

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
8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
小籠包	湯包	小籠包	湯包	小籠包
鮮肉包	鮮肉煎包	鮮肉包	鮮肉煎包	鮮肉包
梅乾菜肉包	奶黃包	梅乾菜肉包	奶黃包	梅乾菜肉包
香菇青菜包	香辣粉絲包	香菇青菜包	香辣粉絲包	香菇青菜包
奶香饅頭	蔥油花卷	奶香饅頭	蔥油花卷	奶香饅頭
蔥油餅	芝麻千層餅	蔥油餅	芝麻千層餅	蔥油餅
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
油條	芝麻球	油條	芝麻球	油條
春捲	南瓜餅	春捲	南瓜餅	春捲
紙杯蛋糕	鳳梨麵包	紙杯蛋糕	鳳梨麵包	紙杯蛋糕
果仁滿滋	核桃派	果仁滿滋	核桃派	果仁滿滋
杏仁曲奇	天使卷	杏仁曲奇	天使卷	杏仁曲奇
火龍果麵包	芝士麵包	火龍果麵包	芝士麵包	火龍果麵包
紅薯	紅薯	紅薯	紅薯	紅薯
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋
炒河粉	炒麵	炒河粉	炒麵	炒河粉
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
蔬菜面疙瘩	紫菜蝦皮餛飩面	蔬菜面疙瘩	紫菜蝦皮餛飩面	蔬菜面疙瘩
白米粥	綠豆粥	白米粥	綠豆粥	白米粥
豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶
小菜	小菜	小菜	小菜	小菜
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
	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	糖醋肉段	油麵筋塞肉	咖喱牛肉燉土豆	紅燒大排	黃豆燉蹄膀
大葷	香炸魚排	爆炒蝦仁	照燒雞腿	銀魚滑蛋	本幫醬鴨
小葷	醬爆雞丁	白洋蔥炒蛋	芹菜肉絲	爆炒五絲 (白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲)	高筍炒肉片
素菜	蒜香杭白菜	毛豆胡蘿蔔冬瓜	爆炒捲心菜	香菇青菜	蔥油大白菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香蕉		蘋果		香梨
湯	冬瓜肉丸湯	蘿蔔玉米排骨湯	番茄菌菇湯	扁尖老鴨湯	酸辣湯



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
	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	糖醋肉段	油麵筋塞肉	咖喱牛肉燉土豆	紅燒大排	黃豆燉蹄膀	蒜苗小炒肉	黑椒牛肉粒
	香炸魚排	爆炒蝦仁	照燒雞腿	銀魚滑蛋	本幫醬鴨	天婦羅炸雞塊	粉蒸肉
教師加菜	泡菜炒五花肉	鹽焗雞	五香熏魚	彩椒牛肉粒	絲瓜蝦仁燴油條		
小葷	醬爆雞丁	白洋蔥炒蛋	芹菜肉絲	爆炒五絲 (白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲)	萵筍炒肉片	黃瓜炒蛋	番茄炒蛋
素菜	蒜香杭白菜	毛豆胡蘿蔔冬瓜	爆炒捲心菜	香菇青菜	蔥油大白菜	蒜香菠菜	彩椒金針菇
特色窗口	黃油肥牛炒飯+蒜蓉粉絲焗蝦+脆皮鹹豬手+芝士焗角瓜	意式蝦仁蘑菇空心面+奧爾良烤雞腿+椒鹽龍利魚+三色菇	咖喱雞肉焗飯+杏鮑菇牛肉粒+椒鹽排條+西芹腐竹	番茄肥牛烏冬面+蝦仁滑蛋+醬烤排骨+金沙玉米粒	新加坡三巴醬肉絲炒飯+烤腸+可樂雞翅根+西蘭花		
素食	平菇炒雞蛋	麻婆豆腐	西葫蘆炒蛋	水蒸雞蛋	紅燒腐竹		
素食	醋溜土豆絲	魚香茄子	乾鍋花菜	地三鮮	毛豆茭白絲		
素食	白灼芥蘭	手撕包菜	紅燒香芋	紅棗南瓜	清炒黃瓜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香蕉		蘋果		香梨		
湯	冬瓜肉丸湯	蘿蔔玉米排骨湯	番茄菌菇湯	扁尖老鴨湯	酸辣湯	白菜肉絲湯	薺菜豆腐湯
甜湯	綠豆湯	銀耳雪梨湯	阿華田	南瓜甜湯	酒釀小圓子湯		



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
	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	四喜丸子	香辣牛肉	本幫醬鴨	藤椒雞			
大葷	油爆大蝦	咖喱雞塊	肉餅蒸蛋	紅燒肉			
素菜	黃豆芽粉絲	蒜苗炒豆乾	蔥燒芋艿	彩椒杏鮑菇			
素菜	蒜香海帶絲	爆炒青甘藍	蠔油生菜	清炒紅米苧			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
特色窗口	黑椒牛肉炒意面+香酥雞腿+洋蔥圈+歐芹烤土豆	泡菜五花肉炒年糕+鐵板牛仔骨+鍋包肉+蒜香烤南瓜	乾炒牛河+紅燒大排+照燒鴨胸肉+炆拌紫甘藍菜	香腸披薩+日式炸雞塊+薯條+西蘭花	咖喱雞肉炒飯+德式鹹蹄膀+滷蛋+雞毛菜	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	臺灣滷肉飯+滷蛋+西蘭花+紅薑絲
湯	冬瓜蝦皮蛋花湯	高筍肉絲蛋花湯	菌菇雞湯	青菜肉絲蛋花湯			
甜湯	銀耳蓮子湯	綠豆湯	紅豆湯	冰糖雪梨湯			
夜宵							