

課程表如下：

堂次	日期	講師	授課內容	備註
第 1 堂	111.3.21(一) 下午 13:00~16:00	詹益淵	魚片粥、茶碗蒸(實作課程) 枸杞海帶排骨、黃豆芽炒雞絲、 炒 A 菜	代謝排毒 促進乳汁分泌 麻油、酒不利於 自然 7 天剖腹 14 天傷口修復，不 宜
第 2 堂	111.3.25(五) 上午 09:00~12:00		清蒸豆腐肉丸、炒地瓜葉(實作課程) 雞絲粥、蓮藕排骨湯、枸杞桂圓湯	
第 3 堂	111.3.28(一) 下午 13:00~16:00		青木瓜燴牛肉、洋蔥炒蛋(實作課程) 茶油麵線、清蒸鱈魚、香菇蒸蛋	
第 4 堂	111.4.1(五) 上午 09:00~12:00		釀豆腐蒸肉丸、花生牛奶(實作課程) 地瓜飯、何首烏雞湯、清蒸雪魚	增強骨質、腰 腎、骨盆。補 血、調理血氣
第 5 堂	111.4.8(五) 上午 09:00~12:00		炒腰子、酒釀蒸蛋(實作課程) 南瓜飯、薑絲蒸小卷、炒紅鳳菜	
第 6 堂	111.4.11(一) 下午 13:00~16:00		紅豆飯、花生豬腳(實作課程) 鮮魚肚湯、薑絲吻仔魚、枸杞山藥桂 圓湯	
第 7 堂	111.4.15(五) 上午 09:00~12:00		煎秋刀魚、紅棗銀耳蓮子湯(實作課 程) 栗子飯、紅青椒燴牛肉、莧菜吻仔魚	
第 8 堂	111.4.18(一) 下午 13:00~16:00		雞絲魚片燉飯、香煎肉魚丸(實作課 程) 三色花枝、海帶芽雞絲、紅棗桂圓花 生湯	滋養進補 高蛋白恢復身體 機能更完善、調 理血氣與體力
第 9 堂	111.4.22(五) 上午 09:00~12:00		清蒸鱸魚、核桃芝麻糊(實作課程) 鮭魚褒飯、山藥排骨湯、蕃茄炒蛋	
第 10 堂	111.4.25(一) 下午 13:00~16:00		海鮮燉飯、麻油雞腿(實作課程) 清蒸鮮魚、洋蔥燴牛肉、紅棗冰糖銀 耳	
第 11 堂	111.4.29(五) 上午 09:00~12:00		麻油腰花、煎鮪魚(實作課程) 十穀米飯、洋蔥炒蛋、紅棗地瓜湯	滋養進補+預防 老化 食療排毒通便 促進新陳代謝 補血養氣食物