

元培科技大學資訊管理系

畢業專題結案報告書



食尚月子餐電子商務網站建置

指導老師：陳唯晴老師；闕豪恩老師

組 員：彭立人(0982308014)

洪宏政(0982308016)

張權鈺(0982308027)

鍾玉倫(0982308024)

中華民國一百年元月



摘 要

說起坐月子時怎麼補充營養，可能人人都有一套自己的理論：北方人認為，要喝小米粥，吃紅棗、雞蛋；南方人以燉品為主，特別是麻油雞、豬蹄湯；喝米酒水則在台灣十分流行。此外，還有紅糖水、鯽魚湯……這麼多的“月子餐”，到底哪些對，哪些錯？

有鑑於許多新手爸爸、新手媽媽對於產後調理的知識一知半解，而且女性在生產過程中要耗費大量體力，失血多、體質虛弱，爲了媽媽能夠在坐月子中補充體力、補血、儲備營養成了當務之急，我們的食尚月子餐，主要是以現今醫學結合古法坐月子的概念，帶到現今的社會中，爲個人的體質打造專屬的月子餐，讓媽咪們吃的健康，加倍恢復元氣。

關鍵字：坐月子、月子餐、月子中心、月子食材、產後、小產…



目 錄

摘 要.....	i
目 錄.....	ii
表 目 錄.....	iii
圖 目 錄.....	iv
第一章 緒論.....	1
1.1. 研究背景與動機.....	1
1.2. 研究目的.....	1
1.3. 限制.....	2
1.4. 關鍵字定義.....	2
第二章 文獻探討.....	4
2.1. 坐月子的由來.....	4
2.2. 月子的習俗.....	6
2.3. 月子的禁忌.....	7
2.4. 月子水【米酒水】由來.....	9
2.5. 月子餐食譜介紹.....	10
第三章 專題規劃.....	12
3.1. 專題規劃目標.....	12
3.2. 系統開發方法.....	12
3.3. 系統藍圖描述.....	13
3.4. 專題設備.....	13
3.5. 專題時程規劃.....	14
第四章 專題成果.....	15
4.1. 需求分析.....	15
4.2. 系統分析.....	17
4.3. 系統介紹.....	18
4.4. 使用手冊.....	19
4.4.1. 影音觀賞操作.....	19
4.4.2. 問卷調查操作.....	21
4.4.3. 投票區操作.....	23
4.4.4. 討論區操作.....	24
4.4.5. 留言版操作.....	26
4.4.6. 暢銷商品操作.....	27
4.5. 產品介紹.....	28
第五章 結論與建議.....	33
5.1. 建議事項.....	33
5.2. 結論.....	33
附錄.....	35



表目錄

表 1：食譜參考表.....	10
表 2：瀑布模式.....	12
表 3：專題使用設備表.....	13
表 4：專題時程規劃表.....	14
表 5：各階段團隊成員預計表.....	15
表 6：作業流程表.....	16



圖目錄

圖 1：食尚月子水.....	9
圖 2：月子套餐.....	11
圖 3：系統藍圖.....	13
圖 4：甘特圖.....	14
圖 5：使用案例圖(使用者).....	17
圖 6：使用案例圖(管理者).....	17
圖 7：影音觀賞操作示意圖.....	19
圖 8：問卷調查操作示意圖.....	21
圖 9：投票區操作示意圖.....	23
圖 10：討論區操作示意圖.....	24
圖 11：留言版操作示意圖.....	26
圖 12：暢銷商品操作示意圖.....	27
圖 13：五穀營養飯.....	28
圖 14：有機地瓜米飯.....	28
圖 15：淡香醇酒麵線.....	28
圖 16：木瓜燉豬蹄.....	29
圖 17：麻油豬肝.....	29
圖 18：麻油豬腰.....	29
圖 19：補血桂圓雞湯.....	30
圖 20：蓮子燉嫩肉.....	30
圖 21：鮮魚湯.....	30
圖 22：田椒炆雞丁.....	31
圖 23：花香鮭魚椰菜.....	31
圖 24：寶玉元氣蒸蛋.....	31
圖 25：銀耳蓮子紅棗湯.....	32
圖 26：酒釀蛋湯圓.....	32
圖 27：黑糖老薑紅棘地瓜湯.....	32



第一章 緒論

1.1. 研究背景與動機

1.1.1. 背景

產前孕婦擔負著胎兒生長發育所需要的營養，母體的各個系統都會發生一系列的適應變化。尤其是子宮變化最為明顯，妊娠期腎臟也略有增大，輸尿管增粗，肌張力減低，蠕動減弱。其他如腸骨內分泌、皮膚、骨、關節、韌帶等都會發生相應改變。些形態、位置和功能的復原，都在生產褥期內完成，而能否復原，則取決於產婦在坐月子時的調養保健。若養護得當，則恢復較快，且無後患，若稍有不慎，調養失宜，則恢復較慢，且多患產後疾病，甚至貽害終生。新手媽媽要特別注意什麼呢？要如何「補」才能達到最好的效果及注意那些事項？剖腹與自然產婦的飲食如何調理？

1.1.2. 研究動機

爲了慶祝母親節的到來！爲了感念媽媽對我們的恩惠，爲了下一代著想，爲了即將到來的新生命，我們決定從坐月子的重要性開始瞭解母親的偉大，不僅僅是愛媽媽，也是愛老婆、愛小孩的具體表現。

1.2. 研究目的

有鑑於許多新手爸爸、新手媽媽對於產後調理的知識一知半解，爲了媽媽及寶寶的健康，所以我們的食尚月子餐，主要是以現今醫學結合古法坐月子的概念，帶到現今的社會中，爲個人的體質打造專屬的月子餐，讓媽咪們吃的健康，加倍恢復元氣。

我們將透過醫學仔細調配適合媽咪體質的月子餐，並搭配天然的食材，幫助媽咪們調理體質，以『養生、健康』爲宗旨，『專業』爲經營理念，從製程開始，到食材之選取、進貨層層把關，精緻化每一道程序，『從農場到廚房』、『廚房到媽咪口中』，並輔以專業營養師與廚師設計餐點菜色內容，以健康爲目標，把色香味俱全的月子餐送給每位需要的媽咪。



1.3. 限制

此網頁僅限於元培科技大學資管系實驗室製作，在現有的實驗室資源設備架設而成，以僅有的資源和設備，盡力做到趨於理想的程度，以提供最好的網頁呈現給大家瀏覽。

1.4. 關鍵字定義

1.4.1、坐月子

坐月子是傳統對於產後約 30 天期間，生產過後的婦女必須休養調息的說法，在現在醫學稱為「產褥期」。在這一段期間，一般婦女都享有 45 天的法定休假，因為這段一個半月的期間是母體在經歷了 280 天懷孕和生產過後，能夠做身體和生理上調養和休息的時候，並且，對於母體而言，也是影響今後一生身體好壞的重要期間。同時，因家庭中多了一位新的成員，無論對產後媽咪或是家庭中的成員，都會是另一種新的調適，而這些家庭中必須經歷的改變都可以利用這段假期做適應和調適。

1.4.2、月子餐

生產期間由於體質的變化以及健康上的考量，除了需要休息之外，飲食上更需要補充營養，不只是彌補因生產造成的虧損，要滋補養分以供哺育新生兒的需要，因此產婦的飲食調理是不同於常人，也是極為重要的一課。

1.4.3、月子中心

月子中心是現代社會的產物，主要是現代人過於忙碌，無法兼顧工作及家庭，因此，為了寶寶及媽咪的健康而特別打造的專屬照顧中心，月子中心通常擁有專業認證廚師及護理人員，可以讓寶寶及媽咪在坐月子的期間受到完整的照顧。

1.4.4、月子食材

產後均衡飲食攝取是非常重要的，因此對於產後以及小產的婦女必須提供足夠營養成份，足以使母親及寶寶迅速的恢復體力及健康成長。

1.4.5、產後

產，即“產子“，又稱“分娩“。

新產後：古代指產後一個月內，現據臨床實際，定產後七天為新產後。

產褥期：胎兒娩出後至產婦生殖器官恢復正常的時間，約需 6~8 週。



1.4.6、小產

一般小產是指懷孕 24 周前胎死腹中，最常見的小產徵兆：腹部絞痛、陰道流血及有紅色分泌物。小產休養期間要四十天，可是現代女性對小產的休養總是沒有注重，誰也沒有照四十天的大事來。平常正產的休養期是一個月，就是所謂的坐月子，大多數的人都重視正產，小產不太去管它了，原因是小產是不自然的。



第二章 文獻探討

2.1. 坐月子的由來

常聽長輩說「生一個孩子掉一顆牙」，意指懷孕生產對母體是極大的挑戰，若能於產後謹守禁忌，調養得宜，則可改善體質，減少婦女病，使身材健美。而「做月子」行之有年，遠從二千多年前的老祖宗沿襲至今的婦女產後傳統調養保健方法，仍被現代人奉行遵守，自有其存在的價值與意義。

2.1.1. 飲食的常識

坐月子食療關係到坐月子好壞，婦女產後處於虛弱狀態，感覺食慾較差易口渴感，且因哺乳需要，產後 1 – 2 天建議以半流質飲食為主，之後採普通飲食，但需注意下列幾點：

- (1) 多吃營養價值高的食物如雞蛋，含豐富的蛋白質及鐵質容易被人體吸收，對於產婦的康復及乳汁分泌有很大的幫助。多注意鈣質的補充來預防骨質疏鬆的發生，如用豬骨頭 或豬蹄煮湯。
- (2) 飲食安排要適當：
宜少量多餐，一天 5 – 6 次注意乾稀搭配，避免因產後胃腸功能減弱、蠕動減慢而增加腸胃負擔至便秘，增加骨盆底肌肉群鬆弛程度。
- (3) 不偏食：不同食物所含營養成份種類不同，偏食會導致營養素的缺乏。
- (4) 攝取易消化及刺激性小的食物：應食用一些有健脾、開胃促進消化、增進食慾的食物。少吃刺激性食物，防止便秘。酒精和煙等含尼古丁會通過乳汁給嬰兒應禁用。
- (5) 不吃冰冷食物。以免體內冷熱相沖使血凝結。

傳統坐月子習俗有其存在的必要性與價值是無庸置疑，傳統將習俗和現代的保健觀念結合，以達到療養保護的目的，如預防醫學觀念：因耗大量體力→使免疫力下降→受風寒→感冒。

注意事項

【西醫】無產後不能喝水的說法，多喝水可以促進新陳代謝。

【中醫】意見紛歧，如家中堅持禁止喝水的話，可用清湯代替或以觀音串或荔枝殼熬湯喝。



2.1.2. 生活作息注意事項

(1)危害健康因子：

- a.避免行爲：不碰冷水。
- b.限制行爲：減少洗手、洗澡的範圍、次數。
- c.替代行爲：怕洗澡水會跑入會陰部傷口而改用擦澡。
- d.選擇行爲：淋浴溫水。
- e.隔離行爲：穿長袖長褲、戴帽子、襪子．．等。

(2)有益產後健康的行爲：

- a.不洗頭、不洗澡、不觸風寒—因產後抵抗力差，過去的水不乾淨，避免傷口感染。流汗時用乾毛巾或米酒、草藥、薑汁擦拭，不可吹冷氣、電扇。忌碰冷水，避免得關節炎，手指關節腫脹疼痛無法活動；可穿襪子、帶頭巾保暖。
- b.不過度勞動身體—因產後內臟下垂、抵抗力減弱、疲勞不易恢復。
- c.臥床休息—因產後骨盆底肌肉群鬆弛狀態，子宮後屈、下墜，一旦用力使用腹壓，容易有腰痠背痛。
- d.使用腹帶。目的防止骨盆底肌肉群鬆弛所帶來的婦女病及未老先衰，讓器官恢復原位，幫助子宮收縮，防止腰痠背痛。
- e.自然生產的孕婦在產後需要坐月子 30 天左右，但若是剖腹生產或流產的婦女則需要坐月子約 40 天。
- f.產後充分的休息及攝取充足的營養，不僅可以幫助恢復體力，同時可以讓身體因經歷生產而損耗的器官得到康復的機會，可以藉由飲食及作息調整，照顧身體健康，幫助產後得到比產前更好的身心平衡狀態。產婦沒有做好月子的話，容易有腰痠背痛、皮膚鬆弛、老化、乳房下垂、內臟下垂、子宮下垂、膀胱下垂、陰道鬆弛等後遺症，所以產後休養的道理，就如同很多長輩所說的，「做好月子，健康一輩子」喔！



