



上海台商子女學校 (中學部)
Shanghai Taiwanese Children School

星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT
10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
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	芽菜豬肉小籠包	鮮肉包	芽菜豬肉小籠包	鮮肉包
奶香紅棗饅頭	南瓜饅頭	奶香紅棗饅頭	南瓜饅頭	奶香紅棗饅頭
梅乾菜包	青椒茄丁包	梅乾菜包	青椒茄丁包	梅乾菜包
白糖芝麻餅	蔥油餅	白糖芝麻餅	蔥油餅	白糖芝麻餅
香煎糯米糍粑	椒鹽餅	香煎糯米糍粑	椒鹽餅	香煎糯米糍粑
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
桂花糕	黃金糕	桂花糕	黃金糕	桂花糕
香蔥火腿雞蛋餅	豆角胡蘿蔔餅	香蔥火腿雞蛋餅	豆角胡蘿蔔餅	香蔥火腿雞蛋餅
香煎蘿蔔餅	油條	香煎蘿蔔餅	油條	香煎蘿蔔餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
芝士麵包條	油泡子	芝士麵包條	油泡子	芝士麵包條
奶香蜜豆小餐包	迷你腸仔包	奶香蜜豆小餐包	迷你腸仔包	奶香蜜豆小餐包
南瓜糯米團	北海道煉乳麵包	南瓜糯米團	北海道煉乳麵包	南瓜糯米團
蔓越莓麵包卷	小桃酥	蔓越莓麵包卷	小桃酥	蔓越莓麵包卷
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
鮮肉小饅頭	老盛昌湯麵	鮮肉小饅頭	老盛昌湯麵	鮮肉小饅頭
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



上海台商子女學校 (小學部)
Shanghai Taiwanese Children School

週期	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT
	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	粉蒸小肉	紅燒大排	咖喱牛腩	紅燒大肉	紅燒獅子頭
大葷	香腸蛤蜊肉炒蛋	蝦滑蒸蛋	茄汁鍋包肉	椒鹽雞柳	爆炒魷魚卷
小葷	胡蘿蔔土豆肉絲	芹菜香乾肉絲	肉沫豆腐	毛豆冬瓜肉片	番茄炒蛋
素菜	清炒杭白菜	韭菜綠豆芽	香菇青菜	爆炒青甘藍	蒜香雞毛菜
主食	米飯	揚州炒飯	米飯	米飯	米飯
水果		聖女果		香蕉	
湯	貢丸粉絲湯	味增湯	水筍老鴨湯	蘿蔔肉絲湯	玉米小排湯



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
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷		粉蒸小肉	紅燒大排	咖喱牛腩	紅燒大肉	紅燒獅子頭	蒜香排骨
		香腸蛤蜊肉炒蛋	蝦滑蒸蛋	茄汁鍋包肉	椒鹽雞柳	爆炒魷魚卷	紅燒雞腿
教師加菜		川味辣子雞	糟香小黃魚	尖椒炒五花肉	蔥薑炒蛤蜊	彩椒牛肉粒	
小葷		胡蘿蔔土豆肉絲	芹菜香乾肉絲	肉沫豆腐	毛豆冬瓜肉片	番茄炒蛋	地三鮮
素菜		清炒杭白菜	韭菜綠豆芽	香菇青菜	爆炒青甘藍	蒜香雞毛菜	蒜香生菜
特色窗口		黑椒牛肉炒飯+鹹蛋黃焗排條+港式魚蛋+蒸貝貝南瓜	韓式泡菜雞肉焗飯+黑椒蒜香肉+椒鹽蝦仁+荷塘小炒	茄汁香腸通心面+可樂雞翅+香脆藕盒+魚香茄子	日式肥牛炒烏冬面+蒜香黑魚片+豆豉排骨+水果玉米粒	廣式臘腸炒飯+黑椒牛肉粒+中式烤肉+清炒西葫蘆	
素食		茭白毛豆	西芹百合	山藥炒木耳	金針菇滑蛋	素炒冬瓜片	
素食		絲瓜炒蛋	家常豆腐	鹵鵪鶉蛋	西芹炒腐竹	豆角炒蛋	
素食		什錦玉米粒	清炒西蘭花	清炒萵筍絲	上湯娃娃菜	清炒海鮮菇	
主食		米飯	米飯	米飯	揚州炒飯	米飯	
水果			聖女果		香蕉		
湯		貢丸粉絲湯	味增湯	水筍老鴨湯	蘿蔔肉絲湯	冬瓜小排湯	青菜豆腐粉絲湯
甜湯		綠豆湯	紅薯淮棗甜湯	紅豆小圓子湯	酒釀蛋花湯	銀耳雪梨湯	



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
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷		黑胡椒豬柳	蒜薑回鍋肉	鵪鶉蛋燒肉	糖醋裏脊		
大葷		日式牛丼	天婦羅炸雞	鹽水基圍蝦	香辣口水雞		
素菜		青椒綠豆芽	清炒西葫蘆	醋溜大白菜	蒸南瓜		
素菜		蒜蓉米苣	耗油油麥菜	蒜香生菜	白灼廣東菜心		
主食		米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口		香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	乾鍋香辣排骨+丸子+香菇+玉米+魚豆腐+藕片	至尊披薩+小酥肉+薯條+玉米筍西蘭花	牛丼飯+香炸豬排+西芹蝦仁+烤紅薯	牛柳炒意面+黑椒豬排+荷包蛋+雞毛菜	青椒肉絲蓋澆飯+奧爾良雞腿+烤腸+蒜香青菜+菌菇肉絲湯
湯		香菇雞湯	青菜肉絲蛋花湯	冬瓜蛤蜊湯	萵筍肉絲湯		
甜湯		紫薯西米露	奶香玉米湯	紅糖小圓子甜湯	枸杞銀耳甜湯		
夜宵		番茄炸醬面	鮮肉薺菜大餛飩	酸菜肉絲米線	蔥油面+番茄菌菇湯		