4 月 7 日 西式早餐

4 月 7 日中式早餐

4 月 7 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

4 月 7 日午餐

4 月 7 日晚餐 鍋燒麵食

4 月 7 日晚餐 風味快餐

4 月 7 日晚餐 異國料理

4 月 7 日晚餐 地方小吃