



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
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11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
酸豆角肉沫包	蘿蔔肉絲包	酸豆角肉沫包	蘿蔔肉絲包	酸豆角肉沫包	蘿蔔肉絲包	酸豆角肉沫包
南瓜饅頭	蔥香椒鹽花卷	南瓜饅頭	蔥香椒鹽花卷	南瓜饅頭	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥
豆沙包	香菇青菜包	豆沙包	香菇青菜包	豆沙包	蒸餃	鍋貼
芝麻糖餅	蔥香干絲餅	芝麻糖餅	蔥香干絲餅	芝麻糖餅	手抓餅	桂花糕
三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥	吐司	吐司
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	核桃麵包	紅豆抹茶麵包
蜜豆小方餅	桂花糕	蜜豆小方餅	桂花糕	蜜豆小方餅		
黃金糕	芝麻球	黃金糕	芝麻球	黃金糕		
原味手抓餅	油條	原味手抓餅	油條	原味手抓餅		
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻		
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司		
潘娜托尼麵包	芝士麵包	潘娜托尼麵包	芝士麵包	潘娜托尼麵包		
紅豆抹茶麵包	核桃麵包	紅豆抹茶麵包	核桃麵包	紅豆抹茶麵包		
草莓蛋糕卷	杏仁餅乾	草莓蛋糕卷	杏仁餅乾	草莓蛋糕卷		
椰蓉麵包	弗南雪蛋糕	椰蓉麵包	弗南雪蛋糕	椰蓉麵包		
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
紫菜疙瘩湯	海鮮面線糊	紫菜疙瘩湯	海鮮面線糊	紫菜疙瘩湯	紫菜疙瘩湯	紫菜疙瘩湯
雜糧粥	香菇瘦肉粥 (香菇, 精肉, 青菜)	八寶粥	皮蛋海鮮粥 (蝦仁, 皮蛋, 青菜)	紅棗南瓜小米粥	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
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	乾鍋排骨	農家小炒肉	紅燒肉燉土豆	日式牛丼	番茄肉醬
大葷	玉米蝦仁滑蛋	五香雞腿	蔥油鯛魚塊	蛤蜊蒸蛋	乾鍋鴨胸片
小葷	芹菜香乾肉絲	肉末豆腐	番茄炒蛋	毛豆冬瓜肉片	包菜炒肉片
素菜	清炒杭白菜	蒜香茼蒿	香菇青菜	蒜香雞毛菜	蒜香塔菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	義大利面
水果	香梨	蜜桔	聖女果	蘋果	香蕉
湯	菠菜粉絲肉圓湯	玉米胡蘿蔔排骨湯	扁尖老鴨湯	酸辣湯	蘿蔔肉絲湯

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
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	乾鍋排骨	農家小炒肉	紅燒肉燉土豆	日式牛丼	番茄肉醬/黃豆燉蹄膀	紅燒獅子頭	粉蒸排骨
	玉米蝦仁滑蛋	五香雞腿	蔥油鯛魚塊	蛤蜊蒸蛋	乾鍋鴨胸片	辣子雞塊	咖喱牛肉
教師加菜	酸湯肥牛	紅燒鮭魚	口水雞	鳳梨燒排骨	油爆大蝦		
小葷	芹菜香乾肉絲	肉末豆腐	番茄炒蛋	毛豆冬瓜肉片	包菜炒肉片	杏鮑菇炒肉片	青椒土豆肉絲
素菜	清炒杭白菜	蒜香茼蒿	香菇青菜	蒜香雞毛菜	蒜香塔菜	清炒油麥菜	爆炒青甘藍
特色窗口	日式雞肉飯+青椒肉絲+蘿蔔燉牛腩+黃油烤土豆+蒜泥生菜	番茄肉醬義大利面+烤腸+可樂雞翅根+香炸洋蔥圈+炒雙花	港式炒河粉+蠔油牛肉+蘿蔔燉排骨+白菜腐竹炒肉片+清炒杭白菜	日式炒烏冬+秘制烤雞腿+西西里燉肉+青椒土豆肉絲+風味茄子	墨西哥海鮮芝士焗飯+檸檬烤春雞+鹹蛋黃蒸肉餅+筍筍肉絲+青椒土豆絲		
素食	油豆腐炒豆芽	芹菜炒香乾	家常豆腐	甜椒炒腐竹	香菜雲絲		
素食	炸蛋麵包	番茄炒蛋	秀珍菇炒蛋	荷包蛋	豆角炒蛋		
素食	什錦玉米粒	清炒藕片	山藥木耳	熱燴三絲(土豆絲, 筍筍絲, 雞蛋乾)	清炒海鮮菇		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	義大利面	米飯	米飯
水果	香梨	蜜桔	聖女果	蘋果	香蕉		
湯	菠菜粉絲肉圓湯	玉米胡蘿蔔排骨湯	扁尖老鴨湯	酸辣湯	蘿蔔肉絲湯	薺菜豆腐羹	香菇雞湯
甜湯	酒釀玉米羹	紅薯淮棗湯	紅豆小圓子湯	百合銀耳羹	水果玉米羹		

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
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	梅乾菜扣肉	年糕燒小排	茄汁鍋包肉	水氽小肉圓	椒鹽小酥肉+炭烤鴨腿		
大葷	魔芋鴨塊	照燒雞腿	蒜蓉基圍蝦	香辣口水雞	日式牛丼		
素菜	青椒綠豆芽	番茄夜開花	手撕包菜	地三鮮	青椒土豆絲		
素菜	蒜蓉黃瓜	清炒油麥菜	蒜香生菜	清炒杭白菜	清炒黃心菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	臺式牛肉麵+滷蛋+青菜+黃金豆	西班牙牛肉炒麵+豉香烤排骨+白洋蔥炒蛋+狼牙土豆+蒜蓉雞毛菜	黑椒牛肉炒飯+香辣排骨+麻婆豆腐+芹菜香乾肉絲+蔥油大白菜	香菇油雞飯+臺式三杯雞+炭烤豬頸肉+清炒娃娃菜+番茄炒蛋		香辣牛肉麵+荷包蛋+青菜	蒜薹肉絲蓋澆飯+照燒雞腿+烤腸+菌菇炒蛋+上湯西藍花
湯	蓮藕排骨湯	青菜肉絲蛋花湯	杏鮑菇雞湯	金針菇肉絲蛋花湯	冬瓜肉絲蛋花湯	蘿蔔鴨塊湯	白菜油豆腐肉絲湯
甜湯	桂花紅豆沙	奶香玉米湯	紫薯西米露	阿華田			
夜宵	芹菜豬肉水餃	番茄瘦肉米粉+小青菜	蔥油拌面+番茄蛋花湯	鮮肉薺菜大餛飩			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：