



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
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
老盛昌湯包	南翔小籠包	老盛昌湯包	南翔小籠包	老盛昌湯包
叉燒包	醬肉包	叉燒包	醬肉包	叉燒包
奶香饅頭	奶黃包	奶香饅頭	奶黃包	奶香饅頭
黑芝麻流心包	香辣土豆絲包	黑芝麻流心包	香辣土豆絲包	黑芝麻流心包
雞蛋餅	粢飯糕	雞蛋餅	粢飯糕	雞蛋餅
梅乾菜肉餅	紅糖發糕	梅乾菜肉餅	紅糖發糕	梅乾菜肉餅
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
芝麻球	桂花糕	芝麻球	桂花糕	芝麻球
黃金糕	蔥油餅	黃金糕	蔥油餅	黃金糕
酸菜餅	油條	酸菜餅	油條	酸菜餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
雜糧麵包	香橙丁巧克力麵包	雜糧麵包	香橙丁巧克力麵包	雜糧麵包
蔓越莓司康	酥皮鳳梨包	蔓越莓司康	酥皮鳳梨包	蔓越莓司康
奧利奧麵包	黑戚風蛋糕	奧利奧麵包	黑戚風蛋糕	奧利奧麵包
綠意盎然麵包	肉鬆餐包	綠意盎然麵包	肉鬆餐包	綠意盎然麵包
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	紫薯	紅薯	紫薯	紅薯
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
炒飯	炒飯	炒飯	炒飯	炒飯
番茄雞蛋疙瘩湯	老盛昌湯麵	番茄雞蛋疙瘩湯	老盛昌湯麵	番茄雞蛋疙瘩湯
南瓜小米粥	八寶粥	南瓜小米粥	八寶粥	南瓜小米粥
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

衛生組長：

事務組長：

總務主任：



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
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	臺式滷肉	本幫紅燒肉	紅燴牛腩	紅燒大排	黃豆燉蹄膀
大葷	銀魚蒸蛋	香腸蝦仁炒蛋	蠔油鴨胸片	茄汁鯛魚片	唐揚雞塊
小葷	黃瓜炒肉片	腐竹炒肉絲	西葫蘆肉片	番茄炒蛋	胡蘿蔔土豆肉絲
素菜	爆炒青甘藍	清炒木耳菜	清炒生菜	蒜香雞毛菜	清炒杭白菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	橘子		香梨		香蕉
湯	蘿蔔貢丸湯	蛋皮裙帶菜湯	玉米排骨湯	蟲草花雞湯	冬瓜蛤蜊湯

衛生組長：

事務組長：

總務主任：



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
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	臺式滷肉	本幫紅燒肉	紅燴牛腩	紅燒大排	黃豆燉蹄膀	蒜香排骨	蒜薹回鍋肉
	銀魚蒸蛋	香腸蝦仁炒蛋	蠔油鴨胸片	茄汁鯛魚片	唐揚雞塊	照燒雞腿排	奧爾良烤翅
教師加菜	黑椒牛肉粒	線椒炒五花肉	魚香大蝦	鹽煎肉	清蒸鱸魚		
小葷	黃瓜炒肉片	腐竹炒肉絲	西葫蘆肉片	番茄炒蛋	胡蘿蔔土豆肉絲	西芹香乾肉絲	銀牙肉絲
素菜	爆炒青甘藍	清炒木耳菜	清炒生菜	蒜香雞毛菜	清炒杭白菜	油方大白菜	蒜香青菜
特色窗口	西班牙XO醬炒飯+豆豉排骨+酸菜魚+肉絲炒土豆絲+蒜香茼蒿	新疆炒米粉+避風塘雞翅+杏鮑菇牛肉粒+茭白肉絲+香菇青菜	黑椒牛肉炒飯+俄羅斯風味烤肉+臺式三杯雞+火山肉沫土豆泥+蔥油茼蒿	臺式炒麵+鹹蛋黃焗蝦+烤香腸+油燜筍絲+蒜香烤南瓜	羅勒鮮蝦意面+京醬肉絲+奧爾良烤鴨翅+蒜苗香乾炒肉絲+蒜泥廣東菜心		
素食	油豆腐炒豆芽	水蒸蛋	紅燒素雞	胡蘿蔔絲炒蛋	刀豆土豆		
素食	外婆菜炒蛋	青椒乾絲	番茄炒蛋	芹菜炒素腸	糖醋荷包蛋		
素食	什錦玉米粒	乾鍋花菜	紅棗南瓜	上湯娃娃菜	茭白毛豆		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
水果	橘子		香梨		香蕉		
湯	蘿蔔貢丸湯	蛋皮裙帶菜湯	玉米排骨湯	蟲草花雞湯	冬瓜蛤蜊湯	紫菜肉絲湯	番茄豆腐湯
甜湯	紅薯牛奶銀耳羹	酒釀圓子羹	銀耳西米露	小吊梨湯	百合黑米銀耳羹		

衛生組長：

事務組長：

總務主任：



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
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	糯米蒸小排	油麵筋塞肉	梅乾菜扣肉	洋蔥牛仔骨	肉末蒸蛋		
大葷	本幫醬鴨	照燒肥牛	脆皮雞腿	茄汁鍋包肉	油爆大蝦		
素菜	蒸南瓜	黃豆芽炒香乾	荷塘小炒	手撕包菜	乾鍋土豆片		
素菜	清炒米苧	蠔油油麥菜	蒜香空心菜	廣東菜心	蒜香茼蒿		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	黑椒牛肉炒意面+香焗鴨脯肉+西芹腰果炒蝦仁+萵筍乾豆腐+蠔油生菜	橄欖菜蛋炒飯+照燒雞排+香酥大排+烤紅薯+蔥油芥蘭	潮汕海鮮面+基圍蝦+蛤蜊+魷魚須+鹵蛋+雞毛菜	培根蝦仁披薩+藕盒+唐揚雞塊+薯條+爆炒雙花		香辣牛肉麵+荷包蛋+雞毛菜	魚香茄子蓋澆飯+烤五花肉+烤腸+蒜香雞毛菜+菌菇肉絲湯
湯	青菜肉絲蛋花湯	香菇雞湯	冬瓜肉絲湯	味增湯	老鴨芋艿湯		
甜湯	水果西米露	玉米銀耳羹	枸杞酒釀羹	紅糖小圓子甜湯			
夜宵	豚骨拉麵+鹵蛋+青菜	雞湯小饅頭	炒胡蘿蔔面+紫菜蛋花湯	肉醬拌面			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：