



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22日  | 12月23日  | 12月24日  | 12月25日  | 12月26日  | 12月27日  | 12月28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   |
| 醬肉玉米小籠包 | 豬肉豆角包   | 醬肉玉米小籠包 | 三鮮包     | 齋菜肉包    | 三鮮包     | 齋菜肉包    |
| 奶香雞蛋水餅  | 粉絲韭菜盒子  | 奶香雞蛋水餅  | 黑芝麻流心包  | 豆沙包     | 黑芝麻流心包  | 豆沙包     |
| 三鮮包     | 花生核桃紅糖包 | 豆沙包     | 蔥油花卷    | 紅糖卷     | 蔥油花卷    | 紅糖卷     |
| 紅糖卷     | 蔥油花卷    | 紅糖卷     | 蒸餃      | 鍋貼      | 蒸餃      | 鍋貼      |
| 玉米貓爪糕   | 土豆絲卷餅   | 三鮮燒麥    | 吐司      | 吐司      | 吐司      | 吐司      |
| 鍋貼      | 蒸餃      | 鍋貼      | 黃油麵包    | 火腿麵包    | 黃油麵包    | 火腿麵包    |
| 桂花糕     | 雞肉餡餅    | 桂花糕     |         |         |         |         |
| 芝士手抓餅   | 火腿肉松披薩  | 芝士手抓餅   |         |         |         |         |
| 脆皮香蕉    | 油條      | 脆皮香蕉    |         |         |         |         |
| 蛋撻      | 蛋撻      | 蛋撻      |         |         |         |         |
| 吐司      | 吐司      | 吐司      |         |         |         |         |
| 黃油麵包    | 火腿麵包    | 意式白麵包   |         |         |         |         |
| 堅果餅乾    | 雪芙美莓    | 黑芝麻軟歐   |         |         |         |         |
| 藍莓麵包    | 瑪德琳     | 巧克力餅乾   |         |         |         |         |
| 巧克力蛋糕   | 芝士條     | 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      | 紅薯      |
| 白煮蛋     | 茶葉蛋     | 白煮蛋     | 白煮蛋     | 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      |         |         |         |         |
| 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    |
| 枸杞小米粥   | 養胃山藥瘦肉粥 | 白米粥     | 小米粥     | 白粥      | 小米粥     | 白粥      |
| 豆漿/牛奶   | 豆漿/牛奶   | 豆漿/牛奶   | 牛奶      | 牛奶      | 牛奶      | 牛奶      |
| 炒蔬菜/花菜  | 炒蔬菜/西蘭花 | 炒蔬菜/花菜  | 炒蔬菜     | 炒蔬菜     | 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22日  | 12月23日  | 12月24日   | 12月25日  | 12月26日  |
| 餐品 | 中餐      | 中餐      | 中餐       | 中餐      | 中餐      |
| 大葷 | 包菜回鍋肉   | 糖醋小排    | 蜜汁烤鴨腿    |         |         |
| 大葷 | 蛤蜊蒸蛋    | 鹽焗雞腿    | 酸湯肥牛     |         |         |
| 小葷 | 韭菜銀牙肉絲  | 腐竹炒肉片   | 西葫蘆胡蘿蔔肉片 |         |         |
| 素菜 | 清炒杭白菜   | 蒜香生菜    | 醋溜大白菜    |         |         |
| 主食 | 米飯      | 米飯      | 米飯       |         |         |
| 水果 | 蜜桔      | 聖女果     | 蘋果       |         |         |
| 湯  | 玉米排骨湯   | 山藥胡蘿蔔雞湯 | 冬瓜蛤蜊湯    |         |         |

