





Middle class

消毒
7人内

笑 园 零 距 离

一日流程

[illegible]

一周计划

[illegible]

食 譜

[illegible]

月
计
划

MEMORANDUM

2010年10月10日

MEMORANDUM

1. 苹果 2. 香蕉 3. 橙子 4. 梨 5. 葡萄 6. 草莓 7. 猕猴桃 8. 火龙果 9. 柚子 10. 柿子 11. 枣 12. 核桃 13. 花生 14. 瓜子 15. 芝麻 16. 大米 17. 面粉 18. 食用油 19. 酱油 20. 醋 21. 盐 22. 糖 23. 味精 24. 鸡精 25. 胡椒粉 26. 料酒 27. 豆瓣酱 28. 腐乳 29. 腌菜 30. 干菜 31. 香菇 32. 木耳 33. 金针菇 34. 海带 35. 紫菜 36. 豆腐 37. 鸡蛋 38. 鸭蛋 39. 咸鸭蛋 40. 火腿 41. 腊肠 42. 腊肉 43. 香肠 44. 肉干 45. 肉松 46. 肉丝 47. 肉片 48. 肉末 49. 肉馅 50. 肉汤 51. 肉油 52. 肉酱 53. 肉末 54. 肉丝 55. 肉片 56. 肉末 57. 肉丝 58. 肉片 59. 肉末 60. 肉丝 61. 肉片 62. 肉末 63. 肉丝 64. 肉片 65. 肉末 66. 肉丝 67. 肉片 68. 肉末 69. 肉丝 70. 肉片 71. 肉末 72. 肉丝 73. 肉片 74. 肉末 75. 肉丝 76. 肉片 77. 肉末 78. 肉丝 79. 肉片 80. 肉末 81. 肉丝 82. 肉片 83. 肉末 84. 肉丝 85. 肉片 86. 肉末 87. 肉丝 88. 肉片 89. 肉末 90. 肉丝 91. 肉片 92. 肉末 93. 肉丝 94. 肉片 95. 肉末 96. 肉丝 97. 肉片 98. 肉末 99. 肉丝 100. 肉片

溫馨提示

[illegible]

保

危险的事
情我不做

护

紧急的事
情我不怕

白

己

油盐糖类

健康饮食

高蛋白类

蔬菜类

五谷类

膳食金字塔

身体健康



戴口罩



勤洗手



勤洗手



放

置

外













