



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
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13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
肉包	白菜粉絲包	肉包	白菜粉絲包	肉包
蔥油花卷	雙色饅頭	蔥油花卷	雙色饅頭	蔥油花卷
豆沙包	黑芝麻包	豆沙包	黑芝麻包	豆沙包
菠菜雞蛋餅	披薩	菠菜雞蛋餅	披薩	菠菜雞蛋餅
南瓜餅	胡蘿蔔雞蛋餅	南瓜餅	胡蘿蔔雞蛋餅	南瓜餅
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
紅糖發糕	桂花糕	紅糖發糕	桂花糕	紅糖發糕
脆皮香蕉	手抓餅	脆皮香蕉	手抓餅	脆皮香蕉
菜餅	油條	菜餅	油條	菜餅
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
辮子麵包	虎皮卷	辮子麵包	虎皮卷	辮子麵包
藍莓布裏歐	南瓜麵包	藍莓布裏歐	南瓜麵包	藍莓布裏歐
瑪德琳	雪芙麵包	瑪德琳	雪芙麵包	瑪德琳
芝士肉鬆麵包	綠意盎然麵包	芝士肉鬆麵包	綠意盎然麵包	芝士肉鬆麵包
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
芝麻湯圓	老盛昌湯麵	芝麻湯圓	老盛昌湯麵	芝麻湯圓
皮蛋瘦肉粥	小米粥	皮蛋瘦肉粥	小米粥	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
	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	粉蒸小排	馬鈴薯燒肉	日式牛丼	香炸雞排
大葷	清蒸鯛魚片	銀魚蒸蛋	蝦仁香腸炒蛋	茄汁鍋包肉	奧爾良烤雞腿
小葷	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	韭菜銀牙肉絲	西葫蘆炒肉片	椒鹽薯條
素菜	廣東菜心	蒜香菠菜	清炒生菜	醋溜大白菜	玉米筍西藍花
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	漢堡
水果	橘子		聖女果		香蕉
湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜蛤蜊湯	酸辣湯	味噌湯	貢丸細粉湯

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
	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒獅子頭	粉蒸小排	馬鈴薯燒肉	日式牛丼	紅燒大排	洋蔥牛仔粒	紅燒肉
	清蒸鯛魚片	銀魚蒸蛋	蝦仁香腸炒蛋	茄汁鍋包肉	奧爾良烤雞腿	蒜泥白切肉	唐揚雞塊
教師加菜	味噌烤五花肉	清蒸鱸魚	杭椒小炒肉	香芋扣肉	三絲蒸鯧魚		
小葷	番茄炒蛋	毛豆玉米雞丁	韭菜銀牙肉絲	西葫蘆炒肉片	腐竹肉片/椒鹽薯條	西芹炒蝦仁	冬瓜肉片
素菜	廣東菜心	蒜香菠菜	清炒生菜	醋溜大白菜	玉米筍西藍花	清炒油麥菜	蒜香杭白菜
特色窗口	韓式泡菜炒年糕+唐揚雞塊+番茄滑肉+風味肉沫茄子+爆炒茼蒿	意式肉醬面+鹹蛋黃焗蝦+耦合+青椒肉片土豆+香菇菜心	蔥花蛋炒飯+可樂雞翅+沙茶焗排骨+冬瓜肉片+蒜香杭白菜	黑椒牛柳炒烏冬面+蒜香白肉+黃燜鴨塊+番茄炒蛋+清炒西葫蘆	新加坡三巴醬牛肉炒飯+豬肉生薑燒+奧爾良雞腿+白洋蔥炒蛋+爆炒青甘藍		
素食	萵筍雞蛋	荷塘小炒	家常豆腐	黃豆芽胡蘿蔔絲炒香乾	番茄炒蛋		
素食	山藥木耳	荷包蛋	絲瓜炒蛋	白灼芥藍	豆泡白菜		
素食	西芹腐竹	乾煸素腸	上湯娃娃菜	黃瓜炒蛋	魚香茄子		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	漢堡	米飯	米飯
水果	橘子		聖女果		香蕉		
湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜蛤蜊湯	酸辣湯	味噌湯	貢丸細粉湯	玉米排骨湯	菌菇雞湯
甜湯	綠豆百合湯	紅薯蓮子湯	玉米酒釀羹	山藥枸杞湯	紅豆小圓子湯		

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
	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	油豆腐燒肉	黑椒牛仔骨	日式生薑燒	豆汁蒸排骨	走油肉/咖喱雞塊		
大葷	奧爾良烤雞排	鹽水鴨腿	油爆大蝦	香辣口水雞	椒鹽排條		
素菜	韭菜綠豆芽	捲心菜胡蘿蔔絲炒粉絲	青椒土豆絲	手撕包菜	番茄炒青瓜		
素菜	蒜香油麥菜	清炒茼蒿	清炒黃心菜	清炒小青菜	蒜香杭白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	黑胡椒牛肉炒炒飯+香焗鴨脯肉+西芹腰果炒蝦仁+臺式魚豆腐+蠔油生菜	冬陰功排骨米線+荷包蛋+鸡毛菜	紅燒牛肉麵+鹵蛋+上海青	香辣雞腿堡+烤腸+薯條+炒雙花		雞肉火腿炒飯+香炸豬排+烤香腸+椒鹽土豆+清炒西蘭花	肉絲時蔬炒意面+照燒大排+烤雞腿+荷包蛋+蒜香青菜
湯	青菜蛋花湯	紫菜蝦皮蛋花湯	貢丸粉絲湯	番茄肉絲蛋花湯	青菜肉絲湯	薺菜豆腐湯	肉絲蘿蔔湯
甜湯	牛奶紅豆湯	薑棗西米露	紫薯銀耳湯	桂花紅豆湯			
夜宵	番茄炸醬面+青菜	鮮肉小餛飩	青菜肉絲米線	豚骨拉麵+鹵蛋+青菜			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：