慧馨

1500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	鮮蝦蔬菜粥	南瓜燉飯	歸棗蝦仁粥	遠志什錦炒飯	香菇雞冬粉	潤肺薏仁粥	壽喜燒炒烏龍麵
美味特選	桂圓烘蛋	栗子燒雞	洋蔥燒珠米	日式和風豚	吻仔魚烘蛋	義式香草杏鮑菇	山藥雞蓉奶油南瓜
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	升提補氣雞湯	高纖時蔬濃湯	四物雞湯	南瓜豆漿	肉骨茶湯	歸耆鱸魚湯	青豆濃湯
點心	冰糖雪蓮子	核桃露	芋圓芝麻糊	紅棗桂圓銀耳湯	老薑黑糖地瓜湯	薯圓芋圓湯	紅豆薏仁湯
飲品	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶
飲品	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶

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	雙菇炒腰肉	杜仲肉片	紅燒雞	香滷元蹄	和風黑醬子排	薑黃豬肉	腰果雞丁
美味特選	三杯虱目魚	茄香糖醋魚	西芹雙魷	西西里海鮮	紅椒鮭魚	乾燒鱈魚	歸耆蒸魚柳
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	通乳花生肉片湯	燒酒雞湯	紅蘿蔔花生豬腱湯	羊奶頭燉雞湯	七彩神仙鍋	番茄蔬菜牛肉湯	金桔小米粥
點心	紫米粥	紅豆麥片湯	薏仁湯	蓮子紫芋湯	八寶粥	糙米燕麥牛奶	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	蕎麥飯	五色養生飯	燕麥糙米飯	堅果養生飯	彩珠活力飯	南瓜糙米飯	五味保健飯
美味特選	茶油炒豬肝	香烤棒腿	紅燒獅子頭	彩繪牛肉	東坡扣肉	咖哩豬肉	麻油炒腰花
美味特選	紅糟魚片	青蒜炒魚片	義式鮮茄海鮮	香烤午魚	樹子蒸魚	砂鍋鮮蝦煲	味噌燒魚
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	冬棗麻油雞湯	青木瓜豬腳湯	六君子海味湯	四君子黑豆燉排骨湯	杜仲黑棗排骨湯	蓮草豬蹄湯	通乳花生雞湯
點心	紅豆薏仁湯	四神排骨湯	紅豆桂圓糯米粥	抗壓舒眠蛤蠣湯	南杏蜜棗燉木瓜	四物雞湯	蓮子芝麻糊
飲品	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶

慧馨

1500元/日 基礎養生

素食 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	香椿炒飯	三明治	養生美顏燕麥粥	墨西哥蔬菜	書香麵線	雙色飯糰	台式炒麵
美味特選	味噌燒百頁	桂圓烘蛋	法式烘蛋	西式奶油炒蛋	茶碗蒸	香草杏鮑菇	和風素滷
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	蘆筍鮮菇豆漿鍋	南瓜濃湯	百合南杏素湯	奶油蘑菇濃湯	藥膳素湯	巴戟天素湯	歸耆素湯
點心	紅豆花生甜湯	冰糖蓮子湯	薏仁花生甜湯	紫米芝麻糊	紅棗雙薯	紅豆麥片湯	紫山藥桂圓甜湯
飲品	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶
飲品	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶	泌乳茶

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	肉桂咖哩	百合炒素肉	茶香百頁	香椿豆腐	四色拼盤	南瓜炒百合	宮爆素丁
美味特選	茯苓燜南瓜	五味杏鮑菇	薏仁燴雙丁	金碧輝煌	香菇素鮮	牛蒡炒彩椒	雙菇映彩霞
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	四君子黑豆湯	猴頭菇燉素湯	歸地素羊肉湯	青木瓜素湯	白果薏仁素肚湯	菠菜素鮮湯	六君子燉菇湯
點心	紅豆桂圓糯米粥	三元湯	養顏海燕窩	椰奶酒釀甜湯	南杏蜜棗燉木瓜	紅棗蓮子甜湯	花生甜湯
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	南瓜飯
美味特選	女貞子鮮菇煲	南瓜粉絲煲	紅糟肉	荷蹄炒香肚	營養五色蔬菜	山藥豆皮捲	白果炒素丁
美味特選	茶香子排	可口粉捲	香菇水蓮	蓮藕素肉	枸杞紅燒素鰻	五彩黑豆	金黃杏鮑菇
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	杜仲黑棗燉素湯	黃金蔬菜湯	麻油素雞湯	金針腰果湯	沙竹素鮮湯	麻油素腰湯	蘇格蘭鮮蔬湯
點心	紅豆薏仁湯	四物素雞湯	紅豆桂圓糯米粥	天麻補腦雞湯	南杏蜜棗燉木瓜	木瓜煲素湯	蓮子芝麻糊
飲品	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶	養肝茶