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22日                          | 12月23日                    | 12月24日                                | 12月25日  | 12月26日  | 12月27日  | 12月28日  |
| 餐品   | 中餐                              | 中餐                        | 中餐                                    | 中餐      | 中餐      | 中餐      | 中餐      |
| 大葷   | 包菜回鍋肉                           | 糖醋小排                      | 蜜汁烤鴨腿                                 | 日式牛丼    | 紅燒大肉    | 照燒大排    | 韓式泡菜五花肉 |
|      | 蛤蜊蒸蛋                            | 鹽焗雞腿                      | 酸湯肥牛                                  | 味噌烤五花肉  | 自製魚排    | 油燜大蝦    | 奧爾良烤雞   |
| 教師加菜 | 油燜大蝦                            | 三絲鯧魚                      | 香芋扣肉                                  |         |         |         |         |
| 小葷   | 韭菜銀牙肉絲                          | 腐竹炒肉片                     | 西葫蘆胡蘿蔔肉片                              | 茭白肉絲    | 毛豆冬瓜肉片  | 魚香肉絲    | 番茄炒蛋    |
| 素菜   | 清炒杭白菜                           | 蒜香生菜                      | 醋溜大白菜                                 | 爆炒青甘藍   | 蒜香菠菜    | 清炒油麥菜   | 蒜香青菜    |
| 特色窗口 | 奶油蘑菇義大利面+日式肥牛丼+糖醋裏脊+清炒花椰菜+酸辣土豆絲 | 三絲炒麵+臺式三杯雞+巴西烤肉+萵筍肉絲+香菇青菜 | 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 |         |         |         |         |
| 素食   | 茭白毛豆                            | 西芹百合                      | 白灼芥藍                                  |         |         |         |         |
| 素食   | 番茄炒蛋                            | 秀珍菇炒蛋                     | 黃瓜炒蛋                                  |         |         |         |         |
| 素食   | 腐竹炒木耳                           | 家常豆腐                      | 黃豆芽胡蘿蔔絲炒香乾                            |         |         |         |         |
| 主食   | 米飯                              | 米飯                        | 米飯                                    | 黑椒牛柳炒意面 | 米飯      | 米飯      | 米飯      |
| 水果   | 蜜桔                              | 聖女果                       | 蘋果                                    |         |         |         |         |
| 湯    | 玉米排骨湯                           | 山藥胡蘿蔔雞湯                   | 冬瓜蛤蜊湯                                 | 貢丸粉絲湯   | 山藥老鴨湯   | 水筍排骨湯   | 蘿蔔肉絲湯   |
| 甜湯   | 枸杞酒釀蛋花湯                         | 紅薯淮棗湯                     | 山藥枸杞湯                                 |         |         |         |         |

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22日                                | 12月23日        | 12月24日   | 12月25日  | 12月26日  | 12月27日            | 12月28日                              |
| 餐品   | 晚餐                                    | 晚餐            | 晚餐   | 晚餐      | 晚餐      | 晚餐                | 晚餐                                  |
| 大葷   | 紅燒豬腳                                  | 紅燒大排          | 蒜蓉蒸排骨  | 本幫走油肉   | 板栗燒肉    |                   |                                     |
| 大葷   | 咖喱雞腿                                  | 幹鍋鴨塊          | 茄汁鍋包肉  | 鹹蛋黃焗蝦   | 黑椒牛肉粒   |                   |                                     |
| 素菜   | 黃豆芽粉絲                                 | 茄炒西葫蘆         | 上湯娃娃菜  | 魚香茄子    | 四喜烤麩    |                   |                                     |
| 素菜   | 蒜蓉茼蒿                                  | 清炒油麥菜         | 清炒茼蒿   | 清炒芥藍    | 香菇青菜    |                   |                                     |
| 主食   | 米飯                                    | 米飯            | 米飯   | 米飯      | 米飯      |                   |                                     |
| 特色窗口 | 牛肉炒烏冬+鹹菜苔燒雞<br>+美式烤排骨+魚香豆腐<br>+杭白菜炒豆泡 | 香辣牛肉麵+荷包蛋+上海青 | 卡邦尼奶油培根義大利面<br>+法式蒜香口磨蝦+本幫<br>紅燒肉+番茄炒蛋+黃油<br>蒜香西蘭花 |         |         | 香辣牛肉麵+荷包蛋+黃金豆+上海青 | 咖喱雞肉炒飯+豆豉排骨<br>+塔香烤鴨腿+蠔油雙菇<br>+蒜蓉生菜 |
| 湯    | 萵筍肉絲蛋花湯                               | 蘿蔔肉絲蛋花湯       | 裙帶菜肉絲湯   | 金針菇肉絲湯  | 芋艿老鴨湯   | 番茄肉絲蛋花湯           | 青菜肉絲蛋花湯                             |
| 甜湯   | 芋頭西米露                                 | 奶香玉米湯         | 酒釀小圓子湯   |         |         |                   |                                     |
| 夜宵   | 酸湯肥牛面+雞毛菜                             | 炸醬肉沫拌粉+小青菜    |  |         |         |                   |                                     |

衛生組長:

事務組長:

總務主任: