

月子餐参考菜单

陪妳一起，好好坐月子



我们坚持这样，一直做了8年的月餐
而我们做的不只是月餐，更是希望成为妳产后复原的温柔陪伴

每日用心准备

早上5AM备料、烹煮，午餐准时在11AM出餐
下午1PM不怠慢，继续为晚餐忙碌，4PM热送给妈咪
每日2送，严选合格农场食材，独用上好调味，守护着坐月妈咪

严选猪肉，富含优质蛋白和胶原 帮助产后修复，润养肌肤，滋养从猪肉料理开始

当归花雕
炒排骨

• 糖醋排骨 •

山药玉米
蒸肉饼

排骨 | 当归粉 | 花雕酒 | 猪骨汤

排骨 | 糖醋汁

山药 | 玉米 | 肉碎 | 肉骨汤

猪脚醋

•

南瓜
狮子头

•

姜丝木耳
炒肉片

猪脚 | 姜 | 黑醋 | 椰糖

肉丸子 | 姜丝 | 南瓜泥 | 芝麻油

肉片 | 黑木耳 | 姜丝 | 猪骨汤



- 黑胡椒香茅肉串
- 当归木耳卤猪脚
- 姜葱猪肉
- 姜蓉蒸肉饼
- 虫草花狮子头
- 黑椒炒肉片
- 珍珠肉丸子
- 日式照烧炸肉
- 姜丝木耳炒肉片
- 咕老肉+炒饭
- 黑豆黑胡椒焖猪脚
- 黄姜香茅炒肉+椰浆饭



满满胶原

呵护每一寸细腻

以合格农村Kampung鸡肉为基底，温补不上火，守护元气与体力，轻盈却不失滋养

姜丝
麻油鸡

鸡肉 | 姜丝 | 蚝油 | 黑酱油

玫瑰
豉油汁

鸡大腿 | LKK豉油汁 | 玫瑰露酒

红糟鸡

鸡肉 | 红酒糟 | 蚝油

虫草花
蒸鸡

虫草花 | 姜丝 | 红枣 | 猪骨汤

黄酒鸡

黄酒 | 姜丝 | 糖 | 猪骨汤

Ayam
Merah

八角 | 桂皮 | 花雕酒 | 番茄



- 姜汁鸡
- 姜茸蒸鸡
- 香茅蒸鸡
- 药材蒸鸡
- 黑胡椒酱炒鸡
- 蒜香梅子蒸鸡
- 当归盐焗鸡
- 香菇卤鸡+卤蛋
- 柠檬鸡扒+蛋炒饭
- 黄姜香茅焖鸡+椰浆饭
- 白斩鸡+青葱蒜蓉酱
- Ayam Merah+椰浆饭



暖心暖胃 的滋补首选

低脂高蛋白的新鲜鱼肉，富含Omega-3，帮助伤口恢复，也为哺乳打好基础

双蒜
酒香炸鱼

姜丝 | 黄姜 | 黄酒 | 香茅

虫草花
蒸鱼

虫草花 | 红枣 | 姜丝

香菇
木耳蒸鱼

香菇 | 黑木耳丝 | 李锦记蒸鱼豉油

金汤蒸鱼 · 蒜蓉蒸鱼 · 奶油烩三文鱼

麻油 | 南瓜泥 | 猪骨汤 | 姜丝

深海鱼 | 姜蓉

三文鱼 | 鲜奶 | 西兰花 | 鸡蛋



- 黄姜香茅蒸鱼
- 香菇豉汁蒸鱼
- 原位三文鱼
- 青葱姜蓉蒸鱼
- 潮州蒸鱼
- 酸甜鱼片+蛋炒饭
- 药材蒸鱼
- 港蒸鱼/鲷鱼
- 柠蜜鱼片+蛋炒饭
- 照烧三文鱼+意大利面
- 黑椒三文鱼+意大利面
- 柠蜜三文鱼+意大利面



轻盈营养
守护脑力好奶量

从这一餐开始 膳食均衡



- 番薯叶+萝卜丝
- 鲍鱼菇+西芹+灯笼椒(红和黄)
- 菠菜+香菇+红枣
- 菜胆+胡萝卜丝+黑木耳丝
- 苋菜+红萝卜丝+金针菇
- 白玉菇+西芹+灯笼椒+黑木耳
- 秋葵+玉米粒
- 蒜香烤南瓜
- 青白仔+红萝卜丝+黑木耳丝
- 长豆+玉米粒+红萝卜丝
- 芥兰+玉米芯+香菇片+红枣
- 莲藕+甜豆+灯笼椒+玉米芯
- 奶白+红萝卜丝+黑木耳丝
- 西兰花+香菇+红枣



每日米饭系列

星期一

白米 小米
藜麦 燕麦米

星期二

糙米 燕麦米
黑米 红米 紫米

星期三

燕麦米 小米
玉米渣 白米

星期四

糙米 黑米 红米

星期五

糙米 藜麦 小米

星期六

糙米 白米
红米 紫米

星期日

燕麦米 红米
糙米 大米

色彩缤纷的四季时蔬，搭配蒸煮软糯好消化的五谷米饭，补养同时守护肠胃舒畅



你值得 甜一点的疗愈

酒香桃胶蒸梨

雪梨 桃胶 冰糖

金瓜白果露

南瓜 牛奶 西米
心太软 冰糖

桃胶雪耳

桃胶 雪耳 红枣
龙眼干 枸杞 冰糖

寄生茶蛋

雪耳 莲子 鸡蛋
龙眼 红枣 枸杞

双色酱汁豆花

黄豆 姜汁 红糖

当归红枣

红枣 鸡蛋 龙眼
当归 冰糖 红糖

桃胶白果腐竹

桃胶 腐竹 白果
龙眼 冰糖

黑芝麻糊汤圆

汤圆 黑芝麻 白米 冰糖

网红桂花 酒酿烤梨

雪梨 桂花 酒酿 冰糖

百合莲子 红豆沙

红豆 百合 莲子
陈皮 冰糖 斑斓叶

网红玫瑰 柠檬烤梨

雪梨 柠檬片 玫瑰 冰糖

番石榴 蔓越莓甜汤

番石榴 蔓越莓干
雪耳 冰糖

养生茶系列

- 党参红枣茶 -

桂花红糖茶 · 黑木耳茶 · 香茅斑斓茶
红糖姜茶 · 黑豆茶 · 玫瑰红糖 · 罗汉果茶

无负担甜品搭配手作养生茶，舒缓情绪，补气养颜，还能补充体力和气血





一盅汤

一份心安

黄豆鱼头炖汤

苹果甜菜根排骨汤

赤豆利水排骨炖汤

花生莲藕猪脚炖汤

虫草花苹果排骨汤

粉葛赤小豆鱼片汤

药材蒸鸡汤

粉葛莲子排骨汤

淮山雪耳排骨汤

双莲排骨汤

海竹百合排骨炖汤

党参北芪排骨汤

沙参玉木瓜鱼汤

木瓜红豆鱼头汤

白胡椒猪肚汤

山药玉蜀黍排骨炖汤

甜菜根排骨汤

四君子排骨炖汤

甘麦大枣排骨炖汤

黑豆莲子鱼片汤

玉竹百合莲子排骨汤

黑豆粉葛猪脚汤