

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 |
|---------|---------|---------|---------|-----------|
| 9月23日 | 9月24日 | 9月25日 | 9月26日 | 9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 |
| 鮮肉包 | 白菜粉絲包 | 鮮肉包 | 白菜粉絲包 | 鮮肉包 |
| 蔥油花卷 | 鮮肉煎包 | 花卷 | 鮮肉煎包 | 花卷 |
| 豆沙包 | 黑芝麻流心包 | 豆沙包 | 黑芝麻流心包 | 豆沙包 |
| 刀切 | 刀切 | 刀切 | 刀切 | 刀切 |
| 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 |
| 紅糖發糕 | 醬香餅 | 紅糖發糕 | 醬香餅 | 紅糖發糕 |
| 蔥香火腿手抓餅 | 橙味餅乾 | 蔥香火腿手抓餅 | 橙味餅乾 | 蔥香火腿手抓餅 |
| 麻球 | 油條 | 麻球 | 油條 | 麻球 |
| 蛋撻 | 蛋撻 | 蛋撻 | 蛋撻 | 蛋撻 |
| 吐司 | 吐司 | 吐司 | 吐司 | 吐司 |
| 面包 | 面包 | 面包 | 面包 | 蛋糕 |
| 原味小餐包 | 脆皮香蕉 | 原味小餐包 | 脆皮香蕉 | 原味小餐包 |
| 粢毛團 | 南瓜餅 | 粢毛團 | 南瓜餅 | 粢毛團 |
| 甜甜圈 | 蛋糕卷 | 榴蓮酥 | 蛋糕卷 | 一口酥 |
| 玉米 | 玉米 | 玉米 | 玉米 | 玉米 |
| 紅薯 | 山藥 | 紅薯 | 紫薯 | 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 |
| 鮮肉小餛飩 | 老盛昌湯麵 | 鮮肉小餛飩 | 老盛昌湯麵 | 鮮肉小餛飩 |
| 白粥 | 雜糧粥 | 白粥 | 雜糧粥 | 白粥 |
| 豆漿/牛奶 | 豆漿/牛奶 | 豆漿/牛奶 | 豆漿/牛奶 | 豆腐腦/豆漿/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 |



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 |
|----|---------|----------|----------|---------|---------|
| | 9月23日 | 9月24日 | 9月25日 | 9月26日 | 9月27日 |
| 餐品 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 |
| 大葷 | 南乳汁燒肉 | 油麵筋塞肉 | 照燒大排 | 黃燜牛腩 | 糖醋裏脊 |
| 大葷 | 香炸鱈魚排 | 滷鴨腿 | 爆炒魷魚 | 鳳梨雞米粒 | 蝦仁香腸滑蛋 |
| 小葷 | 番茄炒蛋 | 胡蘿蔔冬瓜炒肉片 | 土豆咖喱雞丁 | 西芹香乾肉絲 | 銀芽炒肉絲 |
| 素菜 | 蒜香杭白菜 | 蒜香黃瓜 | 番茄夜開花 | 醋溜大白菜 | 爆炒甘藍菜 |
| 主食 | 米飯 | 炒河粉 | 米飯 | 米飯 | 米飯 |
| 水果 | 香蕉 | | 黑布林 (李子) | | 梨 |
| 湯 | 蘿蔔排骨湯 | 香菇雞湯 | 味噌湯 | 番茄魚丸湯 | 油豆腐粉絲湯 |



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23日 | 9月24日 | 9月25日 | 9月26日 | 9月27日 | 9月28日 | 9月29日 |
| 餐品 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 | 中餐 |
| 大葷 | 南乳汁燒肉 | 油麵筋塞肉 | 照燒大排 | 黃燜牛腩 | 糖醋裏脊 | | |
| | 香炸鱈魚排 | 鹵鴨腿 | 爆炒魷魚 | 鳳梨雞米粒 | 蝦仁香腸滑蛋 | | |
| 教師加菜 | 水煮肥牛 | 蔥薑蟶子 | 梅乾菜扣肉 | 五香熏魚 | 蒜香排骨 | | |
| 小葷 | 番茄炒蛋 | 胡蘿蔔冬瓜炒肉片 | 土豆咖喱雞丁 | 西芹香乾肉絲 | 銀芽炒肉絲 | | |
| 素菜 | 蒜香杭白菜 | 蒜香黃瓜 | 番茄夜開花 | 醋溜大白菜 | 爆炒甘藍菜 | | |
| 特色窗口 | 橄菜肉米豆角炒飯 + 咖喱雞塊 + 番茄黑 魚片 + 西芹百合 | 意式肉醬面 + 椒鹽 基圍蝦 + 烤腸 + 胡蘿 蔔土豆 | 日式咖喱雞肉飯 + 蔥 薑花甲 + 醬香魚丸 + 清湯西藍花 | 土豆牛肉烏冬面 + 蒜香白肉 + 黃燜鴨 塊 + 蠔油生菜 | 韓式芝士焗飯 + 蜜 汁叉燒肉 + 香辣魷 魚須 + 椰香蒸南瓜 | | |
| 素食 | 紅燒芋艿 | 絲瓜毛豆 | 山藥木耳 | 清蒸貝貝南瓜 | 清炒菠菜 | | |
| 素食 | 嫩水蒸蛋 | 茭白炒香乾 | 包菜炒雞蛋 | 娃娃菜炒豆腐 | 素炒黃豆芽 | | |
| 素食 | 番茄佛手瓜 | 清炒茄絲 | 清炒青米莧 | 燴拌紫甘藍 | 宮保三丁 (土豆、 胡蘿蔔、黃瓜) | | |
| 主食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 炒河粉 | 米飯 | | |
| 水果 | 香蕉 | | 黑布林 (李子) | | 梨 | | |
| 湯 | 蘿蔔排骨湯 | 香菇雞湯 | 味噌湯 | 番茄魚丸湯 | 油豆腐粉絲湯 | | |
| 甜湯 | 紅豆湯 | 綠豆湯 | 冰糖雪梨湯 | 枸杞銀耳羹 | 紅棗地瓜湯 | | |



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23日 | 9月24日 | 9月25日 | 9月26日 | 9月27日 | 9月28日 | 9月29日 |
| | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 | 晚餐 |
| 大葷 | 蒜蓉蒸排骨 | 鹹蛋黃焗蝦 | 板栗燒肉 | 紅燒大排 | | | |
| 大葷 | 照燒雞腿 | 黑椒牛肉粒 | 香辣口水雞 | 回鍋肉 | | | |
| 素菜 | 蔥油冬瓜 | 魚香茄子 | 四喜烤麸 | 上湯娃娃菜 | | | |
| 素菜 | 清炒木耳菜 | 蒜香空心菜 | 香菇青菜 | 清炒油麥菜 | | | |
| 主食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | | | |
| 湯 | 白菜肉絲湯 | 紫菜蝦皮湯 | 水筍老鴨湯 | 番茄肉絲蛋花湯 | | | |
| 甜湯 | 阿華田 | 南瓜紅棗甜湯 | 玉米酒釀羹 | 山藥枸杞湯 | | | |
| 特色窗口 | 臺式滷肉飯+滷蛋+滷鴨腿+西藍花 | 幹炒河牛+奧爾良烤雞腿+洋蔥圈+紅椒炒西芹 | 奶油培根蝦仁義大利面+韓式烤肉+萵筍炒蛋+爆炒捲心菜 | 香辣雞腿堡+鹽酥雞+薯條+燴拌紫甘藍 | | | |
| 夜宵 | 肉醬米線 | 鮮肉水餃 | 酸辣土豆粉 | 肉醬臊子面 | | | |