音樂河

媽咪營養餐

輕 Light

營養師個別化適當熱量設計,輕鬆身體無負擔

淨 Pure

專業團隊食材安全保官,拒絕汙染、好安心

新 New

現代醫學融合多文化經驗價值,調養新生元氣

親 Beauty

美味料理舒適身心,打造漂亮媽媽與完美寶寶

團隊介紹

專業人員

由國家專業乙級證照合格廚師帶領、 資深專任營養師共同調配與規劃產 後調理及熱量控制之餐食。



主廚 葉瓊



主廚 黃振源



主廚 謝宗益

餐點設計

- 28餐循環料理,兼具中式傳統產後藥膳食補與美 1. 味西式異國風味,滿足多樣化之需求。
- 選擇新鮮、溫和食材,營養均六大類,多餐次設 2. 計,協助產後哺乳及身體修復,並兼具維持身材 不增重。
- 選用富含EPA及DHA之魚類入菜、協助哺乳媽媽、 3. 有益寶寶腦部發展。
- 加強鈣質補充,每週堤共2次乳製品 4.
- 每日提供至少4份蔬菜、2.5份水果, 選用全穀類 **主**食,提共充足膳食纖維。

餐點設計

6. 堅果入菜,符合新版飲食指南原則。

7. 多種月子茶飲循環供應,如:養生茶、牛蒡茶、 黑豆茶、杜仲飲等。

8. 餐點熱量及營養素分配:

每日熱量:約2500~2800大卡

蛋白質:佔一天熱量約19%醣 類:佔一天熱量約50%脂 防:佔一天熱量約31%







ISO 22000

8

HACCP

- 1. 嚴選CAS認證肉品。
- 2. 採用非基改豆製品。
- 3. 定期畜肉、禽肉抗生素、動物用藥、豆製品二氧 化硫、皂黃素、蔬菜農藥殘留檢驗合格。

客製化服務

- 1. 依據產婦飲食禁忌及喜好提供客製化餐點。
- 2. 做完月子後,給予居家飲食建議計畫。

哺乳期營養素攝取建議

	熱 量 (kcal)	蛋 白 質 (g)	膳食纖維 (g)	維生素 C (mg)	鐵 質 (mg)	維生素 D (μg)	鈣 質 (mg)	葉 酸 (µg)	碘 (µg)
孕前	1650	50	23	100	15	10	1000	400	150
第一期	+300	+10	+0	+10	+0	+0	+0	+200	+75
第二期	+300	+10	+5	+10	+0	+0	+0	+200	+75
第三期	+300	+10	+5	+10	+30	+0	+0	+200	+75
哺乳	+500	+15	+7	+40	+30	+0	+0	+100	+100

資料來源: 衛福部第8版國人膳食營養素參考攝取量

每日提供六餐,三正餐(早餐、午餐、晚餐),三點心 (滋補湯、甜湯、甜點),水果及養生飲品無限暢飲



活力早餐

養生午餐



甜蜜晚餐

(一)健康元氣主食:

五穀飯、藜麥飯、南瓜飯、義大利麵、山藥蓮子粥、 手作餐包、蛋包飯、古早味油飯等。







(二) 美味精選魚、肉料理: 香烤豬肋排、紹興醉雞、紅燒花生豬腳、栗子燒雞、 破布子蒸爐魚、香炒麻油雞等。







(三) 新鮮纖活時蔬: 甜豆小白菇、麻油紅鳳菜、柴魚菠菜、和風溫沙拉、 醬汁秋葵、吻魚莧菜等。







(四) 藥膳滋補湯品:

十全排骨湯、補血豬肝湯、首烏鮮魚湯、四物雞湯、 四神豬肚湯、杜仲鱸魚湯、麻油雞湯等。







(五) 經典點心湯品:

酒釀湯圓、大棗紫米粥、薑汁黑木耳露、冰糖糙米芝 麻糊、銀耳蓮子湯、豆漿薏仁露等。







(六)精緻手做甜點:

手作果香麵包、現烤香蕉蛋糕、可可烤布蕾、酸<mark>甜</mark>檸檬塔、低糖地瓜馬芬、紅豆塔等。







(七) 補氣養生飲品:

養生茶

黃耆補氣補虛,枸杞補陽滋腎,紅 棗可氣健脾,可增強免疫。

黑豆茶

黑豆富含抗氧化劑的花青素,有助 清除體內自由基。

玉竹飲

• 玉竹性甘,能養陰潤燥、生津止渴。

枸杞紅棗茶

紅棗枸杞茶補氣養血,另有安神效用可幫助改善睡眠品質。

牛蒡茶

牛蒡富含多酚類物質,能提升肝臟 的代謝能力與解毒功能,養生補肝。

杜仲飲

杜仲性甘,能補肝腎,在肝腎不足 的腰痠膝痛能有改善效果。

紅棗養肝茶

紅棗補血安神、能強健脾胃、鎮定 情緒。

營養師小叮嚀

Q1. 坐月子期間,不能喝水嗎?

正確的觀念是可以飲水,但不宜喝冰水及生水。

Q2. 坐月子期間,不能攝取鹽分嗎?

除非有特殊疾病(如:高血壓、腎臟疾病等),一般產婦並不需要完全限制鹽分的攝取,只要掌握清淡低鈉(低鹽)原則即可。

Q3. 坐月子期間,不宜攝取水果?

選擇適合的水果,適量攝取。新鮮水果富含各種維生素、微量元素及纖維質,皆是產婦不可或缺的營養素。 依據衛生福利部飲食原則,每天應攝取2~3份水果, 以達到人體每天所需的纖維量,避免便秘。

Q4. 會發奶、退奶的食物有哪些?

充足的營養及水分攝取是促進乳汁分泌的要素。一般經驗有助發奶的食物有:花生、豬腳、青木瓜、魚、蛤蜊、貝類、黃豆製品、堅果、芝麻等。 而常見的退奶食物有韭菜、人參、生麥芽、麥茶、生冷的食物等。

導致發奶或退奶的食物會因產婦體質而異。

Q5. 產後容易會有便秘症狀,應如何改善?

攝取足夠的水分及纖維質,每天至少3份蔬菜、2份水果、攝取促進腸蠕動的食物(如:香蕉、蘋果等),視身體情況下床進行走動,避免長時間臥床。

音樂河媽咪營養餐

洽詢專線

04-7238595#3042(營養部)