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26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30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
薺菜肉包	三鮮包	薺菜肉包	三鮮包	薺菜肉包
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
蔥油花卷	紅豆餅	蔥油花卷	紅豆餅	蔥油花卷
三鮮燒麥	香蔥火腿雞蛋餅	三鮮燒麥	香蔥火腿雞蛋餅	三鮮燒麥
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
桂花糕	紅糖發糕	桂花糕	紅糖發糕	桂花糕
老上海蔥油餅	紫薯糯米球	老上海蔥油餅	紫薯糯米球	老上海蔥油餅
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
蔓越莓乳酪麵包	玉米麵包	蔓越莓乳酪麵包	玉米麵包	蔓越莓乳酪麵包
巧克力奶酥	早餐包	巧克力奶酥	早餐包	巧克力奶酥
核桃麵包	海苔肉鬆蛋糕	核桃麵包	海苔肉鬆蛋糕	核桃麵包
抹茶蛋糕	提子麵包	抹茶蛋糕	提子麵包	抹茶蛋糕
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
	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	香菇蒸排骨（新）	馬蹄燒肉（新）	沙茶芥蘭牛肉	炸雞排
大葷	蛤蜊蒸蛋	咖喱雞腿	洋蔥黑椒蝦仁（新）	自製魚排	茄汁鍋包肉
小葷	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	韭菜銀牙肉絲	西葫蘆炒肉片	甘梅地瓜條
素菜	清炒黃心菜	蒜香雞毛菜	清炒生菜	醋溜大白菜	玉米筍西藍花
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	漢堡
水果	蘋果		聖女果		香蕉
湯	蘿蔔排骨湯	裙帶菜豆腐湯	菌菇雞湯	冬瓜蛤蜊湯	白菜細粉肉絲湯

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26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	香菇蒸排骨（新）	馬蹄燒肉（新）	沙茶芥蘭牛肉	紅燒大排/炸雞排	洋蔥牛仔粒	紅燒肉
	蛤蜊蒸蛋	奧爾良烤雞腿	洋蔥黑椒蝦仁（新）	自製魚排	茄汁鍋包肉	蒜泥白切肉	唐揚雞塊
教師加菜	韓式烤五花肉	清蒸鱸魚	杭椒小炒肉	香芋扣肉	三絲蒸鯧魚		
小葷	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	韭菜銀牙肉絲	西葫蘆炒肉片	腐竹肉片/甘梅地瓜條	西芹炒蝦仁	冬瓜胡蘿蔔肉片
素菜	清炒黃心菜	蒜香雞毛菜	清炒生菜	醋溜大白菜	玉米筍西藍花	清炒油麥菜	蒜香杭白菜
特色窗口	肥牛炒意面+番茄土豆燴排骨+椒鹽雞塊+乾鍋有機花菜+清炒菠菜	日式炒飯+薑仔豬蹄+蜜汁烤鴨腿+黃瓜肉片滑蛋+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+蒜香雞翅根+青椒土豆炒臘腸+黑胡椒蒸貝貝南瓜	義大利肉醬面+廣式白切雞+烤腸+番茄炒蛋+蒜香茼蒿		
素食	山藥木耳	荷塘小炒	上湯娃娃菜	白灼芥藍	魚香茄子		
素食	萵筍雞蛋	荷包蛋	絲瓜炒蛋	黃瓜炒蛋	番茄炒蛋		
素食	西芹腐竹	乾煸素腸	家常豆腐	黃豆芽胡蘿蔔絲炒香乾	豆泡白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	漢堡	米飯	米飯
水果	蘋果		聖女果		香蕉		
湯	蘿蔔排骨湯	裙帶菜豆腐湯	菌菇雞湯	冬瓜蛤蜊湯	白菜細粉肉絲湯	萵筍小排湯	番茄蛋花湯
甜湯	綠豆百合湯	紅薯蓮子湯	玉米酒釀羹	山藥枸杞湯	紅豆小圓子湯		

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
	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	油豆腐燒肉	黑椒牛仔骨	日式生薑燒	豆汁蒸排骨	走油肉		
大葷	奧爾良烤雞排	椒鹽排條	油爆大蝦	香辣口水雞	鹽水鴨腿		
素菜	韭菜綠豆芽	捲心菜胡蘿蔔絲炒粉絲	青椒土豆絲	手撕包菜	番茄炒青瓜		
素菜	蒜香油麥菜	蒜香瓜條	清炒杭白菜	清炒小青菜	蒜香雞毛菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	咖喱雞肉炒飯+虎皮鹵蛋+三杯雞+地三鮮+蒜蓉生菜	酸菜牛肉麵+荷包蛋+上海青	西班牙XO炒飯+醬燒排骨+ 奧爾良烤雞鴨腿+蒸南瓜+蒜蓉雞毛菜	熱狗麵包+奧爾良烤雞腿+甘梅地瓜條+爆炒雙花		雞肉火腿炒飯+香炸豬排+烤香腸+椒鹽土豆+清炒西蘭花	肉絲時蔬炒意面+照燒大排+烤雞腿+荷包蛋+蒜香青菜
湯	青菜蛋花湯	紫菜蝦皮蛋花湯	白菜貢丸湯	番茄肉絲蛋花湯	味增湯	薺菜豆腐湯	肉絲蘿蔔湯
甜湯	牛奶紅豆湯	薑棗西米露	紫薯銀耳湯	桂花紅豆湯			
夜宵	炸醬肉沫拌粉+小青菜	鮮肉薺菜大餛飩	青菜肉絲米線	豚骨拉麵+鹵蛋+青菜			

衛生組長:　　事務組長:　　總務主任: