



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
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16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
肉包	白菜粉絲包	肉包	白菜粉絲包	肉包
蔥油花卷	黑米饅頭	蔥油花卷	黑米饅頭	蔥油花卷
黑芝麻包	豆沙包	黑芝麻包	豆沙包	黑芝麻包
菠菜雞蛋餅	蔥花雞蛋小餅	菠菜雞蛋餅	蔥花雞蛋小餅	菠菜雞蛋餅
南瓜球	黃米紅棗丸	南瓜球	黃米紅棗丸	南瓜球
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
紅糖發糕	桂花糕	紅糖發糕	桂花糕	紅糖發糕
脆皮香蕉	老上海蔥油餅	脆皮香蕉	老上海蔥油餅	脆皮香蕉
菜餅	油條	菜餅	油條	菜餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
墨西哥麵包	黑芝麻軟歐	墨西哥麵包	黑芝麻軟歐	墨西哥麵包
羅宋	潘娜托尼麵包	羅宋	潘娜托尼麵包	羅宋
藍莓瑞士卷	戚風蛋糕	藍莓瑞士卷	戚風蛋糕	藍莓瑞士卷
日式餐包	蔓越莓餅乾	日式餐包	蔓越莓餅乾	日式餐包
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
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
紅豆黑米粥	紅棗小米粥	養胃南瓜粥	胡蘿蔔瘦肉粥 (胡蘿蔔, 瘦)	紅豆薏仁粥
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
	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	梅乾菜燒肉	糖醋小排	蜜汁烤鴨腿	日式牛丼	意式肉醬
大葷	銀魚蒸蛋	咖喱雞腿	自製蝦餅	茄汁鍋包肉	蔥油鯛魚片
小葷	西芹腐竹肉片	肉末豆腐	番茄炒蛋	西葫蘆炒肉片	毛豆冬瓜炒肉片
素菜	蒜香杭白菜	蒜香雞毛菜	蒜香生菜	蒜香青菜	蒜香黃心菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	意面
水果	香蕉		聖女果		香梨
湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜肉絲蛋花湯	香菇雞湯	白菜魚豆腐湯	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
	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	梅乾菜燒肉	糖醋小排	蜜汁烤鴨腿	日式牛丼	意式肉醬/紅燒獅子頭	黃豆燉蹄膀	紅燒大肉
	銀魚蒸蛋	咖喱雞腿	自製蝦餅	茄汁鍋包肉	蔥油鯛魚片	酸湯肥牛	咖喱雞塊
教師加菜	泡菜五花肉	剁椒魚頭	蒜泥白切肉	彩椒茶樹菇滑肉絲（新）	迷迭香烤翅根		
小葷	西芹腐竹肉片	肉末豆腐	番茄炒蛋	西葫蘆炒肉片	毛豆冬瓜炒肉片	洋蔥肉絲	地三鮮
素菜	蒜香杭白菜	蒜香雞毛菜	蒜香生菜	蒜香青菜	蒜香黃心菜	蒜香黃瓜	清炒茼蒿
特色窗口	番茄蝦仁炒意面+宮爆雞丁+橋頭排骨+肉末燒豆泡+蒜蓉茼蒿	黑椒牛肉炒飯+照燒雞排+彩椒沙茶肉片+黑椒菌菇雞+蒜香菠菜	日式烏冬面+烤腸+香菜牛肉+萵筍木耳炒蛋+香焗貝貝南瓜	乾炒牛河+新疆大盤雞+黑椒烤肉+滷蛋+清炒牛心菜	義大利肉醬面+韓式泡菜肥牛+鹹蛋黃焗蝦+魚香豆腐+清炒芥藍		
素食	紅燒芋艿	清炒茄絲	山藥木耳	燴拌三絲	清炒豇豆		
素食	荷包蛋	絲瓜炒蛋	菜脯蛋（新）	平菇炒蛋	番茄炒蛋		
素食	青椒炒腐竹	茭白炒香乾	香菜雲絲	家常豆腐	五香素雞		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	意面		
水果	香蕉		聖女果		香梨		
湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜肉絲蛋花湯	香菇雞湯	白菜魚豆腐湯	菠菜貢丸湯	芋艿老鴨湯	紫菜肉絲湯
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
	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18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	板栗燒肉	蒜臺回鍋肉	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	蒜香黃瓜	清炒油麥菜	蒜香杭白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
湯	蛤蜊冬瓜湯	金針菇肉絲湯	裙帶菜肉絲湯	番茄豆腐蛋花湯	馬蹄排骨湯		
甜湯	枸杞山藥湯	南瓜紅棗甜湯	桂花酒釀羹	山藥紫薯湯			
特色窗口	關東煮+排骨+基圍蝦+魷魚+魚子福袋包+魚丸+魚豆腐+貢丸+魔芋+香菇+娃娃菜+雞毛菜	紅燒牛肉麵+荷包蛋+黃金豆+上海青	咖喱雞肉炒飯+豆豉排骨+叉燒鴨腿+蠔油雙菇+蒜蓉黃瓜	香辣雞腿堡+唐揚雞塊+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	番茄炒蛋蓋澆飯+烤腿排+烤腸+青椒土豆絲+蒜香雞毛菜+菌菇肉絲湯
夜宵	肉醬肥汁米線+小青菜	鮮肉薺菜水餃	小米粥+生煎(2個)	雞湯肉絲麵+雞毛菜			

衛生組長:

事務組長:

總務主任: