



上海台商子女學校 (中學部)  
Shanghai Taiwanese Children School

星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	
老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包	小籠包	
鮮肉包	香辣豆腐包	鮮肉包	香辣豆腐包	
紫薯饅頭	鮮肉煎包	紫薯饅頭	鮮肉煎包	
奶黃包	香菇青菜包	奶黃包	香菇青菜包	
黑芝麻包	雞蛋餅	黑芝麻包	雞蛋餅	
三鮮燒麥	土豆絲餅	三鮮燒麥	土豆絲餅	
蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	
桂花糕	紅糖饅頭	桂花糕	紅糖饅頭	
手抓餅	韭菜盒子	手抓餅	韭菜盒子	
甜甜圈	薯條	油条	薯條	
榴蓮酥	藍莓面包	榴蓮酥	藍莓面包	
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	
吐司	吐司	吐司	吐司	
瑪德琳	海盐面包	瑪德琳	海盐面包	
芝士面包	黑戚风	芝士面包	黑戚风	
老婆饼	坚果面包	红糖馅饼	坚果面包	
玉米	玉米	玉米	玉米	
紅薯	紅薯	紅薯	紅薯	
白煮蛋	茶葉蛋	白煮蛋	茶葉蛋	
蔬菜炒麵	炒河粉	蔬菜炒麵	炒河粉	
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	
白粥	綠豆粥	白粥	綠豆粥	
豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	豆漿/牛奶	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	



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	星期六 SAT	星期日 SUN
	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
餐品	中餐						
大葷			紅燒獅子頭	番茄紅燴牛腩	蒜香小排	油豆腐燒肉	
			蛤蜊蒸蛋	本幫醬鴨	銀魚滑蛋	咖喱雞腿	
小葷			西葫蘆炒肉片	肉末炒粉絲	肉末豆腐	魚香肉絲	
素菜			蔥油大白菜	爆炒青甘藍	蒜香青菜	清炒油麥菜	
主食			米飯	米飯	米飯	米飯	
水果			蘋果		香蕉		
湯			榨菜肉絲湯	蘿蔔玉米排骨湯	冬瓜蛤蜊湯	番茄菌菇肉絲湯	



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
	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	彩椒牛肉粒	紅燒獅子頭	番茄紅燴牛腩	蒜香小排	油豆腐燒肉	粉蒸肉
	西芹白果蝦仁	蒜泥白切肉	蛤蜊蒸蛋	本幫醬鴨	銀魚滑蛋	咖喱雞腿	蛤蜊肉炒韭菜
教師加菜			藤椒雞	三絲蒸魚塊	走油肉	珍珠肉丸	
小葷	花菜肉片	番茄炒蛋	西葫蘆炒肉片	肉末炒粉絲	肉末豆腐	魚香肉絲	醬爆雞丁
素菜	蒜香黃瓜	清炒杭白菜	蔥油大白菜	爆炒青甘藍	蒜香青菜	清炒油麥菜	醋溜土豆絲
特色窗口			日式咖喱烏冬面+照燒腿排+鹹蛋黃焗基圍蝦+燴三菇	泡菜五花肉炒飯+蔥烤大排+烤香腸+蒜香烤南瓜	泰式甜辣醬焗飯+俄羅斯風味烤肉+唐揚雞塊+西芹炒腐竹	黑椒牛肉炒意面+糖醋豬裏脊+絕味鴨翅+玉米筍炒西蘭花	
素食			西芹百合	清炒西蘭花	乾煸花菜	番茄夜開花	
素食			香菇炒腐竹	香菜雲絲	家常豆腐	素三鮮 (油麵筋、茭白、胡蘿蔔)	
素食			外婆菜炒蛋	糖醋藕丁	蔥油冬瓜	蘑菇炒蛋	
主食			米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果			蘋果		香蕉		
湯	萵筍肉片湯	薺菜肉絲豆腐湯	榨菜肉絲湯	蘿蔔玉米排骨湯	冬瓜蛤蜊湯	番茄菌菇肉絲湯	黃瓜肉末湯
甜湯			紅豆小圓子湯	枸杞酒釀蛋花湯	綠豆湯	紅棗銀耳羹	



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16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷			蘿蔔燉牛腩	肉餅蒸蛋	泡菜五花肉		
大葷			糖醋鍋包肉	油爆蝦	日式炸雞		
素菜			青椒土豆絲	香乾炒黃豆牙	手撕包菜		
素菜			番茄夜開花	蠔油生菜	清炒佛手瓜		
主食			米飯	米飯	米飯		
特色窗口	魚香肉絲蓋澆飯+炸豬排+滷雞腿+蒜香雞毛菜+紫菜蛋湯	肉絲炒麵+紅燒豬腳+香酥藕夾+西蘭花+香菇雞湯	那不勒斯風味意面+番茄炒蛋+奧爾良烤雞腿+粉絲娃娃菜	香腸披薩+小酥肉+炸薯條+西藍花	西班牙XO醬炒飯+香焗鴨脯肉+西芹腰果炒蝦仁+爆炒紫甘藍	香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	香辣排骨米線+滷蛋+金針菇+青菜
湯			水筍老鴨湯	番茄蛋花湯	玉米豬腳湯		
甜湯			綠豆湯	紅豆湯	冰糖雪梨湯		
夜宵			青菜肉絲湯河粉	薺菜鮮肉大餛飩	青菜肉絲炒烏冬面+番茄豆腐湯		