

【花漾年華 30 天月子餐 參考菜單】

- 餐的分配比例以3:2:1為佳，即「早餐吃好、午餐吃飽、晚餐吃巧」的飲食原則，此為最有助於消化吸收與睡眠品質之食用方法。
- 以當季青蔬食材及最佳調配，用少油、無鹽的烹調方式，讓媽媽吃得安心、吃得健康、效果好！

早餐	調養主食	麻(茶)油豬肝、菠菜豬肝、當歸紅棗豬肝湯、麻(茶)油里肌肉、麻(茶)油腰花、杜仲腰花、麻(茶)油烏骨雞...等 * 素食者：黑棗燉素麵腸、枸杞燉素肚、桂圓燉素豆包...等
	創意拌飯	松子南瓜飯、干貝絲飯、鮭魚拌飯、紫米蔬菜飯、菠菜飯...等 * 素食者：素肉芹菜飯、松子南瓜芝麻拌飯...等
	高鈣熱炒	紅椒腰果炒雞丁、金耳炒肉絲、蘑菇炒雞丁、香菇素霸丸...等 * 素食者：腰果紅椒素腸丁、豌豆炒素肉片...等
	爽口飲	生化湯(即產後第一方)
早點	幸福甜點	小米粥、八寶粥、紫米粥、桂圓糯米粥、燕麥麥片、花生薏仁...等
午餐	輪流主食	麻油豬心、蓮子山藥雞腿、黑豆薏仁排骨杜仲、香菇雞、蔬菜排骨、干貝紅蘿蔔燉雞、綠花椰雪蓮子排骨、百菇雞、歸黃耆紅棗排骨...等 * 素食者：黑棗燉素麵腸、枸杞燉素肚...等
	可口麵食	麻(茶)油麵線、紅糟麵線、野菇麵線
	高纖時蔬	麻油菠菜、敏豆炒薑絲、麻油紅鳳菜、紅杏菜炒薑絲...等
午點	幸福甜點	小米粥、八寶粥、紫米粥、桂圓糯米粥、花生薏仁...等
晚餐	元氣藥膳	<p><u>第一週 體內環保期</u> 以平補促進新陳代謝、減少疲勞感、協助體內大掃除、打底好時機</p> <p><u>第二週 強化體力期</u> 以溫補滋補強身、補強機能活力、建構體力調養期</p> <p><u>第三週 滋補養氣期</u> 以大補藥材調整體質大躍進、生理機能精進期</p> <p><u>第四週 青春永駐期</u> 以大補藥材補充元氣、養顏美容再進化、好氣色從此開始</p> <p>搭配風車 1 號-15 號產後階段性藥膳，依照產婦恢復階段燉煮不同食材。</p>
	養生雜糧	五穀雜糧、糙米紫米、燕麥胚芽、黑豆糙米、蕎麥胚芽飯...等
飲品	活力飲品	養肝湯(即活力飲)、觀音串(即解渴茶)
晚點	特別規劃	產後補養調理方(滋補授乳期媽咪之營養需求)： 當歸魚湯、清魚湯、杜仲魚、薑絲網魚、麻油枸杞魚、黑棗青木瓜排骨、虱目魚湯、花生香菇燉豬腳、黃耆鯛魚湯...等《魚類依時令提供》 或發奶茶、退奶茶或個人專屬藥膳

※菜單依據季節不同而有所變化，若有調整恕不另行告知，敬請見諒。