



2月14日 西式早餐



2月14日 中式早餐



2月14日 午餐

現代人都不想要變老，也怕老。
 相對的飲食是重要的一部分，病從口入
 疾病也是老化的因素之一
 多吃抗氧化的蔬果食物，可清除體內的自由基
 讓細胞健康正常，就能延緩老化。



2月14日 晚餐 鍋燒麵食



2月14日 晚餐 風味快餐



2月14日 晚餐 異國料理



2月14日 晚餐 地方小吃

