

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
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包
魚香肉絲包	酸菜包	魚香肉絲包	酸菜包	魚香肉絲包
開花饅頭	鮮肉煎包	開花饅頭	鮮肉煎包	開花饅頭
奶黃包	香蕉麵包棒	奶黃包	香蕉麵包棒	奶黃包
菠菜雞蛋餅	韭菜雞蛋鍋貼	菠菜雞蛋餅	韭菜雞蛋鍋貼	菠菜雞蛋餅
三鮮燒麥	麻球	三鮮燒麥	麻球	三鮮燒麥
鍋貼	紅糖發糕	鍋貼	紅糖發糕	鍋貼
桂花糕	手抓餅	桂花糕	手抓餅	桂花糕
紅糖酥餅	蒸餃	紅糖酥餅	蒸餃	紅糖酥餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
泡泡餅	油條	泡泡餅	油條	泡泡餅
羅宋麵包	抹茶布裏歐	羅宋麵包	抹茶布裏歐	羅宋麵包
匈牙利培根	巧克力瑞士卷	匈牙利培根	巧克力瑞士卷	匈牙利培根
橙味餅乾	提子麵包	橙味餅乾	提子麵包	橙味餅乾
火龍果麵包	甜蜜紫薯	火龍果麵包	甜蜜紫薯	火龍果麵包
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
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
炒河粉	炒米粉	炒河粉	炒米粉	炒河粉
揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯
水餃	老盛昌湯麵	水餃	老盛昌湯麵	水餃
白粥	小米粥	白粥	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
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

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
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	香酥排條	油麵筋塞肉	馬鈴薯燒肉	黑椒牛肉粒	紅燒大排
大葷	臺式三杯雞	香腸蛤蜊肉炒蛋	香芹乾鍋鴨塊	銀魚蒸蛋	椒鹽蝦仁
小葷	爆炒五絲 (白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲)	芹菜香乾肉絲	番茄炒蛋	韭菜銀芽炒肉絲	花菜肉片
素菜	蒜香生菜	清炒杭白菜	醋溜大白菜	蒜香青菜	爆炒甘藍菜
主食	米飯	炒河粉	米飯	米飯	米飯
水果	蘋果		聖女果		香梨
湯	番茄魚丸湯	蘿蔔排骨湯	裙帶菜金針菇湯	菌菇雞湯	味增湯

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
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐 (招生會)	中餐
大葷	香酥排條	油麵筋塞肉	馬鈴薯燒肉	黑椒牛肉粒	紅燒大排	唐揚雞塊	外婆紅燒肉
	臺式三杯雞	香腸蛤蜊肉炒蛋	香芹乾鍋鴨塊	銀魚蒸蛋	椒鹽蝦仁	日式牛丼	咖喱牛腩
教師加菜	香糟鹵帶魚	酸湯肥牛	三絲蒸鯧魚	香芋扣肉 (新)	杭椒炒五花肉	茶碗蒸蛋	
小葷	爆炒五絲 (白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲)	芹菜香乾肉絲	番茄炒蛋	韭菜銀芽炒肉絲	花菜肉片	西芹腰果蝦仁	胡蘿蔔土豆肉絲
素菜	蒜香生菜	清炒杭白菜	醋溜大白菜	蒜香青菜	爆炒甘藍菜	清炒米苧	毛豆冬瓜
特色窗口	廣式臘腸炒飯+杭三鮮+糖醋裏脊+清炒西葫蘆	肥牛炒烏冬+醬香蠔子+唐揚雞塊+西芹炒百合	奶油培根意面+番茄燴黑魚片+口菇滑雞+山藥木耳	番茄蘿蔔雞肉焗飯+潮汕沙茶牛肉+鹹蛋黃焗排條+清炒蓮菜	新疆炒米粉+龍井基尾蝦+耦合+水果玉米粒	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	
素食	魚香雞蛋 (木耳、胡蘿蔔、萵筍絲)	荷塘小炒	家常豆腐	黃豆芽炒香乾	番茄炒蛋	上湯西藍花	
素食	爆炒豆角	荷包蛋	絲瓜炒蛋	白灼芥藍	豆泡白菜	外婆菜炒蛋	
素食	腐竹炒白菇	乾煸素大腸	上湯娃娃菜	黃瓜炒蛋	魚香茄子	香拌雲絲	
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	炒河粉	米飯/香辣雞腿堡	米飯
水果	蘋果		聖女果		香梨	香蕉/100%純果汁	
湯	番茄魚丸湯	蘿蔔排骨湯	裙帶菜金針菇湯	菌菇雞湯	味增湯	玉米排骨湯	青菜肉絲湯
甜湯	雪梨銀耳湯	綠豆湯	紅豆百合蓮子湯	玉米酒釀羹	山藥枸杞湯	紅豆小圓子湯	

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
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	日式生薑燒	黑椒牛仔骨	海帶結燒肉	豆汁蒸排骨	梅乾菜扣肉		
大葷	奧爾良烤排	鹽水鴨	油爆大蝦	香辣口水雞	香酥雞腿		
素菜	韭菜綠豆芽	酸菜燒粉皮	青椒土豆絲	手撕包菜	番茄炒青瓜		
素菜	蒜香油麥菜	清炒米萹	蠔油生菜	白灼雞毛菜	蒜香杭白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
湯	白菜蛋花湯	紫菜蝦皮蛋花湯	貢丸粉絲湯	番茄肉絲蛋花湯	青菜肉絲湯		
甜湯	牛奶紅豆羹	紅糖薑棗西米露	紫薯牛奶銀耳羹	桂花紅豆小圓子			
特色窗口	香辣牛肉麵+荷包蛋+上海青	冬陰功海鮮土豆粉+滷蛋+雞毛菜	茄子雞肉土豆蓋飯+醬燒排骨+小酥肉+烤紅薯	香辣雞腿堡+小酥肉+薯條+玉米筍西蘭花		雞肉火腿炒飯+香炸豬排+烤香腸+清炒西蘭花	肉絲時蔬炒意面+炸雞腿+荷包蛋+蒜香青菜
夜宵	蔥油拌面+青菜蛋花湯	薺菜鮮肉大餛飩	炒菠菜面	酸湯米粉		薺菜豆腐湯	肉絲蘿蔔湯

衛生組長：

事務組長：

總務主任：