

大葉漢品月子餐 一週菜單範例 (正餐箱 22 件組 冷藏一送)

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	營養主食	蘑菇糙米粥	南瓜胚芽粥	山藥糯米粥	板栗養生粥	香菇瘦肉粥	清甜玉米粥	紅藜糙米粥
	養生燉品	早餐煲湯	早餐煲湯	早餐煲湯	早餐煲湯	早餐煲湯	早餐煲湯	早餐煲湯
	元氣蛋品	雨來菇炒蛋	蘑菇鮮蔬烘蛋	玉米蘿蔔炒蛋	紅燒豆腐	百果和風蒸蛋	蘆筍木耳烘蛋	香菇玉米筍炒蛋
	嚴選主菜	胡麻味噌牛肉	沙茶炒肉片	日式和風燒雞	甜豆蓮藕炒雞片	黑豆清蒸薑黃雞	珍菇洋蔥炒肉片	黑木耳什錦軟骨排
	高纖蔬食	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	菁萃茶飲	固本補氣茶 媽咪茶	固本補氣茶 媽咪茶	固本補氣茶 媽咪茶	固本補氣茶 媽咪茶	固本補氣茶 媽咪茶	固本補氣茶 媽咪茶	固本補氣茶 媽咪茶
午餐	營養主食	黑棗眉豆養生飯	栗子養生飯	松子養生飯	山藥紅棗飯	橄欖油莧子飯	燕麥小米飯	胚芽養生飯
	海陸雙主菜	黃耆蒸鮮魚	黃豆醬燉排骨	蒜苗炒曼波	黃豆豆輪滷元蹄	番茄杏菇燉牛肉	香芹燴青衣	蔥燒帆立貝
		百合蘆筍雞	彩椒炒花枝	甜醬燒豚五花	鮮蔬蘆筍燴蝦仁	蟹肉粉絲煲	三杯魷魚圈	蒜苗炒羊肉
	高纖蔬食	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
養生燉品	菠菜肉片湯	牛蒡燉雞湯	紅棗元氣雞湯	味噌虱目魚湯	蛤蜊燉雞湯	胡椒豬肚燉湯	巴西蘑菇燉雞湯	
點心	暖心甜品	甘栗紅棗百合湯	桂花焦糖烤布蕾	薑汁甜薯湯	香芋銀耳露	紫米桂圓粥	紅豆花生湯	紫薯蓮子蜜
	菁萃茶飲	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶
晚餐	營養主食	芝麻胚芽養生飯	紅豆養生飯	香芋養生飯	枸杞蓮子飯	南瓜籽炊飯	蘑菇小米飯	五穀飯
	海陸雙主菜	蝦仁豆腐煲	山藥奶油蘑菇雞	水晶魚翡翠豆腐	青醬南瓜雞肉捲	黑麥木耳燉肉丸	甘味樹子蒸蝦	枸杞清蒸魚
		和風洋芋燉肉	豆酥蒸扁鱈	紅麴燒雞丁	豆椒蒸鱸魚	爐烤鮭魚佐燉菜	洋芋南瓜燉雞	義式香料雞
	分享 / 親子餐	分享餐	分享餐	分享餐	分享餐	分享餐	分享餐	分享餐
	高纖蔬食	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
養生燉品	茯苓寶石鱸魚湯	錦菇玉米濃湯	當歸玉竹燉牛筋	麻油枸杞烏雞湯	慢燉藥膳羊肉湯	紅蘿蔔玉米排骨湯	香菇豆薯排骨湯	
夜點	養生燉品	豆薯元氣牛腱湯	杜仲精燉排骨湯	蓮藕燉豬肚湯	補氣紅棗豬肝湯	金針蟲草鮮魚湯	雨來菇鯛魚湯	海帶芽味噌豆腐湯
	菁萃茶飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲






• 以上菜單依據當季食材製作烹調，如因季節氣候影響，我方保有更改菜單之權利。如有變更將不另行通知。

大葉漢品月子餐 一週菜單範例 (舒食箱 22+2 件組 冷藏一送)

