



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
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17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
肉包	白菜粉絲包	肉包	白菜粉絲包	肉包
蔥油花卷	雙色饅頭	蔥油花卷	雙色饅頭	蔥油花卷
豆沙包	黑芝麻包	豆沙包	黑芝麻包	豆沙包
菠菜雞蛋餅	披薩	菠菜雞蛋餅	披薩	菠菜雞蛋餅
南瓜餅	胡蘿蔔雞蛋餅	南瓜餅	胡蘿蔔雞蛋餅	南瓜餅
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
紅糖發糕	桂花糕	紅糖發糕	桂花糕	紅糖發糕
脆皮香蕉	手抓餅	脆皮香蕉	手抓餅	脆皮香蕉
菜餅	油條	菜餅	油條	菜餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
果仁滿滋	豆沙餐包	果仁滿滋	豆沙餐包	果仁滿滋
藍莓瑞士卷	虎皮卷	藍莓瑞士卷	虎皮卷	藍莓瑞士卷
竹節排包	蔓越莓司康	竹節排包	蔓越莓司康	竹節排包
可頌麵包	椰蓉麵包	可頌麵包	椰蓉麵包	可頌麵包
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
皮蛋瘦肉粥	小米粥	皮蛋瘦肉粥	小米粥	皮蛋瘦肉粥
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
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	茄汁鍋包肉	粉蒸小排	紅燒獅子頭	日式牛丼	紅燒大排
大葷	蔥油鯛魚片	香酥雞腿	蝦仁香腸炒蛋	蛤蜊蒸蛋	奧爾良烤雞腿
小葷	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	韭菜銀牙肉絲	西葫蘆炒肉片	杏鮑菇肉片/椒鹽薯條
素菜	廣東菜心	蒜香菠菜	清炒生菜	醋溜大白菜	玉米筍西藍花
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	漢堡
水果	橘子		聖女果		香蕉
湯	蓮藕排骨湯	冬瓜蛋皮肉絲湯	榨菜肉絲湯	味噌湯	貢丸細粉湯

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
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	茄汁鍋包肉	粉蒸小排	紅燒獅子頭	日式牛丼	紅燒大排		
	蔥油鯛魚片	香酥雞腿	蝦仁香腸炒蛋	蛤蜊蒸蛋	奧爾良烤雞腿		
教師加菜	味噌烤五花肉	清蒸鱸魚	杭椒小炒肉	香芋扣肉	三絲蒸鯧魚		
小葷	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	韭菜銀牙肉絲	西葫蘆炒肉片	杏鮑菇肉片/椒鹽薯條		
素菜	廣東菜心	蒜香菠菜	清炒生菜	醋溜大白菜	玉米筍西藍花		
特色窗口	廣式臘腸炒飯+蒜香排骨+蒜香雞翅+乾鍋有機花菜+狼牙土豆條	咖喱雞肉意面+醬香蹄膀+蜜汁烤鴨腿+白玉菇滑蛋+蒜蓉青甘藍	港式炒河粉+酸菜魚+香菇滑雞+腐竹炒肉+清炒西藍花	韓式泡菜炒飯+廣式蘿蔔牛腩煲+鹹蛋黃焗排骨+番茄炒蛋+甘梅地瓜條	義大利肉醬面+廣式白切雞+烤腸+番茄炒蛋+奶香玉米粒		
素食	萵筍雞蛋	荷塘小炒	家常豆腐	黃豆芽胡蘿蔔絲炒香乾	番茄炒蛋		
素食	山藥木耳	荷包蛋	絲瓜炒蛋	白灼芥藍	豆泡白菜		
素食	西芹腐竹	乾煸素腸	上湯娃娃菜	黃瓜炒蛋	魚香茄子		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	漢堡		
水果	橘子		聖女果		香蕉		
湯	蓮藕排骨湯	冬瓜蛋皮肉絲湯	榨菜肉絲湯	味噌湯	貢丸細粉湯		
甜湯	綠豆百合湯	紅薯蓮子湯	玉米酒釀羹	山藥枸杞湯	紅豆小圓子湯		

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
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐		
大葷	油豆腐燒肉	黑椒牛仔骨	日式生薑燒	豆汁蒸排骨	香辣口水雞		
大葷	奧爾良烤雞排	鹽水鴨腿	油爆大蝦	咖喱雞塊	椒鹽排條		
素菜	韭菜綠豆芽	捲心菜胡蘿蔔絲炒粉絲	青椒土豆絲	手撕包菜	番茄炒青瓜		
素菜	蒜香油麥菜	清炒茼蒿	清炒黃心菜	清炒小青菜	蒜香杭白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	臺式牛肉刀削麵+荷包蛋+黃金豆+上海青	牛丼飯+日式烤肉+三杯雞+地三鮮+蒜蓉油麥菜	咖喱海鮮炒飯+醬燒排骨+奧爾良烤雞腿排+蒸南瓜+蒜蓉生菜	香辣雞排堡+奧爾良雞腿+椒鹽土豆條+炒雙花			
湯	香菇豆腐肉絲湯	絲瓜肉片蛋花湯	貢丸粉絲湯	番茄肉絲蛋花湯	青菜肉絲蛋花湯		
甜湯	牛奶紅豆湯	薑棗西米露	紫薯銀耳湯	桂花紅豆湯			
夜宵	番茄炸醬面+青菜	鮮肉小饅頭	青菜肉絲米線	豚骨拉麵+鹵蛋+青菜			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：