

上海台商子女学校（早餐）
Shanghai Taiwanese Children's School

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI
9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
南翔小笼包	老盛昌汤包	粉丝包	南翔小笼包	鲜肉汤包
梅干菜包	老坛酸菜包	香菇青菜包	梅干菜包	香菇青菜包
猪猪奶黄包	豆沙包	牛牛奶黄包	熊猫豆沙包	猪猪奶黄包
开心紫薯包	杂粮包	开心紫薯包	杂粮包	开心紫薯包
葱油花卷	刀切馒头	葱油花卷	刀切馒头	葱油花卷
三鲜烧麦	糍饭糕	三鲜烧麦	糍饭糕	三鲜烧麦
南瓜发糕	红糖发糕	南瓜发糕	红糖发糕	南瓜发糕
手抓饼	南瓜饼	手抓饼	南瓜饼	手抓饼
蒸饺	锅贴	蒸饺	锅贴	蒸饺
蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
鸡肉洋葱圈	鸡肉洋葱圈	鸡肉洋葱圈	鸡肉洋葱圈	鸡肉洋葱圈
小油条	脆皮香蕉	小油条	脆皮香蕉	小油条
麻球	春卷	麻球	春卷	麻球
香芋地瓜丸	心心相印	香芋地瓜丸	心心相印	香芋地瓜丸
红薯	玉米	山药	玉米	山药
玉米	红薯	红薯	南瓜	玉米
白煮蛋	茶叶蛋	白煮蛋	茶叶蛋	白煮蛋
炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉
炒饭	炒饭	炒饭	炒饭	炒饭
阳春面	葱油拌面	阳春面	葱油拌面	阳春面
白米粥	青菜瘦肉粥	白米粥	小米粥	红豆粥
豆浆	豆浆	豆浆	豆浆	豆浆
酸奶/牛奶	酸奶/牛奶	酸奶/牛奶	酸奶/牛奶	酸奶/牛奶
小菜	小菜	小菜	小菜	小菜
炒蔬菜	炒蔬菜	炒蔬菜	炒蔬菜	炒蔬菜



上海台商子女学校 (小学部)
Shanghai Taiwanese Children's School

周期	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	红烧狮子头	椒盐鸡米花	马铃薯炖肉	萝卜烧牛肉	鹌鹑蛋烧肉
小荤	山药木耳肉片	肉沫茄子	莴笋炒蛋	香芹云丝	肉沫素鸡
素菜	蒜香海带丝	葱油萝卜丝	青椒绿豆芽	咖喱土豆	葱油西葫芦
素菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
主食	杂粮米饭	米饭	米饭	米饭	杂粮米饭
酸奶	酸奶	/	香蕉	/	酸奶
汤	酸辣汤	虫草土鸡汤	味增汤	萝卜小排汤	番茄冬瓜蛋花汤



上海台商子女学校（中学部）
Shanghai Taiwanese Children's School

周期	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	红烧狮子头	椒盐鸡米花	马铃薯顿肉	萝卜烧牛肉	奥尔良烤鸡腿
	椰香咖喱鸡	鱼香肉丝	肉糜蒸蛋	菠萝咕咾肉	鹌鹑蛋烧肉
素菜	蒜香海带丝	葱油萝卜丝	彩椒绿豆芽	咖喱土豆	葱油西葫芦
素菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
素食	上汤娃娃菜	蒜香菠菜	刀豆土豆	香菜云丝	四喜烤麸
素食	清炒小白藕	小炒马桥香干	青瓜炒蛋	丝瓜毛豆	清炒水芹菜
主食	杂粮米饭	米饭	老上海炒面/米饭	米饭	杂粮米饭
酸奶	酸奶	/	香蕉	/	酸奶
水里					
汤	酸辣汤	虫草土鸡汤	味增汤	萝卜小排汤	番茄冬瓜蛋花汤



上海台商子女学校（晚餐）
Shanghai Taiwanese Children's School

周期	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
大荤	新疆大盘鸡	萝卜烧小排	香干烧蹄膀	蒜苗小炒肉	
	黑椒鱿鱼须	椒盐鸡柳	腐竹拌鸭胗	酱爆鸡丁	
素菜	黄豆芽粉丝	清炒西葫芦	醋溜大白菜	手撕包菜	
素菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	
主食	米饭	米饭	米饭	米饭	
汤	莴笋肉丝蛋花汤	冬瓜虾皮蛋花汤	青菜豆腐蛋花汤	白菜肉丝蛋花汤	
特色窗口	蔬菜面+土豆色拉+奶油番	土家地锅鸡+饭	炸鸡块+蔬菜沙拉+土豆泥	马桥香干排骨锅+饭	