



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16日   | 6月17日   | 6月18日   | 6月19日   | 6月20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     |
| 三鮮包     | 咖喱雞肉包   | 三鮮包     | 咖喱雞肉包   | 三鮮包       |
| 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       |
| 紅棗開花饅頭  | 蔥油花卷    | 紅棗開花饅頭  | 蔥油花卷    | 紅棗開花饅頭    |
| 三鮮燒麥    | 土豆絲蛋餅   | 三鮮燒麥    | 土豆絲蛋餅   | 三鮮燒麥      |
| 鍋貼      | 蒸餃      | 鍋貼      | 蒸餃      | 鍋貼        |
| 雙色糕     | 醬香餅     | 雙色糕     | 醬香餅     | 雙色糕       |
| 手抓餅     | 紅糖糍粑    | 手抓餅     | 紅糖糍粑    | 手抓餅       |
| 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        |
| 黑芝麻軟歐   | 火腿麵包    | 黑芝麻軟歐   | 火腿麵包    | 黑芝麻軟歐     |
| 杏仁餅乾    | 巧克力瑞士卷  | 杏仁餅乾    | 巧克力瑞士卷  | 杏仁餅乾      |
| 戚風蛋糕    | 花樣豆沙麵包  | 戚風蛋糕    | 花樣豆沙麵包  | 戚風蛋糕      |
| 意式白麵包   | 蔓越莓司康   | 意式白麵包   | 蔓越莓司康   | 意式白麵包     |
| 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        |
| 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    |
|----|---------|---------|---------|---------|------------|
|    | 6月16日   | 6月17日   | 6月18日   | 6月19日   | 6月20日      |
| 餐品 | 中餐      | 中餐      | 中餐      | 中餐      | 中餐         |
| 大葷 | 滷肉飯     | 油麵筋塞肉   | 番茄燉牛腩   | 紅燒大肉    | 土豆香菇蒸排骨（新） |
| 大葷 | 香腸銀魚滑蛋  | 清蒸鯛魚片   | 滷雞腿     | 椒鹽蝦仁    | 金陵鹽水鴨      |
| 小葷 | 西芹腐竹肉片  | 肉沫豆腐    | 爆炒五絲    | 番茄炒蛋    | 香乾芹菜肉絲     |
| 素菜 | 蒜香杭白菜   | 蒜香黃瓜    | 蒜香生菜    | 清炒青菜    | 蔥油冬瓜       |
| 主食 | 米飯      | 米飯      | 米飯      | 米飯      | 米飯         |
| 水果 | 香蕉      |         | 聖女果     |         | 香梨         |
| 湯  | 酸辣湯     | 蘿蔔排骨湯   | 香菇雞湯    | 味噌湯     | 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 |
|------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------|---------|
|      | 6月16日                          | 6月17日                           | 6月18日                         | 6月19日                           | 6月20日                       | 6月21日   | 6月22日   |
| 餐品   | 中餐                             | 中餐                              | 中餐                            | 中餐                              | 中餐                          | 中餐      | 中餐      |
| 大葷   | 滷肉飯/蒜苔炒肉                       | 油麵筋塞肉                           | 番茄燉牛腩                         | 紅燒大肉                            | 土豆香菇蒸排骨（新）                  | 黃豆燉蹄膀   | 紅燒大肉    |
|      | 香腸銀魚滑蛋                         | 清蒸鯛魚片                           | 滷雞腿                           | 椒鹽蝦仁                            | 金陵鹽水鴨                       | 酸湯肥牛    | 咖喱雞塊    |
| 教師加菜 | 蒜香排骨                           | 剁椒魚頭                            | 蒜泥白切肉                         | 泡菜五花肉                           | 清蒸小黃魚                       |         |         |
| 小葷   | 西芹腐竹肉片                         | 肉沫豆腐                            | 爆炒五絲                          | 番茄炒蛋                            | 香乾芹菜肉絲                      | 洋蔥肉絲    | 地三鮮     |
| 素菜   | 蒜香杭白菜                          | 蒜香黃瓜                            | 蒜香生菜                          | 清炒青菜                            | 蔥油冬瓜                        | 蔥油大白菜   | 蒜香米苩    |
| 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 | 黑椒牛柳烏冬面+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+迷迭香烤腿排+韓式烤肉+木須肉+椒鹽胡蘿蔔土豆 | 日式醬油炒飯+金沙雞翅根+鹹蛋黃焗排條+蓮藕炒肉片+蔥油茼蒿絲 | 咖喱雞肉醬面+彩椒牛肉+本幫紅燒肉+香菇炒蛋+荷塘小炒 |         |         |
| 素食   | 青椒炒腐竹                          | 香乾炒豆芽（香乾，彩椒，豆芽）                 | 香菜雲絲                          | 咖喱豆腐（玉米粒，胡蘿蔔丁）                  | 油麵筋炒春筍（木耳，香菇，胡蘿蔔）           |         |         |
| 素食   | 荷包蛋                            | 絲瓜炒蛋                            | 外婆菜炒蛋                         | 平菇炒蛋                            | 番茄炒蛋                        |         |         |
| 素食   | 紅燒芋艿                           | 清炒茄絲                            | 山藥木耳                          | 燴拌廣東菜心                          | 乾煸豆角                        |         |         |
| 主食   | 米飯                             | 米飯                              | 米飯                            | 米飯                              | 米飯                          |         |         |
| 水果   | 香蕉                             |                                 | 聖女果                           |                                 | 香梨                          |         |         |
| 湯    | 酸辣湯                            | 蘿蔔排骨湯                           | 香菇雞湯                          | 味噌湯                             | 菠菜貢丸湯                       | 水筍老鴨湯   | 紫菜蝦皮蛋花湯 |
| 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                         |
|------|-------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------|--------------------------------|---------------------------------|
|      | 6月16日             | 6月17日                        | 6月18日               | 6月19日                           | 6月20日   | 6月21日                          | 6月22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                        | 馬蹄燒肉                | 青蒜回鍋肉                           | 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                         | 蒜香青菜                | 清炒油麥菜                           | 蒜香杭白菜   |                                |                                 |
| 主食   | 米飯                | 米飯                           | 米飯                  | 米飯                              | 米飯      |                                |                                 |
| 湯    | 芋艿老鴨湯             | 金針菇肉絲湯                       | 裙帶菜肉絲湯              | 番茄豆腐蛋花湯                         | 冬瓜排骨湯   |                                |                                 |
| 甜湯   | 枸杞銀耳湯             | 南瓜紅棗甜湯                       | 桂花酒釀羹               | 山藥紫薯湯                           |         |                                |                                 |
| 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 | 熱狗麵包+唐揚雞塊+甘梅地瓜條+炒雙花 | 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 |         | 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 | 番茄炒蛋蓋飯+烤腿排+烤腸+青椒土豆絲+蒜香雞毛菜+菌菇肉絲湯 |
| 夜宵   | 爆汁生煎包+珍珠奶茶        | 芹菜豬肉水餃                       | 番茄燜面+煎蛋             | 雞湯小饅頭                           |         |                                |                                 |

衛生組長：

事務組長：

總務主任：