



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	星期六 SAT
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包	小籠包	老盛昌湯包	小籠包
叉燒包	青椒茄子包	叉燒包	青椒茄子包	叉燒包	青椒茄子包
手撕紅糖饅頭	粉條肉沫水煎包	手撕紅糖饅頭	粉條肉沫水煎包	手撕紅糖饅頭	粉條肉沫水煎包
奶黃包	香辣土豆絲包	奶黃包	香辣土豆絲包	奶黃包	香辣土豆絲包
酸豆角雞蛋木耳包	雞蛋餅	酸豆角雞蛋木耳包	雞蛋餅	酸豆角雞蛋木耳包	雞蛋餅
三鮮燒麥	蔥油餅	三鮮燒麥	蔥油餅	三鮮燒麥	蔥油餅
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃
紅豆卷	奶香饅頭	紅豆卷	奶香饅頭	紅豆卷	奶香饅頭
手抓餅	春捲	手抓餅	春捲	手抓餅	春捲
南瓜餅	薯條	南瓜餅	薯條	脆皮香蕉	薯條
潘娜托尼麵包	芝士麵包	潘娜托尼麵包	芝士麵包	潘娜托尼麵包	芝士麵包
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
榴蓮酥	核桃麵包	榴蓮酥	核桃麵包	榴蓮酥	核桃麵包
草莓蛋糕卷	杏仁餅乾	草莓蛋糕卷	杏仁餅乾	草莓蛋糕卷	杏仁餅乾
椰蓉麵包	弗南雪蛋糕	椰蓉麵包	弗南雪蛋糕	椰蓉麵包	弗南雪蛋糕
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	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	茶葉蛋
蔬菜炒麵	炒河粉	蔬菜炒麵	炒河粉	蔬菜炒麵	炒河粉
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
黑芝麻湯圓	老盛昌湯麵	黑芝麻湯圓	老盛昌湯麵	黑芝麻湯圓	老盛昌湯麵
白粥	小米粥	白粥	小米粥	白粥	小米粥
豆漿/牛奶	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	炒蔬菜/西蘭花

衛生組長:

事務組長:

呂副校長:



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
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	香炸小酥肉	糖醋小排	番茄燴牛腩	蔥烤大排	本幫紅燒肉	臺式滷肉
大葷	本幫醬鴨	香腸蝦仁滑蛋	唐揚雞塊	洋蔥魷魚花	蛤蜊蒸蛋	鹽酥雞
小葷	胡蘿蔔冬瓜肉片	咖喱土豆雞丁	素腸木耳肉片	芹菜香乾肉絲	花菜炒肉片	滷蛋
素菜	蒜香青菜	蔥油黃瓜	清炒杭白菜	麵筋大白菜	爆炒青甘藍	雞毛菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	嘎啦果		蜜桔		圣女果	香蕉
湯	玉米排骨湯	蛤蜊冬瓜湯	金針菇肉絲湯	貢丸蘿蔔湯	番茄魚丸湯	蟲草花雞湯

衛生組長：

事務組長：

呂副校長：



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
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	香炸小酥肉	糖醋小排	番茄燴牛腩	蔥烤大排	本幫紅燒肉	紅燒獅子頭	海帶結燒肉
	本幫醬鴨	香腸蝦仁滑蛋	唐揚雞塊	洋蔥魷魚花	蛤蜊蒸蛋	臺式三杯雞	奧爾良雞腿
教師加菜	萬州烤魚	豬肉生薑燒	梅乾菜扣肉	川味鹽煎肉 (新菜)	魚香基圍蝦	三絲蒸鯧魚	
小葷	胡蘿蔔冬瓜肉片	咖喱土豆雞丁	素腸木耳肉片	芹菜香乾肉絲	花菜炒肉片	番茄炒蛋	絲瓜炒肉片
素菜	蒜香青菜	蔥油黃瓜	清炒杭白菜	麵筋大白菜	爆炒青甘藍	蒜香雞毛菜	青椒土豆絲
特色窗口	西班牙XO醬炒飯+ 豆豉排骨+蒜香黑 魚+青椒土豆絲	咖喱燴烏冬面+照 燒腿排+京醬肉絲+ 粉絲娃娃菜	韓式辣醬芝士焗飯+ 俄羅斯風味烤肉+烤 香腸+蔥油萵筍	港式炒牛河+薑蔥 炒花蛤+辣子雞+ 蒜香烤南瓜	黑椒牛肉炒意面+糖 醋裹脊+絕味鴨翅+ 蒜苗炒千葉豆腐	臺式滷肉飯+鹽酥雞 +滷蛋+雞毛菜	
素食	家常豆腐	秀珍菇炒蛋	紅燒老豆腐	絲瓜炒蛋	香菇燒腐竹	荷包蛋	
素食	荷塘小炒	酸辣土豆片	魚香茄子	清炒西蘭花	清炒空心菜	清炒豇豆	
素食	乾鍋花菜	清炒芥藍	醋溜綠豆芽	香菜雲絲	清蒸南瓜	紅燒蘭花乾	
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	嘎啦果		蜜桔		聖女果	香蕉	
湯	玉米排骨湯	蛤蜊冬瓜湯	金針菇肉絲湯	貢丸蘿蔔湯	番茄魚丸湯	蟲草花雞湯	金針菇肉絲湯
甜湯	冰糖燉雪梨	紅豆芋頭湯	馬蹄銀耳羹	綠豆湯	紅棗山藥湯	桂花酒釀圓子	

衛生組長：

事務組長：

呂副校長：



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
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	黑椒豬排	珍珠肉圓	蒜薑回鍋肉	日式牛丼	香辣粉蒸肉		
大葷	茄汁鍋包肉	口水雞	油燜大蝦	糖醋裏脊	黑椒牛仔骨		
素菜	黃豆芽粉絲	油燜茄子	番茄夜開花	蔥油海帶絲	爆炒捲心菜		
素菜	白灼菜心	清炒油麥菜	蒜泥菜心菜	蠔油生菜	蒜泥莧菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	香菇土豆肉沫蓋飯+香 焗鴨脯肉+西芹腰果炒 蝦仁+蠔油生菜	麻辣拌+五花肉+肥牛 +基圍蝦+肉腸+鵪鶉 蛋+土豆+金針菇	潮汕海鮮面+鹵蛋+雞 毛菜	培根蝦仁披薩+雞米花+ 薯條+爆炒雙花		黑椒牛肉炒意面+炸小 酥肉+筍炒蛋+香菜 乾絲+絲瓜蛋湯	小炒肉蓋澆飯+烤雞翅 根+五香素雞+香菇青 菜+薺菜蛋湯
湯	蘿蔔肉絲湯	水筍老鴨湯	紫菜蛋花湯	蔬菜芙蓉湯	蓮藕排骨湯		
甜湯	楊枝甘露	阿華田	紅棗南瓜湯	紅豆沙小圓子			
夜宵	紅燒排骨米線 (青菜、 豆芽、牛肉丸、番茄、 蛋皮)	酸湯水餃	皮蛋瘦肉粥+海苔壽司	蔥油拌面+番茄蛋湯			

衛生組長：

事務組長：

呂副校長：