

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	星期六
9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
南翔小笼包	老盛昌汤包	粉丝包	南翔小笼包	鲜肉汤包	南翔小笼包
梅干菜包	老坛酸菜包	香菇青菜包	梅干菜包	香菇青菜包	梅干菜包
猪猪奶黄包	豆沙包	牛牛奶黄包	熊猫豆沙包	猪猪奶黄包	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	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	葱油花卷
三鲜烧麦	糍饭糕	三鲜烧麦	糍饭糕	三鲜烧麦	三鲜烧麦
南瓜发糕	红糖发糕	南瓜发糕	红糖发糕	南瓜发糕	南瓜发糕
手抓饼	南瓜饼	手抓饼	南瓜饼	手抓饼	手抓饼
蒸饺	锅贴	蒸饺	锅贴	蒸饺	蒸饺
蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞
吐司	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	烤肠
小油条	脆皮香蕉	小油条	脆皮香蕉	小油条	鸡肉洋葱圈
麻球	春卷	麻球	春卷	麻球	小油条
香芋地瓜丸	心心相印	香芋地瓜丸	心心相印	香芋地瓜丸	麻球
红薯	玉米	山药	玉米	山药	香芋地瓜丸
玉米	红薯	红薯	南瓜	玉米	红薯
白煮蛋	茶叶蛋	白煮蛋	茶叶蛋	白煮蛋	玉米
炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉	炒河粉	白煮蛋
炒饭	炒饭	炒饭	炒饭	炒饭	炒河粉
阳春面	葱油拌面	阳春面	葱油拌面	阳春面	阳春面
白米粥	青菜瘦肉粥	白米粥	小米粥	红豆粥	白粥
豆浆	豆浆	豆浆	豆浆	豆浆	豆腐脑
酸奶/牛奶	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	小菜
炒蔬菜	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	星期六
	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	百叶结烧肉	三杯鸡	腐乳大肉	沸腾鱼片	咖喱牛肉	新疆大盘鸡
小荤	豇豆鸡丝	西蓝花炒方腿	莴笋炒蛋	青瓜木耳肉片	青椒素肠肉片	西红柿炒鸡蛋
素菜	葱油冬瓜片	海鲜酱烧萝卜	醋溜土豆丝	葱油黄瓜片	卷心菜炒粉丝	糖水南瓜
素菜	时令蔬菜	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	杂粮米饭
酸奶	酸奶	/	香蕉	/	酸奶	酸奶
水果						
汤	荠菜豆腐羹	紫菜虾皮汤	菌菇炖鸡汤	莴笋肉丝蛋花汤	黄瓜肉丝汤	笋尖老鸭汤



上海台商子女学校（初中部）
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	星期六
	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	百叶结烧肉	三杯鸡	腐乳大肉	三鲜小排	咖喱牛肉	新疆大盘鸡
	生态笋炖老鸭	藤椒巴沙鱼	荷叶糯米鸡	沸腾鱼片	什锦蛋饺	西芹目鱼花
素菜	葱油冬瓜片	海鲜酱烧萝卜	醋溜土豆丝	葱油黄瓜片	卷心菜炒粉丝	糖水南瓜
素菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
素食	蒜香豇豆	红烧日本豆腐	油焖茭白	丝瓜炒蛋	彩椒金针菇	地三鲜
素食	香卤兰花干	葱油芋艿	番茄夜开花	清炒茼蒿	清炒木耳菜	清炒米线
主食	杂粮米饭	米饭	老上海炒面/米饭	米饭	杂粮米饭	杂粮米饭
酸奶	酸奶	/	香蕉	/	酸奶	酸奶
水果						
汤	芥菜豆腐羹	紫菜虾皮汤	菌菇炖鸡汤	莴笋肉丝蛋花汤	黄瓜肉丝汤	笋尖老鸭汤



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	星期六
	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
大荤	木耳香干烧肉	黑椒猪排	豇豆烧牛柳	双菇肉片	鸭翅根拼蛋	
	劲爆盐酥鸡	家常琵琶腿	金陵盐水鸭	香炸鸡柳	滑蛋牛肉	
素菜	青椒绿豆芽	清炒西葫芦	醋溜白菜	葱油萝卜丝	葱肉芋艿	
素菜	时令蔬菜	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	米饭	
汤	雪菜肉丝蛋花汤	冬瓜咸肉汤	菠菜贡丸汤	榨菜肉丝蛋花汤	黄豆猪脚汤	
特色窗口	三鲜蹄膀锅+饭	台湾卤肉饭+蔬菜色拉	咖喱乌冬面+味增汤	干锅排骨虾+饭	酸汤肥牛+饭	