表一：部分月子餐的服務詳情及基本收費 [1]

編號	公司名稱 [2]	套餐名稱	每天餐膳內容 [3]							平均每天收費 [4]				其他服務 [4]
			早餐	下午茶	主菜	蔬菜	主食	湯品	其他	7天套餐	14天套餐	28天套餐	其他套餐	
1	補補媽媽 Bobomama	健怡月子餐	—	—	2	2	2	1	—	—	—	$392	10天$498	沒有
		盈養月子餐	—	1	3	2	2	1				$464	10天$598	
		寶媽月子餐	1	1	4	2	2	1				$571	10天$698	
2	昭家健康膳食 Dampo Group	早午晚下	1	1	3	2	2	—	—	—	$608 e	$576 e	1天$640 e	中醫問診服務 e
		早午晚	1	—	3	2	2	—			$580 e	$549 e	1天$610 e	
		午晚下	—	1	3	2	2	—			$570 e	$540 e	1天$600 e	
		午晚	—	—	3	2	2	—			$542 e	$513 e	1天$570 e	
3	盧太太湯水 Ms. Lo Soup	輕嚐悅·月子餐計劃	—	—	2	1	2	1	a	$483	$456	$378	—	中醫認證餐單
		緻嚐悅·月子餐計劃	1（或下午茶）	1（或早餐）	2	2	2	1		$554	$534	$439		
		滿嚐悅·月子餐計劃	1	1	4	2	2	1		$711	$663	$571		
		新手媽全方位·守護計劃	1	1	4	2	2	1	炒米茶組合 3選2 文冬薑月子護理套裝 月子補身零食 a,b	—	—	$714		l
4	森家媽媽有限公司 Summama	常餐	—	1	2	2	2	2	湯料 c	$371 f	$371 f	$361 f	21天$362 f	28天月子餐包括2次中醫問診，使用期限由確認收到尾數後第2天開始，直至預產期後60天內，藥費另付
		大全餐	1	1	3	2	2	2	湯料 c	$443 f	$443 f	$436 f	21天$436 f	
		特上餐	1	1	4	2	2	2	湯料 c 送雞酒2份 （訂購14天或21天送1份、28天送2份）	$486 f	$486 f	$471 f	21天$471 f	
5	天恩月子中心 Tin Yan Company Hong Kong	悅膳套餐	1（或下午茶）	1（或早餐）	3	2	2	2	d	$771 g	$750 g	$511至$654 h	—	包括1次中醫視診
		珍膳套餐	1	1	4	2	2	2		$883 i	$857 i	$671至$814 h		包括4次中醫視診
6	月膳工房 Yuet Sin Works Company Limited	輕膳月子餐	—	1（隔日1份）	2	1	2	2	—	—	—	—	26天$361	沒有
		御膳月子餐	1	1	3	2	2	2				$442	—	
		極膳月子餐	1	1	4	2	2	3				$532	—	醫療：28天內2次免費中醫面診，可選產前或產後 護理：1沖涼包、1炒米茶
7	月籽站 Yuet Tze Station	優選月子餐	—	—	2	2	2	2	送炒米茶28日裝	—	$449	$317	—	▪ 1次免費中醫問診服務（不包括藥費） ▪ 1次免費1對1精油諮詢服務 ▪ 1對1營養諮詢服務（優惠價$100） ▪ 1對1上門私人健身班（優惠價$200）
		御至尊月子餐	1	1	3	2	4	2	送中草藥沖涼包28日裝、紗巾10條及炒米茶28日裝		$471	$360		
		御殿堂月子餐	1	1	4	2	4	2			$521	$392		
8	月子工房 — 愉媽媽 Yumama Works Limited	月子餐	—	—	3	2	2	2	—	$555	$499	—	—	沒有
		元氣月子餐	1	—	3	1	2	2		—	—	$353 j		
		星級月子餐	1	1	4	2	2	2		—	—	$585 k		1次中醫診症服務

註 表內所列的價錢為港幣。
— 表示不適用。

[1] 本會在2026年9月至11月在8間提供月子餐服務商戶的網站收集及整合其收費、服務內容及條款資料，並收到全部公司核實相關資料。是次調查只涵蓋提供已烹調並配送到家的月子餐服務，並不包括上門煮食服務，最新詳情以有關公司的公布為準。

[2] 按商戶名稱的英文字母排序。

[3] 各套餐的餐膳內容、菜式可選擇的數量、涵蓋的贈品或服務未必全部列出，最新詳情以有關公司的公布為準。表內數字代表數量，例如主菜為2代表該套餐提供2份主菜。

a 每星期最多2天可選石崇魚湯；可免費加至最多4碗飯。

b 炒米茶組合3選2包括坐月炒米茶、清胎毒炒米茶或上奶炒米茶。
文冬薑月子護理套裝包括洗髮露500毫升、護髮露500毫升及沐浴露500毫升。
月子補身零食包括古法阿膠糕1包及紅棗合桃芝麻丸1包。

c 送炒米茶（14天、21天及28天套餐分別送28包、42包及56包）。

d 所有菜式為個人化訂製，由客服職員聯絡了解食物喜好及安排中醫視診訂製餐單，惟並非完全由消費者自行提議，而是按其口味及身體狀況調配餐單。

[4] 按各套餐總收費除以訂購日數計算，不包括折扣或早鳥優惠，並四捨五入至最接近的整數。

e 1天套餐包括3包湯品及1包炒米茶；14天套餐包括每天3包湯品、1次中醫問診及14包炒米茶，並享95折優惠；28天套餐包括每天3包湯品、其中2天有燉湯、2次中醫問診及28包炒米茶，並享9折優惠。

f 預產期前超過1個月付訂金或全數訂購，可享9折優惠。

g 7天及14天為每天1送收費。
不試餐預訂送14天個人化調理代茶及保溫杯，一次性支付減$500。

h 視乎送貨地區、日期及每天送餐次數而定。

i 7天及14天為每天1送收費。
不試餐預訂送28天個人化調理代茶及保溫杯，一次性支付減$1,000。

j 不試餐預訂減$1,000。

k 平均每天收費按商戶提供的套餐原價計算。另外，該商戶提供扣減相關優惠後的套餐收費如下：
預產期2個工作天至約2個月前
套餐收費$16,388-早鳥優惠$3,500-不試餐$1,000=$11,888
預產期約3至5個月前
套餐收費$16,388-早鳥優惠$4,500-不試餐$1,000=$10,888
預產期約6個月前或更早
套餐收費$16,388-早鳥優惠$5,500-不試餐$1,000=$9,888

l 增值服務包括：兒童疫苗禮券$1,000、上門孕婦瑜伽課程1堂、疤痕修復套裝、盧太太月子餐升級至30天計劃（4選2）或到院無痛開奶服務1.5小時1次。