



上海台商子女學校 (中學部)
Shanghai Taiwanese Children School

星期一 MON 5月5日	星期二 TUE 5月6日	星期三 WED 5月7日	星期四 THU 5月8日	星期五 FRI 5月9日
	南翔小籠包	老盛昌湯包	南翔小籠包	老盛昌湯包
	鮮汁肉包	土豆絲包	鮮汁肉包	土豆絲包
	元寶饅頭	奶香烤饅頭	元寶饅頭	奶香烤饅頭
	香菇青菜包	老豆腐粉絲包	香菇青菜包	老豆腐粉絲包
	蔥香千層餅	芝麻燒餅	蔥香千層餅	芝麻燒餅
	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥
	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
	雙色糕	花生酥	雙色糕	花生酥
	紫薯糯米球	紅糖糍粑	紫薯糯米球	紅糖糍粑
	油條	老上海蔥油餅	油條	老上海蔥油餅
	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
	吐司	吐司	吐司	吐司
	椰絲麵包	鳳梨包	椰絲麵包	鳳梨包
	開心果蛋糕	燃燒乳酪麵包	開心果蛋糕	燃燒乳酪麵包
	香提麵包	千葉紋蛋糕	香提麵包	千葉紋蛋糕
	橙味核桃麵包	抹茶味曲奇	橙味核桃麵包	抹茶味曲奇
	玉米	玉米	玉米	玉米
	山藥	紅薯	山藥	紅薯
	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋
	炒米粉	炒河粉	炒米粉	炒河粉
	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
	海鮮面線糊	黑芝麻湯圓	海鮮面線糊	黑芝麻湯圓
	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/豆腐腦
	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
	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷		滷肉飯	紅燒大肉	咖喱牛腩	家鄉肉圓
大葷		臺式三杯雞	清蒸鯛魚片	本幫醬鴨	蝦仁滑蛋
小葷		花菜肉片	筍炒蛋	毛豆冬瓜肉片	肉米粉絲
素菜		蒜香青菜	醋溜白菜	蒜香杭白菜	蒜香瓜條
主食		米飯	米飯	米飯	米飯
水果			聖女果		香蕉
湯		蘿蔔肉絲湯	味增湯	玉米小排湯	酸辣湯

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
	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷		滷肉飯/蒜泥白切肉	紅燒大肉	咖喱牛腩	家鄉肉圓	肉餅蒸蛋	粉蒸排骨
		臺式三杯雞	清蒸鯛魚片	本幫醬鴨	蝦仁滑蛋	尖椒炒五花肉	唐揚雞塊
教師加菜		金湯肥牛	蒜香排骨	芸豆燉小肉 (新)	蒜薹回鍋肉		
小葷		花菜肉片	萵筍炒蛋	毛豆冬瓜肉片	肉米粉絲	西葫蘆炒肉片	番茄炒蛋
素菜		蒜香青菜	醋溜白菜	蒜香杭白菜	蒜香瓜條	清炒油麥菜	蒜香雞毛菜
特色窗口		咖喱雞肉炒飯+醬香蹄膀+臺式薑母鴨+上湯冬瓜+西芹炒百合	港式炒河粉+乾鍋魷魚蝦+咖喱大蝦+娃娃菜炒豆泡+清炒西藍花	韓式泡菜炒飯+廣式蘿蔔牛腩煲+鹹蛋黃焗排條+萵筍肉絲+青椒土豆絲	義大利肉醬面+廣式香油雞+烤腸+番茄炒蛋+香菇青菜		
素食		芹菜炒香乾	家常豆腐	甜椒炒腐竹	香菜雲絲		
素食		外婆菜炒蛋	秀珍菇炒蛋	荷包蛋	豆角炒蛋		
素食		清炒藕片	山藥炒木耳	上湯娃娃菜	清炒海鮮菇		
主食		米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果			聖女果		香蕉		
湯		蘿蔔肉絲湯	味增湯	玉米小排湯	酸辣湯	貢丸粉絲湯	絲瓜肉片湯
甜湯		紅薯淮棗甜湯	紅豆小圓子湯	米酒蛋花湯	銀耳雪梨湯		

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
	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷		粉蒸小排	糖醋裏脊	紅燒獅子頭	杏鮑菇牛肉粒		
大葷		天婦羅炸雞	鹽水基圍蝦	香辣口水雞	黑胡椒豬柳		
素菜		蒜泥海帶絲	手撕包菜	香菇大白菜	清炒西葫蘆		
素菜		清炒油麥菜	蒜香生菜	廣東菜心	蒜香杭白菜		
主食		米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口		牛肉刀削麵+荷包蛋+雞毛菜+黃金豆	咖喱雞肉炒飯+乾鍋排骨+奧爾良烤雞腿排+蒸南瓜+蒜蓉杭白菜	熱狗麵包+唐揚雞塊+甘梅地瓜條+爆炒雙花		重慶豌雜面+鹵蛋+雞毛菜	肉絲蓋澆飯+照燒雞腿+烤腸+菌菇炒蛋+上湯西藍花
湯		青菜肉絲蛋花湯	枸杞雞湯	金針菇肉絲蛋花湯	冬瓜蛤蜊湯		榨菜肉絲湯
甜湯		奶香玉米湯	紫薯西米露	阿華田			
夜宵		金湯肥牛米粉	鮮肉薺菜大餛飩	番茄肉絲麵+雞毛菜			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：