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
6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6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
雪菜筍丁包	蘿蔔肉絲包	雪菜筍丁包	蘿蔔肉絲包	雪菜筍丁包
南瓜饅頭	蔥香椒鹽花卷	南瓜饅頭	蔥香椒鹽花卷	南瓜饅頭
豆沙包	香菇青菜包	豆沙包	香菇青菜包	豆沙包
芝麻糖餅	老上海蔥油餅	芝麻糖餅	老上海蔥油餅	芝麻糖餅
三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
萌萌貓爪糕	桂花糕	萌萌貓爪糕	桂花糕	萌萌貓爪糕
黃金糕	春捲	黃金糕	春捲	黃金糕
原味手抓餅	油條	原味手抓餅	油條	原味手抓餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
潘娜托尼麵包	芝士麵包	潘娜托尼麵包	芝士麵包	潘娜托尼麵包
紅豆抹茶麵包	核桃麵包	紅豆抹茶麵包	核桃麵包	紅豆抹茶麵包
草莓蛋糕卷	杏仁餅乾	草莓蛋糕卷	杏仁餅乾	草莓蛋糕卷
椰蓉麵包	弗南雪蛋糕	椰蓉麵包	弗南雪蛋糕	椰蓉麵包
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
海鮮面線糊	紫菜面葉湯	海鮮面線糊	紫菜面葉湯	海鮮面線糊
雜糧粥	香菇瘦肉粥（香菇，精肉，青菜）	紅薯粥	皮蛋海鮮粥（蝦仁，皮蛋，青菜）	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
	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷		芸豆燉蹄髈（新）	馬鈴薯燒肉	蘿蔔燉牛腩	番茄肉醬
大葷		臺式三杯雞	清蒸鯛魚塊	沙茶鴨胸片	蛤蜊蒸蛋
小葷		花菜肉片	萵筍肉絲	毛豆冬瓜肉片	肉沫粉絲
素菜		爆炒牛心菜	甜椒綠豆芽	蒜香雞毛菜	蒜香米莧
主食		米飯	米飯	米飯	義大利面
水果			聖女果		香蕉
湯		貢丸粉絲湯	山藥老鴨湯	玉米排骨湯	蘿蔔肉絲湯

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
	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	照燒大排	芸豆燉蹄髈（新）	馬鈴薯燒肉	蘿蔔燉牛腩	番茄肉醬/紅燒大肉	肉餅蒸蛋	糖醋排骨
	玉米蝦仁滑蛋	臺式三杯雞	清蒸鯛魚塊	沙茶鴨胸片	蛤蜊蒸蛋	唐揚雞塊	尖椒炒五花肉
教師加菜		水煮肥牛	鳳梨燒排骨	香乾回鍋肉	鹽焗雞		
小葷	芹菜香乾肉絲	花菜肉片	萵筍肉絲	毛豆冬瓜肉片	肉沫粉絲	西葫蘆炒肉片	番茄炒蛋
素菜	清炒杭白菜	爆炒牛心菜	甜椒綠豆芽	蒜香雞毛菜	蒜香米莧	清炒油麥菜	蒜香生菜
特色窗口		咖喱雞肉炒飯＋韓式烤肉＋臺式薑母鴨＋上湯冬瓜＋西芹炒百合	港式炒河粉＋新疆大盤雞＋咖喱大蝦＋娃娃菜炒豆泡＋清炒西藍花	韓式泡菜炒烏冬面＋黑椒牛肉粒＋鹹蛋黃蒸肉餅＋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		菜圃煎蛋	秀珍菇炒蛋	荷包蛋	豆角炒蛋		
素食		清炒藕片	炸蛋麵包	熱燴三絲（土豆絲，萵筍絲，雞蛋乾）	清炒海鮮菇		
主食		米飯	米飯	米飯	義大利面	米飯	米飯
水果			聖女果		香蕉		
湯	冬瓜肉絲湯	貢丸粉絲湯	山藥老鴨湯	玉米排骨湯	蘿蔔肉絲湯	紫菜肉絲湯	香菇雞湯
甜湯		紅薯淮棗甜湯	紅豆小圓子湯	綠豆薏仁湯	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
	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	梅乾菜扣肉	糯米蒸小排	本幫醬鴨	水汆小肉圓	糖醋溜肉段		
大葷	彩椒牛肉粒	唐揚雞塊	鹽水基圍蝦	香辣口水雞	日式牛丼		
素菜	青椒綠豆芽	蒜泥海帶絲	手撕包菜	清炒西葫蘆	甜椒土豆絲		
素菜	蒜香生菜	蠔油油麥菜	蒜香黃瓜	蒜香杭白菜	蒜泥菠菜		
主食	米飯	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	臺式關東煮+排骨+甜不辣+白蘿蔔+油豆腐+牛肉丸+鮮魚丸+鮮香菇+娃娃菜	黑椒牛肉炒飯+乾鍋排骨+ 奧爾良烤雞腿排+蒸南瓜+蒜蓉杭白菜	熱狗麵包+小酥肉+甘梅地瓜條+玉米筍西蘭花	乾炒牛河+黑椒豬排+蝦仁滑蛋+雙菇肉片+雞毛菜	蒜薹肉絲蓋澆飯+照燒雞腿+烤腸+菌菇炒蛋+上湯西藍花
湯	絲瓜滑肉湯	青菜肉絲蛋花湯	杏鮑菇雞湯	金針菇肉絲蛋花湯	玉米排骨湯		白菜油豆腐肉絲湯
甜湯		奶香玉米湯	紫薯西米露	阿華田	紅豆圓子湯		
夜宵		皮蛋瘦肉粥+鍋貼	鮮肉薺菜大餛飩	蔥油拌面+番茄土豆湯			

衛生組長：　　事務組長：　　總務主任：