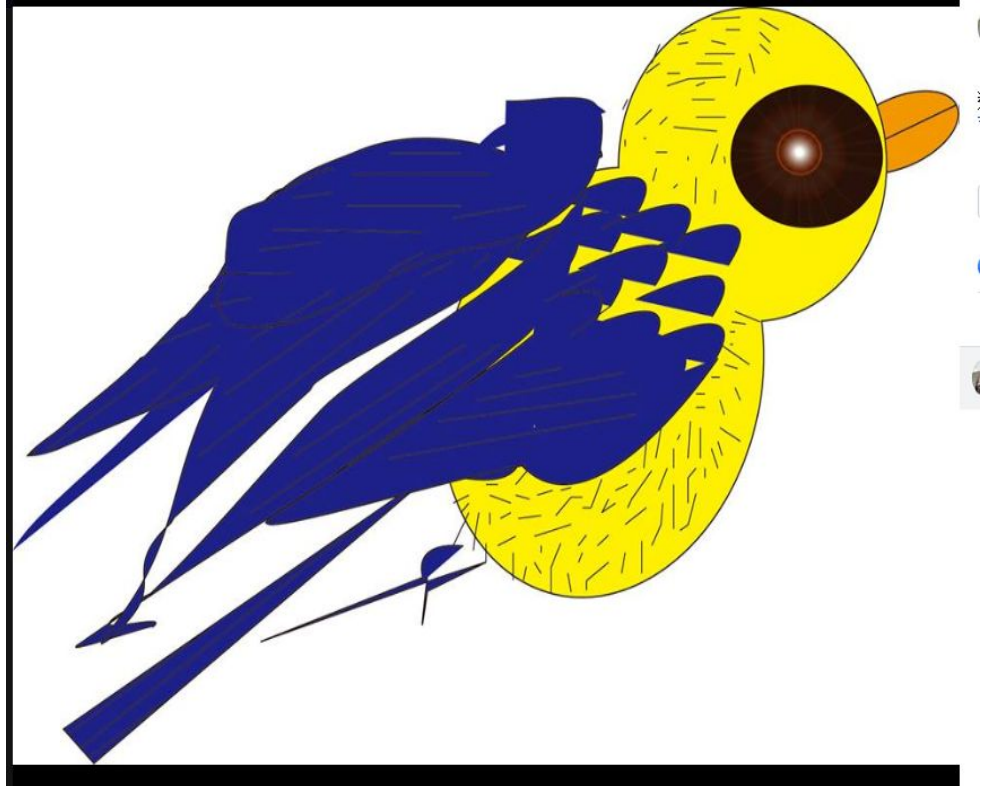
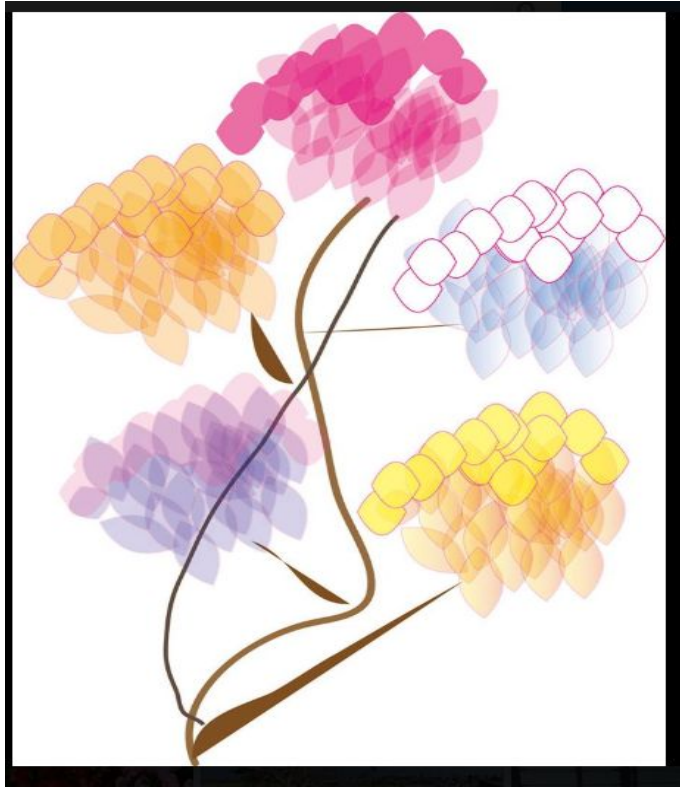


MY WORKSHOP

黃莉文





Never surrender.

