慧馨

1600元/日 基礎養生

葷食
月子膳食

早餐

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
元氣主食	鮭魚炒飯	糙米雞粥	養生美顏燕麥粥	台式肉粥	書香麵線	雙色飯糰	台式炒麵
美味特選	味噌鮮蝦燒百頁	桂圓烘蛋	甜椒雞鬆	雞絲粉皮	日式蒸物	香草杏鮑菇	和風梅花肉
高鮮時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬
湯品	導水排骨湯	南瓜濃湯	四神排骨湯	四物雞湯	歸耆鱸魚湯	四物排骨湯	玉米濃湯
甜點	薏仁花生甜湯	養顏海燕窩	紅豆薏仁湯	紫米芝麻糊	紅棗雙薯	紅豆麥片湯	紫山藥桂圓甜湯
飲品	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶
飲品	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶

午餐

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
元氣主食	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯
美味特選	杜仲肉片	肉蓯蓉滑木耳肉	滑蛋牛肉	蒜苗炒梅花肉	三杯雞	叉燒拼盤	蓮藕燒梅排
美味特選	豆酥鱈魚	香煎黃魚	甜豆炒蝦仁	當歸枸杞蝦	蒜香午魚	和風海鮮煲	香根嫩腐
高鮮時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬
湯品	猴頭菇燉雞湯	四君子黑豆燉雞湯	香菇龍骨湯	木瓜魚腩煲	四神豬肚湯	菠菜鮮魚羹湯	木瓜煲牛腩
甜點	金桔小米粥	紅豆桂圓糯米粥	冰糖蓮子湯	椰奶酒釀甜湯	南杏蜜棗燉木瓜	紅棗蓮子甜湯	龜苓膏
水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果
飲品	止渴飲	止渴飲	止渴飲	止渴飲	止渴飲	止渴飲	止渴飲

晚餐

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
元氣主食	八寶養生飯	芝麻栗子飯	紅豆地瓜飯	枸杞飯	藜麥養生飯	活力蔬菜飯	南瓜糙米飯
美味特選	蜜汁烤雞腿	糖醋肉	雙冬蒸肉片	荷蹄炒香肚	紅糟肉	蜜香烤肋排	麻油炒腰花
美味特選	紅燒黃魚	玉竹海味	番茄炒中卷	香煎味噌魚	樹子蒸鱸魚	橙汁鮭魚	藥膳魚柳
高鮮時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬
湯品	杜仲黑棗豬腰湯	四物雞湯	麻油雞湯	豚蹄一品鍋	何首烏排骨湯	麻油雞湯	四君子黑豆燉排骨湯
甜點	紅棗銀耳蓮子湯	味噌海鮮湯	黑糖小米粥	升提補氣雞湯	薏仁湯	六君子海味湯	老薑黑糖地瓜湯
飲品	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