



8 月 30 日 西式早餐



8 月 30 日中式早餐



8 月 30 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，顧到健康。

8 月 30 日午餐



8 月 30 日晚餐 鍋燒麵食



8 月 30 日晚餐 異國美食



8 月 30 日晚餐 地方小吃



8 月 30 日晚餐 風味快餐

