

月子餐 — 第一週



	早餐	午餐	晚餐	湯品	甜品/飲品
星期	枸杞山藥粥	乾拌麵線	地瓜飯	鮮魚豆腐湯	紅豆薏仁湯
		涼拌花椰菜	薑絲肉片		
		豆芽雞絲	紅椒烘蛋		
星期			蠔油芥藍		
	苦茶油麵線	五穀飯	水餃	香菇雞湯	紅棗枸杞茶
	香菇蒸蛋	煎鮭魚			
		炒素三絲(木耳、紅蘿蔔、豆芽、黃瓜)			
星期					
	魚片粥	豬肉片三明治	五穀飯	豬肝湯	山藥桂圓湯
	炒青菜	(豬肉片、涼拌黃瓜紅蘿蔔、蛋)	西芹炒雞肉		
		莓果果昔	燴豆腐(玉米、香菇)		
星期					
	全麥吐司	薏仁飯	炒麵	山藥排骨湯	木耳蓮子湯
	紅蘿蔔烘蛋	味噌鮭魚	(洋蔥、西洋芹、高麗菜、胡蘿蔔、肉、香菇)		
	酪梨	炒花椰菜玉米粒			
星期					
	豬肝粥	煎餃	苦茶油麵線	牛蒡雞湯	紅豆薏仁湯
		海帶紅蘿蔔排骨湯	枸杞菠菜		
星期					
	全麥吐司	海鮮湯麵	五穀飯	金針排骨湯	紅棗桂圓茶
	西式炒蛋(scrambled egg)	(鮮蚵、魚、各式蔬菜)	蠔油炒雞肉青椒		
	炒菠菜菇菇		海帶炒豆干		
星期					
	燕麥粥+堅果碎	糙米飯	薏仁飯	味噌魚湯	木耳蓮子湯
		日式牛蒡燉肉	炒豬肝		
		清炒高麗菜	金針炒菇菇		
		鮮蚵豆腐			

月子餐 — 第二週



	早餐	午餐	晚餐	湯品	甜品/飲品
星期	地瓜糙米粥	絲瓜蛤蠣湯麵	糙米飯	黑豆紅棗豬腳湯	花生甜湯
	嫩豆腐		麻油腰子		
			日式煮南瓜		
			紅蘿蔔炒高麗菜		
星期	麻油麵線+青江菜	五穀飯	煎餃	青木瓜排骨湯	雙棗茶
	煎蛋	清蒸魚	炒菠菜		
		彩椒炒甜豆			
星期	黑芝麻饅頭	水餃	五穀飯	杜仲雞湯	冰糖紅棗銀耳甜湯
	九層塔炒蛋	麻油腰子	蝦仁燴豆腐甜豆		
		青江菜	炒杏鮑菇櫛瓜		
星期	香菇高麗菜粥	糙米飯	紙包鮭魚	花生豬腳湯	黑糖薑母茶
	紅蘿蔔烘蛋	三杯雞	烤馬鈴薯和蔬菜		
		日式煮南瓜			
		燙菠菜			
星期	香菇麻油麵線湯	羊肉炒麵	地瓜飯	枸杞香菇雞湯	花生薏仁湯
			甜豆蝦仁		
			麻油幸鮑菇		
			馬鈴薯燉肉		
星期	全麥蛋餅	蔬菜鮭魚拌飯	五穀飯	杜仲排骨湯	冰糖紅棗銀耳甜湯
	薏仁飲		獅子頭燉高麗菜		
			炒三色椒		
星期	香菇芹菜瘦肉粥	金瓜米粉	糙米飯	青木瓜雞湯	雙棗茶
			九層塔炒蛤蠣		
			波菜炒羊肉		
			紅蘿蔔炒蛋		

月子餐 — 第三週



	早餐	午餐	晚餐	湯品	甜品/飲品
星期	麥片鹹粥	枸杞紅蠟油飯	南瓜飯	麻油雞湯	八寶粥
		蠔油芥藍	牛蒡炒肉絲		
星期	什錦麵線湯	五穀飯	油飯	山藥鮑魚排骨湯	洛神花茶
		牛肉炒芹菜	彩椒炒花椰菜		
		香菇蒸蛋			
		蒜炒四季豆			
星期	干貝雞肉粥	水餃	五穀飯	麻油虱目魚湯	黑糖芋頭甜湯
	涼拌菠菜	金平紅蘿蔔牛蒡	南瓜肉末煨豆腐		
			麻油花椰菜		
			黃豆芽炒木耳		
星期	枸杞糙米雞蓉粥	薏仁飯	素炒麵	栗子雞湯	芝麻糊
		芹菜花枝			
		涼拌木耳白花椰			
		玉米雞丁			
星期	麻油蛋麵線	蚵仔煎	地瓜飯	木瓜鮮魚湯	八寶粥
	芥藍菜		彩椒炒牛肉		
			炒青菜		
星期	山藥南瓜粥	煎餃	五穀飯	干貝香菇雞湯	百合桂圓茶
	菇菇炒蛋	海帶黃豆湯	油豆腐肉丸		
			芝麻四季豆		
星期	全麥饅頭夾蛋	海鮮湯麵	薏仁飯	藥膳排骨湯	薑汁地瓜甜湯
	水果優格		紅燒魚		
			炒花椰菜		
			蔬菜燴豆腐		

月子餐 — 第四週



	早餐	午餐	晚餐	湯品	甜品/飲品
星期	海鮮燒賣	蔬菜拉麵	薏仁飯 牛蒡炒肉絲 獅子頭燉高麗菜	四神排骨湯	紅棗枸杞茶
星期	高麗菜紅蘿蔔瘦肉粥	五穀飯 洋蔥炒蛋 枸杞蒸蝦 炒青菜	油飯 涼拌芝麻四季豆	十全羊肉湯	洛神花茶
星期	乾拌麵線 金針菇炒蛋	水餃	五穀飯 番茄燉肉 干貝炒高麗菜 九層塔炒菇	藥膳魚湯	紅豆紫米粥
星期	皮蛋瘦肉粥	薏仁飯 花生燉豬腳 香菇炒青江菜 蠔油彩椒	羊肉炒麵	麻油雞湯	芝麻糊
星期	全麥土司夾蛋 豆漿	油飯 菇菇燴豆腐	地瓜飯 糖醋魚片 香菇燴甜豆 炒青菜	鮑魚排骨湯	紅豆紫米粥
星期	燕麥粥+水果	煎餃	五穀飯 煎鮭魚 彩椒燴鮮菇 蒜炒四季豆	干貝雞湯	百合桂圓茶
星期	枸杞糙米粥 皮蛋豆腐	餛飩麵	薏仁飯 紅燒小排 燙花椰菜 炒玉米粒	麻油魚湯	芝麻糊