



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
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20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
叉燒包	醬肉包	叉燒包	醬肉包	叉燒包
奶香饅頭	奶黃包	奶香饅頭	奶黃包	奶香饅頭
白菜粉絲包	香辣豆腐包	白菜粉絲包	香辣豆腐包	白菜粉絲包
雞蛋餅	小飯團	雞蛋餅	小飯團	雞蛋餅
蜜豆卷	燒麥	蜜豆卷	燒麥	蜜豆卷
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
芝麻酥餅	桂花糕	芝麻酥餅	桂花糕	芝麻酥餅
黃金糕	蔥油餅	黃金糕	蔥油餅	黃金糕
酸菜餅	油條	酸菜餅	油條	酸菜餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
羅宋	抹茶布裏歐	羅宋	抹茶布裏歐	羅宋
核桃麵包	海鹽麵包	核桃麵包	海鹽麵包	核桃麵包
提子蛋糕	黑戚風	提子蛋糕	黑戚風	提子蛋糕
豆沙餐包	火龍果麵包	豆沙餐包	火龍果麵包	豆沙餐包
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
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
番茄雞蛋疙瘩湯	老盛昌湯麵	番茄雞蛋疙瘩湯	老盛昌湯麵	番茄雞蛋疙瘩湯
海鮮面線糊	白粥	海鮮面線糊	白粥	海鮮面線糊
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
	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	臺式滷肉	紅燒大肉	番茄紅燴牛腩	黃豆燉蹄膀	珍珠肉圓
大葷	蛤蜊蒸蛋	椒鹽薯條蝦	蠔油鴨胸片	香煎鯛魚片	三杯雞
小葷	腐竹香菇炒肉片	爆炒五絲 (白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲)	西葫蘆肉片	番茄炒蛋	花菜肉片
素菜	爆炒青甘藍	蔥油黃心菜	清炒生菜	蒜蓉茼蒿	香菇青菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	橘子		香梨		香蕉
湯	香菇花雞湯	味增湯	玉米排骨湯	菠菜貢丸湯	油豆腐粉絲湯

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
	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	臺式滷肉	紅燒大肉	番茄紅燴牛腩	黃豆燉蹄膀	珍珠肉圓	蒜香排骨	蜜汁叉燒肉
	蛤蜊蒸蛋	椒鹽薯條蝦	蠔油鴨胸片	香煎鯛魚片	三杯雞	照燒雞腿排	奧爾良烤翅
教師加菜	黑椒牛肉粒	芥蘭沙茶牛肉	本幫爆魚	藤椒雞	酸湯肥牛		
小葷	腐竹香菇炒肉片	爆炒五絲 (白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲)	西葫蘆肉片	番茄炒蛋	花菜肉片	香乾肉絲	銀牙肉絲
素菜	爆炒青甘藍	蔥油黃心菜	清炒生菜	蒜蓉茼蒿	香菇青菜	清炒牛心菜	清炒球生菜
特色窗口	廣式臘腸炒飯+香焗排骨+蒜香雞翅+乾鍋花菜+椒鹽胡蘿蔔	咖喱雞肉烏冬面+梅乾菜扣肉+蜜汁烤鴨腿+香蔥滑蛋+西芹炒百合	港式炒河粉+酸菜黑魚片+奧爾良烤雞腿+腐竹炒肉+玉米筍西藍花	韓式泡菜炒飯+廣式蘿蔔牛腩煲+鹹蛋黃焗排條+香乾肉絲+蒜香烤南瓜	義大利肉醬面+廣式白切雞+烤腸+包菜炒肉片+椒鹽土豆		
素食	油豆腐炒豆芽	水蒸蛋	紅燒素雞	胡蘿蔔絲炒蛋	豇豆土豆		
素食	外婆菜炒蛋	彩椒乾絲	番茄炒蛋	芹菜炒素腸	糖醋荷包蛋		
素食	什錦玉米粒	乾鍋花菜	蒸南瓜	上湯娃娃菜	胡蘿蔔絲茭白絲		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
水果	橘子		香梨		香蕉		
湯	香菇花雞湯	味增湯	玉米排骨湯	菠菜貢丸湯	油豆腐粉絲湯	紫菜肉絲湯	番茄豆腐蛋花湯
甜湯	酒釀圓子湯	綠豆湯	紅豆圓子湯	銀耳雪梨湯	紅薯銀耳羹		

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
	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	東坡肉	油麵筋塞肉	梅乾菜扣肉	油爆大蝦	蒜泥白肉		
大葷	鹽水鴨	日式牛丼	脆皮雞腿	茄汁鍋包肉	照燒汁烤雞排		
素菜	香菜雲絲	麻婆豆腐	乾煸豇豆	包菜炒粉絲	白菜油麵筋		
素菜	蒜香菠菜	清炒油麥菜	蔥油冬瓜	廣東菜心	蒜香瓜條		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	臺式炒米粉+回鍋肉+唐揚雞塊+地三鮮+蒜蓉油麥菜	香辣牛肉麵+荷包蛋+上海青	咖喱雞肉炒飯+香酥茄盒+奧爾良烤雞腿排+黃金玉米粒+蒜蓉生菜	火腿蝦仁披薩+唐揚雞塊+話梅地瓜條+爆炒雙花	香辣雞腿堡+奧爾良烤雞腿+薯條+玉米筍西蘭花	牛肉炒烏冬面+炸豬排+鹵雞翅根+鹵蛋+炒菠菜	蒜苔肉絲蓋澆飯+韓式烤肉+烤腸+蒜香青菜+菌菇肉絲湯
湯	冬瓜肉絲湯	香菇雞湯	青菜肉絲蛋花湯	蘿蔔肉絲湯	老鴨芋艿湯		
甜湯	阿華田	桂花酒釀紅豆沙	珍珠奶茶	綠豆湯			
夜宵	青椒肉絲麵+青菜	薺菜鮮肉大餛飩	牛肉粉絲湯+生煎(2個)	肉醬拌面			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：