

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27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31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
鮮肉包	白菜粉絲包	鮮肉包	白菜粉絲包	鮮肉包
蔥油花卷	鮮肉煎包	雙色饅頭	鮮肉煎包	雙色饅頭
豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包
土豆芝士餅	紅糖餡餅	奶香玉米餅	菠菜雞蛋餅	奶香玉米餅
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
桂花糕	奶香山藥餅	桂花糕	奶香山藥餅	桂花糕
蔥香火腿手抓餅	紅糖發糕	蔥香火腿手抓餅	紅糖發糕	蔥香火腿手抓餅
醬香餅	油條	醬香餅	油條	醬香餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	蛋糕	一口酥 (肉鬆味)	蛋糕
原味小餐包	脆皮香蕉	原味小餐包	脆皮香蕉	原味小餐包
粢毛團	南瓜餅	粢毛團	南瓜餅	粢毛團
甜甜圈	蛋糕卷	甜甜圈	蛋糕卷	甜甜圈
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	山藥	紅薯	紫薯	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	豆腐腦/豆漿/牛奶
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27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大肉	糖醋小排	日式牛丼	南乳汁燒肉	紅燒大排
大葷	蝦仁方腿炒蛋	鹽酥雞	香炸鱈魚排	乾鍋鴨塊	銀魚蒸蛋
小葷	雙色花菜肉片	芹菜香乾肉絲	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	黃瓜炒肉片
素菜	清炒杭白菜	毛豆炒冬瓜	爆炒青甘藍	蒜香青菜	醋溜白菜
主食	米飯	揚州炒飯	米飯	米飯	米飯
水果	紅香梨		聖女果		香蕉
湯	杏鮑菇燉雞湯	番茄蛋花湯	菠菜貢丸湯	蘿蔔排骨湯	薺菜豆腐肉絲湯



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27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大肉	糖醋小排	日式牛丼	南乳汁燒肉	紅燒大排	耗油牛肉片	糖醋裏脊
	蝦仁方腿炒蛋	鹽酥雞	香炸鱈魚排	乾鍋鴨塊	銀魚蒸蛋	椒鹽小酥肉	蒜苗炒肉
教師加菜	剁椒魚塊	水煮肉片	蜜汁叉燒肉	尖椒炒五花肉	杏鮑菇牛仔粒		
小葷	雙色花菜肉片	芹菜香乾肉絲	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	黃瓜炒肉片	萵筍炒肉絲	土豆烤培根
素菜	清炒杭白菜	毛豆炒冬瓜	爆炒青甘藍	蒜香青菜	醋溜白菜	青椒土豆片	白灼雞毛菜
特色窗口	揚州炒飯+可樂中翅+香炸鱈魚排+椒鹽小土豆	日式滑菇豬肉烏冬面+西芹松板肉+烤香腸+蜂蜜南瓜	黑椒牛肉焗飯+俄羅斯風味烤肉+奧爾良烤雞腿+西芹炒腐竹	奶油培根雞肉意面+糖醋豬裏脊+烤全翅+玉米筍炒西蘭	老乾媽雞肉炒飯+照燒腿排+薑汁炒五花肉片+燴三菇		
素食	茭白毛豆	清炒芥藍	山藥炒木耳	紅棗南瓜	素炒冬瓜片		
素食	番茄炒蛋	家常豆腐	鹵鵪鶉蛋	青椒炒腐竹	豆角炒蛋		
素食	酸辣土豆絲	胡蘿蔔炒香菇	清炒佛手瓜	清炒西蘭花	清炒秀珍菇		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	揚州炒飯	米飯	米飯
水果	紅香梨		聖女果		香蕉		
湯	杏鮑菇燉雞湯	番茄蛋花湯	菠菜貢丸湯	蘿蔔排骨湯	薺菜豆腐肉絲湯	紫菜蛋湯	水筍老鴨湯
甜湯	綠豆湯	枸杞酒釀蛋花湯	紅豆小圓子湯	百合蓮子湯	木瓜銀耳湯		



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27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	紅燒豬腳	馬鈴薯燒肉	蒜薑回鍋肉	黑椒牛仔骨			
大葷	藤椒雞	油燜大蝦	芋艿燒鴨塊	臺式三杯雞			
素菜	黃豆芽粉絲	清炒西葫蘆	醋溜大白菜	手撕包菜			
素菜	蒜蓉茼蒿	耗油油麥菜	蒜香菠菜	蒜香菜苔			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
特色窗口	意式蘑菇肉醬面+烤雞翅根+高筍炒蛋+爆炒青甘藍	西班牙XO醬炒飯+香酥雞排+西芹炒豬頸肉+耗油生菜	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	雞排漢堡+小酥肉+炸薯條+西藍花	乾炒牛河+紅燒大排+鹽酥雞+雞毛菜	蝦仁炒意面+炸雞翅+粉絲娃娃菜	黑椒牛肉蓋澆飯+椒鹽排條+番茄炒蛋+芹菜乾絲+榨菜蛋湯
湯	青菜肉絲蛋花湯	香菇雞湯	冬瓜蛤蜊湯	蘿蔔肉絲蛋花湯			
甜湯	芋頭西米露	枸杞雪梨湯	紅棗南瓜甜湯	奶香玉米湯			
夜宵	番茄肉絲湯河粉	薺菜鮮肉大餛飩	生煎包（2個）+老鴨粉絲湯	蔥油拌面+雞毛菜蛋湯			