



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8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14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
肉包	酸菜油滋啦包	肉包	酸菜油滋啦包	肉包	酸菜油滋啦包	肉包
雙色米糕	紅糖糍粑	雙色米糕	紅糖糍粑	雙色米糕	黑芝麻包	雙色米糕
豆沙包	黑芝麻包	豆沙包	黑芝麻包	豆沙包	胡蘿蔔雞蛋餅	豆沙包
菠菜雞蛋餅	叉燒酥	菠菜雞蛋餅	叉燒酥	菠菜雞蛋餅	蒸餃	菠菜雞蛋餅
麻球	胡蘿蔔雞蛋餅	麻球	胡蘿蔔雞蛋餅	麻球	桂花糕	鍋貼
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	吐司	吐司
紅糖發糕	桂花糕	紅糖發糕	桂花糕	紅糖發糕	海鹽麵包	早餐包
脆皮香蕉	手抓餅	脆皮香蕉	手抓餅	脆皮香蕉		
椰絲球	油條	椰絲球	油條	椰絲球		
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻		
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司		
朗姆葡萄麵包	農夫麵包	朗姆葡萄麵包	農夫麵包	朗姆葡萄麵包		
芝士條	海鹽麵包	芝士條	海鹽麵包	芝士條		
開心果蛋糕	藍莓乳酪麵包	開心果蛋糕	藍莓乳酪麵包	開心果蛋糕		
早餐包	瑪德琳	早餐包	瑪德琳	早餐包		
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
鮮肉大餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉大餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉大餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉大餛飩
紅豆黑米粥	紅棗小米粥	養胃南瓜粥	胡蘿蔔瘦肉粥(胡蘿	紅豆薏仁粥	白粥	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8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	本幫醬鴨	鳳梨咕啫肉	湘西小炒肉	年糕燒排骨	馬鈴薯燒肉
大葷	銀魚蒸蛋	咖喱雞腿	自製蝦餅	日式牛丼	蔥油魚片
小葷	杏鮑菇肉片	農家一碗香	芹菜香乾肉絲	肉糜老豆腐	洋蔥炒蛋
素菜	蒜香雞毛菜	清炒杭白菜	胡蘿蔔捲心菜	蔥油黃心菜	蒜香生菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	乾炒牛河
水果	香梨	聖女果	香蕉	蜜桔	蘋果
湯	味增湯	酸辣湯 (木耳、胡蘿蔔、 盒豆腐、金針菇、肉絲、 蛋花)	冬瓜排骨湯	紫菜蝦皮蛋花湯	榨菜肉絲湯

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8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	本幫醬鴨	鳳梨咕咾肉	湘西小炒肉	年糕燒排骨	馬鈴薯燒肉	可樂雞翅	肉餅蒸蛋
	銀魚蒸蛋	咖喱雞腿	自製蝦餅	日式牛丼	蔥油魚片	水煮肉片	蒜香排骨
教師加菜	紅燒鮭魚	酸湯肥牛	本幫燻魚	鹽焗雞	茄汁大蝦		
小葷	杏鮑菇肉片	農家一碗香	芹菜香乾肉絲	肉糜老豆腐	洋蔥炒蛋	青椒肉絲	麻婆豆腐
素菜	蒜香雞毛菜	清炒杭白菜	胡蘿蔔捲心菜	蔥油黃心菜	蒜香生菜	清炒紅米苧	清炒佛手瓜
特色窗口	番茄蘑菇焗飯+咖喱牛腩+臺式三杯雞+蛤蜊蒸蛋+清炒西藍花	什錦炒飯+東坡肉+鳳梨咕咾肉+洋蔥炒蛋+熱拌黃瓜	義大利肉醬面+烤腸+奧爾良烤雞+甘梅地瓜條+清炒菜心	東式炒米粉+冬陰功燴海鮮+咖喱雞肉+黃油烤食蔬+酸辣大白菜	明太子魷魚意面+肉餅蒸蛋+臺式薑母鴨+腐竹炒肉+清炒西蘭花		
素食	清炒藕片	清炒綠豆芽	清炒西蘭花	素炒茭白 (榨菜、胡蘿蔔絲)	蔥油冬瓜		
素食	糖醋荷包蛋	木耳胡蘿蔔炒蛋	炸蛋麵包	平菇炒蛋	醬油蒸蛋		
素食	熱拌厚百葉絲 (黃瓜、胡蘿蔔)	四喜烤麩	芹菜炒馬橋乾	豆腐燒娃娃菜	青椒炒白乾		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	乾炒牛河		
水果	香梨	聖女果	香蕉	蜜桔	蘋果		
湯	味增湯	酸辣湯 (木耳、胡蘿蔔、盒豆腐、金針菇、肉絲、蛋花)	冬瓜排骨湯	紫菜蝦皮蛋花湯	榨菜肉絲湯	菠菜肉丸湯	薺菜肉丸湯
甜湯	紅棗銀耳羹	西米露	紅豆甜湯	冰糖雪梨湯	綠豆甜湯		

衛生組長:

事務組長:

總務主任:



上海台商子女學校 (初中部)
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8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	梅菜扣肉	糖醋排條	黃豆燒蹄膀	韓式烤肉	糖醋小排/香炸雞翅		
大葷	藤椒雞	蠔油牛肉	蜜汁烤鴨腿	鹹蛋黃焗蝦	水煮魚片		
素菜	黃豆芽粉絲	蔥油海帶絲	醋溜大白菜	手撕包菜	芹菜香乾		
素菜	乾鍋包菜	清炒西葫蘆	豇豆土豆	蒜香雞毛菜	蔥油冬瓜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	番茄肉醬米線+五香雞腿+鹵蛋+香菇青菜	肉絲炒麵+紅燒大排+迷迭香烤雞腿+糖水南瓜+蒜泥雞毛菜	海鮮炒飯+巴西烤肉+蒜香排骨+麻婆豆腐+廣東菜心	紅燒牛肉麵+黃金豆+荷包蛋+雞毛菜		日式牛丼飯+日式牛丼+炸豬排+番茄炒蛋+清炒生菜	揚州炒飯+杏鮑菇牛肉粒+椒鹽排條+青椒肉絲+乾鍋花菜
湯	萵筍肉絲蛋花湯	冬瓜蛋花湯	青菜豆腐蛋花湯	番茄土豆湯	絲瓜肉片蛋花湯	菠菜貢丸湯	紫菜魚丸湯
夜宵	青菜肉絲麵+煎蛋	芹菜豬肉水餃	番茄肉沫面+小青菜	酸湯肥牛米線+小青菜			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：