



3月28日 西式早餐



3月28日 中式早餐



3月28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28日 晚餐 鍋燒麵食



3月28日 晚餐 風味快餐



3月28日 晚餐 異國料理



3月28日 晚餐 地方小吃

