



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23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27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
肉沫粉絲包	薺菜肉包	肉沫粉絲包	薺菜肉包	肉沫粉絲包
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
黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包
紅糖烙餅	蔥油花卷	紅糖烙餅	蔥油花卷	紅糖烙餅
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
桂花糕	元氣米糕	桂花糕	元氣米糕	桂花糕
香煎蘿蔔餅	西葫蘆蛋餅	香煎蘿蔔餅	西葫蘆蛋餅	香煎蘿蔔餅
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
芝士條	雪芙麵包	芝士條	雪芙麵包	芝士條
果仁滿慈	竹節排包	果仁滿慈	竹節排包	果仁滿慈
虎皮卷	抹茶蛋糕	虎皮卷	抹茶蛋糕	虎皮卷
辮子麵包	可頌麵包	辮子麵包	可頌麵包	辮子麵包
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
老盛昌湯麵	芝麻湯圓	老盛昌湯麵	芝麻湯圓	老盛昌湯麵
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23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	糖醋小排	家鄉肉圓	咖喱牛腩	梅菜扣肉
大葷	玉米蝦仁炒蛋	唐揚雞塊	蔥油鯛魚片	本幫醬鴨腿	銀魚蒸蛋
小葷	萵筍木耳炒肉片	胡蘿蔔絲肉絲	番茄炒蛋	肉末豆腐	西芹腐竹肉片
素菜	清炒黃心菜	蒜香米苣	蒜香黃瓜	爆炒甘藍菜	蒜香杭白菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	雞蛋炒河粉
水果	香蕉		聖女果		香梨
湯	裙帶菜豆腐湯	酸辣湯	冬瓜蛤蜊湯	番茄土豆湯	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23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	糖醋小排	家鄉肉圓	咖喱牛腩	梅菜扣肉	紅燒蹄膀	紅燒大肉
	玉米蝦仁炒蛋	唐揚雞塊	蔥油鯛魚片	本幫醬鴨腿	銀魚蒸蛋	金湯肥牛	奧爾良烤雞腿
教師加菜	黑椒牛肉粒	三絲蒸魚塊	水煮肉片	蒜香排骨	乾鍋魷魚		
小葷	萵筍木耳炒肉片	胡蘿蔔絲肉絲	番茄炒蛋	肉末豆腐	西芹腐竹肉片	萵筍肉絲	地三鮮
素菜	清炒黃心菜	蒜香米苳	蒜香黃瓜	爆炒甘藍菜	蒜香杭白菜	醋溜白菜	清炒油麥菜
特色窗口	照燒肥牛意面+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+蒜香荷 蒿		
素食	麻婆豆腐	五香素雞	家常豆腐	青椒炒腐竹	香菜雲絲		
素食	毛豆茭白	清炒豇豆	燴拌廣東菜心	紅燒芋艿	山藥木耳		
素食	絲瓜炒蛋	番茄炒蛋	平菇炒蛋	荷包蛋	外婆菜炒蛋		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	雞蛋炒河粉		
水果	香蕉		聖女果		香梨		
湯	裙帶菜豆腐湯	酸辣湯	冬瓜蛤蜊湯	番茄土豆湯	菠菜貢丸湯	水筍老鴨湯	紫菜肉絲湯
甜湯	紅豆圓子湯	冰糖雪梨湯	綠豆百合湯	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23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	本幫走油肉	蒜臺回鍋肉	板栗燒肉	鹹蛋黃焗蝦	蠔油肉片		
大葷	椒麻手撕雞	蘿蔔燉牛肉	蔥油雞腿	糖醋裏脊	茄汁鍋包肉		
素菜	黃豆芽炒油豆腐	魚香茄子	四喜烤麸	酸辣綠豆芽	清炒西葫蘆		
素菜	蒜蓉茼蒿	清炒芥藍	蒜香杭白菜	清炒雞毛菜	蒜香米苣		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
湯	紫菜蛋花湯	金針菇肉絲湯	芋艿老鴨湯	馬蹄排骨湯	番茄豆腐蛋花湯		
甜湯	紅棗芋圓湯	南瓜紅棗甜湯	桂花酒釀羹	山藥紫薯湯			
特色窗口	韓式泡菜炒年糕+虎皮鹵蛋+三杯雞+地三鮮+蒜蓉生菜	香辣刀削麵+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	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	豚骨拉麵+青菜	冬陰功米線	牛肉粉絲湯+生煎（2個）	肉醬臊子面+白煮雞毛菜			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：