



元氣月子養生坊參考食譜

門市服務專線:04-7203232

元氣月子養生坊月子餐參考食譜

	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天
中藥飲品	養肝茶	康福茶	黑豆茶	杜仲茶	觀音串
早餐	新鮮季節水果 黑芝麻佐關廟麵 各式鮮炒時蔬 鮑魚紅棗雞肉湯	新鮮季節水果 薑絲鮮魚粥 各式鮮炒時蔬 艾豆藥膳豬腳盅	新鮮季節水果 香椿拌手工麵線 各式鮮炒時蔬 津玉竹藥膳軟排湯	新鮮季節水果 芹香干貝肉絲粥 各式鮮炒時蔬 歸耆藥膳排骨湯	新鮮季節水果 苦茶油拌手工水餃 各式鮮炒時蔬 羅宋牛肉湯
午餐	清燉蓮藕肉片 層香炒鮮魷魚 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 巴西蘑菇排骨湯 紅豆粉圓甜湯	苦茶油炒鮮蚶 苦茶油鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 黨蔘紅棗羊肉湯 桃膠雪耳桂圓甜羹	苦茶油炒豬肝 洋蔥佐孜然雞肉 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 時蔬紅棗鮮魚湯 黑糖花生番薯甜湯	苦茶油左腰內肉 層香炒鮮魷魚 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 消腫四神藥膳湯 蔓越莓牛奶雜糧粥	苦茶油腰花肉片 板豆腐佐日本干貝 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 顧筋骨杜仲豬腳湯 脫心薏仁菱角甜湯
晚餐	苦茶油菱角雞肉 養腰杜仲炒鮮蝦 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 蓮草藥膳鮮魚湯 安神百合紫米粥 新鮮季節水果	巴戟天燉牛肉 芙蓉海鮮蒸蛋 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 玉竹藥膳豬心湯 大薏仁栗子甜湯 新鮮季節水果	黃豆滷時蔬豬腳 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 護肝干貝蒜香蜆湯 補血紫米芝麻糊 新鮮季節水果	滋養紅棗蒸雞肉 金沙澎湖透抽 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 高纖黃豆芽鮮魚湯 黑木耳雪蓮露 新鮮季節水果	滋補藥膳燉羊肉 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 海帶薑絲鮮蚶湯 護胃南瓜小米粥 新鮮季節水果

★本坊採用台灣菸酒股份有限公司生產之玉鶴米酒水，幫助產婦身體調養、增加吸收代謝。

★食譜僅供參考會依當季食材、節氣變化及個人體質將有所變動

元氣月子養生坊月子餐參考食譜

	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
中藥飲品	桑葚紅棗茶	玉米鬚茶	珊瑚藻茶	枸杞茶	牛蒡茶
早餐	新鮮季節水果 皮蛋肉絲粥 各式鮮炒時蔬 金針菇鮮魚湯	新鮮季節水果 苦茶油煲雞翼飯 各式鮮炒時蔬 鮑魚大棗排骨湯	新鮮季節水果 藥膳排骨麵線湯 各式鮮炒時蔬 健胃山藥鮮魚湯	新鮮季節水果 時蔬肉絲粥 各式鮮炒時蔬 九尾草雞肉湯	新鮮季節水果 香炒客家板條 各式鮮炒時蔬 津玉竹藥膳豬腳湯
午餐	義式香煎羊小排 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 玉竹紅棗雞肉湯 五福湯	番茄時蔬滷牛肉 川芎藥膳鮮蝦 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 竹筴藥膳鮮魚湯 清香蓮子蓮藕甜湯	香煎起司豬肉排 滑嫩豆漿蒸蛋 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 黑麻油雞肉湯 酒釀相思芋頭湯	獨門客家小炒 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 首烏藥膳軟骨湯 桂花芝麻湯圓	日式玉子燒 紫蘇梅炒雞丁 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 熟地紅棗鮮魚湯 雪燕福圓甜羹
晚餐	苦茶油炒松阪豬 百果香菇佐蝦仁 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 枸杞藥膳豬心湯 杏仁花豆甜湯 新鮮季節水果	苦茶油燉雞肉 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 松露時蔬百菇湯 貴妃荔枝雪耳甜湯 新鮮季節水果	麻油烏蔘炒花枝 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 補血甜菜根鮮蚶湯 高鈣核桃紫米粥 新鮮季節水果	菱角彩椒肉羹 黑麻油燴鮮蝦 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 青木瓜鮮魚湯 消腫薏仁貝奇 新鮮季節水果	黑麻油魷魚豆薯 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 雙棗藥膳排骨湯 元氣八寶粥 新鮮季節水果

