

廣和經典月子餐

階段調理餐點內容

週數	目標	主力燉品 (每日2碗)	滋補湯品 (每日1碗)	元氣主食 (每日2碗)	精緻甜品 (每日2~4碗)	草本飲品 (每日1碗)	時蔬菜品 (每日2碗)	藥膳燉品 (每日1碗)	中藥補品 (視況提供)	發奶燉品 (視況提供)
第一週	代 謝 排 毒 週	麻油炒豬肝 歸芪豬肝湯 帝王豬肝湯 麻油元氣豬肝湯	枸杞麻油鱸魚湯 薑絲清燉鮮魚湯 藥燉滋補鱸魚湯 紅棗香菇鮮魚湯	美顏薏仁飯 代謝紅豆飯 活力糙米飯 十穀養生飯 健康麥片飯	福圓紫米養生粥 桂圓紅棗糯米粥 美顏薏仁紅豆湯 紅棗銀耳蓮子羹 滋腎核桃芝麻糊 花生紫米紅豆湯	山楂飲 洛神茶 福圓茶 薑母紅糖飲	小產後第一週不建議攝取水分過多且屬寒涼的葉菜類，極有可能成為身體的負擔，進而對坐月子造成不良影響。	廣和第一階段 藥膳補品	生化湯 養肝茶 生麥芽 血母痛 仙杜康(不含餐費) 婦寶(不含餐費)	
第二週	收 縮 內 臟 週	麻油炒腰花 杜仲腰花湯 歸芪腰花湯 麻油元氣腰花湯	枸杞麻油鱸魚湯 薑絲清燉鮮魚湯 藥燉滋補鱸魚湯 紅棗香菇鮮魚湯	美顏薏仁飯 代謝紅豆飯 活力糙米飯 十穀養生飯 健康麥片飯	福圓紫米養生粥 桂圓紅棗糯米粥 美顏薏仁紅豆湯 紅棗銀耳蓮子羹 滋腎核桃芝麻糊 花生紫米紅豆湯	山楂飲 洛神茶 福圓茶 薑母紅糖飲	枸杞燴菠菜 美味清江菜 養生洋芥藍 枸杞花耶菜 小魚紅苜菜 麻油拌油菜 高纖炒A菜	廣和第三階段 藥膳補品	生化湯 養肝茶 生麥芽 血母痛 仙杜康(不含餐費) 婦寶(不含餐費)	
第三、四週	滋 養 進 補 週	滋補元氣麻油雞 歸芪燉補一品雞 首烏枸杞燉雞湯 養氣八珍燉雞湯	枸杞麻油鱸魚湯 薑絲清燉鮮魚湯 藥燉滋補鱸魚湯 紅棗香菇鮮魚湯	美顏薏仁飯 代謝紅豆飯 活力糙米飯 十穀養生飯 健康麥片飯	福圓紫米養生粥 桂圓紅棗糯米粥 美顏薏仁紅豆湯 紅棗銀耳蓮子羹 滋腎核桃芝麻糊 花生紫米紅豆湯	山楂飲 洛神茶 福圓茶 薑母紅糖飲	枸杞燴菠菜 美味清江菜 養生洋芥藍 枸杞花耶菜 小魚紅苜菜 麻油拌油菜 高纖炒A菜	廣和第三階段 藥膳補品	生麥芽 血母痛 仙杜康(不含餐費) 婦寶(不含餐費)	花生豬腳 青木瓜燉排骨