



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19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23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
叉燒包	雪菜筍丁包	叉燒包	雪菜筍丁包	叉燒包
奶香饅頭	奶黃包	奶香饅頭	奶黃包	奶香饅頭
白菜粉絲包	鮮汁肉包	白菜粉絲包	鮮汁肉包	白菜粉絲包
雞蛋餅	醬香餅	雞蛋餅	醬香餅	雞蛋餅
雙色糕	燒麥	雙色糕	燒麥	雙色糕
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
香煎蘿蔔絲餅	桂花糕	香煎蘿蔔絲餅	桂花糕	香煎蘿蔔絲餅
黃金糕	玉米麵紅豆餅	黃金糕	玉米麵紅豆餅	黃金糕
小飯團	油條	小飯團	油條	小飯團
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
布裏歐修面包	燕麥麵包	布裏歐修面包	燕麥麵包	布裏歐修面包
北海道麵包	日式紅豆包	北海道麵包	日式紅豆包	北海道麵包
椰奶蛋糕	瑪德琳	椰奶蛋糕	瑪德琳	椰奶蛋糕
杏仁餅乾	意式白麵包	杏仁餅乾	意式白麵包	杏仁餅乾
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
番茄雞蛋疙瘩湯	海鮮面線糊	番茄雞蛋疙瘩湯	海鮮面線糊	番茄雞蛋疙瘩湯
雜糧粥	香菇瘦肉粥（香菇，精肉，青	八寶粥	皮蛋海鮮粥（蝦仁，皮蛋，青	紅棗南瓜小米粥
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19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	番茄紅燴牛腩	紅燒大肉	椒鹽排條	黃豆燉蹄膀	清蒸馬蹄肉圓
大葷	蛤蜊蒸蛋	咖喱鯛魚片	鹵雞腿	玉米蝦仁炒蛋	蠔油鴨胸片
小葷	萵筍肉絲	爆炒五絲（白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲）	西葫蘆肉片	花菜肉片	番茄炒蛋
素菜	醋溜白菜	蔥油杭白菜	清炒生菜	蒜香雞毛菜	香菇青菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	炒河粉
水果	聖女果		香梨		香蕉
湯	杏鮑菇雞湯	裙帶菜蛤蜊豆腐湯	油豆腐粉絲湯	蘿蔔貢丸湯	枸杞山藥排骨湯

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19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	番茄紅燴牛腩	紅燒大肉	椒鹽排條	黃豆燉蹄膀	清蒸馬蹄肉圓	蒜香排骨	蜜汁叉燒肉
	蛤蜊蒸蛋	咖喱鯛魚片	鹵雞腿	玉米蝦仁炒蛋	蠔油鴨胸片	照燒雞腿排	奧爾良烤翅
教師加菜	水煮肉片	芥蘭沙茶牛肉	剁椒魚頭	藤椒雞	魚香花生肉丁		
小葷	茼蒿肉絲	爆炒五絲（白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲）	西葫蘆肉片	花菜肉片	番茄炒蛋	香乾肉絲	銀牙肉絲
素菜	醋溜白菜	蔥油杭白菜	清炒生菜	蒜香雞毛菜	香菇青菜	清炒牛心菜	清炒球生菜
特色窗口	揚州炒飯+油爆基圍蝦+奧爾良烤雞腿+菜椒洋蔥炒肉絲+清炒菠菜	泰式咖喱雞意面+桂花蜜汁蝦+糖醋排骨+風味肉沫茄子+蒜香西蘭花	臺式炒米粉+迷迭香烤雞翅根+韓式烤肉+木須肉+椒鹽胡蘿蔔土豆	日式醬油炒飯+金沙雞翅+鹹蛋黃焗排條+蓮藕炒肉片+蔥油茼蒿絲	義大利肉醬面+彩椒牛肉+本幫紅燒肉+香菇炒蛋+荷塘小炒		
素食	油豆腐炒豆芽	彩椒乾絲	紅燒素雞	芹菜炒素腸	豇豆土豆		
素食	炸蛋麵包	水蒸蛋	番茄炒蛋	胡蘿蔔絲炒蛋	糖醋荷包蛋		
素食	什錦玉米粒	乾鍋花菜	蒸南瓜	上湯娃娃菜	胡蘿蔔絲茭白絲		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	炒河粉		
水果	聖女果		香梨		香蕉		
湯	杏鮑菇雞湯	裙帶菜蛤蜊豆腐湯	油豆腐粉絲湯	蘿蔔貢丸湯	枸杞山藥排骨湯	黃豆芽豆腐肉絲湯（雞架子）	番茄豆腐蛋花湯
甜湯	酒釀圓子湯	綠豆湯	紅豆圓子湯	銀耳雪梨湯	紅薯銀耳羹		

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19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	東坡肉	油麵筋塞肉	梅乾菜扣肉	油爆大蝦	蒜泥白肉		
大葷	鹽水鴨	日式牛丼	脆皮雞翅根	茄汁鍋包肉	照燒汁烤雞排		
素菜	香菜雲絲	麻婆豆腐	乾煸豇豆	包菜炒粉絲	白菜油麵筋		
素菜	蒜香瓜條	清炒油麥菜	蔥油冬瓜	蒜香黃心菜	蒜香雞毛菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	臺式牛肉麵+荷包蛋+黃金豆+上海青	黃山菜飯+紅燒大排+韓式泡菜五花肉+油麵筋白菜+蒜蓉生菜	黑胡椒牛肉炒意面+豉香烤排骨+白洋蔥炒蛋+狼牙土豆+蒜蓉雞毛菜	香辣雞腿堡+烤腸+甘梅地瓜條+炒雙花		牛肉炒烏冬面+炸豬排+滷雞翅根+滷蛋+炒菠菜	茄汁炒蛋蓋澆飯+韓式烤肉+烤腸+蒜香青菜+菌菇肉絲湯
湯	冬瓜肉絲湯	香菇雞湯	青菜肉絲蛋花湯	萵筍肉絲湯	老鴨芋艿湯		
甜湯	阿華田	桂花酒釀紅豆沙	珍珠奶茶	綠豆湯			
夜宵	番茄肥牛米線+小青菜	鮮肉小餛飩	番茄炸蛋米線	雞湯肉絲麵+雞毛菜			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：