



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28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包
齋菜鮮肉包	雪菜筍丁包	齋菜鮮肉包	雪菜筍丁包	齋菜鮮肉包
開花饅頭	粉絲水煎包	開花饅頭	粉絲水煎包	開花饅頭
奶黃包	壽司	奶黃包	壽司	奶黃包
菠菜雞蛋餅	鍋貼	菠菜雞蛋餅	鍋貼	菠菜雞蛋餅
三鮮燒麥	麻球	三鮮燒麥	麻球	三鮮燒麥
脆皮香蕉	紅糖發糕	脆皮香蕉	紅糖發糕	脆皮香蕉
桂花糕	手抓餅	桂花糕	手抓餅	桂花糕
紅糖酥餅	蒸餃	紅糖酥餅	蒸餃	紅糖酥餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
泡泡餅	油條	泡泡餅	油條	泡泡餅
羅宋麵包	抹茶布裏歐	羅宋麵包	抹茶布裏歐	羅宋麵包
核桃麵包	海鹽麵包	核桃麵包	海鹽麵包	核桃麵包
提子蛋糕	火龍果麵包	提子蛋糕	火龍果麵包	提子蛋糕
豆沙餐包	黑戚風	豆沙餐包	黑戚風	豆沙餐包
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
揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯
番茄面葉	老盛昌湯麵	番茄面葉	老盛昌湯麵	番茄面葉
海鮮粥 (鮮蝦, 玉米粒, 香菇, 胡蘿蔔, 青菜, 蔥)	小米花生粥	血糯米粥	青菜瘦肉粥	紅豆沙粥
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28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	蓮藕獅子頭 (新)	板栗燒肉	黑胡椒牛柳		
大葷	清蒸鯛魚片	唐揚雞塊	蝦仁香腸炒蛋		
小葷	番茄炒蛋	毛豆冬瓜肉片	韭菜銀牙肉絲		
素菜	廣東菜心	蒜香菠菜	清炒生菜		
主食	米飯	米飯	米飯		
水果	香梨		聖女果		
湯	蘿蔔排骨湯	白菜貢丸湯	冬瓜蛤蜊湯		

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28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	蓮藕獅子頭 (新)	板栗燒肉	黑胡椒牛柳	紅燒大排	日式牛丼	蒜泥白切肉	紅燒大肉
	清蒸鯛魚片	唐揚雞塊	蝦仁香腸炒蛋	蛤蜊蒸蛋	鳳梨咕咾肉	三杯雞	牛肉粒滑蛋
教師加菜	韓式烤五花肉	清蒸小黃魚	杭椒小炒肉				
小葷	番茄炒蛋	毛豆冬瓜肉片	韭菜銀牙肉絲	芹菜香乾肉絲	毛豆茭白炒肉絲	番茄炒蛋	花菜肉片
素菜	廣東菜心	蒜香菠菜	清炒生菜	醋溜白菜	蒜香茼蒿	蒜香青菜	蒜香油麥菜
特色窗口	咖喱雞肉烏冬面+紅燒蹄膀+咖喱牛肉+雙菇滑蛋+蒜香球生菜	魷魚炒飯+東波肉+奧爾良雞翅+平菇炒蛋+清炒萵筍絲	港式炒河粉+金針菇燴魚片+啤酒鴨+腐竹炒肉+清炒西藍花				
素食	山藥木耳	荷塘小炒	家常豆腐				
素食	橄欖菜炒雞蛋	荷包蛋	絲瓜炒蛋				
素食	青椒炒香乾	乾煸素腸	上湯娃娃菜				
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香梨		聖女果				
湯	蘿蔔排骨湯	白菜貢丸湯	冬瓜蛤蜊湯	菌菇雞湯	榨菜肉絲蛋花湯	味增湯	番茄豆腐蛋花湯
甜湯	綠豆百合湯	紅薯蓮子湯	紅豆圓子湯				

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
	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	百葉結燒肉	黑椒牛肉粒	黃豆燒蹄膀	鹽酥雞	紅燒小排	紅燒大排	椒鹽排條
大葷	奧爾良烤雞腿	金陵鹽水鴨	鹵雞腿	洋蔥牛仔骨	油爆大蝦	香辣口水雞	秘制叉燒
素菜	青椒腐竹	捲心菜炒粉絲	青椒香乾黃豆芽	清炒西葫蘆	青椒土豆絲	手撕包菜	麻婆豆腐
素菜	蒜香油麥菜	清炒茼蒿	蠔油生菜	香菇青菜	廣東菜心	清炒杭白菜	蒜香黃瓜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
特色窗口	臺式牛肉麵+黃金豆+鹵蛋+上海青	韓式泡菜炒年糕+唐揚雞塊+番茄滑肉+風味茄子+廣東菜心					
湯	青菜肉絲豆腐湯	榨菜肉絲蛋花湯	白菜肉絲蛋花湯	山藥排骨湯	水筍老鴨湯	香菇肉絲湯	紫菜蝦皮蛋花湯
甜湯	牛奶紅豆湯	薑棗西米露					
夜宵	鮮肉小餛飩	麻醬熱湯麵+青菜					

衛生組長：

事務組長：

總務主任：