



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18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22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
粉條肉沫水煎包	芽菜豬肉小籠包	粉條肉沫水煎包	芽菜豬肉小籠包	粉條肉沫水煎包
椒鹽肉鬆花卷	奶香紅棗饅頭	椒鹽肉鬆花卷	奶香紅棗饅頭	椒鹽肉鬆花卷
豆沙餅	千層肉餅	豆沙餅	千層肉餅	豆沙餅
醬香餅	韭菜雞蛋餅	醬香餅	韭菜雞蛋餅	醬香餅
蛋黃燒麥	飯團	蛋黃燒麥	飯團	蛋黃燒麥
茄子青椒醬肉包	酸菜包	茄子青椒醬肉包	酸菜包	茄子青椒醬肉包
香芋地瓜丸	脆皮香蕉	香芋地瓜丸	脆皮香蕉	香芋地瓜丸
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
梅乾菜餅	油條	梅乾菜餅	油條	梅乾菜餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
火龍果軟歐	鹹蛋黃流心麵包	火龍果軟歐	鹹蛋黃流心麵包	火龍果軟歐
花樣豆沙麵包	老姆提子麵包	花樣豆沙麵包	老姆提子麵包	花樣豆沙麵包
椰奶蛋糕	板栗蛋糕	椰奶蛋糕	板栗蛋糕	椰奶蛋糕
巧克力杏仁餅乾	意式白麵包	巧克力杏仁餅乾	意式白麵包	巧克力杏仁餅乾
玉米	玉米	玉米	玉米	玉米
紅薯	山藥	紅薯	山藥	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
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
皮蛋瘦肉粥	紅薯粥	皮蛋瘦肉粥	紅薯粥	皮蛋瘦肉粥
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18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	照燒大排	咖喱牛腩	外婆紅燒肉	義大利肉醬
大葷	香煎鯛魚塊	茄汁鍋包肉	本幫醬鴨	蛤蜊蒸蛋	椒鹽蝦仁
小葷	萵筍肉絲	黃瓜玉米雞丁	番茄炒蛋	毛豆冬瓜肉片	乾鍋花菜肉片
素菜	醋溜白菜	清炒杭白菜	蒜香青菜	爆炒捲心菜	蒜香雞毛菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	義大利面
水果	橘子		聖女果		香蕉
湯	油豆腐細粉湯	味增湯	香菇雞湯	酸辣湯	冬瓜小排湯

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18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	照燒大排	咖喱牛腩	外婆紅燒肉	義大利肉醬	糖醋小排	水煮肉片
	香煎鯛魚塊	茄汁鍋包肉	本幫醬鴨	蛤蜊蒸蛋	椒鹽蝦仁	蔥爆肥牛	香炸雞中翅
教師加菜	藤椒雞	蔥薑炒蛤蜊	老油條絲瓜滑蝦仁	鳳梨排骨	五香熏魚		
小葷	萵筍肉絲	黃瓜玉米雞丁	番茄炒蛋	毛豆冬瓜肉片	乾鍋花菜肉片	娃娃菜炒肉絲	肉沫豆腐
素菜	醋溜白菜	清炒杭白菜	蒜香青菜	爆炒捲心菜	蒜香雞毛菜	清炒空心菜	蒜泥生菜
特色窗口	廣式臘腸炒飯+三鮮小排+蒜香雞翅+乾鍋有機花菜+清炒西葫蘆	咖喱雞肉烏冬面+醬香蹄膀+臺式薑母鴨+白玉菇滑蛋+西芹炒百合	義大利肉醬面+蔥油花甲+香菇滑雞+腐竹炒肉+清炒西藍花	韓式泡菜炒飯+廣式蘿蔔牛腩煲+鹹蛋黃焗排條+毛豆炒肉絲+清炒蓮菜	港式河粉+廣式手撕雞+烤腸+番茄炒蛋+黃瓜玉米粒		
素食	爆汁蘭花乾	番茄炒蛋	清炒山藥	菠菜炒蛋	香菜雲絲		
素食	絲瓜炒蛋	紅燒豆腐	水蒸蛋	四喜烤麸	蘑菇炒蛋		
素食	什錦玉米粒	清炒西蘭花	茭白炒香乾	上湯娃娃菜	乾鍋花菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	義大利面	米飯	米飯
水果	橘子		聖女果		香蕉		
湯	油豆腐細粉湯	味增湯	香菇雞湯	酸辣湯	冬瓜小排湯	番茄蛋花湯	平菇肉絲蛋花湯
甜湯	綠豆湯	紅薯淮棗湯	紅豆小圓子湯	酒釀蛋花湯	銀耳雪梨湯		

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18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	日式牛丼	奧爾良烤雞腿	清蒸馬蹄肉丸	脆皮豬排	泡菜五花肉		
大葷	雞汁百葉包	紅燒蹄膀	油爆大蝦	香辣口水雞	洋蔥牛仔骨		
素菜	蔥油海帶絲	手撕甘藍	乾撈粉絲	蒜香黃瓜	乾煸豇豆		
素菜	蒜蓉米苧	蠔油油麥菜	蒜香生菜	韭菜綠豆芽	蒜香茼蒿		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	豚骨拉麵+肋排+荷包蛋+上海青	臺式滷肉飯+滷蛋+三杯雞+地三鮮+蒜蓉油麥菜	咖喱海鮮炒飯+醬燒排骨+黃瓜木耳炒蛋+蒸南瓜+蒜蓉生菜	香辣雞腿堡+奧爾良烤雞腿+耦合+薯條+玉米筍西蘭花		黑椒牛肉炒意面+脆皮雞腿+叉燒肉+蔥油馬蹄+香菇青菜+菌菇肉絲湯	番茄肥牛米線鍋+滷蛋(切半)+小黃豆芽+金針菇+雞毛菜
湯	冬瓜蛤蜊湯	青菜肉絲蛋花湯	蟲草枸杞雞湯	蘿蔔肉絲湯	老鴨芋艿湯		
甜湯	紫薯西米露	奶香玉米湯	阿華田	紅糖圓子湯			
夜宵	青菜肉沫米線	鮮湯水餃	青椒肉絲麵	蔥油拌面+番茄蛋湯			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：