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	營養主食	板栗養生粥	山藥糯米粥	紫薯南瓜粥	桂圓糯米粥	紅藜薏仁粥	黑豆瘦肉粥	銀魚菠菜粥
	小確幸	黑芝麻燕麥奶	地瓜燕麥奶	紅藜燕麥奶	杏仁燕麥奶	堅果燕麥奶	紅豆燕麥奶	五行燕麥奶
	嚴選主菜	滑菇嫩豆腐	筍白筍烘蛋	紅藜麥蛋捲	兩來菇炒蛋	何首烏土雞蛋	明太子烘蛋	義式櫛瓜蛋餅
	精緻百匯	玉米筍燴什菇	彩椒鴻喜菇	翡翠白玉磚	腰果燴時蔬	鮮菇蓮子炒甜豆	蘑菇燴豆腐	秀珍菇燴彩椒
	高纖蔬食	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	菁萃茶飲	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶
		媽咪茶	媽咪茶	媽咪茶	媽咪茶	媽咪茶	媽咪茶	媽咪茶
午餐	營養主食	牛蒡養生飯	茶油玉蕈拌飯	栗子養生飯	鹹味甜薯飯	山藥紅棗炊飯	燕麥養生飯	蕎麥紅棗炊飯
	嚴選主菜	鹹鳳梨蒸鮮魚	娘惹茄汁雞	木耳藥燉腰子	蟹黃豆腐煲	芋薺燉牛肉	金筍甜豆燴蝦仁	北耆紅棗蒸鮮魚
	精緻百匯	紅燒南瓜	義式鮮蔬	蓮藕香豆莢	鳳凰素雞	菜豆炒豆干	薑黃燴金薯	鴻喜菇炒青刀豆
	高纖蔬食	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	養生燉品 x2	黃耆四神雞湯	黑豆豬腳湯	白朮黑豆燉子排	蓮藕茯苓排骨湯	牛蒡燉雞湯	白果尾當四物湯	鳳爪鮮藕湯
點心	暖心甜品	奇亞籽銀耳露	甘栗棗圓百合甜湯	焦糖烤布蕾	無花果雪耳甜湯	薑汁甜薯湯	桂花紅棗蓮子湯	紫薯甘栗甜湯
	菁萃茶飲	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶
晚餐	營養主食	枸杞養生飯	紅豆黑米糕	堅果雜糧飯	桂圓糙米飯	紅藜養生飯	黃豆養生飯	蓮子養生飯
	嚴選主菜	梅汁雞丁	蒜蓉清蒸蝦	鹽之花煎鮭魚	歸耆燉雞腿	清蒸紅珍珠魚	山藥菱角燒雞	洋芋南瓜燉雞
	精緻百匯	茭白筍炒鮮蔬	芹香炒豆包	醬燒南瓜	棗香悶山藥	當歸枸杞燉猴頭菇	紅藜麥鷹嘴炒豌豆	猴頭菇燉青瓜
	高纖蔬食	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	分享 / 親子餐	分享餐	分享餐	分享餐	分享餐	分享餐	分享餐	分享餐
	養生燉品 x2	黨蔘紅棗排骨湯	豆醬味噌鱸魚湯	藥膳何首烏燉雞	金針蟲草鱸魚湯	巴西蘑菇燉雞湯	當歸黑棗燉烏魚	紅蘿蔔樹菇排骨湯
夜點	養生燉品	蟲草山藥牛腱湯	苳蓉牛腱煲湯	銀魚海菜羹湯	杜仲腰子湯	檳城肉骨茶	蟲草燉羊腩	兩來菇鮮魚湯
	菁萃茶飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲

• 以上菜單依據當季食材製作烹調，如因季節氣候影響，我方保有更改菜單之權利。如有變更將不另行通知。

大葉漢品月子餐 素食菜單範例

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
 早餐	杞子甜薯粥	紅藜糙米粥	素肉燥麵線	清甜玉米粥	南瓜胚芽粥	糯米麥片粥 (鹹)	EX 橄欖油松露麵線
	木須炒蛋	海苔玉子燒	紹興酒蛋	杞子松菇滑蛋	番茄鮮蔬炒蛋	南瓜泥蒸蛋	菠菜烘蛋
	彩椒燴素參	麻油嫩豆腐	木耳白玉菇	薑汁黑木耳	義大利鄉村烘蛋	碧玉養生菇	素肉燥油豆腐
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶
	媽咪茶	媽咪茶	媽咪茶	媽咪茶	媽咪茶	媽咪茶	媽咪茶
 午餐	牛蒡松子飯	紅麴五穀飯	野菇香米飯	杞子紅棗小米飯	蕎麥紅棗炊飯	橄欖油莧子飯	堅果雜糧飯
	杜仲素腰花	白果燴竹筴	薑汁豆腐燒	中芹素腰花	木耳炒三鮮	三杯杏鮑菇	紅棗百合扣南瓜
	五香滷洋芋	松菇燒豆腐	鳳梨炒木耳	紅燒猴頭菇	香椿燒百頁	蜜汁燒鮮芋	茱萸黃豆燉素排
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	茯苓寶素參湯	黃耆四神山藥湯	八珍素排湯	牛蒡補氣湯	杜仲猴菇湯	麻油白菜杏菇湯	月桂甜菜根湯
 點心	核仁紅豆臘八粥	養生芝麻糊	紫米桂圓蓮子湯	芋香西谷米	黑糖雙耳露	黑豆紫米桂圓粥	芋頭花生甜湯
	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶	窈窕仙楂茶
 晚餐	鹹味甜薯飯	茶油桃仁拌飯	薑黃五穀炊飯	紅豆黑米糕	南瓜糙米飯	香芋紫米飯	燕麥養生飯
	花生燉豆干	紅棗燉南瓜	麻油猴頭菇	醬汁燒鮮芋	枸杞蒸淮山	蓮子炒荸薺	山藥炒白果
	白果炒鮮菇	羅漢齋豆腐	甜豆燴素海參	茯苓豆腐	蘑菇百匯	和風芙蓉豆腐	錦蔬素腰花
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	麻油猴菇蘿蔔湯	黨蔘紅棗牛蒡山藥湯	藥燉巴西蘑菇湯	當歸山藥菱角燉湯	蟲草花藥膳湯	麻油歸耆蘑菇湯	青瓜無花果燉湯
 夜點	蓮藕黑豆核桃湯	薏仁銀杏玉米湯	甜菜根鮮蔬湯	芡實蓮子蓮藕湯	黃耆青瓜燉湯	南瓜紅棗湯	六味燉藕湯
	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲	元氣安神飲

