



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	星期六 SAT	星期日 SUN
12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7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	南翔小籠包	老盛昌湯包
肉糜粉絲包	三鮮包	肉糜粉絲包	三鮮包	肉糜粉絲包	三鮮包	肉糜粉絲包
老上海蔥油餅	粉絲韭菜盒子	老上海蔥油餅	粉絲韭菜盒子	老上海蔥油餅	黑芝麻流心包	老上海蔥油餅
豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	元氣米糕	豆沙包
素餡春捲	元氣米糕	素餡春捲	元氣米糕	素餡春捲	蒸餃	素餡春捲
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	火腿蛋餅	三鮮燒麥
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	吐司	鍋貼
桂花糕	醬香餅	桂花糕	醬香餅	桂花糕	紅豆麵包	雜糧麵包
蘿蔔糕	火腿蛋餅	蘿蔔糕	火腿蛋餅	蘿蔔糕		
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		
古早雞蛋糕	海苔松松包	古早雞蛋糕	海苔松松包	古早雞蛋糕		
雜糧麵包	草莓心之戀蛋糕	雜糧麵包	草莓心之戀蛋糕	雜糧麵包		
蛋黃流心面色	紅豆麵包	蛋黃流心面色	紅豆麵包	蛋黃流心面色		
戚風蛋糕	磅蛋糕	戚風蛋糕	磅蛋糕	戚風蛋糕		
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	山藥	紅薯	山藥	紅薯	山藥	山藥
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	白煮蛋	白煮蛋
炒河粉	炒米粉	炒河粉	炒米粉	炒河粉	炒米粉	炒米粉
炒飯	炒飯	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	老盛昌湯麵	芝麻湯圓
雜糧粥	香菇瘦肉粥 (香菇.精肉)	八寶粥	皮蛋海鮮粥 (蝦仁.皮蛋)	紅棗南瓜小米粥	雜糧粥	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	牛奶	牛奶
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	炒蔬菜	炒蔬菜

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
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	百葉結燒肉	咖喱牛腩	川香回鍋肉	茄汁鍋包肉	糖醋小排
大葷	清蒸鯛魚片	奧爾良雞腿	蛤蜊蒸蛋	農家小炒雞	乾鍋魷魚須
小葷	番茄炒蛋	爆炒五絲 (白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲)	韭菜銀牙肉絲	乾鍋包菜	木須肉片
素菜	蒜香米苺	清炒杭白菜	蒜香雞毛菜	清炒生菜	蔥油大白菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	義大利炒麵
水果	香蕉	蜜桔	聖女果	蘋果	香梨
湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜蛤蜊湯	杏鮑菇雞湯	番茄菌菇蛋花湯	白菜細粉魚豆腐湯

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
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	百葉結燒肉	咖喱牛腩	川香回鍋肉	茄汁鍋包肉	糖醋小排	乾鍋鴨塊	紅燒肉
	清蒸鯛魚片	奧爾良雞腿	蛤蜊蒸蛋	農家小炒雞	乾鍋魷魚須	蒜泥白切肉	唐揚雞塊
教師加菜	椒麻雞	紅燒昂刺魚	小炒黃牛肉	油爆大蝦	清蒸鱸魚		
小葷	番茄炒蛋	爆炒五絲 (白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲)	韭菜銀牙肉絲	乾鍋包菜	木須肉片	西葫蘆炒蛋	冬瓜胡蘿蔔肉片
素菜	蒜香米苺	清炒杭白菜	蒜香雞毛菜	清炒生菜	蔥油大白菜	清炒油麥菜	香菇青菜
特色窗口	冬陰功炒米粉+咖喱大蝦+本幫醬鴨+西葫蘆肉片+蠔油生菜	辣味海鮮炒意面+烤腸+黑椒牛肉+青瓜木耳炒肉+芝士南瓜派	韓式泡菜炒飯+糖醋裏脊+可樂雞翅根+娃娃菜炒豆泡+清炒萵筍	奶油蘑菇焗飯+黃燜排骨+椒鹽小酥肉+彩椒豆芽肉絲+蒜泥杭白菜	廣式炒河粉+秘制叉燒+鹽焗雞+番茄炒蛋+香菇青菜		
素食	手撕包菜	乾鍋花菜	番茄娃娃菜	奶香玉米	清炒芥蘭絲		
素食	綠彩椒炒蛋	胡蘿蔔絲炒蛋	蘑菇炒蛋	番茄炒蛋	奶香滑蛋		
素食	鹵汁蘭花乾	糖醋日本豆腐	干張炒豆芽	麻婆豆腐	芹菜雞蛋乾		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	義大利炒麵	米飯	米飯
水果	香蕉	蜜桔	聖女果	蘋果	香梨		
湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜蛤蜊湯	杏鮑菇雞湯	番茄菌菇蛋花湯	白菜細粉魚豆腐湯	紫菜肉絲湯	番茄蘑菇肉片湯
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
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	唐揚雞塊	酸湯肥牛	奧爾良烤鴨腿	本幫走油肉	炸豬排/香酥雞腿		
大葷	黃燜排骨	馬鈴薯燒肉	油爆大蝦	香辣口水雞	剁椒鯛魚片		
素菜	韭菜綠豆芽	螞蟻上樹	青椒土豆絲	番茄炒夜開花	手撕包菜		
素菜	蒜香油麥菜	清炒茼蒿	清炒黃心菜	清炒小青菜	蒜香杭白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	西揚州炒飯+毛豆燒雞+炸茄盒+番茄炒蛋+酸辣土豆絲	鳳梨蝦仁炒飯+沙爹醬炒肉片+白切雞+芹菜香乾肉絲+清炒芥藍	牛肉麵+荷包蛋+黃金豆+青菜	雞排漢堡+烤腸+炒雙花+奧爾良烤雞翅		茄汁肥牛飯+茄汁肥牛+烤腸+茭白炒肉絲+廣東菜心	醬汁叉燒飯+醬汁叉燒+烤雞腿+荷包蛋+蒜香青菜
湯	青菜蛋花湯	番茄肉絲蛋花湯	白菜貢丸湯	紫菜蝦皮蛋花湯	青菜肉絲湯	絲瓜豆腐湯	酸辣湯
甜湯	牛奶紅豆湯	薑棗西米露	酒釀紫薯丸子湯	桂花紅豆湯			
夜宵	番茄雞蛋刀削麵+小青菜	鮮肉小餛飩	肉醬打鹵面+雞毛菜	番茄肥汁米線+炸蛋			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：