2.2. 月子的習俗

坐月子是一些東亞民族（如中國漢族、越南京族等）的婦女在生產過後休息調養身心的習俗，時間約一個月，故稱坐月子。粵語稱坐月，台語稱做月內，客語稱做月子。依各地民情風俗不同，也有四十天、兩個月 and 一百天的差別。因為根據中醫說法，三十日為小滿月，一百日為大滿月。

傳統上，是由產後婦女的親戚長輩幫忙坐月子。隨風俗不同，習慣也不同。比如在越南就是由娘家的長輩負責幫忙坐月子。隨著時代和社會結構的改變，許多婦女不與長輩同住，或是長輩仍有自己的事業和生活，無法完全幫助產後婦女渡過坐月子的時期，因此出現了坐月子服務的行業。服務的方式可分為兩種，一種是派遣專人到府服務，一種是成立固定的坐月子中心。

產婦坐月子到了第 12 天之後，親友才可以探望產婦及嬰兒，該天稱為「十二朝」。廣東人也可以在該天開始派發薑醋。而有些家庭會根據其家鄉的習慣舉行儀式，如拜祭祖先。

產婦坐月子滿一個月，即嬰兒出生滿一個月，稱為「滿月」。不少家庭會開設「彌月宴」款待親朋，有些家庭則會拜祭祖先或舉行剃頭禮。

2.2.1. 飲食習俗

(1) 蛋

生產完的產婦，胃部較空虛，協助生產的人會準備白煮蛋或雞蛋湯來填肚子。

(2) 生化湯

生化湯是一種中藥的藥方，相傳始於明末清初一位名叫傅青主的大夫所著《女科》一書中，主要的藥材包括當歸、川芎、桃仁、黑薑、炙草，用黃酒及水熬煎，生化湯的功用就是用來生新血化瘀血，加速排除子宮的汗血。通常是在產後的三天開始服用，服用的帖數不一，一般是 12 帖，也有 20 帖、30 帖之說，依坐月子時間長短和地方而有不同。

(3) 杜仲腰子湯

杜仲腰子湯被認為有助於產後的婦女快速恢復因懷孕生產而鬆動的骨骼



(4)麻油酒雞

這道料理含酒，在東方食補的觀念中屬於較「燥」的食物，不宜在產後初期食用，平均在產後的第十五天開始食用，直到坐月子結束。

2.3. 月子的禁忌

產後的禁忌主要是在維護產婦在產後坐月子期間的調養，其實只要細心注意細節，就能達到防範的作用。

(1)不可吃冰冷食物

坐月子期間不能吃以下三類的食物：

- a.涼性的食物：蕃茄、葡萄柚、草莓、楊桃、西瓜、白蘿蔔、竹筍、茄子、芹菜、絲瓜、空心菜、梨子、奇異果、綠豆、白菜、豆腐、牡蠣、豬肉等。
- b.不能生食：食物一定要煮熟後再食用。
- c.不吃冰過的食物：如冰水、冰果汁或冰飲料，都不宜飲用。

(2)不要讓心情大起大落

坐月子期間要保持心情愉快穩定，絕對不要傷心流淚，因為會對眼睛造成傷害，使眼睛提早老化，也容易引起白內障。

(3)不可以吹到風

無論是冷氣機或電風扇的風，都不能對著產婦吹，否則容易導致風濕關節炎或感冒頭痛。

(4)儘量不要出門

如要出門，一定要用帽子、衣服、襪子將全身包起來，以免吹風感染。

(5)不要多用眼睛

生產後產婦的眼睛很容易疲勞，在坐月子時，若是無事可做，看看電視或看看書是可以的，但記得不要過久，半個小時就要休息，當然能做到不用眼力那是最好了，想了解新資訊，用收音機收聽廣播就行了。

(6)不可碰冷水

滿月前碰冷水，容易導致關節酸痛，所以煮滾過的溫開水是較好的選擇。

(7)不可穿短袖、短褲

無袖上衣或者短袖、短褲，有時容易讓傷口曝露外頭，感染病菌，選擇長袖且輕薄的棉質衣褲，遠離吹風感冒。

(8)不可接觸生病的人

產婦身體正在復原期，若是接觸傳染病人會容易得到感染，所以生病的人，包括孩童都要遠離產婦。

(9)不可過度疲勞

調養生息是月子期間的唯一目的，所以儘量不要從事費力、傷神的活動，在避免影響身體各種機能恢復的考量下，要多多躺著休息。不過要注意長期站立或久坐也會影響體內荷爾蒙的代謝，爲了平衡身心，選擇適度的走



動即可。

吃的方面要注意不吃冰冷的食物、不吃硬的食物、不吃毒性的食物、不吃含酒精的食物、不吃鹽、喝生化湯、吃麻油雞、吃豬腰豬心豬肝，坐月子期間選擇的食補通常都是高熱量、高蛋白質的食物，可以讓產婦的體力恢復，促進子宮收縮，讓會陰的傷口癒合，或促進泌乳。

1. 個人衛生

產婦在生產後體質較虛弱，需要特別注重個人衛生以防感染。雖然古時候的習俗中禁止產婦沐浴及洗頭，但由於現時已有清潔的自來水，因此產婦也可在情況許可之下沐浴及洗頭，但須記得用毛巾即時抹乾身體及用吹風機吹乾頭髮以防著涼。

2. 坐月子的服裝

由於產婦生產後身體較為虛弱，若在此時生病感冒，對於未來的健康會有很大的影響，因此在古時候，就鼓勵產婦應穿著袖口、褲管較緊的服裝，也應穿著襪子，避免風吹。在台灣部分漁村有坐月子穿著全黑服裝的習俗，原因是避免衣服沾上了尚未排淨的汗血。

