



7月31日 西式早餐



7月31日 中式早餐



7月31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

7月31日 午餐



7月31日 晚餐 鍋燒麵食



7月31日 晚餐 異國美食



7月31日 晚餐 地方小吃



7月31日 晚餐 風味快餐

