

廣和冷凍月子餐  
階段調理餐點內容

週數	目標	主力燉品 (每日2碗)	滋補湯品 (每日1碗)	精緻甜品 (每日3碗)	草本飲品 (每日1碗)	藥膳燉品 (每日1碗)	元氣主食 (每日2碗)
第一週	代謝排毒週	麻油炒豬肝 歸芪豬肝湯 帝王豬肝湯 麻油元氣豬肝湯	枸杞麻油鱸魚湯 薑絲清燉鮮魚湯 藥燉滋補鱸魚湯 紅棗香菇鮮魚湯	福圓紫米養生粥 桂圓紅棗糯米粥 美顏薏仁紅豆湯 紅棗銀耳蓮子羹 滋腎核桃芝麻糊 花生紫米紅豆湯	養肝茶	生化湯	美顏薏仁飯 代謝紅豆飯 活力糙米飯 十穀養生飯 健康麥片飯
第二週	收縮內臟週	麻油炒腰花 杜仲腰花湯 歸芪腰花湯 麻油元氣腰花湯	枸杞麻油鱸魚湯 薑絲清燉鮮魚湯 藥燉滋補鱸魚湯 紅棗香菇鮮魚湯	福圓紫米養生粥 桂圓紅棗糯米粥 美顏薏仁紅豆湯 紅棗銀耳蓮子羹 滋腎核桃芝麻糊 花生紫米紅豆湯 營養美味香油飯	養肝茶	廣和第一階段 藥膳補品	美顏薏仁飯 代謝紅豆飯 活力糙米飯 十穀養生飯 健康麥片飯
第三、四週	滋養進補週	滋補元氣麻油雞 歸芪燉補一品雞 首烏枸杞燉雞湯 養氣八珍燉雞湯	枸杞麻油鱸魚湯 薑絲清燉鮮魚湯 藥燉滋補鱸魚湯 紅棗香菇鮮魚湯	福圓紫米養生粥 桂圓紅棗糯米粥 美顏薏仁紅豆湯 紅棗銀耳蓮子羹 滋腎核桃芝麻糊 花生紫米紅豆湯 營養美味香油飯	山楂飲 洛神茶	廣和第二、三階段 藥膳補品	美顏薏仁飯 代謝紅豆飯 活力糙米飯 十穀養生飯 健康麥片飯