

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
6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包
鮮肉包	香辣豆腐包	鮮肉包	香辣豆腐包	鮮肉包
紫薯饅頭	鮮肉煎包	紫薯饅頭	鮮肉煎包	紫薯饅頭
奶黃包	香菇青菜包	奶黃包	香菇青菜包	奶黃包
黑芝麻包	雞蛋餅	黑芝麻包	雞蛋餅	黑芝麻包
三鮮燒麥	土豆絲餅	三鮮燒麥	土豆絲餅	三鮮燒麥
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
桂花糕	紅糖饅頭	桂花糕	紅糖饅頭	桂花糕
手抓餅	韭菜盒子	手抓餅	韭菜盒子	手抓餅
脆皮香蕉	薯條	脆皮香蕉	薯條	脆皮香蕉
榴蓮酥	油條	榴蓮酥	油條	榴蓮酥
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
瑪德琳	小餐包	瑪德琳	小餐包	瑪德琳
杏仁餅乾	肉鬆小貝	杏仁餅乾	肉鬆小貝	杏仁餅乾
瑞士卷	甜甜圈	瑞士卷	甜甜圈	瑞士卷
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	紅薯	紅薯	紅薯	紅薯
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋
蔬菜炒麵	炒河粉	蔬菜炒麵	炒河粉	蔬菜炒麵
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
薺菜大餛飩	老盛昌湯麵	薺菜大餛飩	老盛昌湯麵	薺菜大餛飩
白粥	綠豆粥	白粥	綠豆粥	白粥
豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶/豆腐腦
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
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	糖醋小排	日式豬扒	番茄紅燴牛腩	紅燒大肉	紅燒獅子頭
大葷	蝦仁滑蛋	芋頭燒鴨塊	蛤蜊蒸蛋	咖喱雞腿	香炸魚排
小葷	胡蘿蔔土豆肉絲	番茄炒蛋	西芹肉片	毛豆冬瓜肉片	肉沫豆腐
素菜	清炒杭白菜	爆炒甘藍菜	香菇青菜	蒜香黃瓜	黃豆芽粉絲
主食	米飯	炒河粉	米飯	米飯	米飯
水果	香梨		聖女果		香蕉
湯	菠菜貢丸湯	味增湯	杏鮑菇燉雞湯	冬瓜蛤蜊湯	玉米小排湯



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
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐		
大葷	糖醋小排	日式豬扒	番茄紅燴牛腩	紅燒大肉	紅燒獅子頭	蠔油牛肉片	蒜香排骨
	蝦仁滑蛋	芋頭燒鴨塊	蛤蜊蒸蛋	咖喱雞腿	香炸魚排	蒜薑回鍋肉	椒鹽排條
教師加菜	泡菜五花肉	剁椒魚頭	蒜薑回鍋肉	酸菜黑魚片	彩椒牛仔粒		
小葷	胡蘿蔔土豆肉絲	番茄炒蛋	西芹肉片	毛豆冬瓜肉片	肉沫豆腐	高筍肉絲	地三鮮
素菜	清炒杭白菜	爆炒甘藍菜	香菇青菜	蒜香黃瓜	黃豆芽粉絲	乾鍋干頁豆腐	蒜香生菜
特色窗口	咖喱雞肉炒飯+小酥肉+烤豬頸肉+玉米筍西蘭花	雞蛋香腸炒烏冬面+黑椒豬排+奧爾良烤雞腿+椒鹽小土	橄欖菜雞肉炒飯+洋蔥牛仔骨+椒鹽排條+蜂蜜南瓜	蛤蜊海鮮面+照燒腿排+天婦羅炸蝦+聖女果西藍花	揚州炒飯+紅燒大排+迷迭香香烤翅根+黑胡椒烤節瓜		
素食	茭白毛豆	西芹百合	山藥炒木耳	金針菇滑蛋	素炒冬瓜片		
素食	番茄炒蛋	家常豆腐	鹵鵪鶉蛋	西芹炒腐竹	豆角炒蛋		
素食	什錦玉米粒	清炒西蘭花	清炒高筍絲	上湯娃娃菜	清炒海鮮菇		
主食	米飯	米飯	米飯	炒河粉	米飯		
水果	香梨		聖女果		香蕉		
湯	菠菜貢丸湯	味增湯	杏鮑菇燉雞湯	冬瓜蛤蜊湯	玉米小排湯	番茄蛋花湯	青菜豆腐湯
甜湯	綠豆湯	紅薯淮棗甜湯	紅豆小圓子湯	百合蓮子湯	銀耳雪梨湯		



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
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	紅燒蹄膀	紅燒大排	豆豉蒸排骨	百葉結燒肉			
大葷	酸湯肥牛	香辣口水雞	鹽水蝦	糖醋鍋包肉			
素菜	韭菜綠豆芽	清炒西葫蘆	醋溜大白菜	手撕包菜			
素菜	蒜蓉茼蒿	蠔油油麥菜	蒜香菠菜	白灼菜苔			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
特色窗口	義大利肉醬面+烤雞腿+火腿烤土豆+油麥菜	蝦仁披薩+鹽酥雞+薯條+西蘭花	牛丼飯+照燒雞排+藕盒+廣東菜心	酸豆角臘腸炒飯+鹹蛋黃焗大蝦+番茄炒蛋+醋溜大白菜	肥牛炒河粉+蔥烤大排+鹵蛋+雞毛菜+水筍老鴨湯	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	魚香茄子蓋澆飯+烤雞腿+烤腸+蒜香雞毛菜+菌菇肉絲湯
湯	青菜肉絲蛋花湯	蘿蔔肉絲蛋花湯	冬瓜肉絲湯	香菇雞湯			
甜湯	紫薯西米露	奶香玉米湯	紅糖小圓子甜湯	枸杞銀耳甜湯			
夜宵	蔥油面+皮蛋瘦肉粥	韭菜豬肉水餃	火腿魚丸米線	熱湯麵+荷包蛋			