3. 坐月子中的媽媽為何嚴禁喝水

- (1)補充水分：由於產後前兩週身體會排出很多水分，為避免身體電解質不平衡必須適時補足水分，芙月米露水是將米酒精華萃取出更微小的水分子，幫助產婦更容易吸收，間接加速身體新陳代謝。
- (2)代替酒類：「張氏醫通婦人門產後」文中提及，產後諸多禁忌，「酒」是其一。一般而言，產婦不宜過量飲用酒，以免引發頭暈、心悸，患有乳腺炎、惡露不止、高血壓、傷口感染化膿的產婦更不能喝酒。
- (3)維持體態：因為產後全身細胞呈現鬆弛的狀態，若一般水分子直接進入體內，有可能使細胞無法即時復原而造成「內臟下垂」的體型，破壞了體型曲線，將來也較容易罹患風濕病或神經痛等未老先衰的婦女病。



2.4. 月子水【米酒水】由來

在傳統坐月子裡，水是最重要的角色。產婦不能洗澡洗頭，不能喝水，煮飯煮湯都得用「米酒水」，冷水加熱水叫做「陰陽水」，這是不能用的，泡牛奶非得用沸水去泡然後慢慢放涼。規矩多得讓你不知道如何是好。

「米酒水」一直都是台灣習俗裡坐月子的必備物品，據說一般的水都不能用，產婦只能吃這種用米酒煮沸之後剩下來的水煮出來的食物。

福祿壽酒廠將『米酒』再經過第二次蒸餾後，即可取得更香濃的米酒精華，同時也留下最可貴純淨的天然有機酸液。這就是所謂的『米露水』。因為產量少，且對身體很好，在古時候，只留給坐月子的媽媽使用。所以才俗稱為『坐月子水』。

在坊間有人誤以為『米酒水』就是米酒加水，那是錯誤的觀念。甚至於有不肖業者以加水稀釋的米酒充當『米酒水』給產婦使用，使得產婦花了錢又得不到傳統『坐月子水』的好處。



圖 1：食尚月子水



2.5. 月子餐食譜介紹

表 1：食譜參考表

主食	飯類 養生五穀飯 利水薏仁飯 芝麻白米飯 營養紅豆飯 等.. 粥類 紫菜小魚粥 四色旗魚粥 老薑蚵仔粥 吻仔魚粥 香菇肉絲粥 紅豆薏仁粥 等.. 麵類 茶油肉絲麵線 歸耆豬肉麵線 清蔬牛肉麵 鮮蚵養生麵線 等..
副菜	肉類 三杯杏鮑菇 茶油薑爆腰花 歸耆淮山肉燥 山藥燉肉 麻油豬 等.. 魚蛋類 歸耆蒸鯛魚 紅絲蒸蛋 清蒸鮮蝦 茄汁旗魚 吻仔魚蒸蛋 麻油燒酒蝦等..
湯燉品	香菇燉雞湯 茶油豬肝湯 山藥排骨湯 老薑鱸魚湯 杜仲虱目魚湯 木瓜豬腳湯 等..
時蔬	高麗菜苗、菠菜、A 菜、青江菜、地瓜葉、油菜、芥蘭、紅菜炒薑絲、魷仔魚莧菜、紅莧菜、莧菜、紅蘿蔔、青花菜、白花菜、大小豆苗、油菜、高麗菜、四季豆、紅鳳菜、龍鬚菜、山藥。（以上蔬菜依每週時令調配）
飲品	生化湯 養肝茶 止渴茶 麥芽水 依個人體質現況提供適合飲品。
點心	銀耳蓮子湯 四神栗子湯 紅豆桂圓湯 黑糖芝麻糊 米苔目甜湯 紅豆西米露 等..
水果	嚴選當季新鮮水果輪流替換



月子餐主食參考：

第一週目的：靠生化湯及麻油豬肝，排掉懷胎 10 月累積在身體內的物質

豬肝、鮮魚湯、雞湯、四神湯豬腳燉 (花生、黃豆)木瓜燉 (排骨、雞肉) 紅豆薏仁湯、生化湯 蔬菜、水果依季節性作變化

第二週目的：開始食補增進體力，以麻油腰子調理產後的疲勞感

杜仲 (腰子、排骨、雞肉)豬腳燉 (花生、黃豆) 木瓜燉 (排骨、雞肉) 四物 (雞湯、排骨) 何首烏 (雞、排骨)麻油雞、紫米糕、桂圓糯米粥 蔬菜、水果依季節性作變化

