



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 |
|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|
| 2月23日 | 2月24日 | 2月25日 | 2月26日 | 2月27日 | 2月28日 | 3月1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 |
| 齋菜肉包 | 三鮮包 | 齋菜肉包 | 三鮮包 | 齋菜肉包 | 三鮮包 | 齋菜肉包 |
| 酥餅 | 粉絲韭菜盒子 | 酥餅 | 粉絲韭菜盒子 | 酥餅 | 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 | 紅糖卷 |
| 紅糖卷 | 蔥油花卷 | 紅糖卷 | 蔥油花卷 | 紅糖卷 | 蒸餃 | 鍋貼 |
| 三鮮燒麥 | 土豆絲卷餅 | 三鮮燒麥 | 土豆絲卷餅 | 三鮮燒麥 | 吐司 | 桂花糕 |
| 鍋貼 | 蒸餃 | 鍋貼 | 蒸餃 | 鍋貼 | 桂花糕 | 鍋貼 |
| 桂花糕 | 醬香餅 | 桂花糕 | 醬香餅 | 桂花糕 | 手抓餅 | 雞蛋餅 |
| 手抓餅 | 火腿肉松披薩 | 手抓餅 | 火腿肉松披薩 | 手抓餅 | | |
| 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 | | |
| 芝士條 | 雪芙麵包 | 芝士條 | 雪芙麵包 | 芝士條 | | |
| 果仁滿慈 | 竹節排包 | 果仁滿慈 | 竹節排包 | 果仁滿慈 | | |
| 虎皮卷 | 抹茶蛋糕 | 虎皮卷 | 抹茶蛋糕 | 虎皮卷 | | |
| 辮子麵包 | 可頌麵包 | 辮子麵包 | 可頌麵包 | 辮子麵包 | 可頌麵包 | 辮子麵包 |
| 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 |
| 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 | 紅豆花生粥 | 皮蛋瘦肉粥 | 小米粥 | 白粥 |
| 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 |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 2月23日 | 2月24日 | 2月25日 | 2月26日 | 2月27日 |
| 餐品 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 |
| 大葷 | 紅燒獅子頭 | 糖醋小排 | 蔥燒大排 | 日式牛丼 | 番茄肉醬 |
| 大葷 | 蛤蜊蒸蛋 | 咖喱雞腿 | 自製蝦餅 | 本幫醬鴨 | 清蒸鯛魚片 |
| 小葷 | 西芹腐竹肉片 | 肉末豆腐 | 番茄炒蛋 | 西葫蘆炒肉片 | 毛豆冬瓜炒肉片 |
| 素菜 | 蒜香杭白菜 | 爆炒甘藍菜 | 蒜香生菜 | 清炒黃心菜 | 廣東菜心 |
| 主食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 義大利面 |
| 水果 | 香蕉 | 聖女果 | 蜜桔 | 蘋果 | 香梨 |
| 湯 | 蘿蔔排骨湯 | 水筍老鴨湯 | 香菇雞湯 | 味噌湯 | 菠菜貢丸湯 |

