

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14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18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	酸菜粉絲包	鮮肉包	酸菜粉絲包	鮮肉包
蔥油花卷	鮮肉煎包	蔥油花卷	鮮肉煎包	蔥油花卷
豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包
脆皮香蕉	蔥油餅	脆皮香蕉	蔥油餅	脆皮香蕉
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
桂花糕	牛肉餡餅	桂花糕	牛肉餡餅	桂花糕
南瓜餅	青椒香腸餅	南瓜餅	青椒香腸餅	南瓜餅
醬香餅	油條	醬香餅	油條	醬香餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
杏仁堅果麵包	黑芝麻軟歐	杏仁堅果麵包	黑芝麻軟歐	杏仁堅果麵包
海鹽麵包	榛子蛋糕	海鹽麵包	榛子蛋糕	海鹽麵包
義大利餅乾	肉鬆麵包	義大利餅乾	肉鬆麵包	義大利餅乾
瑪德琳	南瓜子餅乾	瑪德琳	南瓜子餅乾	瑪德琳
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
鮮肉小餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉小餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉小餛飩
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



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14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大肉	三鮮小排	日式牛丼	南乳汁燒肉	照燒汁大排
大葷	蝦仁香腸炒蛋	茄汁雞柳	香炸鱈魚排	乾鍋鴨塊	蛤蜊蒸蛋
小葷	毛豆玉米雞丁	芹菜香乾肉絲	番茄炒蛋	雙色花菜肉片	黃瓜炒肉片
素菜	清炒杭白菜	毛豆炒冬瓜	爆炒青甘藍	蒜香青菜	醋溜白菜
主食	米飯	揚州炒飯	米飯	米飯	米飯
水果	紅香梨		聖女果		香蕉
湯	杏鮑菇燉雞湯	番茄蛋花湯	味噌湯	蛤蜊冬瓜湯	蘿蔔排骨湯



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14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大肉	三鮮小排	日式牛丼	南乳汁燒肉	照燒汁大排	耗油牛肉片	糖醋裏脊
	蝦仁香腸炒蛋	茄汁雞柳	香炸鱈魚排	乾鍋鴨塊	蛤蜊蒸蛋	椒鹽小酥肉	蒜苗炒肉
教師加菜	味噌烤五花肉	蔥薑炒蝗子	蜜汁叉燒肉	剁椒魚頭	黑椒牛仔粒		
小葷	毛豆玉米雞丁	芹菜香乾肉絲	番茄炒蛋	雙色花菜肉片	黃瓜炒肉片	萵筍炒肉絲	土豆烤培根
素菜	清炒杭白菜	毛豆炒冬瓜	爆炒青甘藍	蒜香青菜	醋溜白菜	青椒土豆片	白灼雞毛菜
特色窗口	韓式泡菜炒年糕+ 唐揚雞塊+番茄滑 肉+風味茄子	意式肉醬面+鹹蛋 黃焗蝦+烤腸+狼牙 土豆	咖喱海鮮焗飯+可樂 雞翅+沙茶焗排 骨+清湯西藍花	黑椒牛柳炒烏冬面 +蒜香白肉+黃焗 鴨+蠔油生菜	新加坡三巴醬牛肉 炒飯+猪肉生姜燒+ 奧爾良雞腿+椰香蒸 南瓜		
素食	油燜茭白	清炒芥藍	山藥炒木耳	蔥油南瓜	胡蘿蔔炒冬瓜		
素食	番茄炒蛋	家常豆腐	鹵鵪鶉蛋	青椒炒腐竹	豆角炒蛋		
素食	酸辣土豆絲	胡蘿蔔炒香菇	清炒萵筍絲	清炒西蘭花	清炒秀珍菇		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	揚州炒飯	米飯	米飯
水果	紅香梨		聖女果		香蕉		
湯	蘿蔔排骨湯	番茄蛋花湯	味噌湯	蛤蜊冬瓜湯	杏鮑菇燉雞湯	紫菜蛋湯	水筍老鴨湯
甜湯	綠豆湯	枸杞酒釀蛋花湯	紅豆小圓子湯	紅棗百合蓮子湯	木瓜銀耳湯		



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14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	紅燒獅子頭	馬鈴薯燒肉	尖椒回鍋肉	黑椒牛仔骨			
大葷	藤椒雞	鹹蛋黃焗基圍蝦	臺式三杯雞	鳳梨咕啫肉			
素菜	黃豆芽油豆腐粉絲	清炒西葫蘆	醋溜大白菜	手撕包菜			
素菜	蒜蓉茼蒿	炒油麥菜	蒜香生菜	清炒米苧			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
特色窗口	臺式滷肉飯+番茄鍋包肉+杏鮑菇炒雞絲+西藍花	肉末酸辣粉+荷包蛋+雞毛菜	紅燒牛肉麵+滷蛋+上海青	香辣雞腿堡+鹽酥雞+薯條+炒雙花	乾炒牛河+紅燒大排+鹽酥雞+雞毛菜	蝦仁炒意面+炸雞翅+粉絲娃娃菜	黑椒牛肉蓋澆飯+椒鹽排條+番茄炒蛋+芹菜乾絲+榨菜蛋湯
湯	絲瓜蛋花湯	香菇肉片湯	菠菜貢丸湯	白菜粉絲湯			
甜湯	紅棗芋圓湯	枸杞雪梨湯	阿華田	奶香水果湯			
夜宵	番茄肉絲湯河粉	火腿炒菠菜面	生煎包(2個)+牛肉粉絲湯	番茄肉末拌面			