



3月20日 西式早餐



3月20日 中式早餐



3月20日 午餐

蔬食包含蔬菜、水果及穀類食品
植物所含的纖維素也較高，容易有飽足感，也好消化
只要避開油炸物、加工食品、重口味的調理方式
採取正確飲食方法，能有效達到減重及減脂

3月20日 午餐



3月20日 晚餐 鍋燒麵食



3月20日 晚餐 風味快餐



3月20日 晚餐 異國料理



3月20日 晚餐 地方小吃

