



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
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6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
土豆絲肉包	醬香雞肉包	土豆絲肉包	醬香雞肉包	土豆絲肉包
奶香烤饅頭	南瓜饅頭	奶香烤饅頭	南瓜饅頭	奶香烤饅頭
老豆腐粉絲包	香菇青菜包	老豆腐粉絲包	香菇青菜包	老豆腐粉絲包
芝麻糖餅	蔥香干絲餅	芝麻糖餅	蔥香干絲餅	芝麻糖餅
三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥	土豆絲雞蛋餅	三鮮燒麥
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
蜜豆小方餅	桂花糕	蜜豆小方餅	桂花糕	蜜豆小方餅
黃金糕	麥片芝麻酥	黃金糕	麥片芝麻酥	黃金糕
原味手抓餅	油條	原味手抓餅	油條	原味手抓餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
潘娜托尼麵包	北海道煉乳麵包	潘娜托尼麵包	北海道煉乳麵包	潘娜托尼麵包
草莓蛋糕卷	杏仁曲奇	草莓蛋糕卷	杏仁曲奇	草莓蛋糕卷
椰蓉麵包	奧利奧麵包	椰蓉麵包	奧利奧麵包	椰蓉麵包
黑芝麻軟歐	戚風蛋糕	黑芝麻軟歐	戚風蛋糕	黑芝麻軟歐
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
鮮肉薺菜大餛飩	海鮮面線糊	鮮肉薺菜大餛飩	海鮮面線糊	鮮湯小餛飩
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

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
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	照燒大排	珍珠肉圓	紅燒大肉	咖喱牛腩	番茄肉醬
大葷	蛤蜊蒸蛋	臺式三杯雞	椒鹽鯛魚塊	本幫醬鴨	玉米蝦仁滑蛋
小葷	花菜肉片	肉沫豆腐	萵筍炒蛋	毛豆冬瓜肉片	魚香肉絲
素菜	清炒杭白菜	蒜香青菜	爆炒青甘藍	甜椒土豆絲	蒜香塔菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	義大利面
水果	橘子		聖女果		香蕉
湯	味增湯	貢丸粉絲湯	水筍老鴨湯	玉米小排湯	蘿蔔肉絲湯

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
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	照燒大排	珍珠肉圓	紅燒大肉	咖喱牛腩	番茄肉醬	肉餅蒸蛋	粉蒸排骨
	蛤蜊蒸蛋	臺式三杯雞	椒鹽鯛魚塊	本幫醬鴨	玉米蝦仁滑蛋	唐揚雞塊	尖椒炒五花肉
教師加菜	紅燒白菇魚	金湯肥牛	蒜香排骨	韓式烤五花肉	蜜汁叉燒		
小葷	花菜肉片	肉沫豆腐	萵筍炒蛋	毛豆冬瓜肉片	魚香肉絲	西葫蘆炒肉片	番茄炒蛋
素菜	清炒杭白菜	蒜香青菜	爆炒青甘藍	甜椒土豆絲	蒜香塔菜	清炒油麥菜	蒜香雞毛菜
特色窗口	廣式豉油皇炒麵+唐揚雞塊+橋頭排骨+雞胸炒三丁+蒜蓉生菜	黑椒牛肉炒飯+茭白肉絲+照燒雞排+彩椒沙茶肉片+蒜香菠菜	黑椒蝦仁炒烏冬面+烤腸+香菜牛肉+萵筍木耳炒蛋+椒鹽小土豆	鳳梨蝦仁炒飯+醬爆魷魚須+黑椒蒜香肉+鹵蛋+西芹炒腰果	義大利肉醬面+照燒汁烤五花肉+滑溜魚片+馬橋香乾炒肉絲+清炒芥藍		
素食	紅燒素雞	芹菜炒香乾	家常豆腐	甜椒炒腐竹	香菜雲絲		
素食	絲瓜炒蛋	外婆菜炒蛋	秀珍菇炒蛋	荷包蛋	豆角炒蛋		
素食	什錦玉米粒	清炒藕片	山藥炒木耳	上湯娃娃菜	清炒海鮮菇		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	義大利面	米飯	米飯
水果	橘子		聖女果		香蕉		
湯	味增湯	貢丸粉絲湯	水筍老鴨湯	玉米小排湯	蘿蔔肉絲湯	番茄蛋花湯	香菇雞湯
甜湯	綠豆薏仁湯	紅薯淮棗甜湯	紅豆小圓子湯	米酒蛋花湯	銀耳雪梨湯		

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
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	梅乾菜扣肉	糯米蒸小排	糖醋裏脊	紅燒獅子頭	杏鮑菇牛肉粒/鍋包肉		
大葷	日式牛丼	天婦羅炸雞	鹽水基圍蝦	香辣口水雞	黑胡椒豬柳		
素菜	青椒綠豆芽	蒜泥海帶絲	手撕包菜	香菇大白菜	清炒西葫蘆		
素菜	蒜蓉塔菜	蠔油油麥菜	蒜香生菜	廣東菜心	蒜香茼蒿		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
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	牛肉刀削麵+荷包蛋+香菇菜心	鳳梨蝦仁炒飯+豆豉排骨+塔香烤鴨翅+三色菇+蔥油萵筍絲	香辣雞肉漢堡+奧爾良烤雞翅根+薯條+玉米筍西蘭花		重慶豌雜面+鹵蛋+雞毛菜	蒜薹肉絲蓋澆飯+照燒雞腿+烤腸+菌菇炒蛋+上湯西藍花
湯	蓮藕排骨湯	青菜肉絲蛋花湯	蟲草花雞湯	金針菇肉絲蛋花湯	冬瓜蛤蜊湯		菜肉絲湯
甜湯	紅糖小圓子甜湯	奶香玉米湯	紫薯西米露	阿華田			
夜宵	酸湯肉絲面+青菜	鮮肉薺菜大饅頭	牛肉粉絲湯+生煎(2個)	蔥油面+番茄菌菇湯			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：