



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29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4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	醬肉玉米小籠包
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	奶香雞蛋水餅
豆沙包	花生核桃紅糖包	豆沙包	蔥油花卷	紅糖卷	蔥油花卷	豆沙包
紅糖卷	蔥油花卷	紅糖卷	蒸餃	鍋貼	蒸餃	紅糖卷
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	吐司	吐司	吐司	三鮮燒麥
鍋貼	蒸餃	鍋貼	火腿麵包	意式白麵包	火腿麵包	鍋貼
桂花糕	雞肉餡餅	桂花糕				桂花糕
芝士手抓餅	火腿肉松披薩	芝士手抓餅				芝士手抓餅
脆皮香蕉	油條	脆皮香蕉				脆皮香蕉
蛋撻	蛋撻	蛋撻				蛋撻
吐司	吐司	吐司				吐司
意式白麵包	火腿麵包	意式白麵包				意式白麵包
黑芝麻軟歐	抹茶瑞士卷	黑芝麻軟歐				黑芝麻軟歐
巧克力餅乾	豆沙花樣	巧克力餅乾				巧克力餅乾
戚風蛋糕	芝士條	戚風蛋糕				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	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				炒飯
芝麻湯圓	海鮮面線	芝麻湯圓	海鮮面線	芝麻湯圓	芝麻湯圓	海鮮面線
枸杞小米粥	養胃山藥瘦肉粥	白米粥	小米粥	白粥	雜糧粥	皮蛋瘦肉粥
豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	牛奶	牛奶	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	炒蔬菜	炒蔬菜	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	星期日 SUN
	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月4日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	糖醋排骨	咖喱牛腩	紅燒獅子頭	梅菜燒肉
大葷	椒鹽薯條蝦	蛤蜊蒸蛋	本幫醬鴨	香酥魚排	唐揚雞排
小葷	毛豆冬瓜肉片	銀牙炒肉絲	西葫蘆炒蛋	芹菜香乾肉絲	西蘭花炒肉片
素菜	清炒黃心菜	蒜香米苺	香菇青菜	爆炒甘藍菜	蒜香杭白菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	漢堡
水果	香梨	香蕉	聖女果		金桔
湯	味增湯	娃娃菜粉絲湯	絲瓜肉絲湯	冬瓜排骨湯	酸辣湯

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29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	糖醋排骨	咖喱牛腩	紅燒獅子頭	紅燒大肉	椒鹽蹄膀	梅菜燒肉
	椒鹽薯條蝦	蛤蜊蒸蛋	本幫醬鴨	香酥魚排	奧爾良烤雞腿	金湯肥牛	唐揚雞排/唐揚雞塊
教師加菜	彩椒牛肉粒	三絲蒸魚塊	水煮肉片				乾煎帶魚
小葷	毛豆冬瓜肉片	銀牙炒肉絲	西葫蘆炒蛋	芹菜香乾肉絲	地三鮮	茼蒿肉絲	西蘭花炒肉片
素菜	清炒黃心菜	蒜香米苧	香菇青菜	爆炒甘藍菜	清炒油麥菜	醋溜白菜	蒜香杭白菜
特色窗口	中式牛柳炒麵+豆豉蒸排骨+椒鹽雞塊+上湯娃娃菜+清炒菠菜	東南亞炒飯+老媽蹄花+蜜汁烤鴨腿+黃瓜肉片滑蛋+手撕包菜	港式炒河粉+酸菜魚+香菇滑雞+腐竹炒肉+清炒西藍花				番茄肉丸義大利面+普羅旺斯燉雞+蔥味薯角+香料黃油小土豆+蒜香茼蒿
素食	毛豆茭白	五香素雞	家常豆腐				山藥木耳
素食	絲瓜炒蛋	番茄炒蛋	平菇炒蛋				外婆菜炒蛋
素食	麻婆豆腐	清炒豇豆	燴拌廣東菜心				香菜雲絲
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	漢堡
水果	香梨	香蕉	聖女果				金桔
湯	味增湯	娃娃菜粉絲湯	絲瓜肉絲湯	冬瓜排骨湯	老黃瓜肉絲湯	芋艿老鴨湯	酸辣湯
甜湯	紅豆圓子湯	冰糖雪梨湯	綠豆百合湯				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
	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
餐品	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	油爆蝦	蠔油雙菇肉片		
大葷	椒麻手撕雞	蘿蔔燉牛肉	蔥油雞腿	蒜泥白切肉	蝦仁蒸蛋		
素菜	黃豆芽炒油豆腐	魚香茄子	蒜香花椰菜	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		
特色窗口	日式鰻魚照燒飯+豆豉蒸排骨+臺式三杯雞+魚香茄子+蒜蓉生菜	本幫大排面+荷包蛋+上海青				意式肥牛炒麵+炸豬排+叉燒肉+清炒西葫蘆+蒜蓉青菜+蘿蔔貢丸湯	中式青椒肉絲蓋飯+烤腿排+烤香腸+青椒土豆絲+蒜香雞毛菜+菌菇肉絲湯
湯	紫菜蛋花湯	金針菇肉絲湯	芋艿老鴨湯	薺菜豆腐蛋花湯	馬蹄排骨湯		
甜湯	紅棗芋圓湯	南瓜紅棗甜湯					
夜宵	肉醬臊子面+白煮雞毛菜	肥汁米線+青菜					

衛生組長:

事務組長:

總務主任: