

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
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5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
梅乾菜包	白菜粉絲包	梅乾菜包	白菜粉絲包	梅乾菜包
蔥油花卷	鮮肉煎包	蔥油花卷	鮮肉煎包	蔥油花卷
豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包
燕麥麵包	紅糖餡餅	燕麥麵包	紅糖餡餅	燕麥麵包
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
紅糖饅頭	奶香山藥餅	紅糖饅頭	奶香山藥餅	紅糖饅頭
蔥香火腿手抓餅	玉米麵小餅	蔥香火腿手抓餅	玉米麵小餅	蔥香火腿手抓餅
醬香餅	蔓越莓瑪德琳	醬香餅	蔓越莓瑪德琳	醬香餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
紫薯葡萄卷	奧利奧卷	紫薯葡萄卷	奧利奧卷	紫薯葡萄卷
青汁椰絲球	巧克力麵包	青汁椰絲球	巧克力麵包	青汁椰絲球
酸菜餅	紫薯葡萄卷	酸菜餅	紫薯葡萄卷	酸菜餅
甜甜圈	抹茶蛋糕	甜甜圈	抹茶蛋糕	甜甜圈
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
鮮肉小餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉小餛飩	老盛昌湯麵	鮮肉小餛飩
白粥	雜糧粥	白粥	雜糧粥	白粥
豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶/dfn
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



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
	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	香炸小酥肉	南乳汁燒肉	日式牛丼	紅燒豬排	臺式滷肉
大葷	紅燒雞塊	蝦仁香腸炒蛋	三鮮魚丸	銀魚蒸蛋	紅燒蹄膀
小葷	番茄炒蛋	胡蘿蔔冬瓜肉片	咖喱土豆雞丁	西芹炒肉片	杏鮑菇肉片
素菜	香菇青菜	蒜香黃瓜	蒜香杭白菜	麵筋大白菜	爆炒青甘藍
主食	米飯	揚州炒飯	米飯	米飯	米飯
水果	香梨		聖女果		香蕉
湯	蛤蜊冬瓜湯	水筍老鴨湯	味增湯	蘿蔔排骨湯	番茄土豆湯



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
	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	香炸小酥肉	南乳汁燒肉	日式牛丼	紅燒豬排	臺式滷肉	蒜泥白切肉	紅燒肉
	紅燒雞塊	蝦仁香腸炒蛋	三鮮魚丸	銀魚蒸蛋	紅燒蹄膀	鹽酥雞	奧爾良雞腿
教師加菜	剁椒魚頭	水煮肉片	香蔥蛋皮卷肉	泡菜炒五花肉	香辣牛腩		
小葷	番茄炒蛋	胡蘿蔔冬瓜肉片	咖喱土豆雞丁	西芹炒肉片	杏鮑菇肉片	花菜肉片	絲瓜炒蛋
素菜	香菇青菜	蒜香黃瓜	蒜香杭白菜	麵筋大白菜	爆炒青甘藍	蠔油生菜	白灼油麥菜
特色窗口	西式牛肉炒飯+蒜蓉粉絲焗蝦+雞米花+芝士焗角瓜	意式蝦仁蘑菇空心面+叉燒鴨胸肉+椒鹽龍利魚+三色菇	奧爾良雞肉焗飯+杏鮑菇牛肉粒+迷迭香烤翅+椒鹽土豆	番茄肥牛烏冬面+石鍋牛肉+金醬肉絲+蠔油生菜	鳳梨蝦仁蛋炒飯+糖醋小排+奧爾良烤雞腿+西蘭花		
素食	萵筍炒蛋	家常豆腐	黃瓜木耳炒蛋	菌菇炒蛋	絲瓜炒蛋		
素食	西芹百合	糖醋藕片	魚香茄子	雙色西蘭花	清炒空心菜		
素食	乾鍋花菜	山藥木耳	清炒菠菜	香菜雲絲	糖水南瓜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	揚州炒飯	米飯	米飯
水果	香梨		聖女果		香蕉		
湯	蛤蜊冬瓜湯	水筍老鴨湯	味增湯	蘿蔔排骨湯	番茄土豆湯	老黃瓜蛋花湯	香菇肉絲湯
甜湯	奶香芋頭圓子湯	銀耳雪梨湯	紅豆湯	綠豆湯	牛奶木瓜湯		



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
	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	黑椒豬排	蘿蔔燉牛肉	粉蒸肉	馬鈴薯燒肉			
大葷	日式炸雞	乾鍋大蝦	照燒鴨胸片	口水雞塊			
素菜	蒜香瓜條	香菜雲絲	青椒土豆絲	什錦炒素			
素菜	蒜香油麥菜	蠔油生菜	蒜香上海青	清炒菜苔			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
特色窗口	義大利卡夫肉醬面+鐵板牛仔骨+小酥肉+歐芹烤小土豆	韓式雞肉焗飯+鹹蛋黃焗排條+洋葱圈+蒜泥廣東菜心	牛肉炒意面+醬烤排骨+茄汁雞肉燒日本豆腐+爆炒青甘藍	香腸培根披薩+鹽酥雞+薯條+雙色花	牛肉炒河粉+紅燒大排+烤腸+雞毛菜	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	黑椒牛肉炒飯+炸小酥肉+萵筍炒蛋+西蘭花+榨菜蛋花湯
湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	萵筍肉絲蛋花湯	菌菇雞湯	榨菜肉絲蛋花湯			
甜湯	玉米薏仁甜湯	紅豆甜湯	百合蓮子甜湯	冰糖雪梨甜湯			
夜宵	鍋貼+青菜瘦肉粥	薺菜鮮肉水餃	酸湯刀削麵	火腿炒飯+番茄蛋湯			