



1月8日 西式早餐



1月8日中式早餐



1月8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

1月8日午餐



1月8日晚餐 鍋燒麵食



1月8日晚餐 風味快餐



1月8日晚餐 異國料理



1月8日晚餐 地方小吃

