

金品 月子膳食菜單

月子燉補湯

香菇枸杞燉雞湯
山藥排骨湯
黃豆紅蘿蔔牛肉湯
金針香菇雞湯
南北杏排骨湯
黑豆紅棗牛肉湯
山藥木耳雞湯
香菇竹筴排骨湯
首烏竹筴雞湯
木耳排骨湯

第一・二週

靈芝虫草花雞湯
山藥紅蘿蔔牛肉湯
四物枸杞雞湯
昆布玉米牛肉湯
當歸枸杞川芎蝦
十全藥膳排骨湯
藥膳牛肉湯
當歸黨參竹筴雞湯
八珍排骨湯
黨參紅棗竹筴雞湯
四物排骨湯

第三・四週

黑棗花生燉豬腳
青木瓜燉排骨湯
黑豆紅棗燉豬腳

發奶湯品

台式月子湯

枸杞豬肝湯
紅棗豬肝湯
紅莧菜豬肝湯
菠菜豬肝湯
鮮菇豬肝湯

第一週

麻油杜仲腰花
麻油杜仲素腰花
麻油杜仲里肌肉

第二週

麻油雞
枸杞麻油雞
紅棗麻油雞
藥膳麻油雞

第三・四週

滋補甜點

花生甜湯
冰糖紅棗銀耳甜湯
紅豆小湯圓
薏仁湯
枸杞黑糖糯米粥
紅豆紫米粥
紅棗燉南瓜
芝麻糊
桂圓地瓜甜湯
黃豆花生甜湯
紅豆湯
紅棗薏仁糯米粥
芋頭甜湯
酒釀湯圓
花生薏仁湯
桂圓糯米粥
紅豆薏仁湯
黑糖地瓜甜湯

活力蛋

(烤)西式烘蛋
玉米(蒸)蛋
香菇烘蛋
(烤)西式番茄烘蛋
青豆烘蛋
香菇(蒸)蛋
九層塔烘蛋
(烤)奶香烘蛋
菠菜烘蛋
紅蘿蔔絲烘蛋
木耳烘蛋
玉米烘蛋

養生飯

五穀飯
糙米飯
紅白飯
紫米飯
菜飯
香菇糯米油飯
鮮蔬鮭魚拌飯
麻油蛋炒糙米飯

溫性蔬菜

免治牛肉玉米
地瓜葉
青椒牛肉絲
薑絲菠菜
清炒蝦皮高麗菜
白花椰菜炒木耳
雪豆蝦仁
薑絲青江菜
紅椒洋蔥炒雞丁
雪菜豆乾
小豆苗炒小鮮菇
芹菜炒甜不辣
綠花椰炒玉米筍
馬鈴薯炒青椒絲
茼蒿炒紅蘿蔔絲
義大瓜炒草菇
芥蘭炒木耳絲
山藥炒紅蘿蔔片
青江菜炒木耳絲
黃豆芽炒香菇絲

養生粥

地瓜糙米粥
香菇芹菜雞肉粥
紅豆燕麥粥
香菇紅蘿蔔高麗紅糙米粥
紅蘿蔔芹菜牛肉粥
小米粥
香菇芋頭肉片粥
枸杞糙米粥
山藥紅糙米粥
香菇芹菜瘦肉粥
芋頭糙米粥
香菇紅蘿蔔高麗菜粥

調養飲料

紅棗桂圓茶
山楂紅棗茶
黑糖薑茶
紅棗枸杞茶
紅棗蜜棗茶

午餐湯品

雞蓉玉米濃湯
羅宋湯
馬鈴薯蘑菇濃湯
魚肚牛肉羹
紅莧菜枸杞鱸魚湯

當歸黃芪鱸魚湯
鮮百菇鱸魚湯
薑絲鱸魚湯
味噌豆腐魚湯
手作魚丸湯

主菜

茶樹菇花膠湯鮑
核桃蝦
法式牛柳
紅酒燉牛肉
烤牛小排
白醬焗小干貝
白醬焗魚片
奶油烤蝦
三杯雞
香菇蒸白魚
柱侯牛腩煲
枸杞紅棗蒸雞
京都排骨
高麗菜捲
風味豉油雞
蜜汁烤雞腿
紅燒肉
芋頭排骨
照燒肉丸
(洋)蔥爆牛肉
香菇蒸雞
甜椒鑲豬肉
起司肉丸
宮保雞丁(不辣)
香菇蒸肉餅
紫糯米珍珠丸
肉末蒸豆腐
美式BBQ烤雞翅

白糯米珍珠丸
蘆筍腰果雞丁
瑞士肉丸
獅子頭燉高麗菜
香煎雞排
酥肉羹
香蔥豬肉卷
蘑菇牛柳粒
蝦仁豆腐
甜椒鑲牛肉
八珍豆腐
醬烤雞翅
烤韓式炸雞
白醬肉丸
香煎魚排
西蘭花牛肉
蘋果彩椒牛肉捲
臘腸木耳雞
滷雞腿
時菜燴油豆腐
紅燒豬腳
清炒花枝
肉燥
南瓜排骨
香乾肉絲
滷牛肉
肉絲杏鮑菇
青江菜滷豬腳