

第一週

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
早餐	魚片粥	小米紅棗粥	燕麥粥	鮮蝦餛飩湯	皮蛋瘦肉粥
湯品	花旗蔘雞湯 木耳金針排骨湯	黑豆花生燉豬手 蛤蠣雞湯	花膠松栝菇雞湯 肉骨茶	藥燉排骨湯 蟲草桂圓燉雞湯	香菇雞湯 薏仁蓮子湯
中、晚餐	樹子蒸雪魚 黃豆燒牛腱 紅糟蒸排骨 干貝蒸蛋 清炒油菜	蔥燒紅斑魚 芋頭燒雞 香煎豬排 玉子豆腐蒸鮮報 豆干炒西芹	乾燒鮭魚 海帶排骨 豆腐蒸肉餅 彩椒雞丁 炒青菜	蔥薑燒黃魚 醬燒牛仔骨 麻油燒雞 鮑魚菇炒扁豆 炒青菜	香煎青魚 糯米蒸排骨 清蒸干貝 蝦仁炒蛋 牛肉炒四季豆
主食	十穀米飯（兩份）	地瓜雜糧飯	雜糧糙米飯	糙米飯地瓜飯	糙米飯
甜品	芋圓芋頭湯 （先放冰箱）	八寶粥	花生薏米湯	八寶粥	桂圓糯米粥
調理身體茶水	養肝茶（補血氣）：分兩次飯後喝 生化湯（排惡露、修復子宮）：分兩次飯後喝	養肝茶（補血氣）：分兩次飯後喝 生化湯（排惡露、修復子宮）：分兩次飯後喝	養肝茶（補血氣）：分兩次飯後喝 生化湯（排惡露、修復子宮）：分兩次飯後喝	杜仲茶（防筋骨痠痛） 養肝茶	杜仲茶（防筋骨痠痛） 養肝茶

第二週

	第六天	第七天	第八天	第九天	第十天
早餐	香菇蒸蛋	南瓜銀魚粥	芋頭瘦肉粥	鮮蝦餛飩湯	甜酒釀煮蛋
湯品	響螺燉雞湯 黑豆花生元蹄湯	麻油雞湯 蟲草桂圓燉雞湯	麻油猴頭菇湯 鮮魚片豆腐湯	蟲草燉雞湯 四物湯	黃豆元蹄湯 淡菜燉雞湯
中、晚餐	紅燒鱒魚 香糟雞 油豆腐釀肉 西芹豆干 炒青菜	蔥薑燒黃魚 醬燒牛仔骨 老薑麻油燒雞 鮑魚菇炒扁豆 炒青菜	紅燒鱒魚 栗子燒排骨 香菇釀肉 小黃瓜炒雞丁 炒青菜	干燒鮭魚 山藥燒牛腱 棉花雞 杏鮑菇炒肉片 炒青菜	乾燒陵魚 蝦仁炒蛋 干貝蒸蛋 花生燒豬蹄 炒四季豆
主食	雜糧糙米飯	糙米飯地瓜飯	糙米飯	糙米飯	紫糙米
甜品	八寶粥	花生薏米湯	八寶粥	八寶粥	桂圓糯米粥
調理身體茶水	杜仲茶（防筋骨痠痛） 養肝茶	杜仲茶（防筋骨痠痛） 養肝茶	杜仲茶（防筋骨痠痛） 養肝茶	杜仲茶（防筋骨痠痛） 養肝茶	杜仲茶（防筋骨痠痛） 養肝茶

第三週

	第十一天	第十二天	第十三天	第十四天	第十五天
早餐	干貝粥	瘦肉蛋蓉粥	大骨米粉湯	皮蛋瘦肉粥	鮮蝦餛飩湯
湯品	牛肝菌燉雞湯 鮑魚干貝冬瓜湯	肉骨茶湯 麻油雞湯	青木瓜牛肉湯 原汁排骨湯	香菇雞湯 蓮子薏仁豬肚湯	螺片燉雞湯 薏仁蓮子排骨湯
中、晚餐	蔥薑燒紅鱒魚 糯米蒸排骨 牛肉丸 西芹炒肉片 炒青菜	蔥薑燒魚 香煎豬排 彩椒雞丁 清蒸干貝 炒青菜	蔥薑燒雪魚 滷牛腱 鹹蛋蒸肉餅 雞汁金針菇 胡瓜炒蛋	蔥薑燒黃魚 醬燒牛仔骨 蘑菇炒蝦仁 小黃瓜木耳雞丁 炒青菜	香煎鯖魚 黃豆牛腱 芋兒燒雞 肉絲炒蘆筍 炒青菜
主食	紫薯糙米飯	雜糧糙米飯	糙米飯	白米飯	白米飯
甜品	椰奶紫米湯	椰奶芋頭湯	紅豆湯	椰奶紫米粥	花生薏米湯
調理身體茶水	杜仲茶 (防筋骨痠痛) 養肝茶	靈芝茶 (增強免疫力) 養肝茶	生化湯 養肝茶	靈芝茶 養肝茶	消脂茶

