



上海台商子女學校 (初中部)
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15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21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
酸菜肉包	咖喱雞肉包	酸菜肉包	咖喱雞肉包	酸菜肉包	咖喱雞肉包	酸菜肉包
糍飯糕	粉絲韭菜盒子	糍飯糕	粉絲韭菜盒子	糍飯糕	黑芝麻流心包	豆沙包
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	紅棗開花饅頭
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	土豆絲卷餅	黑米貓爪糕
黑米貓爪糕	土豆絲卷餅	黑米貓爪糕	土豆絲卷餅	黑米貓爪糕	蒸餃	鍋貼
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	紅糖發糕	桂花糕
桂花糕	醬香餅	桂花糕	醬香餅	桂花糕	吐司	吐司
手抓餅	南瓜球	手抓餅	南瓜球	手抓餅	巧克力麵包	豆沙餐包
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		
米椰燒	巴黎奶香	米椰燒	巴黎奶香	米椰燒		
豆沙餐包	巧克力麵包	豆沙餐包	巧克力麵包	豆沙餐包		
堅果麵包	焦糖麵包	堅果麵包	焦糖麵包	堅果麵包		
藍莓瑞士卷	優酪乳卷	藍莓瑞士卷	優酪乳卷	藍莓瑞士卷		
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	紅薯
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	炒河粉
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
海鮮面線	芝麻湯圓	海鮮面線	芝麻湯圓	海鮮面線	芝麻湯圓	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	白粥	雜糧粥
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15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	蔥烤大排	金蛋燒肉	奧爾良烤雞腿	鳳梨咕咾肉	番茄土豆燉牛腩
大葷	鮑魚蒸蛋	香酥鴨	滑溜魚片	玉米蝦仁滑蛋	香炸小酥肉
小葷	西葫蘆肉片	萵筍炒肉片	番茄炒蛋	雙椒土豆肉絲	宮保雞丁
素菜	胡蘿蔔大白菜	蔥油黃心菜	清炒生菜	蒜香杭白菜	香菇青菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	揚州炒飯
水果	香蕉	蜜桔	聖女果	蘋果	香梨
湯	蟲草花雞湯	羅宋湯	枸杞山藥排骨湯	蘿蔔貢丸湯	冬瓜肉丸湯

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
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	蔥烤大排	金蛋燒肉	奧爾良烤雞腿	鳳梨咕啾肉	番茄土豆燉牛腩	紅燒豬腳	油麵筋塞肉
	鮑魚蒸蛋	香酥鴨	滑溜魚片	玉米蝦仁滑蛋	香炸小酥肉	醬鴨	鹽焗雞
教師加菜	黑椒牛肉粒	剁椒魚頭	水煮肉片	糖醋小排	雪菜小黃魚		
小葷	西葫蘆肉片	高筍炒肉片	番茄炒蛋	雙椒土豆肉絲	宮保雞丁	韭黃炒蛋	芹菜肉絲
素菜	胡蘿蔔大白菜	蔥油黃心菜	清炒生菜	蒜香杭白菜	香菇青菜	清炒牛心菜	清炒球生菜
特色窗口	肉醬義大利面+蘿蔔燉排骨+彩椒肉片+甘梅地瓜條+清炒西藍花	日式炒烏冬+照燒雞腿排+法式紅燉牛腩+上湯娃娃菜+豉油菜心	奶油青醬義大利面+小炒彩椒牛肉+奧爾良雞腿+青椒土豆炒香腸+清蒸貝貝南瓜	老上海菜飯+本幫紅燒肉+糖醋排條+番茄炒蛋+蒜泥菠菜	日式肥牛飯+香酥雞+乾鍋有機花菜+醬爆魷魚須+清炒菜心	滑溜魚片	
素食	荷塘小炒	地三鮮	紅椒藕片	乾煸豆角	咖喱土豆丁		
素食	番茄炒蛋	西葫蘆炒蛋	高筍炒蛋	外婆菜炒蛋	黃瓜炒蛋		
素食	油豆腐炒豆芽	彩椒乾絲	紅燒素雞	芹菜炒素腸	青紅椒炒麵筋		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	揚州炒飯	米飯	米飯
水果	香蕉	蜜桔	聖女果	蘋果	香梨		
湯	蟲草花雞湯	羅宋湯	枸杞山藥排骨湯	蘿蔔貢丸湯	冬瓜肉丸湯	黃豆芽豆腐肉絲湯	蔬菜芙蓉湯
甜湯	酒釀圓子湯	綠豆湯	紅豆圓子湯	銀耳雪梨湯	紅薯銀耳羹		

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15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	東坡肉	百葉包塞肉	紅燒大排	油爆大蝦	黑椒牛仔骨/奧爾良烤雞腿		
大葷	滷雞腿	小炒黃牛肉	香酥鴨	茄汁鍋包肉	蒜泥白切肉		
素菜	香菜雲絲	刀豆土豆	麻婆豆腐	包菜炒粉絲	咖喱土豆		
素菜	廣東菜心	清炒油麥菜	蔥油冬瓜	蒜香菠菜	醋溜大白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	廣式炒米粉+乾鍋蝦+茄汁鍋包肉+魚豆腐小炒+蒜泥生菜	麻辣香鍋	番茄肥牛米線+肥牛+青菜+鹵蛋	揚州炒飯+秘制叉燒+五香雞腿+番茄炒西葫蘆+清炒萵筍		醬油炒飯+糖醋小排+奧爾良烤雞腿+豆芽肉絲+清炒芥蘭	黑椒義大利面+紅燴牛肉燉土豆+水煮肉片+甘梅地瓜條+蒜泥菠菜
湯	冬瓜肉絲湯	香菇雞湯	青菜肉絲蛋花湯	萵筍肉絲湯	玉米小排湯		
甜湯	阿華田	桂花酒釀紅豆沙	大麥茶	綠豆湯			
夜宵	酸湯刀削麵+荷包蛋	鮮肉大餛飩	咖喱魚丸面+小青菜	炸醬米線+雞毛菜			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：