



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31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4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
鮮肉包	香菇青菜包	鮮肉包	香菇青菜包	鮮肉包
紫薯饅頭	黑芝麻卷	紫薯饅頭	黑芝麻卷	紫薯饅頭
粉絲包	香辣土豆絲包	粉絲包	香辣土豆絲包	粉絲包
雞蛋餅	糍飯糕	雞蛋餅	糍飯糕	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
果仁滿慈	豆沙餐包	果仁滿慈	豆沙餐包	果仁滿慈
藍莓瑞士卷	虎皮卷	藍莓瑞士卷	虎皮卷	藍莓瑞士卷
竹節排包	蔓越莓司康	竹節排包	蔓越莓司康	竹節排包
可頌麵包	椰蓉麵包	可頌麵包	椰蓉麵包	可頌麵包
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
紫菜面葉	老盛昌湯麵	紫菜面葉	老盛昌湯麵	紫菜面葉
白粥	南瓜紅棗山藥粥	小米粥	皮蛋瘦肉粥	紫薯粥
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31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	清蒸馬蹄肉丸	洋蔥回鍋肉		
大葷	蝦仁炒蛋	乾鍋鴨塊	自製鯛魚排 (新)		
小葷	黃瓜木耳肉片	番茄炒蛋	腐竹胡蘿蔔肉片		
素菜	蒜香菜苔	蒜香雞毛菜	清炒生菜		
主食	米飯	米飯	米飯		
水果	香梨		聖女果		
湯	水筍肉絲湯	蘿蔔貢丸湯	玉米小排湯		

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31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	清蒸馬蹄肉丸	洋蔥回鍋肉	芥蘭沙茶牛肉	年糕燒排條	蒜香排骨	泡菜五花肉
	蝦仁炒蛋	乾鍋鴨塊	自製鯛魚排 (新)	唐揚雞塊	銀魚蒸蛋	黑椒牛肉粒	滷雞腿
教師加菜	椒鹽比目魚	沙茶肉片	梅乾菜扣肉				
小葷	黃瓜木耳肉片	番茄炒蛋	腐竹胡蘿蔔肉片	黃豆芽炒肉絲	西藍花炒肉片	酸菜肉絲燒粉皮	乾鍋土豆肉片
素菜	蒜香菜苔	蒜香雞毛菜	清炒生菜	蒜香菠菜	毛豆冬瓜	清炒油麥菜	蒜香芥蘭苗
特色窗口	廣式香腸炒飯+三鮮小排+可樂雞翅+乾鍋有機花菜+清炒西葫蘆	咖喱雞肉烏龍面+醬香蹄膀+臺式薑母鴨+麻婆豆腐+西芹炒百合	港式乾炒牛河+番茄土豆肥牛煲+香菇滑雞+腐竹炒肉+清炒西藍花				
素食	毛豆茭白	清炒芥藍	五香素雞				
素食	麻婆豆腐	家常豆腐	蘆筍炒馬蹄				
素食	絲瓜炒蛋	磨菇炒蛋	胡蘿蔔炒蛋				
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香梨		聖女果		蘋果		
湯	水筍肉絲湯	蘿蔔貢丸湯	玉米小排湯	蛤蜊冬瓜湯	香菇雞湯	老黃瓜肉絲湯	油豆腐細粉湯
甜湯	紅豆圓子湯	紫薯銀耳湯	阿華田	酒釀圓子湯			

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31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	鹽煎肉	照燒小排	肉餅蒸蛋	紅燒大肉	奧爾良烤雞腿		
大葷	椒麻手撕雞	魚香基圍蝦	香辣牛肉	唐揚雞塊	蒜泥白切肉		
素菜	黃豆芽炒小油豆腐	清炒西葫蘆	醋溜大白菜	手撕包菜	咖喱土豆		
素菜	清炒杭白菜	清炒油麥菜	廣東菜心	蒜蓉茼蒿	香菇青菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	肉絲炒米粉+蒜香排骨+三杯雞+黑椒烤貝貝南瓜+蒜蓉油麥菜	豌雜面+鹵蛋+上海青				地鍋排骨雞+腐竹+香菇+排骨+雞塊+香芹	線椒炒肉蓋澆飯+外婆菜炒蛋+西芹炒蝦仁+乾鍋花菜+蒜蓉油麥菜
湯	菠菜肉丸湯	紫菜蛋花湯	絲瓜肉片湯	魚豆腐番茄湯	冬瓜小排湯	青菜豆腐湯	榨菜肉絲湯
甜湯	紅棗芋圓湯	枸杞雪梨湯	冬瓜茶				
夜宵	魚香雞蛋拌面+青菜豆腐湯	鮮肉薺菜大餛飩	雜醬米線+青菜				

衛生組長：

事務組長：

總務主任：