

金品 月子膳食

金品精緻月子餐/金品藥膳月子餐

| 早餐 | 午餐 | 點心 | 晚餐 | 點心 | 飲料 |
|-----|------------|------|------------|------|----------------|
| 養生粥 | 第一週:鮮蔬炒豬肝 | 滋補甜點 | 第一週:薑絲豬肝湯 | 滋補甜點 | 調養飲料 一份 |
| 活力蛋 | 第二周:月子燉菜 | | 第二周:杜仲麻油腰花 | | *金品月子藥膳 |
| | 第三四周:月子燉菜 | | 第三四周:麻油雞 | | |
| | 金品月子燉補(鱸魚) | | 金品月子燉補 | | 贈品:生化湯 |
| | 養生飯 | | 養生飯 | | 腹帶 |
| | 鮮翠生蔬(兩份) | | 鮮翠生蔬(兩份) | | 養腰康 |

第一週/調理重點:以生化湯及薑絲豬肝湯(波菜、枸杞、紅棗、鮮菇、紅莧菜)來排除懷胎 10 月累積在身體裡的毒素
藥膳月子餐: 本週藥膳主要在排除淨化, 活血化淤, 補血, 補氣, 補陰, 補陽, 利水。

第二週/調理重點:以杜仲麻油腰花預防產後腰酸背痛-補血補氣、增進體力、改善疲憊體質

藥膳月子餐: 本週藥膳主要在補氣血, 溫陽益腎, 幫助發奶。

金品月子燉補: 當歸黃芪鱸魚湯、紅棗枸杞鱸魚湯、薑絲鱸魚湯、紅莧菜枸杞鱸魚湯、鮮百菇鱸魚湯、首烏紅棗燉雞湯、山藥排骨湯、紅棗木耳燉雞湯、黃豆紅蘿蔔牛腱湯、青木瓜燉排骨湯、紅棗桂圓雞湯、黑豆紅棗牛肉湯、黑豆紅棗燉豬腳、鮑魚香菇燉雞湯、南北杏排骨湯、青木瓜燉雞湯、木耳排骨湯、紅棗銀耳雞湯、黑棗花生燉豬腳、香菇枸杞燉雞湯等更替出餐

第三, 四週 / 調理重點:以麻油雞(枸杞、紅棗、原味、藥膳)調整體力、補充元氣、大補氣血的最佳時期!

藥膳月子餐: 本週藥膳主要在補血理氣, 預防老化, 恢復元氣。

金品月子燉補: 當歸黃芪鱸魚湯、紅棗枸杞鱸魚湯、薑絲鱸魚湯、紅莧菜枸杞鱸魚湯、鮮百菇鱸魚湯、當歸紅棗川芎蝦、八珍排骨湯、山藥紅蘿蔔牛肉湯、青木瓜燉排骨湯、當歸黨參豬心湯、十全藥膳排骨湯、黑棗花生豬腳湯、四物排骨湯、鮑魚山藥燉雞湯、藥膳牛腱湯、青木瓜燉雞湯、當歸枸杞川芎蝦、黑豆紅棗燉豬腳、紅棗木耳燉雞湯等更替出餐

第二三四週月子燉菜: 香菇滑雞、芋頭燉排骨、高麗菜燉豬腳、南瓜燉排骨、紅酒燉牛尾、火腿雞蓉玉米濃湯、獅子頭燉高麗菜、三杯麻油九層塔雞、青江菜滷豬腳、蔬菜燉牛腩、馬鈴薯磨菇濃湯、五彩雞丁、馬鈴薯四季豆燉肉等更替出餐

早餐養生粥: 香菇芹菜雞肉粥、芋頭糙米粥、香菇芋頭肉片粥、紅豆燕麥粥、地瓜糙米粥、八寶粥、花生燕麥粥、枸杞糙米粥、山藥紅糙米粥、南瓜薏仁粥、香菇高麗菜雞粥、紅蘿蔔芹菜牛肉粥更替出餐

活力蛋: 香菇烘蛋、九層塔烘蛋、玉米烘蛋、木耳烘蛋、胡蘿蔔烘蛋、青豆烘蛋、菠菜烘蛋等更替出餐

養生飯: 鮮蔬鮭魚拌飯、五穀雜糧飯、滋補紅糙米飯、紅麴雞肉糯米飯、糙米飯、香菇糯米油飯、麻油蛋炒飯等更替出餐

鮮翠生蔬(時令): 黃豆芽香菇炒肉絲、芹菜香干肉絲、芥藍炒肉絲、枸杞義大利瓜炒雞丁、紅椒洋蔥雞丁、玉米火腿、枸杞毛豆炒肉絲、紅高麗菜、南瓜、紅莧菜、台灣菠菜、高麗菜、花椰菜、胡蘿蔔、青江菜、芹菜、玉米、黑木耳等更替出餐

滋補甜點: 冰糖銀耳甜湯、紅棗黑糖糯米粥、芝麻黑豆露、花生甜湯、桂圓糯米粥、紅豆薏仁湯、芝麻糊、黃豆花生甜湯、貴原地瓜甜湯、紅豆紫米粥、紅棗薏仁粥、紅豆湯、花生薏仁湯、枸杞黑糖糯米粥、黑糖地瓜甜湯、薏仁湯、紅棗燉南瓜等更替出餐

調養飲料: 養氣紅棗枸杞茶、滋補紅棗桂圓茶、甜蜜雙棗茶、山楂解渴茶、黑糖薑母茶等更替出餐

金品生化湯溫和有效, 去瘀生新, 能補虛促進新陳代謝。(剖腹產建議喝 12 天)

*餐點內容若有變動, 恕不另行通知; 圖片僅供參考, 餐點以實品為主。

- 自營中央廚房: 洛杉磯公共衛生部檢驗合格, 絕不屈就於分租或外包
- 金品頂級月子藥膳包: 每兩天就換一帖藥方幫媽咪補血、補氣、去濕、去瘀、排毒。美國生產製造, 新鮮安全有保障。
- 客製化服務: 1. 中醫把脈諮詢-調配專屬中藥方
2. 美國執照護理人員(非台灣執照)到府指導新生兒護理
- 百萬責任險: 洛杉磯唯一投保百萬餐點責任險的業者, 讓您吃得安全
- 菜色天天變化: 從主食到鮮蔬為媽媽準備最營養均衡的膳食
- 養生鱸魚湯: 每天現煮一碗滋補鱸魚湯幫助媽咪發奶跟傷口修補
- 使用 PP 可微波的無毒餐具, 以確保衛生與安全

* 金品藥膳月子餐 - \$2,280

最完整的 30 天月子膳食, 從中醫的角度循序漸進為媽咪調理好身體, 從平補、溫補、大補、有系統的把底子打好再大補氣血。

* 金品精緻月子餐 - \$1,950

基礎 30 天月子膳食, 遵循「階段性」食補觀念, 讓您月子坐的專業又好吃。恰當的食補與食療能夠使子宮恢復生產前的大小, 各器官機能漸漸恢復活力。搭配月子金品生化湯, 養腰康(杜仲膠囊), 以及金品產後專用腹帶。

