

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
9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包
魚香肉絲包	韭菜粉絲包	魚香肉絲包	韭菜粉絲包	魚香肉絲包
菊花饅頭	鮮肉煎包	菊花饅頭	鮮肉煎包	菊花饅頭
奶黃包	糖餃	奶黃包	糖餃	奶黃包
菠菜雞蛋餅	芝麻餅干層餅	菠菜雞蛋餅	芝麻餅干層餅	菠菜雞蛋餅
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	手抓餅	桂花糕	手抓餅	桂花糕
紅糖酥餅	紅糖發糕	紅糖酥餅	紅糖發糕	紅糖酥餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
老婆餅	一口酥	老婆餅	一口酥	老婆餅
紫薯麵包	鹹蛋黃肉鬆麵包	紫薯麵包	鹹蛋黃肉鬆麵包	紫薯麵包
司康	古早蛋糕	司康	古早蛋糕	司康
蔓越莓餅乾	貝果	蔓越莓餅乾	貝果	蔓越莓餅乾
抹茶蛋糕卷	橙味核桃麵包	抹茶蛋糕卷	橙味核桃麵包	抹茶蛋糕卷
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紫薯	紫薯	紫薯	紫薯	紫薯
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
揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯	揚州炒飯
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/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
	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	年糕排條	香酥大排	黑椒牛肉粒	南乳汁燒肉
大葷	絲瓜油條滑蝦仁	唐揚雞塊	本幫醬鴨	蛤蜊蒸蛋	洋蔥炒魷魚
小葷	爆炒五絲 (白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲)	西芹香乾肉絲	番茄炒蛋	銀芽炒肉絲	花菜肉片
素菜	小炒杏鮑菇	醋溜大白菜	清炒杭白菜	蒜香青菜	爆炒甘藍菜
主食	米飯	炒河粉	米飯	米飯	米飯
水果/飲料	蘋果		香蕉		香梨
湯	蘿蔔排骨湯	番茄貢丸湯	裙帶菜金針菇湯	菌菇雞湯	味增湯



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
	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	年糕排條	香酥大排	黑椒牛肉粒	南乳汁燒肉	紅燒雞腿	雞汁百葉包
	絲瓜油條滑蝦仁	唐揚雞塊	本幫醬鴨	蛤蜊蒸蛋	洋蔥炒魷魚	黃豆燉蹄膀	日式牛丼
教師加菜	水煮沸騰魚片	酸湯肥牛	三絲鮎魚	紅燒大肉	杭椒小炒肉		
小葷	爆炒五絲 (白洋蔥、胡蘿蔔、白菜絲、粉絲、肉絲)	西芹香乾肉絲	番茄炒蛋	銀芽炒肉絲	花菜肉片	肉末茄子	胡蘿蔔土豆肉絲
素菜	小炒杏鮑菇	醋溜大白菜	清炒杭白菜	蒜香青菜	爆炒甘藍菜	清炒空心菜	毛豆冬瓜
特色窗口	廣味臘腸炒飯+港式魚蛋+糖醋裏脊+清炒西葫蘆	奶油蝦仁培根西藍花意面+鹹蛋黃焗排條+洋蔥牛肉粒+山藥木耳	蝦仁芝士焗飯+椒鹽龍利魚+蜜汁叉燒+清炒蓮菜	肉絲炒意面+蝦仁滑蛋+彩椒牛肉粒+西芹炒百合	番茄肥牛烏冬面+奧爾良雞腿+酸菜鹹蹄膀+水果玉米粒		
素食	金針菇炒蛋	荷塘小炒	家常豆腐	糖醋藕丁	西蘭花炒香菇		
素食	爆炒豆角	豆芽粉絲	絲瓜炒海鮮菇	白灼芥藍	豆泡白菜		
素食	紅燒芋艿	荷包蛋	上湯娃娃菜	黃瓜炒蛋	魚香茄子		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	炒河粉	米飯	米飯
水果/飲料	蘋果		香蕉		香梨		
湯	蘿蔔排骨湯	番茄貢丸湯	裙帶菜金針菇湯	菌菇雞湯	味增湯	冬瓜胡蘿蔔湯	青菜肉絲湯
甜湯	雪梨銀耳湯	木瓜牛奶銀耳湯	紅豆百合蓮子湯	玉米薏仁甜湯	紅豆小圓子湯		



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
	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	醬燒蹄膀	鹽酥雞	海帶結燒肉	蒜香牛肉粒			
大葷	照燒雞腿	紅燒大排	油爆大蝦	香辣口水雞			
素菜	黃豆芽粉絲	酸菜燒粉皮	青椒土豆絲	手撕包菜			
素菜	番茄夜開花	清炒木耳菜	蠔油生菜	油燜茄子			
主食	米飯	米飯	米飯	米飯			
湯	白菜肉絲蛋花湯	紫菜蝦皮蛋花湯	水筍老鴨湯	番茄肉絲蛋花湯			
甜湯	冬瓜枸杞桂圓湯	南瓜紅棗蓮子甜湯	地瓜甜湯	椰汁玉米甜湯			
特色窗口	義大利肉醬面+香炸豬排+西芹蝦仁+烤紅薯	茄汁蘑菇香腸焗飯+照燒腿排+薑汁炒五花肉片+椒鹽胡蘿蔔土豆	鳳梨蝦仁炒飯+豆豉排骨+塔香烤鴨翅+三色菇	香辣雞腿堡+小酥肉+薯條+玉米筍西蘭花	乾炒牛河+紅燒大排+鹵蛋+雞毛菜+冬瓜肉片湯	雞肉火腿炒飯+香炸豬排+烤香腸+清炒西蘭花+薺菜豆腐湯	番茄炒蛋蓋澆飯+炸雞腿+荷包蛋+蒜香青菜+肉絲蘿蔔湯
夜宵	蛋炒飯+三鮮菌菇湯	薺菜鮮肉大餛飩	牛肉粉絲湯+生煎（2個）	青菜肉絲麵			