



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
2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21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
齋菜肉包	三鮮包	齋菜肉包	三鮮包	齋菜肉包
發麵椒鹽酥餅	粉絲韭菜盒子	發麵椒鹽酥餅	粉絲韭菜盒子	發麵椒鹽酥餅
豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包	黑芝麻流心包	豆沙包
紅糖卷	蔥油花卷	紅糖卷	蔥油花卷	紅糖卷
三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥	土豆絲卷餅	三鮮燒麥
鍋貼	蒸餃	鍋貼	蒸餃	鍋貼
桂花糕	醬香餅	桂花糕	醬香餅	桂花糕
手抓餅	火腿肉松披薩	手抓餅	火腿肉松披薩	手抓餅
脆皮香蕉	油條	脆皮香蕉	油條	脆皮香蕉
蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻	蛋撻
吐司	吐司	吐司	吐司	吐司
芝士條	雪芙麵包	芝士條	雪芙麵包	芝士條
果仁滿慈	竹節排包	果仁滿慈	竹節排包	果仁滿慈
虎皮卷	抹茶蛋糕	虎皮卷	抹茶蛋糕	虎皮卷
辮子麵包	可頌麵包	辮子麵包	可頌麵包	辮子麵包
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
白粥	小米粥	白粥	小米粥	白粥
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
	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	糖醋小排	紅燒獅子頭	咖喱牛腩	番茄肉醬
大葷	蝦仁香腸炒蛋	唐揚雞塊	清蒸鯛魚片	本幫醬鴨腿	蛤蜊蒸蛋
小葷	毛豆冬瓜肉片	素腸肉片	番茄炒蛋	肉末粉絲	西芹腐竹肉片
素菜	蒜香青菜	清炒黃心菜	蒜香生菜	爆炒甘藍菜	蒜香杭白菜
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	義大利面
水果	香蕉		蜜桔		香梨
湯	蘿蔔排骨湯	酸辣湯	冬瓜蛤蜊湯	味噌湯	菠菜貢丸湯

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
	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
餐品	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐	中餐
大葷	紅燒大排	糖醋小排	紅燒獅子頭	咖喱牛腩	番茄肉醬面/梅菜扣肉	黃豆燉蹄膀	紅燒大肉
	蝦仁香腸炒蛋	唐揚雞塊	清蒸鯛魚片	本幫醬鴨腿	蛤蜊蒸蛋	酸湯肥牛	奧爾良烤雞腿
教師加菜	黑椒牛肉粒	剁椒魚頭	蒜泥白切肉	蒜香排骨	清蒸小黃魚		
小葷	毛豆冬瓜肉片	素腸肉片	番茄炒蛋	肉末粉絲	西芹腐竹肉片	洋蔥肉絲	地三鮮
素菜	蒜香青菜	清炒黃心菜	蒜香生菜	爆炒甘藍菜	蒜香杭白菜	蒜香黃瓜	清炒油麥菜
特色窗口	肥牛炒意面+豆豉排骨+酸菜魚+彩椒土豆肉絲+蒜香茼蒿	黑椒牛肉炒飯+麻婆豆腐+照燒雞排+彩椒沙茶肉片+蒜香雞毛菜	肉絲炒烏冬面+烤腸+香菜牛肉+萵筍木耳炒蛋+香焗貝貝南瓜	乾炒牛河+蒜香雞翅+黑椒蒜香肉+鹵蛋+香炸土豆條	義大利肉醬面+韓式泡菜肥牛+鹹蛋黃焗蝦+沙茶焗豆腐+清炒芥藍		
素食	毛豆茭白	清炒豇豆	平菇炒蛋	紅燒芋艿	山藥木耳		
素食	絲瓜炒蛋	五香素雞	家常豆腐	荷包蛋	外婆菜炒蛋		
素食	麻婆豆腐	番茄炒蛋	燴拌廣東菜心	青椒炒腐竹	香菜雲絲		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	義大利面		
水果	香蕉		蜜桔		香梨		
湯	蘿蔔排骨湯	酸辣湯	冬瓜蛤蜊湯	味噌湯	菠菜貢丸湯	水筍老鴨湯	紫菜肉絲湯
甜湯	紅豆圓子湯	冰糖雪梨湯	綠豆百合湯	枸杞銀耳羹	紅棗地瓜湯		

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
	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
大葷	本幫走油肉	蒜臺回鍋肉	板栗燒肉	鹹蛋黃焗蝦	醬鴨		
大葷	椒麻手撕雞	蘿蔔燉牛肉	蔥油雞腿	糖醋裏脊	茄汁鍋包肉		
素菜	黃豆芽炒油豆腐	魚香茄子	四喜烤麸	酸辣綠豆芽	清炒西葫蘆		
素菜	蒜蓉茼蒿	清炒芥藍	蒜香菠菜	清炒雞毛菜	蒜香杭白菜		
主食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯		
湯	紫菜蛋花湯	金針菇肉絲湯	芋艿老鴨湯	番茄豆腐蛋花湯	馬蹄排骨湯		
甜湯	紅棗芋圓湯	南瓜紅棗甜湯	桂花酒釀羹	山藥紫薯湯			
特色窗口	韓式泡菜炒飯+照燒雞排+香酥大排+烤紅薯+蔥油芥蘭	香辣牛肉麵+荷包蛋+黃金豆+上海青	咖喱雞肉炒飯+豆豉排骨+塔香烤鴨腿+蠔油雙菇+蒜蓉生菜	香辣雞肉漢堡+奧爾良烤雞翅根+薯條+玉米筍西蘭花	黑椒牛肉炒飯+三色菌菇+照燒雞排+彩椒沙茶肉片+蒜香菠菜	肥牛炒意面+炸豬排+叉燒肉+清炒西葫蘆+蒜蓉青菜+蘿蔔貢丸湯	番茄炒蛋蓋澆飯+烤腿排+烤腸+青椒土豆絲+蒜香雞毛菜+菌菇肉絲湯
夜宵	豚骨拉麵+青菜	冬陰功米線	牛肉粉絲湯+生煎 (2個)	肉醬臊子面+白煮雞毛菜			

衛生組長:

事務組長:

總務主任: