



12月14日 西式早餐



12月14日 中式早餐



12月14日 午餐

蔬果含有大量的維生素，能使大腦保持良好的狀態，肉食吃多了也容易使大腦昏沉、遲鈍植物食物除了是鹼性外也含有豐富蛋白質，只要吃對食物，能活化大腦細胞外，提高記憶力的幫助



12月14日 晚餐 異國料理



12月14日 晚餐 風味快餐



12月14日 晚餐 鍋燒麵食



12月14日 晚餐 地方小吃

