



4月19日 西式早餐



4月19日 中式早餐



4月19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19日 晚餐 鍋燒麵食



4月19日 晚餐 風味快餐



4月19日 晚餐 地方小吃



4月19日 晚餐 異國料理

