



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30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3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
黑芝麻卷	香辣土豆絲包	黑芝麻卷	香辣土豆絲包	黑芝麻卷
雞蛋餅	糍飯糕	雞蛋餅	糍飯糕	雞蛋餅
南瓜餅	紅糖發糕	南瓜餅	紅糖發糕	南瓜餅
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
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
紅豆抹茶麵包	核桃麵包	紅豆抹茶麵包	核桃麵包	紅豆抹茶麵包
草莓蛋糕卷	杏仁餅乾	草莓蛋糕卷	杏仁餅乾	草莓蛋糕卷
椰蓉麵包	弗南雪蛋糕	椰蓉麵包	弗南雪蛋糕	椰蓉麵包
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
菠菜雞蛋疙瘩湯	老盛昌湯麵	菠菜雞蛋疙瘩湯	老盛昌湯麵	菠菜雞蛋疙瘩湯
皮蛋瘦肉粥	南瓜小米粥	皮蛋瘦肉粥	南瓜小米粥	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
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30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	臺式滷肉	年糕燒排條	紅燒大排	芥蘭沙茶牛肉	清蒸馬蹄肉丸
大葷	蝦仁炒蛋	乾鍋鴨塊	乾煎鯛魚塊	唐揚雞塊	銀魚蒸蛋
小葷	黃瓜木耳肉片	番茄炒蛋	腐竹木耳肉片	黃豆芽炒肉絲	西藍花炒肉片
素菜	爆炒甘藍菜	蒜香青菜	清炒生菜	蒜香菠菜	毛豆冬瓜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香梨		橘子		香蕉
湯	水筍肉絲湯	蘿蔔貢丸湯	玉米小排湯	花甲冬瓜湯	香菇雞湯

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30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	臺式滷肉	年糕燒排條	紅燒大排	芥蘭沙茶牛肉	清蒸馬蹄肉丸	蒜香排骨	泡菜五花肉
	蝦仁炒蛋	乾鍋鴨塊	乾煎鯛魚塊	唐揚雞塊	銀魚蒸蛋	黑椒牛肉粒	滷雞腿
教師加菜	椒鹽比目魚	沙茶肉片	梅乾菜扣肉	清蒸白水魚	豬肉生薑燒		
小葷	黃瓜木耳肉片	番茄炒蛋	腐竹木耳肉片	黃豆芽炒肉絲	西藍花炒肉片	酸菜肉絲燒粉皮	乾鍋土豆肉片
素菜	爆炒甘藍菜	蒜香青菜	清炒生菜	蒜香菠菜	毛豆冬瓜	清炒油麥菜	蒜香芥蘭苗
特色窗口	西班牙XO醬炒飯+ 豆豉排骨+酸菜魚+ 彩椒土豆肉絲+蒜香 茼蒿	新疆炒米粉+避風塘 雞翅+杏鮑菇牛肉粒 +茭白肉絲+蒜香黃 心菜		沙茶肉絲炒飯+鹹蛋 黃焗蝦+烤香腸+蔥 油萵筍絲+甘梅地瓜 條	義大利肉醬面+京醬 肉絲+酸湯肥牛+蒜 苗香乾炒肉絲+蒜泥 廣東菜心		
素食	毛豆茭白	清炒芥藍	五香素雞	蒸南瓜	小黃豆芽炒香乾		
素食	絲瓜炒蛋	家常豆腐	蘆筍炒馬蹄	紅甜椒炒豆皮	包菜炒雞蛋		
素食	麻婆豆腐	磨菇炒蛋	胡蘿蔔炒蛋	荷包蛋	乾煸豆角		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
水果	香梨		橘子		香蕉		
湯	水筍肉絲湯	蘿蔔貢丸湯	玉米小排湯	花甲冬瓜湯	香菇雞湯	老黃瓜肉絲湯	油豆腐細粉湯
甜湯	紅豆圓子湯	紫薯銀耳湯	阿華田	酒釀圓子湯	芒果西米露		

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30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
餐品	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	回鍋肉	照燒小排	肉餅蒸蛋	紅燒大肉	奧爾良烤雞腿		
大葷	椒麻手撕雞	魚香基圍蝦	香辣牛肉	唐揚雞塊	蒜泥白切肉		
素菜	黃豆芽炒小油豆腐	清炒西葫蘆	醋溜大白菜	手撕包菜	咖喱土豆		
素菜	蒜蓉茼蒿	清炒油麥菜	蒜香黃心菜	清炒杭白菜	香菇青菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
特色窗口	紅燒牛肉拉麵+荷包蛋+黃金豆+上海青	韓式泡菜炒飯+照燒雞排+香酥大排+烤紅薯+蔥油芥蘭		深海鯛魚堡+唐揚雞塊+薯條+爆炒雙花	臺式炒麵+韓式烤肉+烤腸+蒜香菠菜+菌菇肉絲湯	地鍋排骨雞+腐竹+香菇+排骨+雞塊+香芹	線椒炒肉蓋澆飯+外婆菜炒蛋+西芹炒蝦仁+乾鍋花菜+蒜蓉油麥菜
湯	菠菜肉丸湯	紫菜蛋花湯	絲瓜肉片湯	魚豆腐番茄湯	馬蹄小排湯	青菜豆腐湯	榨菜肉絲湯
甜湯	紅棗芋圓湯	枸杞雪梨湯	冬瓜茶	奶香水果湯			
夜宵	雞湯米線	鮮肉小饅頭	番茄肉醬面	皮蛋瘦肉粥+鍋貼			

衛生組長：

事務組長：

總務主任：