• 以上菜單依據當季食材製作烹調，如因季節氣候影響，我方保有更改菜單之權利。如有變更將不另行通知。

大葉漢品養胎餐 一週菜單範例 (懷孕中期 4-6 個月) 強鈣

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
 午餐	杞子紅棗小米飯	茶油玉蕈拌飯	栗子養生飯	鹹味甜薯飯	山藥紅棗炊飯	燕麥養生飯	松子五穀飯
	日式燉肉	豆豉蒸小卷	木耳藥燉腰子	香蔥油雞腿	紅酒燉牛肉	金筍甜豆燴蝦仁	蒜泥白切肉
	蒜苗燴鮮魚	芝麻香草雞	黃耆清蒸魚	豆豉燴鮮蚶	芹菜炒鯛片	五香油雞腿	藥膳蒸鱸魚
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	古法老薑麻油雞	黑豆豬腳湯	白朮黑豆燉子排	蓮藕茯苓排骨湯	牛蒡燉雞湯	白果尾當四物湯	茶油雞腿湯
 飲品	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶
 強鈣飲品	紅豆燕麥奶	黑芝麻燕麥奶	黃豆燕麥奶	南瓜籽燕麥奶	紅藜麥燕麥奶	亞麻仁燕麥奶	五行燕麥奶
 晚餐	薑黃五穀炊飯	南瓜糙米飯	紅豆黑米糕	堅果雜糧飯	桂圓糙米飯	紅藜養生飯	黃豆養生飯
	櫻桃嫩鴨襯青瓜	美式 BBQ 醬子排	蘋果甜椒雞	蘑菇嫩豬排	花椒雞腿排	麻油豬肝襯銀芽	山藥菱角燒雞
	當歸枸杞蝦	杞子蒸鱈魚	蒜蓉清蒸蝦	鹽之花煎鮭魚	蔥燒干貝金瓜	清蒸鮮魚片	香芹炒花枝
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	六味燉排骨	黑棗烏雞湯	豆醬味噌烏魚湯	藥膳何首烏燉雞	金針蟲草鱸魚湯	巴西蘑菇燉雞湯	當歸黑棗燉烏魚
 夜點	銀魚海菜羹湯	蓮子豬肚湯	黃耆老薑牛腩湯	甜菜根鮮蔬湯	杜仲腰子湯	豆腐牡蠣湯	蟲草燉羊腩
 飲品	紅豆水	紅豆水	紅豆水	紅豆水	紅豆水	紅豆水	紅豆水

• 以上菜單依據當季食材製作烹調，如因季節氣候影響，我方保有更改菜單之權利。如有變更將不另行通知。

大葉漢品養胎餐 一週菜單範例 (懷孕中期 7 個月後) 補鐵

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
 午餐	雞汁野菇香米飯	橄欖油莧子飯	紅豆養生飯	燕麥小米飯	紅藜眉豆養生飯	茶油桃仁拌飯	蕎麥紅棗炊飯
	甜豆杏仁果豬肉	百合甜椒雞	肉苳蓉蒜苗羊肉	奶油鮮雞燉南瓜	黑麥櫛瓜燉肉丸	義式茄汁雞	藥膳薏仁燉豬心
	紅燒時令魚	白果鮮蝦仁	豉椒清蒸魚	彩椒炒花枝	破布子丁香魚	白果炒花枝	樹子蒸鮮魚
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	麻油烏骨雞	八珍豬腳湯	黃耆四神雞湯	天麻虱目魚湯	義式牛肉蔬菜湯	青瓜花生豬腳湯	鳳爪鮮藕湯
 飲品	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶	固本補氣茶
 補鐵飲品	本草櫻桃飲	本草櫻桃飲	本草櫻桃飲	本草櫻桃飲	本草櫻桃飲	本草櫻桃飲	本草櫻桃飲
 晚餐	芝麻糙米飯	香芋紫米飯	堅果枸杞飯	山藥糙米飯	牛蒡松子飯	蓮子飯	香椿糙米飯
	梅汁雞丁	三鮮燴豆腐 (豬肝)	照燒雞腿排	藥膳麻油腰花	糖醋雞丁	紅燒牛腩	南瓜花雕雞肉捲
	薑絲蒸小卷	豆酥鱈魚	豆腐燴鮮蚶	薄鹽烤鯖魚	黑豆酒燜蝦	歸杞蒸鱸魚	枸杞麻油蝦
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	黨參紅棗排骨湯	山萸杜仲牛肉湯	黃耆鱸魚燉湯	青木瓜紅棗雞	茯苓寶石鱸清湯	四物燉雞湯	荳蔻花椒鯽魚湯
 夜點	英格蘭蛤蜊濃湯	紅棗香菇雞	樹菇竹筴湯	芡實蓮子排骨湯	藥膳排骨湯	雨來菇鮮蚶湯	當歸玉竹燉羊腩
 飲品	紅豆水	紅豆水	紅豆水	紅豆水	紅豆水	紅豆水	紅豆水

• 以上菜單依據當季食材製作烹調，如因季節氣候影響，我方保有更改菜單之權利。如有變更將不另行通知。