



2月21日 西式早餐



2月21日中式早餐



2月21日午餐

有沒有覺得大魚大肉後，肚子脹脹的總是要來點蔬果解油膩
因為蔬菜是鹼性食物，能中和酸性物質外，並含有大量纖維質能促進腸胃蠕動，可加快排泄作用

2月21日午餐



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

