慧馨

2000元/日 樂活養生

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	綜合香菇越南春捲(雞肉)	爐烤海鱸奶油麵包塔	養生美顏燕麥粥	堅果雞肉堡	書香麵線	雙色飯糰	泰式焗烤打拋豬肉厚片
美味特選	干貝蘆筍搭玫瑰鹽	小麥雞肉	甜椒雞鬆	西式蘑菇炒蛋	日式蒸物	香草杏鮑菇	紅藜透抽
高鮮時蔬	藥草鮮蔬果	麥沙拉	鮮炒時蔬	蔬菜起司沙拉	鮮炒時蔬	鮮炒時蔬	泰式沙拉
湯品	古法精煉滴雞精	南瓜濃湯	四神排骨湯	蘑菇濃湯	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
特殊飲品	朝日蔬果汁	朝日健康飲	–	朝日蔬果汁	–	–	朝日健康飲
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	鮑魚粥	白醬義大利麵	十穀養生飯	蛋花小米粥	義式鮮菇燉飯	十穀養生飯	爐烤鰻魚山藥十穀飯
美味特選	杜仲肉片	肉蔻蓉滑木耳肉	滑蛋牛肉	蒜苗炒梅花肉	三杯雞	叉燒拼盤	迷迭香爐烤雞腿
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	龜鹿仙膠尾冬骨湯	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
精緻菜	–	–	–	–	–	–	下午茶點
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	干貝粥	活力蔬菜飯	南瓜糙米飯
美味特選	蜜汁烤雞腿	糖醋肉	五色福袋	荷蹄炒香肚	紅糟肉	爐烤小牛搭紅酒芥末醬	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(土魠)	樹子蒸鱸魚	橙汁鮭魚	清蒸九孔鮑魚
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	南瓜海鮮濃湯	老薑黑糖地瓜湯
水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果
飲品	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