

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

星期日	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU
9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30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	星期日	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	土豆炖牛腩	爆炒目鱼花	炸猪排	葱油鸡腿	黄豆烧蹄膀
小荤	麻婆豆腐	肉糜粉丝	上汤西兰花	鱼香茄子	黄瓜木耳炒肉片
素菜	爆炒卷心菜	彩椒绿豆芽	蒜香海带丝	青椒土豆丝	面筋白菜
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
水果					
汤	西湖牛肉羹	白菜贡丸汤	菌菇炖鸡汤	榨菜肉丝蛋花汤	菠菜香菇蛋汤



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

周期	星期日	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大荤	土豆炖牛腩	爆炒目鱼花	炸猪排	海鲜汁蛋饺	黄豆烧蹄膀
	香酥烤鸭	葱油鲜肉面筋	红枣山药鸡	菠萝咕咾肉	小鸡炖蘑菇
教师加菜	糟溜龙利鱼丁	本帮酱鸭翅根	酸汤鱼片	剁椒鸡腿	豆豉三丝青鱼段
素菜	爆炒卷心菜	彩椒绿豆芽	蒜香海带丝	青椒土豆丝	面筋白菜
素菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜	时令蔬菜
素食	干煸豇豆	上汤娃娃菜	五香兰花干	红烧豆腐	清炒小木耳
素食	糖醋藕丁	葱油山药	素三鲜	清炒米苋	上汤西蓝花
主食	杂粮米饭	米饭	老上海炒面/米饭	米饭	杂粮米饭
酸奶/水果	酸奶	/	香蕉	/	酸奶
汤	西湖牛肉羹	白菜贡丸汤	菌菇炖鸡汤	榨菜肉丝蛋花汤	菠菜香菇蛋汤



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

周期	星期日	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
大荤	面筋双菇肉片	红烧小肉	洋葱回锅肉	无锡酱排骨	
	家常鸡腿	鸭翅根拼蛋	劲爆鸡米花	清蒸腊鸡腿	
素菜	芹菜干丝	糖水红薯	卷心菜粉丝	葱油西葫芦	
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	白菜肉丝蛋花汤	冬瓜咸肉汤	菠菜贡丸蛋花汤	榨菜肉丝蛋花汤	
特色窗口	汉堡+薯条+奶油南瓜汤	干锅茶树菇+饭	鸡肉卷+奶油蘑菇汤+西兰花	香辣干锅鸭+饭	