

電子報（一）食物大全

瑞士是大家公認的美食沙漠，可能到那邊不知道要吃什麼，但又很貴，大家可以參考看看這一篇。

熱狗堡 [Brezelkönig](#) (5.9CHF)

幾乎在每個火車站都有，如果在旅遊，想吃點東西可以吃這家的熱狗堡（很愛德腸），他是中間有空洞的麵包，在裡面擠你喜歡的醬，再把德腸插下去。



Hot Dog



Coop 也有在賣熱狗，只不過是瑞士特色版（St. Galler Bratwurst）

HSG 食堂 好貴



Coop 食堂



Coop 烤雞 半隻雞 7.5CHF

餓了不想煮飯就去買，蛋白質很重要。

Apfelschorle 蘋果蘇打



有很多牌子喝起來差不多，我扛了兩罐回來。超級好喝，不甜，是用蘋果原汁加氣泡水。

應該算是德語區有名的汽水。

Banh Mi Bros 牛肉越南麵包 13.9 CHF



Pho: [Bep Nhan Ha](#)



麥當勞 大麥克套餐大約十五瑞郎，我上次吃了 800 台幣...



小籠包 [Tenz Momo](#)



珍奶

[Mr. Box Tea](#) (喝起來像 Coco)

[PAO PAO Modern Tea - Bahnhof St. Gallen](#) (這間的珍珠比較好, 推)

亞超

[Sumlai GmbH](#): 買空心菜、媽媽麵、韓國煎餃。

看起來很貴對不對！

接下來分享一下我自己煮的東西。(不美觀但我覺得好吃)

早餐：我會去 migros 買一公斤的優格加冷凍莓果跟巧克力麥片，好好吃。(有時候加 ben &jerry' s 的巧克力冰淇淋。) 有時候會烤冷凍 croissant 來吃



午餐晚餐：

雞胸肉雞胸肉雞胸肉 * 100

冷凍蝦

青菜：通常都吃亞超賣的空心菜，微波一下加一下鹽就好了，除了這個還會吃節瓜跟生菜。(這裏的高麗菜很硬，不好吃)

雞蛋：買 m-budget 15 顆裝的，一顆大概 12 元左右。一餐可以吃五個。

豬肉：四片肉 10.9 CHF

亞超媽媽麵

亞超韓國 C&J 煎餃

義大利麵



2.65
Migros Bio
Yoghurt
Plain
1kg 0.27/100g
BIO



4.-
M-Budget
Mix of berries
Unsweetened
750g 0.53/100g
❄️



2 or more
20%
2.80 was 3.50
Farmer Snacks
Cereal snack
Chocolate almond
120g



13.30
Pelican
Shrimps Tail-On
Cooked
500g 2.66/100g
❄️



4.80
M-Budget
Imported eggs M
Floor management
15 Stück 0.32/Piece