

荷蘭的生活成本較高，如果在餐廳吃飯一餐通常要15歐以上，所以大部分的人通常都會選擇買食材回來自己煮，以下將介紹幾家超市：

Albert Heijn (AH)

荷蘭最常見的超市之一，價格偏高，有時會有產品促銷，但在結帳時會需要刷bonus card才會有活動折扣，bonus card可以跟超市人員直接索取或是下載該超市的APP就可以找得到。在verbs附近與western market附近都各有一家AH，靠近市中心有一家商品品類更齊全的Albert Heijn XL(一般AH的放大版)。



Jumbo

另一家常見的荷蘭連鎖超市，價格較AH便宜一些，有時也會有產品促銷活動，結帳不須刷會員就會有折扣。離學校最近的一家位於western market，靠近市中心也會有一家。另外jumbo會在超市的某一區設有即期品的販售處，可以在早上逛超市時看看。



Asiana Superstore B.V.

我比較喜歡去的一間亞超，靠近市中心，雖然距離學校較遠但相較於學校附近的另一間亞超(周記)價格較便宜，商品陳列、動線也較為清楚。另外，荷蘭的亞超通常星期日都會關門，平日也較早關店。

Aldi

歐洲連鎖量販店，商品價格通常較AH或Jumbo便宜，但商品種類可能不多。離學校最近的就在Albert Heijn XL旁邊。

Oz Emin Supermarkt

一家土耳其超市，在western market 旁邊，我通常都會在這裡買雞肉，價格通常較超市內的便宜、感覺也比較新鮮，購買時只要跟商家說要多少公克的肉品或幾pieces的肉品即可。

Open market

荷蘭的open market 類似於台灣的菜市場，販售蔬果、海鮮、起司、麵包等等。每個禮拜四早上商家會在western market附近擺攤，聽朋友說大概中午12點左右就會收攤。另一個open market位於市中心附近(Koningsplein, 5038 TB Tilburg, Netherlands)，通常早上9點就會有商家出現，到下午2點或3點都還會有商家在。