★本坊採用台灣菸酒股份有限公司生產之玉鶴米酒水，幫助產婦身體調養、增加吸收代謝。

★食譜僅供參考會依當季食材、節氣變化及個人體質將有所變動

元氣月子養生坊月子餐參考食譜

	第 11 天	第 12 天	第 13 天	第 14 天	第 15 天
中藥飲品	薑棗茶	桂圓紅棗茶	薏仁茯苓茶	養肝茶	珊瑚藻茶
早餐	新鮮季節水果 黑麻油手工養生餃 各式鮮炒時蔬 剝皮紅棗烏骨雞湯	新鮮季節水果 吻仔魚高鈣排骨粥 各式鮮炒時蔬 補氣黃耆鮮魚湯	新鮮季節水果 養生紅麴拌麵線 各式鮮炒時蔬 丹蔘紅棗排骨湯	新鮮季節水果 義式海鮮燉飯 各式鮮炒時蔬 石斛紅棗軟排湯	新鮮季節水果 養胃香菇肉絲粥 各式鮮炒時蔬 大棗藥膳雞肉湯
午餐	雙拼蔬菜捲 刻花魷魚佐時蔬 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 杜仲蓮草鮮魚湯 高纖地瓜牛奶	黑麻油燉雞肉 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 日式時蔬餛飩湯 護膚皂角桃膠甜羹	黑麻油三杯雞腿 黑麻油豬肝腰花 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 蓬草大棗鮮魚湯 養腰黑豆紫米粥	紅棗香滷棒棒腿 川芎藥膳鮮蝦料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 護肝蚬仔鮮魚湯 美顏亞麻仁糊	黑麻油炒羊肉片 富貴福圓煎蛋 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 元氣獨門佛跳牆 養生黑芝麻糊
晚餐	紅燒時蔬牛肉 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 百菇山藥豬肚盅 桂花四喜甜湯 新鮮季節水果	香芋紅棗蒸軟骨 雙鮮海鮮料理 鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 養胃南瓜海鮮濃湯 三紅補血甜湯 新鮮季節水果	老薑炒松阪肉片 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 補血甜菜根鮮蚶湯 桂圓紅棗蓮子甜湯 新鮮季節水果	香煎牛小排佐時蔬 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 北海道干貝盅 消腫牛蒡雪蓮子 新鮮季節水果	日式蘋果咖哩雞 黑麻油炒透抽 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 番茄時蔬鮮魚湯 美白薏仁花豆甜湯 新鮮季節水果

★本坊採用台灣菸酒股份有限公司生產之玉鶴米酒水，幫助產婦身體調養、增加吸收代謝。

★食譜僅供參考會依當季食材、節氣變化及個人體質將有所變動

元氣月子養生坊月子餐參考食譜

	第 16 天	第 17 天	第 18 天	第 19 天	第 20 天
中藥飲品	杜仲茶	康福茶	觀音串	桑葚紅棗茶	珊瑚藻茶
早餐	新鮮季節水果 黑麻油時蔬寬粉 各式鮮炒時蔬 仙草藥膳排骨湯	新鮮季節水果 蟹肉肉絲粥 各式鮮炒時蔬 清燉洋蔥牛肉湯	新鮮季節水果 肉片佐黑麻油麵線 各式鮮炒時蔬 無花果紅棗雞肉湯	新鮮季節水果 鮮蚵魷魚粥 各式鮮炒時蔬 滋補藥膳豬腳湯	新鮮季節水果 養生煎餃 各式鮮炒時蔬 黃金蟲草子排湯
午餐	黑麻油豬肝腰花 香煎牛小排 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 天麻藥膳豚蹄湯 雙木耳番薯露	黑麻油燉菊花肉 黑麻油時蔬蝦仁 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 薑絲海帶芽鮮魚湯 補血紅豆栗子甜湯	黑麻油時蔬羊肉 黑麻油海鮮煎蛋 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 王不留行子鮮魚湯 大豆小米粥	鮮魚料理 薑黃時蔬雞肉 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 青木瓜排骨湯 果香銀耳甜湯	栗子紅棗悶雞肉 藥膳杜仲腰花 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 川芎鴻喜鮮魚湯 香芋紫米甜粥
晚餐	鮮魚料理 高麗菜肉捲 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 養顏香菇鳳爪盅 富貴福圓花生湯 新鮮季節水果	鮮魚料理 丹蔘藥膳燉排骨 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 元氣獨門佛跳牆 綜合燒仙草 新鮮季節水果	松露百果鮮肉丸 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 川芎藥膳時蔬湯 椰香紫薯西谷米 新鮮季節水果	豚肉直菇捲 黑麻油炒小卷 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 當歸藥膳鮮魚湯 黑豆雜糧粥 新鮮季節水果	藥膳豬腳花生 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 淡菜海鮮盅 雪燕紅棗蓮子甜羹 新鮮季節水果

