

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
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9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
鮮肉包	白菜粉絲包	鮮肉包	白菜粉絲包	鮮肉包	白菜粉絲包
雙色饅頭	鮮肉煎包	雙色饅頭	鮮肉煎包	雙色饅頭	鮮肉煎包
豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包
奶香玉米餅	粢飯糕	奶香玉米餅	粢飯糕	奶香玉米餅	粢飯糕
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
桂花糕	芝麻球	桂花糕	芝麻球	桂花糕	芝麻球
黃金糕	草莓蛋糕	黃金糕	草莓蛋糕	黃金糕	草莓蛋糕
酸菜餅	油條	酸菜餅	油條	酸菜餅	油條
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
戚風蛋糕卷	杏仁面包	戚風蛋糕卷	杏仁面包	戚風蛋糕卷	杏仁面包
椰絲面包	脆皮香蕉	椰絲面包	脆皮香蕉	椰絲面包	脆皮香蕉
橙味餅乾	南瓜餅	橙味餅乾	南瓜餅	橙味餅乾	南瓜餅
豆沙面包	蔓越莓乳酪面包	豆沙面包	蔓越莓乳酪面包	豆沙面包	蔓越莓乳酪面包
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	紫薯	紅薯	紫薯	紅薯	紫薯
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋
炒河粉	炒米粉	炒河粉	炒米粉	炒河粉	炒米粉
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
鮮肉芥菜大餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉芥菜大餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉芥菜大餛飩	老盛昌湯麵
白粥	小米粥	白粥	小米粥	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/西蘭花	炒蔬菜/花菜	炒蔬菜/西蘭花



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	星期六 SAT
	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	香炸小酥肉	本幫紅燒肉	日式牛丼	紅燒大排	三鮮小排	黃豆燉蹄膀
大葷	三杯雞	香腸蝦仁炒蛋	香炸鱈魚排	銀魚蒸蛋	蠔油鴨胸片	咖喱牛肉
小葷	胡蘿蔔土豆肉絲	番茄炒蛋	肉沫豆腐	毛豆冬瓜肉片	黃豆芽炒肉絲	芹菜香乾肉絲
素菜	清炒杭白菜	清炒木耳菜	蒜香瓜條	爆炒青甘藍	蒜香空心菜	油方大白菜
主食	米飯	蛋炒飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香梨		聖女果		香蕉	
湯	青菜貢丸粉絲湯	羅宋湯	蘿蔔小排湯	蟲草花玉米雞湯	冬瓜蛤蜊湯	紫菜肉絲湯



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
	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	香炸小酥肉	本幫紅燒肉	日式牛丼	紅燒大排	三鮮小排	黃豆燉蹄膀	海帶結燒肉
	三杯雞	香腸蝦仁炒蛋	香炸鱈魚排	銀魚蒸蛋	蠔油鴨胸片	咖喱牛肉	奧爾良烤雞翅
教師加菜	豆豉小黃魚	線椒炒五花肉	水煮肉片	黑椒牛肉粒	油燜大蝦	泡菜五花肉	
小葷	胡蘿蔔土豆肉絲	番茄炒蛋	肉沫豆腐	毛豆冬瓜肉片	黃豆芽炒肉絲	芹菜香乾肉絲	地三鮮
素菜	清炒杭白菜	清炒木耳菜	蒜香瓜條	爆炒青甘藍	蒜香空心菜	油方大白菜	蒜香生菜
特色窗口	西式牛肉炒飯+蒜蓉粉絲焗蝦+雞米花+油燜茄子	意式蝦仁蘑菇空心面+鹵鴨翅根+剁椒魚頭+三色菇	照燒雞肉焗飯+黑胡椒牛肉粒+迷迭香烤翅+番茄夜開花	番茄肥牛烏冬面+石鍋牛肉+爆炒魷魚+蠔油生菜	新加坡三巴醬牛肉炒飯+泡菜五花肉+百里香烤雞腿+西蘭花	芝士火腿焗飯+鹹蛋黃焗排條+洋蔥圈+香菇青菜	
素食	油豆腐炒豆芽	水蒸蛋	山藥木耳	胡蘿蔔絲炒蛋	刀豆土豆	胡蘿蔔炒幹絲	
素食	番茄炒蛋	家常豆腐	鹵鵪鶉蛋	紅燒素腸	糖醋荷包蛋	茭白毛豆	
素食	什錦玉米粒	乾鍋花菜	紅棗南瓜	上湯娃娃菜	清炒茼蒿	清炒西蘭花	
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	蛋炒飯	米飯	
水果	香梨		聖女果		香蕉		
湯	青菜貢丸粉絲湯	羅宋湯	蘿蔔小排湯	蟲草花玉米雞湯	冬瓜蛤蜊湯	紫菜肉絲湯	青菜豆腐肉絲湯
甜湯	綠豆湯	紅棗地瓜甜湯	紅豆湯	百合蓮子湯	銀耳雪梨湯	枸杞酒釀圓子湯	



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
	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	紅燒豬腳	黑椒豬排	豆豉蒸排骨	洋蔥牛仔骨	蔥油百葉包		
大葷	酸湯肥牛	香辣口水雞	鹽水蝦	糖醋鍋包肉	紅燒獅子頭		
素菜	蒸南瓜	黃豆芽粉絲	醋溜大白菜	手撕包菜	胡蘿蔔土豆絲		
素菜	蒜蓉生菜	蠔油油麥菜	蒜香空心菜	清炒米苩	韭菜綠豆芽		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	義大利卡夫肉醬面+鐵板牛仔骨+耦合+歐芹烤土豆	牛丼飯+鹹蛋黃焗排條+洋蔥圈+荷塘小炒	奶油培根蝦仁螺旋面+醬烤排骨+茄汁雞肉燒日本豆腐+爆炒青甘藍	香辣雞腿堡+鹽酥雞+薯條+雙色花椰菜	肥牛炒河粉+烤豬頸肉+鹵蛋+雞毛菜	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	魚香茄子蓋澆飯+烤雞腿+烤腸+蒜香雞毛菜+菌菇肉絲湯
湯	青菜肉絲蛋花湯	香菇雞湯	冬瓜肉絲湯	蘿蔔肉絲蛋花湯	菠菜貢丸湯		
甜湯	蘋果銀耳湯	紅豆湯	紅糖小圓子甜湯	枸杞銀耳羹	綠豆湯		
夜宵	蔥油面+紫菜蛋湯	韭菜豬肉水餃	火腿魚丸米線	蔬菜肉絲麵	鴨血粉絲湯+煎餃		