第三、四週目的：進補的最佳時機，以麻油雞藥膳調理身體

燒酒雞、海鮮類、蝦貝類 四物、八珍、十全、何首烏等藥膳輪替蔬菜水果依季節性作變化

點心: 銀耳蓮子湯 四神栗子湯 紅豆桂圓湯 黑糖芝麻糊 米苔目甜湯 紅豆西米露



圖 2：月子套餐



第三章 專題規劃

3.1. 專題規劃目標

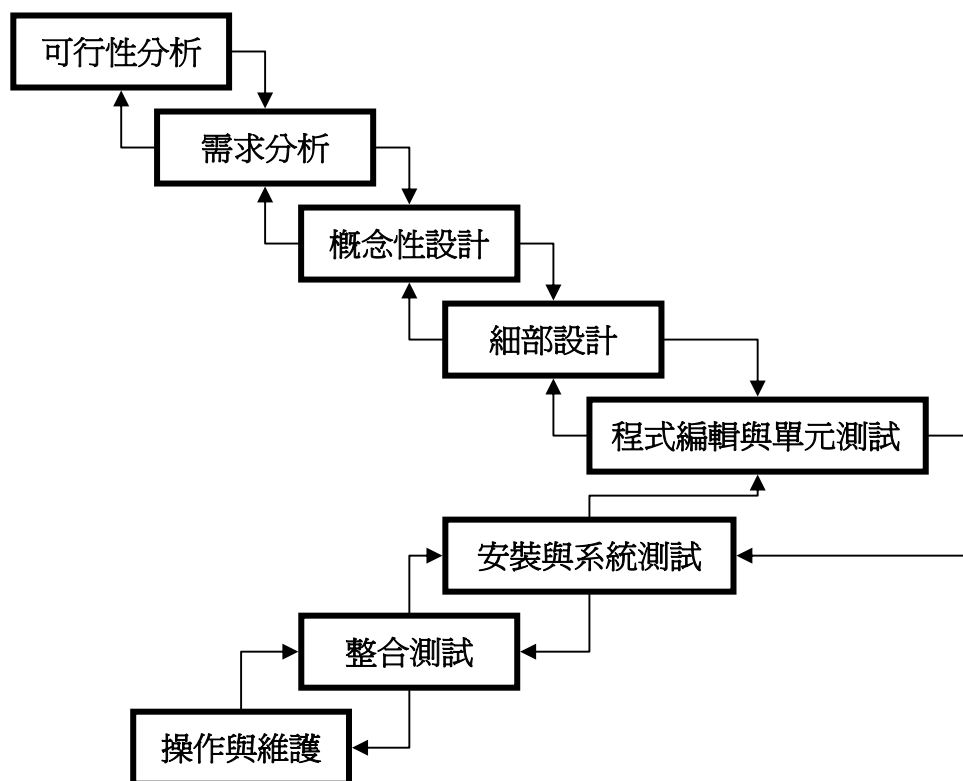
本專題希望能夠達到的功能：

- 1.介紹月子餐的特性、營養、餐點等資料。
- 2.提供瀏覽月子餐製作的食譜及月子餐餐點訂購，並擁有留言板、分享投票區及討論區的功能。
- 3.提供線上訂購月子餐及影片食譜教學的平台。

3.2. 系統開發方法

本研究所採用的是瀑布模式，各步驟詳細描述如下：

表 2：瀑布模式





3.3. 系統藍圖描述

本專題開發的系統，整體架構圖如下所示，其共包含下列幾個子系統

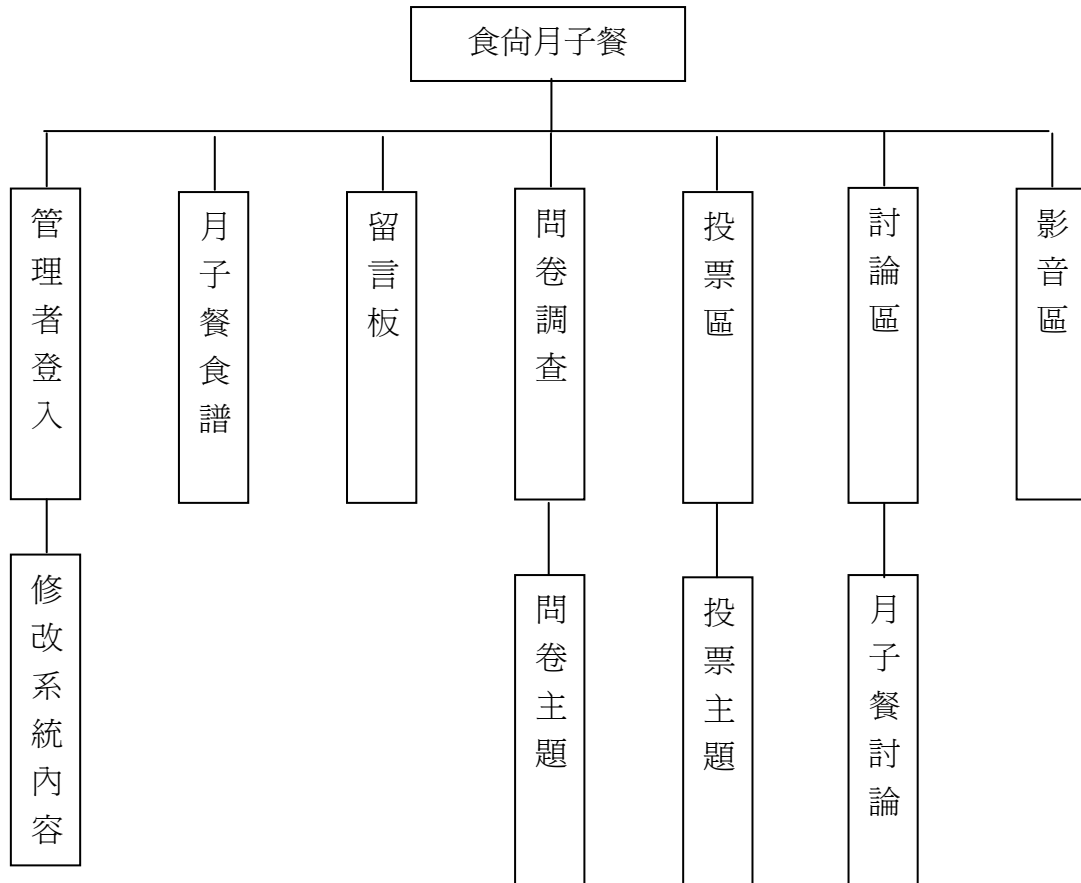


圖 3：系統藍圖

3.4. 專題設備

本專題所需使用之軟硬體有：

(1) 軟體方面

表 3：專題使用設備表

使用軟體	功能運用
Microsoft Windows XP	作業系統
Microsoft Office Access	資料的儲存和分類管理
Adobe Flash CS3	製成動畫瀏覽
Dreamweaver	製作網頁以及美工圖片
Photoshop	美化圖檔、合成美工、修改圖片屬性

(2) 硬體方面：電腦主機、螢幕、數位相機、滑鼠、鍵盤、隨身碟



3.5. 專題時程規劃

本專題由開始規劃至系統完成，預計會有下列 10 項工作：

表 4：專題時程規劃表

專題時程規劃	
項次	工作內容
1	訂定主題
2	資料蒐集
3	使用者需求分析
4	系統規劃
5	系統分析
6	文件撰寫
7	系統設計
8	系統修正
9	系統測試
10	文件整合

茲將本專題進行流程的甘特圖繪製如下：

九十九年																			
月份	三月			四月			五月			六月			七月			八月			
訂定主題	—																		
資料蒐集		—	—	—															
使用者需求分析				—	—	—													
系統規劃					—	—	—	—											
系統分析						—	—	—	—										
文件撰寫							—	—	—	—	—	—							
系統設計												—	—	—	—	—	—	—	
系統修正														—	—	—	—	—	—
系統測試													—	—	—	—	—	—	—
文件整合									—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
工作進度 %	10%			30%			45%			60%			85%			100%			

圖 4：甘特圖



第四章 專題成果

4.1. 需求分析

我們分析所需要的經營模式以服務品質為第一優先，為了專注致力服務品質，所以初期每月僅規劃服務 5-10 位新手媽咪，服務人員除了提供固定的套餐外，也將提供新手媽咪的健康諮詢，另外為了提升服務人員素質，我們每日隨機抽樣調查服務品質，每月召開品質精進會議，累積經驗。

隨著服務品質的提昇，我們預期中、後期將開始為 10 位以上新手媽咪進行服務，當客戶增加之際，我們秉持以往的抽樣調查之外，也將開始招募擁有熱情的服務人員，並透過教育訓練，穩固服務品質。

我們透過醫學的方式，將月子餐結合了中醫的調理。在產前診斷體質，分析各種食材，謹慎調製出適合體質的餐點，每位媽咪在臨盆前，我們便立即 24 小時待命，務必在產後第一時間進行悉心的呵護及照料，做出最好的保養，以低糖、低油、低脂、不加發粉為健康概念的產品，成為每個家庭的最佳健康飲食守護者。

表 5：各階段團隊成員預計表

	初期	中期	後期
主管	1	1	1
內勤人員	1	2	4
外送人員	2	4	6
廚師	2	4	6
營養師	1	1	2
合作中醫師	1	1	0
專職中醫師	0	0	1



我們的產品主要是月子餐系列，由於現代工作忙碌，爲了提供 24 小時專業的服務，我們規劃聘請專業的擁有證照合格保姆、廚師、營養師及中醫師，全程給媽咪最好的呵護，我們的作業流程如表 3。

表 6：作業流程表

時間點	作業方式
產前 1 至 2 個月	中醫師至家庭爲媽咪實施檢查體質，將資料蒐集完整後，與營養師一同打造專屬於媽咪的料理。
臨產前 24 小時	由廚師準備專屬月子餐，工作人員 24 小時輪班待命，隨時準備將月子餐第一時間送達媽咪。
產後一個月	由專門工作人員提供送餐，並依個人恢復情況調整飲食。



4.2. 系統分析

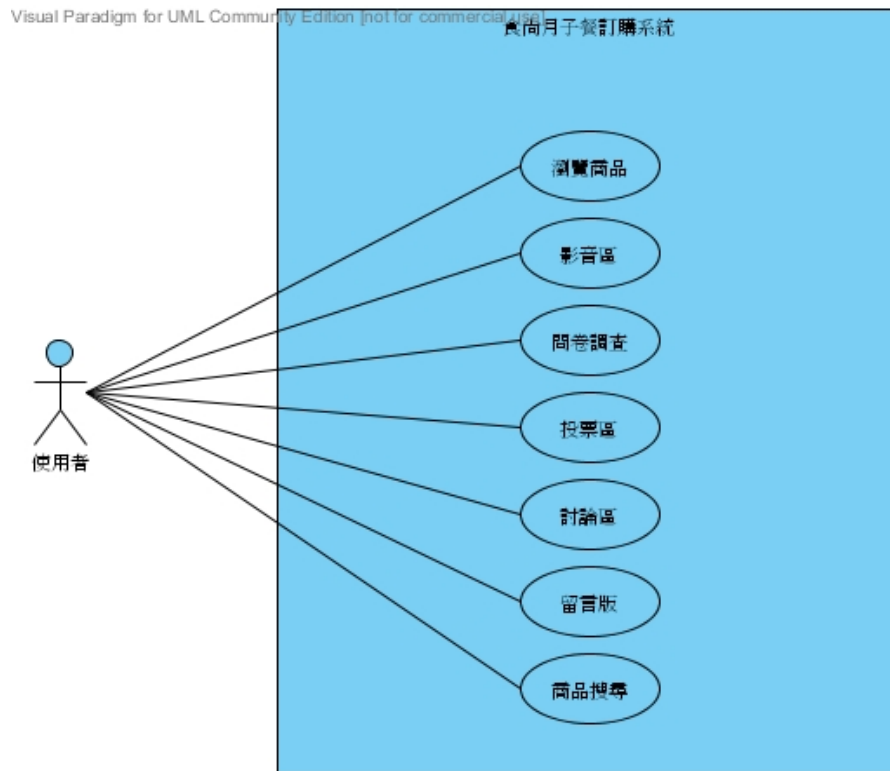


圖 5：使用案例圖(使用者)

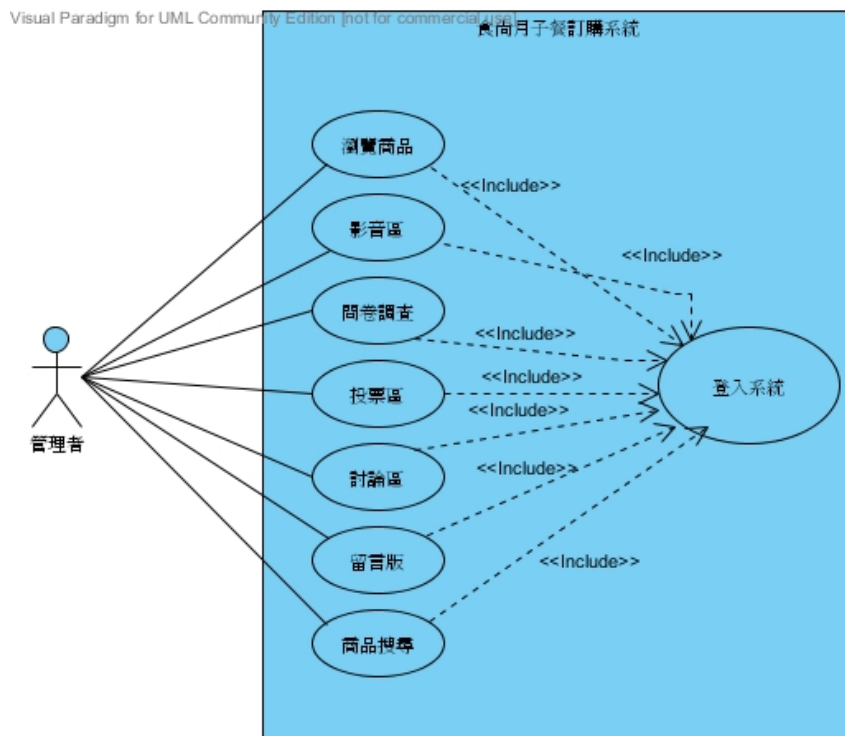


圖 6：使用案例圖(管理者)



4.3. 系統介紹

1. 店家首頁: 瀏覽食尚月子餐最新消息。
2. 影音區: 欣賞關於我們食尚月子餐溫馨廣告影片。
3. 問卷調查: 便於調查市場關於月子餐可行方案。
4. 投票區: 票選食尚月子餐餐點並列入精選商品中。
5. 討論區: 方便準媽媽、產後媽媽以及準備為人母互相交流的區域。
6. 留言板: 對於食尚月子網站有意見、建議皆可在此留言,方便彼此交流。
7. 餐點列表: 提供食尚月子餐餐點的相關圖片與介紹。
8. 好康報到: 最新優惠方案將在此顯示。
9. 精選商品: 經由投票區選出最佳之月子餐點。
10. 暢銷商品: 訂購熱門暢銷餐點在此顯示。
11. 最新商品: 新餐點在此顯示。
12. 商品搜尋: 打上關鍵字搜尋餐點。
13. 關於食尚: 讓瀏覽者了解食尚建立網站之原因與目的。



4.4. 使用手冊

4.4.1. 影音觀賞操作

圖 7：影音觀賞操作示意圖

步驟 1 首頁左邊點選影音區。



步驟 2 影片名稱下方有個觀看點選。





步驟 3 即可觀賞影片。

元培科技大學_資訊管理系_食尚月子餐



發表者	imypu02	發表時間	2010-12-01 04:57:02	點閱人數	74
描述	媽咪您辛苦了，接下來請讓我們照顧你！				

[返回](#)



4.4.2. 問卷調查操作

圖 8：問卷調查操作示意圖

步驟 1 首頁左邊點選問卷調查。



步驟 2 請點選填寫問卷 或 檢視統計圖。





步驟 3 填寫問卷後 按完成問卷即可。



食尚特區

首頁

影音區

問券調查

投票區

討論區

留言板

食譜

商店廣告：+

登入區塊

問卷調查-經濟如此不景氣，你還會考慮生小孩嗎？

0% 填寫進度

1. 經濟如此不景氣，你還會考慮生小孩嗎？

小孩是我的重要生命，我一定會生

養小孩真是辛苦，我還是想要兩人世界。

完成問卷



4.4.3. 投票區操作

圖 9：投票區操作示意圖

步驟 1 首頁左邊點選投票區。



步驟 2 進行投票或查詢結果。





4.4.4. 討論區操作

圖 10：討論區操作示意圖

步驟 1 首頁左邊點選討論區。



步驟 2 點選選單

[登入\[訪客\]](#)

[搜尋文章主題](#)

討論板	主題數	文章數	最後發表
月子餐心得討論			
月子餐心得討論 管理者:	1	1	2010-12-01 20:16:02 imypu02
媽媽園地			
媽媽園地 管理者:	0	0	無任何主題



步驟 3 開設討論主題

[登入\[訪客\]](#)

1

[發表主題](#) -> 月子餐心得討論

主題	回覆	發表人	觀看	最後發表
五培	0	imypu02	5	2010-12-01 20:16:02 imypu02

依： 回覆數量 升冪 排序

前往： 月子餐心得討論

1



4.4.5. 留言版操作

圖 11：留言版操作示意圖

步驟 1 首頁左邊點選留言版。



步驟 2 按新增留言即可





4.4.6. 暢銷商品操作

圖 12：暢銷商品操作示意圖

步驟 1 首頁右邊點選暢銷商品之所有暢銷。



步驟 2 可觀看所有暢銷商品再點選喜愛商品即可





4.5. 產品介紹



圖 13：五穀營養飯

主要餐點

五穀營養飯

主要功效：

促進新陳代謝，維生素含量豐富，降低罹患心血管疾病的風險，維持健康。



圖 14：有機地瓜米飯

主要餐點

有機地瓜米飯

主要功效：

同時擁有豐富的纖維質有助於排便、代謝、清除微細血管中的廢物，還可以防止鈣質流失、安神、瀝水除濕消腫。



圖 15：淡香醇酒麵線

主要餐點

淡香醇酒麵線

主要功效：

米酒添加具有促進血液循環、保暖禦寒、增加抵抗力的作用。



圖 16：木瓜燉豬蹄

燉品

木瓜燉豬蹄

主要功效：

降低血壓、抗癌防老、幫助消化、木瓜蘊含豐富的蛋白質，可以幫助乳房發育。



圖 17：麻油豬肝

燉品

麻油豬肝

主要功效：

麻油可以增加子宮的收縮度，黑麻油性屬溫熱，可避免產婦便秘，也可去寒、補虛勞、養五臟、改善產後虛困。老薑產後最好的補品之一。豬肝可以幫助子宮排出污血及老廢物，促進子宮收縮，使惡露排淨，以恢復子宮正常功能。



圖 18：麻油豬腰

燉品

麻油豬腰

主要功效：

豬腰含有豐富的鐵質有助補血。因此，整個經期都可吃適量的麻油豬腰可幫助子宮收縮，將經血排乾淨的作用。



圖 19：補血桂圓雞湯

燉品

補血桂圓雞湯

主要功效：

桂圓含有豐富的營養成份，例如：維他命 A、B1、葡萄糖和多種氨基酸等，性質溫和、味道香甜，具有補脾、補心的功效。



圖 20：蓮子燉嫩肉

燉品

蓮子燉嫩肉

主要功效：

具清血、散瘀、益胃、安神的功用，被作為珍貴的滋食品外、蓮子甘澀性平，有補脾止瀉，清心養神益腎的作用，常用來治療心悸失眠、脾胃虛弱的泄瀉等症。



圖 21：鮮魚湯

燉品

鮮魚湯

主要功效：

含有豐富的蛋白質~鈣質防止骨質疏鬆。魚類中所含的 omega-3 脂肪酸，減少多種心臟病的危險，同時也是維持腦部發育和正常運作。絕對採用當天新鮮魚類食材，可安心食用。



圖 22：田椒尬雞丁

蔬果

田椒尬雞丁

主要功效：

甜椒含有豐富的膳食纖維及無機礦物質中的鈣、鈉、磷、鐵及維他命 A、菸鹼酸、維生素 C、葉綠素，熱量低！ 搭配香田雞丁，媽媽們絕對指定這道健康做拼盤，您不可錯過。



圖 23：花香鮭魚椰菜

蔬果

花香鮭魚椰菜

主要功效：

花椰菜中的維他命,礦物質含量十分豐富。尤其含有大量維他命 C 除此之外,還含有豐富的胡蘿蔔素,維他命 B1、B2、E 和鈣質,鐵,鋅,是一種營養均衡的蔬菜



圖 24：寶玉元氣蒸蛋

附餐

寶玉元氣蒸蛋

主要功效：

補充蛋白質



圖 25：銀耳蓮子紅棗湯

甜點

銀耳蓮子紅棗湯

主要功效：

銀耳熱量低、具天然特性膠質適合產後婦女進食。蓮子具有清血、散瘀、益胃、安神的作用，但消化不良大便燥結者不宜食用。



圖 26：酒釀蛋湯圓

甜點

酒釀蛋湯圓

主要功效：

酒釀幫助泌乳，為增加其口感豐富性，湯圓跟雞蛋雞蛋含豐富蛋白質，可修護產後傷口。



圖 27：黑糖老薑紅棘地瓜湯

甜點

黑糖老薑紅棗地瓜湯

主要功效：

以黑糖來調味，紅棗及黑糖都具補血作用，可幫助恢復產後元氣，地瓜含豐富纖維，可幫助改善產後便秘情形。



第五章 結論與建議

5.1. 建議事項

中國人向來都有坐月子的習慣，以往傳統都是在家由婆婆、媽媽女性長輩幫忙，近幾年出現專人替產婦坐月子的營利機構－產後護理之家，所謂的坐月子中心，1980 年以後，台灣經濟成長快速，生活水準與消費服務大幅提升，為了解決家中人力不足的困擾，於是月子中心紛紛成立將月子習俗包裝成商品化，提供產婦一套標準化、規格化的服務產品。然而，許多產後婦女更希望能夠在家中休息，習慣在家的安全感與自在，因此有了外送到府的月子餐行業。

比起市面上的月子中心，雖然價錢較經濟，可是卻不能享有全天候的照顧，因此我們考量了增設照顧寶寶的保母體制，但是此次專題僅侷限於月子餐，沒有將保母體制呈現出來，所以希望如果後進的同學可以將保母體制考量進去，較為完整，不僅僅侷限於只是吃月子餐，如同：寶寶沐浴、臍帶護理服務，都是可以發展的關係商品。

5.2. 結論

各位評審老師大家好，我們是 98 年資訊管理系的學生，其實早在去年當我們專題題目訂為月子餐製作之前，老實講我們對於坐子月真的是完全沒有概念，只知道中國傳統婦女在產後都會有坐月子的習俗，但是為什麼需要坐月子，做月子該怎麼做，我們完全不知道，更別說要做一個相關的專題，當初這個專題題目，可讓我們傷透腦筋。

經過指導老師的一番指導，我們開始從多方面對於坐月子進行調查，諸如中國醫學、食材、藥材、歷史以及寶寶照顧方面，一步一步的把坐月子這張大拼圖在我們的心中拼完，這也是我們覺得在專題中收獲最多的地方，因為讓我們這幾個大男孩，對於坐月子有了更深一層、更不一樣的認識。

其實在過程中我們一直是跌跌撞撞的學習，在專題製作時所遭遇的問題有兩點：

1. 想法不同：



我們在還沒接觸專題之前，對於坐月子的方式，還真的是一知半解，甚至我們還天真的提出以會員的方式來招攬客戶…，之後，透過老師的指導，我們學會了站在使用者的角度，進行需求分析，把客戶真正想要的服務，完整的呈現出來。

2. 軟體運用：

在這次專題中，我們運用了 Photoimpact 製作網站 Banner 以及 Flash 製作廣告，這些軟體工具都是在學校中所學習的，老師其實幫我們開了個頭，讓我們有空間去發揮，也將原本學過的東西重拾運用，這也讓我們有了實質上的收獲。

最後，還有一點收獲，因為我們平時白天上班，爲了專題製作，就必須利用假日進行討論，久而久之，大家都會習慣的說：「啊！這週假日有沒有空，出來討論一下吧」，不論專題最後的結果如何，這句話都已經深深烙印在中心了，是我們永遠不變的收獲。



附錄

1. 好婆婆月子餐中心 <http://www.mami520.com.tw/default.php>
2. 馨禾馨月子餐中心 <http://www.sinhersin.com/sitemap.php>
3. 荷風月子餐中心 <http://www.hefong.com/>
4. 林秋香月子餐中心 http://www.093.com.tw/093_02_01.htm
5. 郭老師月子餐中心 <http://www.kuohealth.com.tw/>
6. 康和皇家月子餐中心 <http://www.komphort.com.tw/>
7. 廣和月子餐中心 <http://www.cowa-mother-care.com.tw/>
8. 佳育月子餐中心 <http://www.jiayu-tw.com/>
9. 大嬸婆月子餐中心 <http://www.0800366432.com.tw/profile.htm>