★本坊採用台灣菸酒股份有限公司生產之玉鶴米酒水，幫助產婦身體調養、增加吸收代謝。

★食譜僅供參考會依當季食材、節氣變化及個人體質將有所變動

元氣月子養生坊月子餐參考食譜

	第 21 天	第 22 天	第 23 天	第 24 天	第 25 天
中藥飲品	枸杞茶	玉米鬚茶	薑棗茶	薏仁茯苓茶	牛蒡茶
早餐	新鮮季節水果 手工薑黃時蔬麵 各式鮮炒時蔬 鮑魚紅棗雞肉湯	新鮮季節水果 薑絲鮮魚粥 各式鮮炒時蔬 艾豆藥膳豬腳盅	新鮮季節水果 香椿拌手工麵線 各式鮮炒時蔬 津玉竹藥膳軟排湯	新鮮季節水果 芹香干貝肉絲粥 各式鮮炒時蔬 歸耆藥膳排骨湯	新鮮季節水果 苦茶油拌手工水餃 各式鮮炒時蔬 羅宋牛肉湯
午餐	日式骰子牛肉 安神天麻藥膳鮮蝦 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 杜仲藥膳鮮魚湯 消腫薏仁荔枝甜湯	奶香洋蔥鮮蛤 牛肉溫沙拉 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 清燉薑絲鮮魚湯 黑糖牛蒡番薯甜湯	腰果雞肉丁 黑麻油豬肝腰花 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 日式秋葵鮮魚湯 安神博士粉圓鮮奶	香煎起司豬五花 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 黃金蟲草雞肉湯 花生紫米甜粥	九層塔三杯羊肉 黑麻油炒透抽 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 黑棗藥膳鮮魚湯 荔枝福圓栗子甜湯
晚餐	鮮魚料理 香煎澎湖透抽 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 首烏藥膳雞肉湯 桂圓桃膠皂角米 新鮮季節水果	黑麻油炒松阪豬 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 竹笙大棗鮮菇湯 相思菱角甜湯 新鮮季節水果	黑麻油清蒸軟骨 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 川芎藥膳龍骨髓湯 五福湯 新鮮季節水果	牛肉綜合拼盤 黑麻油鮮蝦料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 粉光參百菇湯 養顏銀耳雪蓮湯 新鮮季節水果	羅勒風味骰子豬 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 大骨時蔬鮮肉湯 酒釀紅豆米苔目 新鮮季節水果

★本坊採用台灣菸酒股份有限公司生產之玉鶴米酒水，幫助產婦身體調養、增加吸收代謝。

★食譜僅供參考會依當季食材、節氣變化及個人體質將有所變動

元氣月子養生坊月子餐參考食譜

	第 26 天	第 27 天	第 28 天	第 29 天	第 30 天
中藥飲品	養肝茶	桂圓紅棗茶	黑豆茶	杜仲茶	薏仁茯苓茶
早餐	新鮮季節水果 龍眼乾煎蛋餅 各式鮮炒時蔬 滋補藥膳排骨湯	新鮮季節水果 層香鮮蚵海鮮粥 各式鮮炒時蔬 歸耆藥膳豬腳湯	新鮮季節水果 黑麻油拌手工麵線 各式鮮炒時蔬 十全藥膳排骨湯	新鮮季節水果 松露拌關東細麵 各式鮮炒時蔬 蘋果紅棗雞肉湯	新鮮季節水果 北海道干貝粥 各式鮮炒時蔬 黃豆芽鮮蚵湯
午餐	黑麻油炒梅花豬 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 蓮草杜仲豬心湯 雙薏仁Q圓甜湯	日式洋蔥燉牛肉 芹香時蔬炒花枝 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 潤肺藥膳鮮魚湯 大棗桃膠地瓜羹	鮮魚料理 黑麻油時蔬牛肉 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 客家高麗菜乾湯 大豆八寶粥	黑麻油油蔥雞煎蛋 黑麻油燴豬心片 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 法式茸菇濃湯 椰香芝麻糊	海鮮南瓜豆腐煲 麻油炒鮮三絲 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 無花果排骨湯 元氣燒仙草
晚餐	雙棗蒸雞腿肉 北海道干貝時蔬 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 泰式開胃鮮魚湯 桂花四喜甜湯 新鮮季節水果	清香蓮子肉丸 鮮蝦佐板條 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 養胃山藥雞肉湯 抹茶紅豆湯圓 新鮮季節水果	蔥爆三色雞柳 芙蓉松露蒸蛋 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 層香薑絲鮮魚湯 牛蒡桂圓貝奇 新鮮季節水果	高纖梅花蔬菜捲 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 丹蔘藥膳排骨湯 銀耳菱角甜湯 新鮮季節水果	黨蔘藥膳悶牛肉 鮮魚料理 各式鮮炒時蔬 養生五穀雜糧飯 黃精藥膳雞肉湯 雪燕桂圓蓮子羹 新鮮季節水果

★本坊採用台灣菸酒股份有限公司生產之玉鶴米酒水，幫助產婦身體調養、增加吸收代謝。

★食譜僅供參考會依當季食材、節氣變化及個人體質將有所變動