



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23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27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
齋菜肉包	三鮮包	齋菜肉包	三鮮包	齋菜肉包
發麵椒鹽酥餅	粉絲韭菜盒子	發麵椒鹽酥餅	粉絲韭菜盒子	發麵椒鹽酥餅
豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包
紅糖卷	蔥油花卷	紅糖卷	蔥油花卷	紅糖卷
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
桂花糕	醬香餅	桂花糕	醬香餅	桂花糕
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
黑芝麻軟歐	火腿麵包	黑芝麻軟歐	火腿麵包	黑芝麻軟歐
杏仁餅乾	巧克力瑞士卷	杏仁餅乾	巧克力瑞士卷	杏仁餅乾
戚風蛋糕	花樣豆沙麵包	戚風蛋糕	花樣豆沙麵包	戚風蛋糕
意式白麵包	蔓越莓司康	意式白麵包	蔓越莓司康	意式白麵包
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
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
芝麻湯圓	海鮮線面	芝麻湯圓	海鮮線面	芝麻湯圓
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
	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12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	自製蝦球	本幫醬鴨腿	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		蜜桔		香梨
湯	蘿蔔排骨湯	酸辣湯	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
	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29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	黃豆燉蹄膀	紅燒大肉
	蛤蜊蒸蛋	咖喱雞腿	自製蝦球	本幫醬鴨腿	清蒸鯛魚片	酸湯肥牛	咖喱雞塊
教師加菜	泡菜五花肉	剁椒魚頭	蒜泥白切肉	清蒸小黃魚	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	西藍花蝦仁炒意面+唐揚雞塊+橋頭排骨+肉沫燒豆泡+蒜蓉高筍	黑椒牛肉炒飯+麻婆豆腐+照燒雞排+彩椒沙茶肉片+蒜香菠菜	肉絲炒烏冬面+烤腸+香菜牛肉+高筍木耳炒蛋+香焗貝貝南瓜	乾炒牛河+蒜香雞翅+黑椒蒜香肉+鹵蛋+香炸土豆條	義大利肉醬面+韓式泡菜肥牛+鹹蛋黃焗蝦+沙茶焗豆腐+清炒芥藍		
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		蜜桔		香梨		
湯	蘿蔔排骨湯	酸辣湯	香菇雞湯	味噌湯	菠菜貢丸湯	水筍老鴨湯	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
	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29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+鵪鶉蛋+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	黑椒牛肉炒飯+三色菌菇+照燒雞排+彩椒沙茶肉片+蒜香菠菜	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	豚骨拉麵+鹵蛋+青菜	鮮肉水餃	牛肉粉絲湯+生煎 (2個)	肉醬臊子面+青菜			

衛生組長:

事務組長:

總務主任: