


# 產後調理餐簡介


親愛的媽咪們：

恭喜您當媽媽了！生產時需消耗大量精神及體力，「完整的食補」及「充份的休息」是做好產後調養的基本原則。本院營養科精心設計產後調理餐點，以均衡的六大類食物為飲食基礎，並依照中醫師建議之中藥材搭配充足的蛋白質，幫助您分泌乳汁、快速補充體力及調養身體。

供餐內容：

★每日提供的熱量為 2500 大卡(醣類 50%、蛋白質 20%、脂質 30%)	
早餐	四菜或西式早餐
早點	藥膳湯品
午餐	四菜一湯、附水果
午點	養生甜湯
晚餐	四菜一湯、附水果
晚點	藥膳湯品、牛奶、點心



★ 每日提供養生茶飲★ (內容得依實際狀況調整)		
生化湯視個人狀況提供		
	星期一、二	黃精四君子茶
	星期三、四	杜仲黃耆飲
	星期五、六、日	桂圓紅棗茶