

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 |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 10月11日  | 10月12日  | 10月13日  | 10月14日  | 10月15日  |
| 鲜肉汤包    | 南翔小笼包   | 粉丝包     | 老盛昌汤包   | 南翔小笼包   |
| 香菇青菜包   | 鲜肉包     | 香菇青菜包   | 鲜肉包     | 鲜肉包     |
| 猪猪奶黄包   | 熊猫豆沙包   | 牛牛奶黄包   | 豆沙包     | 猪猪奶黄包   |
| 开心紫薯包   | 牛角包     | 开心紫薯包   | 牛角包     | 开心紫薯包   |
| 红豆饼     | 刀切馒头    | 红豆饼     | 刀切馒头    | 红豆饼     |
| 三鲜烧麦    | 绿豆饼     | 三鲜烧麦    | 绿豆饼     | 三鲜烧麦    |
| 甜甜圈     | 红糖发糕    | 甜甜圈     | 红糖发糕    | 甜甜圈     |
| 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      |
| 烤肠      | 烤肠      | 烤肠      | 烤肠      | 烤肠      |
| 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      | 南瓜      | 玉米      | 红薯      |
| 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     |
| 红豆粥     | 小米粥     | 白粥      | 青菜瘦肉粥   | 白粥      |
| 豆浆/牛奶   | 豆浆/牛奶   | 豆浆/牛奶   | 豆浆/牛奶   | 豆浆/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）<br>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 |
|                                                       | 10月11日  | 10月12日  | 10月13日   | 10月14日  | 10月15日  |
| 餐品                                                    | 中餐      | 中餐      | 中餐       | 中餐      | 中餐      |
| 大荤                                                    | 洋葱黑椒牛柳  | 香干烧小肉   | 香酥大排     | 避风塘基围虾  | 茄汁锅包肉   |
| 小荤                                                    | 西红柿炒蛋   | 青椒香干肉丝  | 干锅有机花菜   | 西葫芦木耳炒蛋 | 家常豆腐    |
| 素菜                                                    | 三丝卷心菜   | 青椒土豆丝   | 毛豆木耳冬瓜   | 葱油萝卜丝   | 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      | 老上海炒面/米饭 | 米饭      | 杂粮米饭    |
| 酸奶<br>水果                                              | 酸奶      | /       | 香梨       | /       | 酸奶      |
| 汤                                                     | 紫菜虾皮蛋花汤 | 香菇土鸡汤   | 冬瓜虾皮鸡蛋汤  | 玉米小排汤   | 西红柿蛋花汤  |
|                                                       |         |         |          |         |         |



| 上海台商子女学校（初中）<br>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 |
|                                                       | 10月11日  | 10月12日  | 10月13日   | 10月14日  | 10月15日  |
| 餐品                                                    | 中餐      | 中餐      | 中餐       | 中餐      | 中餐      |
| 大荤                                                    | 洋葱黑椒牛柳  | 香干烧小肉   | 香酥大排     | 肉米蒸蛋    | 茄汁锅包肉   |
|                                                       | 椰香咖喱鸡   | 青豆虾仁炒蛋  | 红烧鸡腿     | 避风塘基围虾  | 黄豆炖蹄膀   |
| 素菜                                                    | 三丝卷心菜   | 青椒土豆丝   | 毛豆冬瓜     | 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    |
| 特色窗口                                                  | 奶油蘑菇面套餐 | 日式叉烧饭套餐 | 泰式咖喱鸡套餐  | 碳烤猪肋排套餐 | 德式咸蹄套餐  |
| 素食                                                    | 蒜香豇豆    | 清炒木耳菜   | 油焖茭白     | 丝瓜毛豆    | 彩椒金针菇   |
| 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   |
| 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      | /       | 香梨       | /       | 酸奶      |
| 水果                                                    |         |         |          |         |         |
| 汤                                                     | 紫菜蛋花汤   | 香菇土鸡汤   | 冬瓜虾皮汤    | 萝卜小排汤   | 西红柿蛋花汤  |
|                                                       |         |         |          |         |         |



上海台商子女学校  
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 |
|------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|      | 10月11日        | 10月12日       | 10月13日        | 10月14日         | 10月15日  |
|      | 晚餐            | 晚餐           | 晚餐            | 晚餐             | 晚餐      |
| 大荤   | 土豆烧小肉         | 宫保鸡丁         | 红烧狮子头         | 黑椒猪排           |         |
|      | 水果咕咾肉         | 蒜苔回锅肉        | 青椒培根炒蛋        | 香炸鸡腿           |         |
| 小荤   | 青椒绿豆芽         | 醋溜大白菜        | 卷心菜炒粉丝        | 葱油罗卜丝          |         |
| 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    | 黄瓜肉片蛋花汤       | 青菜豆腐汤        | 榨菜肉丝汤         | 白菜粉丝汤          |         |
| 特色窗口 | 韩式泡菜五花肉+饭+荷包蛋 | 三鲜砂锅+饭       | 肉酱意面+土豆沙拉+荷包蛋 | 港式炒牛河+青菜+番茄豆腐羹 |         |
| 夜宵   | 玉米猪肉蒸饺+红豆粥    | 墨西哥鸡肉卷+番茄冬瓜汤 | 扬州炒饭+紫菜蛋花汤    | 肉丝炒面+青菜豆腐汤     |         |
|      |               |              |               |                |         |