

一週菜單

weekly menu

快速安排每週菜色

範例

午餐 番茄蝦仁義大利麵

2人份

食材 / 份量 小番茄x0.5盒、蝦仁x12隻、義大利麵x180g

MON. 星期一

早餐

食材 / 份量

午餐

食材 / 份量

晚餐

食材 / 份量

TUE. 星期二

早餐

食材 / 份量

午餐

食材 / 份量

晚餐

食材 / 份量

WED. 星期三

早餐

食材 / 份量

午餐

食材 / 份量

晚餐

食材 / 份量

THU. 星期四

早餐

食材 / 份量

午餐

食材 / 份量

晚餐

食材 / 份量

FRI. 星期五

早餐

食材 / 份量

午餐

食材 / 份量

晚餐

食材 / 份量

SAT. 星期六

早餐

食材 / 份量

午餐

食材 / 份量

晚餐

食材 / 份量

SUN. 星期日

早餐

食材 / 份量

午餐

食材 / 份量

晚餐

食材 / 份量