



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25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29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
香辣粉絲包	酸菜肉沫包	香辣粉絲包	梅乾菜肉沫包	香辣粉絲包
雙色饅頭	蘿蔔絲包	雙色饅頭	蘿蔔絲包	雙色饅頭
齋菜肉包	糖糕	齋菜肉包	糖糕	齋菜肉包
香蔥火腿手抓餅	海苔壽司	香蔥火腿手抓餅	海苔壽司	香蔥火腿手抓餅
奶黃包	牛肉餅	奶黃包	牛肉餅	奶黃包
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
胡蘿蔔雞蛋餅	春捲	胡蘿蔔雞蛋餅	春捲	胡蘿蔔雞蛋餅
紅糖發糕	生煎	紅糖發糕	生煎	紅糖發糕
紅薯餅	油條	紅薯餅	油條	紅薯餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
蔓越莓乳酪麵包	玉米麵包	蔓越莓乳酪麵包	玉米麵包	蔓越莓乳酪麵包
巧克力奶酥	餐包	巧克力奶酥	餐包	巧克力奶酥
核桃麵包	紫薯軟歐包	核桃麵包	紫薯軟歐包	核桃麵包
抹茶蛋糕	弗南雪蛋糕	抹茶蛋糕	弗南雪蛋糕	抹茶蛋糕
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	炒麵	炒河粉	炒麵	炒河粉
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
菠菜雞蛋疙瘩湯	黑芝麻湯圓	菠菜雞蛋疙瘩湯	黑芝麻湯圓	菠菜雞蛋疙瘩湯
青菜瘦肉粥	紅棗南瓜粥	青菜瘦肉粥	紅棗南瓜粥	青菜瘦肉粥
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25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	臺式滷肉	年糕燒排條	日式牛丼	紅燒大排	油麵筋塞肉
大葷	蝦仁香腸炒蛋	咖喱雞腿	自製手工蝦丸	乾鍋鴨塊	銀魚蒸蛋
小葷	黃瓜木耳肉片	番茄炒蛋	西芹腐竹肉片	韭菜銀牙炒肉絲	西藍花炒肉片
素菜	爆炒甘藍菜	蒜香雞毛菜	清炒生菜	蒜香塔菜	毛豆冬瓜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香梨		橘子		香蕉
湯	水筍肉絲湯	蘿蔔貢丸湯	玉米排骨湯	花甲冬瓜湯	蟲草花雞湯

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25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	臺式滷肉	年糕燒排條	日式牛丼	紅燒大排	清蒸馬蹄肉丸 (新菜)	蒜香排骨	泡菜五花肉
	蝦仁香腸炒蛋	奧爾良烤雞腿	自製手工蝦丸	乾鍋鴨塊	銀魚蒸蛋	黑椒牛肉粒	滷雞腿
教師加菜	椒鹽比目魚	珍珠肉圓	梅乾菜扣肉	清蒸白水魚	豬肉生薑燒		
小葷	黃瓜木耳肉片	番茄炒蛋	西芹腐竹肉片	韭菜銀牙炒肉絲	西藍花炒肉片	酸菜肉絲燒粉皮	幹鍋土豆肉片
素菜	爆炒甘藍菜	蒜香雞毛菜	清炒生菜	蒜香塔菜	毛豆冬瓜	清炒油麥菜	蒜香杭白菜
特色窗口	揚州炒飯+油爆基圍蝦+奧爾良烤雞腿+西葫蘆炒肉片+清炒茼蒿	泰式咖喱雞意面+香煎鯛魚排+滷鴨全翅+三丁炒肉粒+蒜香西蘭花	臺式炒米粉+鹹蛋黃焗排條+韓式烤肉+木須肉+椒鹽胡蘿蔔土豆	日式醬油炒飯+金沙雞翅+蜜汁叉燒+蓮藕炒肉片+蔥油萵筍絲	中式炒麵+彩椒牛肉+本幫紅燒肉+香菇炒蛋+荷塘小炒		
素食	毛豆茭白	清炒芥藍	五香素雞	蒸南瓜	小黃豆芽炒香乾		
素食	絲瓜炒蛋	家常豆腐	蘆筍炒馬蹄	紅甜椒炒豆皮	包菜炒雞蛋		
素食	麻婆豆腐	磨菇炒蛋	胡蘿蔔炒蛋	荷包蛋	乾煸豆角		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香梨		橘子		香蕉		
湯	水筍肉絲湯	蘿蔔貢丸湯	玉米排骨湯	花甲冬瓜湯	蟲草花雞湯	老黃瓜肉絲湯	芋艿老鴨湯
甜湯	紅豆圓子湯	紫薯銀耳湯	阿華田	酒釀圓子湯	芒果西米露		

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25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	回鍋肉	粉蒸排骨	肉餅蒸蛋	紅燒大肉	黑椒牛仔骨/奧爾良烤雞腿		
大葷	椒麻手撕雞	鹹蛋黃焗基圍蝦	香辣牛肉	唐揚雞塊	蒜泥白切肉		
素菜	黃豆芽炒小油豆腐	清炒西葫蘆	醋溜大白菜	手撕包菜	咖喱土豆		
素菜	蒜蓉茼蒿	清炒油麥菜	蒜香青菜	清炒杭白菜	蒜香菠菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	臺式牛肉麵+荷包蛋+上海青	夕陽炒飯+紅燒大排+韓式泡菜五花肉+油麵筋白菜+蒜蓉生菜	黑胡椒牛肉炒意面+豉香烤排骨+白洋蔥炒蛋+甘梅地瓜條+蒜蓉雞毛菜	香辣雞腿堡+奧爾良烤雞翅根+烤腸+薯條+炒雙花		地鍋排骨雞+腐竹+香菇+排骨+雞塊+香芹	線椒炒肉蓋澆飯+外婆菜炒蛋+西芹炒蝦仁+乾鍋花菜+蒜蓉油麥菜
湯	菠菜肉丸湯	紫菜蛋花湯	絲瓜肉片湯	魚豆腐番茄湯	蓮藕排骨湯	青菜豆腐湯	榨菜肉絲湯
甜湯	紅棗芋圓湯	枸杞雪梨湯	冬瓜茶	奶香水果湯			
夜宵	雞湯米線	鮮肉小饅頭	番茄肉醬面	皮蛋瘦肉粥+鍋貼			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：