麵包	杏仁曲奇
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	山藥	紅薯	山藥	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
芝麻湯圓	老盛昌湯麵	芝麻湯圓	老盛昌湯麵	芝麻湯圓
皮蛋瘦肉粥	小米粥	皮蛋瘦肉粥	小米粥	皮蛋瘦肉粥
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
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	山藥獅子頭（新）	親子丼	板栗燒肉（新）	黑胡椒牛柳	紅燒大排
大葷	清蒸鯛魚片	銀魚蒸蛋	蝦仁香腸炒蛋	茄汁鍋包肉	奧爾良烤雞腿
小葷	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	韭菜銀牙肉絲	西葫蘆炒肉片	椒鹽薯條
素菜	廣東菜心	蒜香菠菜	清炒生菜	醋溜大白菜	玉米筍西藍花
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	漢堡
水果	橘子		聖女果		香蕉
湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜蛤蜊湯	菌菇雞湯	裙帶菜豆腐湯	白菜細粉肉絲湯

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
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	山藥獅子頭（新）	親子丼（新）	板栗燒肉（新）	黑胡椒牛柳	紅燒大排	洋蔥牛仔粒	紅燒肉
	清蒸鯛魚片	銀魚蒸蛋	蝦仁香腸炒蛋	茄汁鍋包肉	奧爾良烤雞腿	蒜泥白切肉	唐揚雞塊
教師加菜	味噌烤五花肉	清蒸鱸魚	杭椒小炒肉	香芋扣肉	三絲蒸鯧魚		
小葷	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	韭菜銀牙肉絲	西葫蘆炒肉片	腐竹肉片/椒鹽薯條	西芹炒蝦仁	冬瓜胡蘿蔔肉片
素菜	廣東菜心	蒜香菠菜	清炒生菜	醋溜大白菜	玉米筍西藍花	清炒油麥菜	蒜香杭白菜
特色窗口	肥牛炒意面+蒜香排骨+蒜香雞翅+乾鍋有機花菜+狼牙土豆條	日式炒飯+醬香蹄膀+蜜汁烤鴨腿+白玉菇滑蛋+蒜蓉青甘藍	港式炒河粉+酸菜魚+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+鹹蛋黃焗排骨+番茄炒蛋+甘梅地瓜條	義大利肉醬面+廣式白切雞+烤腸+番茄炒蛋+奶香玉米粒		
素食	萵筍雞蛋	荷塘小炒	家常豆腐	黃豆芽胡蘿蔔絲炒香乾	番茄炒蛋		
素食	山藥木耳	荷包蛋	絲瓜炒蛋	白灼芥藍	豆泡白菜		
素食	西芹腐竹	乾煸素腸	上湯娃娃菜	黃瓜炒蛋	魚香茄子		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	漢堡	米飯	米飯
水果	橘子		聖女果		香蕉		
湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜蛤蜊湯	菌菇雞湯	裙帶菜豆腐湯	白菜細粉肉絲湯	萵筍小排湯	番茄蛋花湯
甜湯	綠豆百合湯	紅薯蓮子湯	玉米酒釀羹	山藥枸杞湯	紅豆小圓子湯		

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
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	油豆腐燒肉	黑椒牛仔骨	日式生薑燒	豆汁蒸排骨	走油肉		
大葷	奧爾良烤雞排	椒鹽排條	油爆大蝦	香辣口水雞	鹽水鴨腿		
素菜	韭菜綠豆芽	捲心菜胡蘿蔔絲炒粉絲	青椒土豆絲	手撕包菜	番茄炒青瓜		
素菜	蒜香油麥菜	清炒茼蒿	清炒黃心菜	清炒小青菜	蒜香杭白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	臺式牛肉刀削麵+荷包蛋+黃金豆+上海青	牛丼飯+日式烤肉+三杯雞+地三鮮+蒜蓉油麥菜	咖喱海鮮炒飯+醬燒排骨+奧爾良烤雞腿排+蒸南瓜+蒜蓉生菜	香辣雞排堡+奧爾良雞腿+椒鹽土豆條+炒雙花		雞肉火腿炒飯+香炸豬排+烤香腸+椒鹽土豆+清炒西蘭花	肉絲時蔬炒意面+照燒大排+烤雞腿+荷包蛋+蒜香青菜
湯	青菜蛋花湯	紫菜蝦皮蛋花湯	白菜貢丸湯	番茄肉絲蛋花湯	青菜肉絲湯	薺菜豆腐湯	肉絲蘿蔔湯
甜湯	牛奶紅豆湯	薑棗西米露	紫薯銀耳湯	桂花紅豆湯			
夜宵	番茄炸醬面+青菜	韭菜雞蛋水餃	青菜肉絲米線	豚骨拉麵+鹵蛋+青菜			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：