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 |
|------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------|---------|
| | 2月23日 | 2月24日 | 2月25日 | 2月26日 | 2月27日 | 2月28日 | 3月1日 |
| 餐品 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 |
| 大葷 | 紅燒獅子頭 | 糖醋小排 | 蔥燒大排 | 日式牛丼 | 番茄肉醬/糖醋裏脊 | 黃豆燉蹄膀 | 紅燒大肉 |
| | 蛤蜊蒸蛋 | 咖喱雞腿 | 自製蝦餅 | 本幫醬鴨 | 清蒸鯛魚片 | 酸湯肥牛 | 咖喱雞塊 |
| 教師加菜 | 清蒸小黃魚 | 剁椒魚頭 | 蒜泥白切肉 | 泡菜五花肉 | 蒜香排骨 | | |
| 小葷 | 西芹腐竹肉片 | 肉末豆腐 | 番茄炒蛋 | 西葫蘆炒肉片 | 毛豆冬瓜炒肉片 | 洋蔥肉絲 | 地三鮮 |
| 素菜 | 蒜香杭白菜 | 爆炒甘藍菜 | 蒜香生菜 | 清炒黃心菜 | 廣東菜心 | 蒜香黃瓜 | 清炒木耳菜 |
| 特色窗口 | 韓式泡菜炒飯+五香雞腿+乾鍋基圍蝦+萵筍肉絲+香菇青菜 | 黑椒義大利面+秘制烤鴨腿+糖醋排條+包菜炒肉片+糖水南瓜 | 老上海菜飯+香辣牛肉煲+唐揚雞塊+青椒肉絲+蒜泥菠菜 | 日式肥牛飯+日式牛丼+香酥炸雞腿+西蘭花炒肉片+青椒土豆絲 | 卡邦尼奶油意面+烤腸+蘿蔔燉排骨+香酥洋蔥圈+乾鍋花菜 | | |
| 素食 | 紅燒芋艿 | 絲瓜炒蛋 | 山藥木耳 | 平菇炒蛋 | 清炒豇豆 | | |
| 素食 | 荷包蛋 | 茭白胡蘿蔔絲炒香乾 | 外婆菜炒蛋 | 家常豆腐 | 五香素雞 | | |
| 素食 | 青椒炒腐竹 | 清炒茄絲 | 香菜雲絲 | 燴拌廣東菜心 | 番茄炒蛋 | | |
| 主食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 義大利面 | | |
| 水果 | 香蕉 | 聖女果 | 蜜桔 | 蘋果 | 香梨 | | |
| 湯 | 蘿蔔排骨湯 | 水筍老鴨湯 | 香菇雞湯 | 味噌湯 | 菠菜貢丸湯 | 酸辣湯 | 紫菜肉絲湯 |
| 甜湯 | 紅豆圓子湯 | 冰糖雪梨湯 | 綠豆湯 | 枸杞銀耳羹 | 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 |
|------|---|-------------------|-----------------------------|--------------------------|---------|--------------------------------|----------------------------------|
| | 2月23日 | 2月24日 | 2月25日 | 2月26日 | 2月27日 | 2月28日 | 3月1日 |
| | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 |
| 大葷 | 蒜蓉蒸排骨 | 本幫走油肉 | 板栗燒肉 | 蒜臺回鍋肉 | 鹹蛋黃焗蝦 | | |
| 大葷 | 茄汁鍋包肉 | 香芹乾鍋鴨 | 黑椒牛肉粒 | 奧爾良烤雞腿 | 糖醋裏脊 | | |
| 素菜 | 上湯娃娃菜 | 魚香茄子 | 四喜烤麸 | 酸辣綠豆芽 | 清炒西葫蘆 | | |
| 素菜 | 清炒茼蒿 | 清炒芥藍 | 蒜香菠菜 | 清炒油麥菜 | 蒜香杭白菜 | | |
| 主食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | | |
| 湯 | 裙帶菜肉絲湯 | 金針菇肉絲湯 | 芋艿老鴨湯 | 番茄豆腐蛋花湯 | 馬蹄排骨湯 | | |
| 甜湯 | 枸杞山藥湯 | 南瓜紅棗甜湯 | 桂花酒釀羹 | 山藥紫薯湯 | | | |
| 特色窗口 | 關東煮+鮮蝦+鵝鶉蛋+目魚+魚子福袋包+魚丸+魚豆腐+貢丸+魔芋+香菇+娃娃菜+雞毛菜 | 香辣牛肉麵+荷包蛋+黃金豆+上海青 | 咖喱雞肉炒飯+豆豉排骨+塔香烤鴨腿+蠔油雙菇+蒜蓉生菜 | 香辣雞肉漢堡+奧爾良烤雞翅根+薯條+玉米筍西蘭花 | | 肥牛炒意面+炸豬排+叉燒肉+清炒西葫蘆+蒜蓉青菜+蘿蔔貢丸湯 | 番茄炒蛋蓋澆飯+烤腿排+烤腸+青椒土豆絲+蒜香雞毛菜+菌菇肉絲湯 |
| 夜宵 | 蔥油拌面+小青菜+荷包蛋+紫菜蝦皮湯 | 牛肉粉絲湯+生煎 (2個) | 薺菜鮮肉大餛飩 | 肉醬臊子面+白煮雞毛菜 | | | |

衛生組長:

事務組長:

總務主任: