



7月28日 西式早餐



7月28日中式早餐



7月28日午餐

肉食多了，體質也會較逞酸性，也容易造成
皮脂旺盛，皮膚也會較油膩等肌膚問題
然而蔬果多了，除了排毒之外，皮膚也較不會暗沉



7月28日晚餐 鍋燒麵食



7月28日晚餐 異國美食



7月28日晚餐 地方小吃



7月28日晚餐 風味快餐