第一躍新元氣

108.10.10



晚安，平安。

微量营养素

生活需要补充微量元素

10.8.10.09



盡興
認真
感受
喜愛
用心
體會

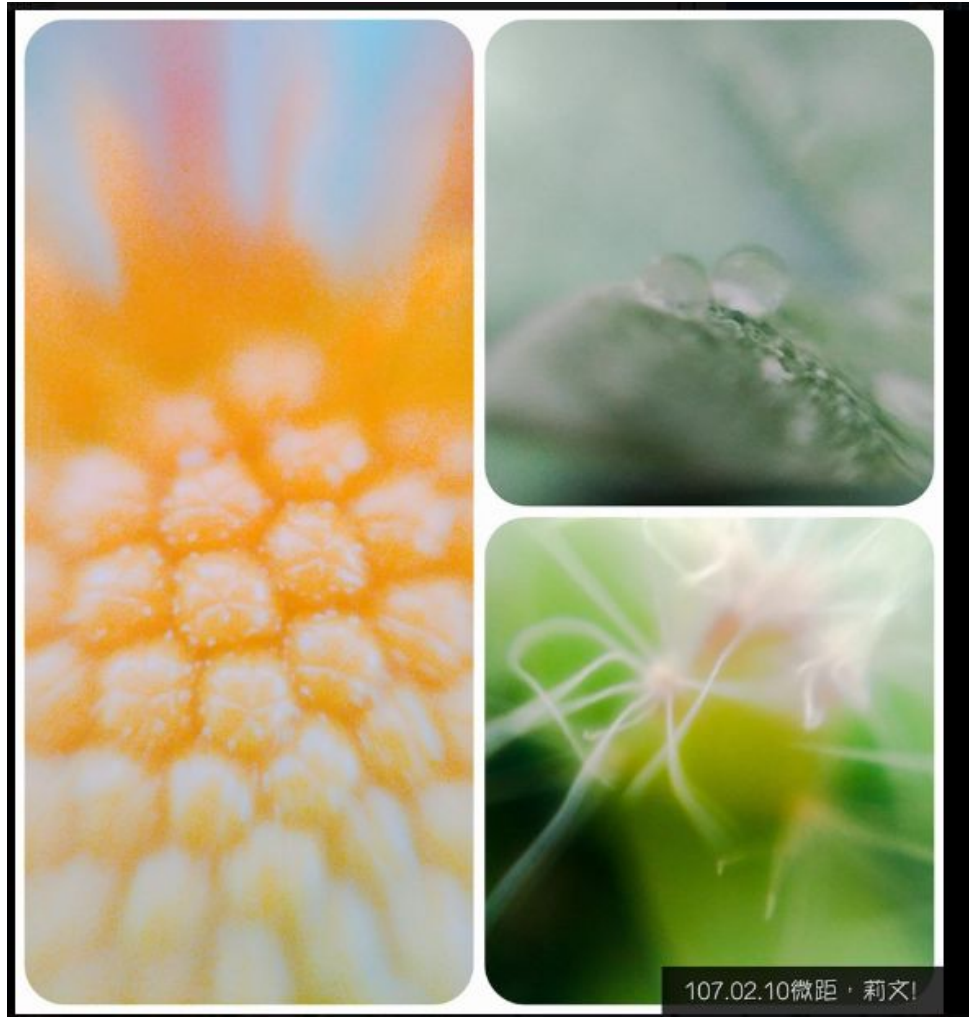
創造屬於自己的故事



紅橙買綠

免焦慮

108.10.20 picture & photograph: 莉文, 淡水





歷史作品



吃野菜沒?

來哦，櫻田野吃野菜去！

櫻田野的龍鬚菜發芽了，快快快。

一起來櫻田野吃野菜。

本月慶18周年，歲末鄉親感恩大回饋。



活動截至

107.12.11哦！

花蓮人

來消費

享現金刷卡

85%

特價品除外

訂餐訂房專線：03-8540366



107.11.26製發

黃金梅磚

300G

★花蓮店限定

限時優惠 \$150

諮詢專線：03-8540366

數量有限，售完為止

可宅配到府

商品保鮮期限：108.02.11

活動只到本月底 (107.12.31) 止

長
休閒養生館

台北店訂餐專線：0227486931
台北市南京東路五段318號

我是小百科

野萵苣 Lettuce

野萵苣挑選時以莖葉鮮亮油綠、不枯焦、不抽苔、葉無斑點、腐爛為優。葉痕密的營養價值高。常用來做生菜沙拉。野萵苣生熟皆可食，涼拌、燒、炒、燴都行，還能加工醃製醬菜、泡菜等。一年四季節都很受歡迎。

吃青菜沒？

該用餐囉。櫻田野祝福~

櫻田野
休閒養生館



1219

訂餐訂房專線：03-8540366

台北店訂餐專線：02-2748-6931 台北市南京東路五段 318 號

響應年節，即日起



單樣混搭皆宜，訂購 4 份免運費

新口味



洛神甜糕 \$250/個

老饕愛



芋心甘糕 \$250/個

手工現做
歡迎預訂
滿 4 單免運
宅配到府
素食可食
冷藏風味更佳

訂購專線：038-540366

即日起販售



低糖原創，客家獨窗
洛神甜糕



全新上市

售價 250

原料使用整顆洛神花
堅持低糖，客家原味再現。

手工現做，歡迎預訂

現在訂購 4 個

享宅配到府免運哦

訂購專線：038-540366

本是同根生



我是小百科

龍鬚菜

膳食纖維豐富，但屬性寒涼。
含有豐富的維生素 A、B1、B2
及鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等多種營
養素，而且熱量極低。
涼拌水煮清炒風味佳。

我是小百科

佛手瓜

果實梨形，有明顯的縱溝 5 條，瓜頂
有一條縫合線，果色為綠色至乳白色
，以白色或奶油色品種品質最佳。
單瓜重 250 ~ 500g，果肉白色。
盛產期為 4 月至 11 月。

櫻の田野
休閒養生館



訂餐訂房專線：03-8540366



我是小百科



彩色甘薯葉

地瓜葉擁有多種人體必須的維生素以及纖維質，有抗氧化成分以及防癌效果。一年四季都可以吃的到地瓜葉，不過又以夏季的地瓜葉最為香甜。屬性相當溫和且和一般較為寒冷的蔬菜不太相同，就算手腳容易冰冷的民眾也可以多加攝取。每天只要吃 300 公克的鮮綠地瓜葉，就能滿足 1 個人 1 天的維生素 A、C、E 及鐵的需求。

忙碌之餘，

也要補充營養哦！

1220

訂餐訂房專線：03-8540366

台北店訂餐專線：02-2748-6931 台北市南京東路五段 318 號



續集中

歡迎與我聯絡

(LINE ID :0989151907)