第四週

	第十六天	第十七天	第十八天	第十九天	第二十天
早餐	芋頭瘦肉粥	南瓜銀魚粥	小米紅棗粥	瘦肉水餃湯	甜酒釀煮蛋
湯品	四物湯 原汁排骨湯	十全大補湯 青木瓜牛肉湯	蟲草鮑魚燉雞湯 蓮藕排骨湯	鮑魚排骨湯 香菇雞湯	木瓜牛肉湯 黃豆豬手湯
中、晚餐	蔥薑燒魚 糯米蒸排骨 玉子豆腐蒸鮮蝦 彩椒雞丁 炒青菜	蔥薑燒雪魚 香煎豬排 牛肉炒花椰菜 鳳梨蝦球 炒青菜	蔥薑燒紅鱒魚 芋兒燒雞 香煎豬排 西湖蘆炒蝦米 炒青菜	香煎鯖魚 鹹蛋蒸肉餅 梅汁排骨 香菇炒四季豆 丁 炒青菜	紅燒黃魚 清蒸干貝 麻油炒雞 紅燒排骨 炒青菜
主食	糙米飯	白米飯	糙米雜糧飯	白米飯	雜糧糙米飯
甜品	紅豆薏米湯	桂圓糯米粥	芝麻糊	雪耳紅棗湯	花生薏米湯
調理身體茶水	消脂茶（兩瓶）	消脂茶（兩瓶）	消脂茶（兩瓶）	消脂茶（兩瓶）	消脂茶（兩瓶）

第五週

	第二十天	第二十二天	第二十三天	第二十四天	第二十五天
早餐	南瓜銀魚粥	芋頭粥	燕麥粥	干貝粥	米粉湯
湯品	鮮魚湯 蟲草花膠燉烏雞	香菇鮑魚雞湯 豬肝排骨湯	黑羊腩藥膳湯 薏仁蓮子湯	墨魚燉雞湯 猴頭菇金針湯	無花果燉雞湯 青木瓜湯
中、晚餐	蔥薑燒紅鱒魚 花生元蹄 蝦仁炒蛋 蘆筍炒牛肉 炒花椰菜	樹子蒸雪魚 烤豬肋排 玉子豆腐蒸干貝 西芹炒鮮魷 炒青菜	香煎帶魚 茶樹菇燒小排 珍珠丸子 芹菜炒鴨胗 炒青菜	樹子蒸雪魚 芋兒雞 燒酒蝦 紅燒豆腐 炒高麗菜	香煎鯖魚 紅糟排骨 香烤雞翅 杏鮑菇炒干貝 炒青菜
主食	糙米飯	麻油薑飯兩份	糙米飯	糙米飯	糙米飯
甜品	紫米椰奶粥兩份	雪耳紅棗粥兩份	花生薏米湯	椰奶紫米粥	糯米桂圓粥
調理身體茶水	生化湯 消腫茶	生化湯 消腫茶	生化湯 消腫茶	元氣茶 養肝茶	元氣茶 養肝茶

第六週

	第二十六天	第二十七天	第二十八天	第二十九天	第三十天
早餐	牛肉粥	小米紅棗粥	南瓜干貝粥	燕麥粥	小米紅棗粥
湯品	鮮魚豆腐湯 十全大補	蟲草燉雞湯 豬肝湯	蟲草花膠燉雞 黃豆豬手湯	麻油雞湯 海帶淡菜湯	葛根雞湯 蓮藕排骨湯
中、晚餐	豆鼓蒸魚 香糟雞 燒酒蝦 蘆筍炒牛肉 炒青菜	蔥薑燒紅鱒魚 梅汁豬肋排 西芹木耳炒鴨 胗 干貝蒸蛋 炒青菜	栗子蓮藕燒小 排 紅燒小黃魚 蘆筍炒牛肉 黃瓜炒鮮魷 炒青菜	蔥薑燒黃魚 紅燒豆腐 彩椒釀肉 山藥牛腱 炒青菜	清蒸龍利柳 豆鼓排骨 蝦仁炒蛋 蝦米炒翠綠瓜 炒青菜
主食	紅糟糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙藜麥糙米飯	五穀糙米飯
甜品	花生薏仁湯	芝麻糊	花生薏米湯	雪耳紅棗湯	椰奶芋頭湯
調理身體茶水	元氣茶 養肝茶	元氣茶 養肝茶	元氣茶 養肝茶	元氣茶 養肝茶	元氣茶 養肝茶