



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
3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8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
土豆絲肉包	醬香雞肉包	土豆絲肉包	醬香雞肉包	土豆絲肉包	醬香雞肉包	土豆絲肉包
奶香烤饅頭	南瓜饅頭	奶香烤饅頭	南瓜饅頭	奶香烤饅頭	南瓜饅頭	奶香烤饅頭
老豆腐粉絲包	香菇青菜包	老豆腐粉絲包	香菇青菜包	老豆腐粉絲包	香菇青菜包	老豆腐粉絲包
芝麻糖餅	蔥香干絲餅	芝麻糖餅	蔥香干絲餅	芝麻糖餅	蒸餃	鍋貼
三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥	桂花糕	蜜豆小方餅
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	吐司	吐司
蜜豆小方餅	桂花糕	蜜豆小方餅	桂花糕	蜜豆小方餅	火龍果麵包	藍莓布裏歐
黃金糕	麥片芝麻酥	黃金糕	麥片芝麻酥	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		
藍莓布裏歐	火龍果麵包	藍莓布裏歐	火龍果麵包	藍莓布裏歐		
瑪德琳	辮子麵包	瑪德琳	辮子麵包	瑪德琳		
芝士麵包	抹茶蛋糕	芝士麵包	抹茶蛋糕	芝士麵包		
蔓越莓餅乾	海鹽麵包	蔓越莓餅乾	海鹽麵包	蔓越莓餅乾		
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	茶葉蛋	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
鮮肉薺菜大餛飩	海鮮面線糊	鮮肉薺菜大餛飩	海鮮面線糊	鮮肉薺菜大餛飩		
雜糧粥	香菇瘦肉粥 (香菇, 精肉, 青菜)	紅薯粥	皮蛋海鮮粥 (蝦仁, 皮蛋, 青菜)	紅棗南瓜小米粥	小米粥	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
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	照燒大排	清蒸馬蹄肉圓	紅燒大肉	泰式咖喱牛腩	糖醋櫻桃肉
大葷	蝦仁滑蛋	臺式三杯雞	椒鹽鯛魚	沙茶鴨胸片	蛤蜊蒸蛋
小葷	花菜肉片	肉沫豆腐	筍筍肉絲	毛豆冬瓜肉片	魚香肉絲
素菜	清炒杭白菜	蒜香青菜	甜椒綠豆芽	爆炒青甘藍	蒜香菠菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	乾炒牛河
水果	橘子	蘋果	聖女果	香梨	香蕉
湯	味增湯	貢丸粉絲湯	山藥老鴨湯	水筍排骨湯	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
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	照燒大排	清蒸馬蹄肉圓	紅燒大肉	泰式咖喱牛腩	糖醋櫻桃肉	肉餅蒸蛋	粉蒸排骨
	蝦仁滑蛋	臺式三杯雞	椒鹽鯛魚	沙茶鴨胸片	蛤蜊蒸蛋	唐揚雞塊	尖椒炒五花肉
教師加菜	紅燒白菇魚	水煮肥牛	鹽焗雞	蜜汁叉燒	三絲鮭魚		
小葷	花菜肉片	肉沫豆腐	萵筍肉絲	毛豆冬瓜肉片	魚香肉絲	西葫蘆炒肉片	番茄炒蛋
素菜	清炒杭白菜	蒜香青菜	甜椒綠豆芽	爆炒青甘藍	蒜香菠菜	清炒油麥菜	蒜香生菜
特色窗口	臘味香菇炒飯+油爆基圍蝦+奧爾良烤雞腿+番茄炒蛋+清炒菠菜	番茄培根意面+西西里燉牛肉+糖醋排骨+風味肉沫茄子+蒜香西蘭花	臺式炒米粉+鹹蛋黃焗排條+韓式烤肉+乾鍋花菜+椒鹽胡蘿蔔土豆	日式炒烏冬+奧爾良烤雞排+蜜汁叉燒+蓮藕炒肉片+蔥油萵筍絲	中式炒麵+彩椒牛肉+本幫紅燒肉+香菇炒蛋+荷塘小炒		
素食	紅燒素雞	芹菜炒香乾	家常豆腐	甜椒炒腐竹	香菜雲絲		
素食	絲瓜炒蛋	外婆菜炒蛋	秀珍菇炒蛋	荷包蛋	豆角炒蛋		
素食	什錦玉米粒	清炒藕片	山藥炒木耳	上湯娃娃菜	清炒海鮮菇		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	乾炒牛河	米飯	米飯
水果	橘子	蘋果	聖女果	香梨	香蕉		
湯	味增湯	貢丸粉絲湯	山藥老鴨湯	水筍排骨湯	蘿蔔肉絲湯	番茄蛋花湯	香菇雞湯
甜湯	綠豆薏仁湯	紅薯淮棗甜湯	紅豆小圓子湯	米酒蛋花湯	銀耳雪梨湯		

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
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	梅乾菜扣肉	糯米蒸小排	糖醋裏脊	水氽小肉圓	杏鮑菇牛肉粒		
大葷	日式牛丼	醬鴨	鹽水基圍蝦	香辣口水雞	黑胡椒豬柳		
素菜	青椒綠豆芽	蒜泥海帶絲	手撕包菜	香菇大白菜	清炒西葫蘆		
素菜	蒜蓉塔菜	蠔油油麥菜	蒜香生菜	廣東菜心	蒜香茼蒿		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	臺式牛肉麵+荷包蛋+黃金豆+上海青	揚州炒飯+紅燒大排+韓式泡菜五花肉+油麵筋白菜+蒜蓉生菜	黑胡椒牛肉炒意面+豉香烤排骨+白洋蔥炒蛋+甘梅地瓜條+蒜蓉油麥菜	香辣雞腿堡+烤腸+薯條+炒雙花		乾炒牛河+紅燒大排+蝦仁滑蛋+雙菇肉片+雞毛菜	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		白菜油豆腐肉絲湯
甜湯	紅糖小圓子甜湯	奶香玉米湯	紫薯西米露	阿華田			
夜宵	酸湯肉絲面+青菜	鮮肉薺菜大餛飩	三鮮排骨粉絲湯+生煎(2個)	蔥油面+番茄菌菇湯			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：