



2月21日 西式早餐



2月21日中式早餐



2月21日午餐

肉類的分解過程中易產生自由
基，是癌症、心血管疾病的成因
而蔬果食物是可以清除自由基，降
低感染風險



2月21日晚餐 鍋燒麵食



2月21日晚餐 風味快餐



2月21日晚餐 異國料理



2月21日晚餐 地方小吃

