



3月5日 西式早餐



3月5日中式早餐



3月5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



3月5日晚餐 鍋燒麵食



3月5日晚餐 風味快餐



3月5日晚餐 異國料理



3月5日晚餐 地方小吃

