



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
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8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
芝士條	雪芙麵包	芝士條	雪芙麵包	芝士條
果仁滿慈	竹節排包	果仁滿慈	竹節排包	果仁滿慈
虎皮卷	抹茶蛋糕	虎皮卷	抹茶蛋糕	虎皮卷
辮子麵包	可頌麵包	辮子麵包	可頌麵包	辮子麵包
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	老盛昌湯麵	芝麻湯圓	老盛昌湯麵	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
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8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	香煎鯛魚
小葷	宮爆雞丁	肉末豆腐	番茄炒蛋	素腸肉片	毛豆冬瓜炒肉片
素菜	蒜香杭白菜	爆炒甘藍菜	炒生菜	白芍雞毛菜	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	玉米排骨湯	酸辣湯	香菇雞湯	味噌湯	玉米濃湯

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
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10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	紅燒肉
	蛤蜊蒸蛋	奧爾良烤雞腿	自製蝦球	本幫醬鴨	香煎鯛魚	咖喱牛肉	奧爾良烤雞翅
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	宮爆雞丁	肉末豆腐	番茄炒蛋	素腸肉片	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	炒生菜	白芍雞毛菜	廣東菜心	蒜香黃瓜	清炒木耳菜
特色窗口	麻醬流汁寬粉+唐揚雞塊+橋頭排骨+雞胸炒三丁+蒜蓉生菜	黑椒牛肉炒飯+日式日本豆腐+照燒雞排+彩椒沙茶肉片+蒜香菠菜	芝士肉醬焗飯+烤腸+香菜牛肉+萵筍木耳炒蛋+蒸貝貝南瓜	茄汁香腸義大利面+醬爆魷魚須+黑椒蒜香肉+鹵蛋+西芹炒腰果	乾炒牛河+照燒汁烤五花肉+滑溜魚片+馬橋香乾炒肉絲+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	玉米排骨湯	酸辣湯	香菇雞湯	味噌湯	玉米濃湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	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
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10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	蒜台回鍋肉	鹹蛋黃焗蝦		
大葷	茄汁鍋包肉	鹽水鴨	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	蒜香空心菜	蒜香米苩	清炒油麥菜	蒜香杭白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
湯	青菜蛋花湯	金針菇肉絲湯	水筍老鴨湯	番茄豆腐蛋花湯	馬蹄排骨湯		
甜湯	阿華田	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	重慶豌雜面+荷包蛋+雞毛菜	鳳梨蝦仁炒飯+豆豉排骨+塔香烤鴨翅+三色菇+蔥油茼蒿絲	香辣雞肉漢堡+奧爾良烤雞翅根+薯條+玉米筍西蘭花		肥牛炒意面+炸豬排+叉燒肉+西葫蘆炒肉片+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	鮮肉水餃	冬陰功米線	酸辣粉+生煎	肉醬臊子面+白煮雞毛菜			

衛生組長:

事務組長:

總務主任: