



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21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25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
酸菜肉包	三鮮包	酸菜肉包	三鮮包	酸菜肉包
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
紅棗開花饅頭	蔥油花卷	紅棗開花饅頭	蔥油花卷	紅棗開花饅頭
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	南瓜球	手抓餅	南瓜球	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
黑芝麻軟歐	火腿麵包	黑芝麻軟歐	火腿麵包	黑芝麻軟歐
杏仁餅乾	巧克力瑞士卷	杏仁餅乾	巧克力瑞士卷	杏仁餅乾
戚風蛋糕	花樣豆沙麵包	戚風蛋糕	花樣豆沙麵包	戚風蛋糕
意式白麵包	蔓越莓司康	意式白麵包	蔓越莓司康	意式白麵包
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
枸杞小米粥	養胃山藥瘦肉粥	白米粥	紅豆花生粥	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
	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	滷肉飯	珍珠肉圓	蔥燒大排	番茄燉牛腩	土豆香菇蒸排骨 (新)
大葷	香腸銀魚滑蛋	本幫醬鴨	椒鹽蝦仁	清蒸鯛魚片	板栗燒雞快
小葷	西芹腐竹肉片	肉末豆腐	番茄炒蛋	西葫蘆炒肉片	冬瓜胡蘿蔔肉片
素菜	蒜香杭白菜	蔥油高筍絲	蒜香生菜	清炒青菜	廣東菜心
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香蕉		聖女果		香梨
湯	酸辣湯	蘿蔔排骨湯	香菇雞湯	味噌湯	菠菜貢丸湯

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
	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	滷肉飯/蒜苔炒肉	珍珠肉圓	蔥燒大排	番茄燉牛腩	土豆香菇蒸排骨 (新)	黃豆燉蹄膀	紅燒大肉
	香腸銀魚滑蛋	本幫醬鴨	椒鹽蝦仁	清蒸鯛魚片	板栗燒雞快	酸湯肥牛	咖喱雞塊
教師加菜	蒜香排骨	剁椒魚頭	蒜泥白切肉	泡菜五花肉	清蒸小黃魚		
小葷	西芹腐竹肉片	肉末豆腐	番茄炒蛋	西葫蘆炒肉片	冬瓜胡蘿蔔肉片	洋蔥肉絲	地三鮮
素菜	蒜香杭白菜	蔥油茼蒿絲	蒜香生菜	清炒青菜	廣東菜心	蒜香黃瓜	清炒青菜
特色窗口	肥牛炒意面+番茄土豆 燴排骨+蒜香雞翅+乾鍋 有機花菜+清炒菠菜	日式炒飯+醬香蹄膀 +奧爾良烤鴨腿+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 焗排條+番茄炒蛋+ 椒鹽土豆	義大利肉醬面+廣式白 切雞+烤腸+高筍炒蛋 +黃油玉米粒		
素食	紅燒芋艿	香乾炒豆芽 (香乾, 彩椒, 豆芽)	山藥木耳	咖喱豆腐 (玉米粒, 胡蘿蔔丁, 青豆)	油麵筋炒春筍 (木耳, 香菇, 胡蘿蔔)		
素食	荷包蛋	絲瓜炒蛋	外婆菜炒蛋	平菇炒蛋	番茄炒蛋		
素食	青椒炒腐竹	清炒茄絲	香菜雲絲	燴拌廣東菜心	乾煸豆角		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
水果	香蕉		聖女果		香梨		
湯	酸辣湯	蘿蔔排骨湯	香菇雞湯	味噌湯	菠菜貢丸湯	水筍老鴨湯	紫菜蝦皮蛋花湯
甜湯	紅豆圓子湯	冰糖雪梨湯	綠豆湯	枸杞銀耳羹	紅棗地瓜湯		

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
	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	蒜蓉蒸排骨	本幫走油肉	馬蹄燒肉	青蒜回鍋肉	鹹蛋黃焗蝦		
大葷	茄汁鍋包肉	香芹乾鍋鴨	黑椒牛肉粒	奧爾良烤雞腿	糖醋裏脊		
素菜	上湯娃娃菜	魚香茄子	四喜烤麩	酸辣綠豆芽	清炒西葫蘆		
素菜	清炒茼蒿	清炒芥藍	蒜香菠菜	清炒油麥菜	蒜香杭白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
湯	裙帶菜肉絲湯	金針菇肉絲湯	芋艿老鴨湯	番茄豆腐蛋花湯	冬瓜排骨湯		
甜湯	枸杞銀耳湯	南瓜紅棗甜湯	桂花酒釀羹	山藥紫薯湯			
特色窗口	黑胡椒肉絲炒米粉+韓式烤肉+三杯雞+彩椒綠豆芽+蒜蓉油麥菜	酸菜牛肉麵+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+蒜蓉茼蒿	熱狗麵包+炸雞塊+地瓜條+爆炒雙花		肥牛炒意面+炸豬排+叉燒肉+清炒西葫蘆+蒜蓉青菜+蘿蔔貢丸湯	番茄炒蛋蓋飯+烤腿排+烤腸+青椒土豆絲+蒜香雞毛菜+菌菇肉絲湯
夜宵	番茄燜面+煎蛋	芹菜豬肉水餃	酸菜肉沫米粉+小青菜	肉醬臊子面+白煮雞毛菜			

衛生組長:

事務組長:

總務主任: