蛋:糖;牛奶 = 1:0.5(0.4?):2

三個蛋 = 140g，一個蛋 = 47g ?

140 \* 0.4 = 56g

187 \* 0.4 = 74.8 (70)

4個蛋 75g，374 ml

兩杯水，跳起來後再蒸 15 分

但，湖羅波，花耶蔡，馬鈴薯，水餃，佳湘，米

維持運動?

6 > 饅頭x2，胡蘿蔔炒蛋，煎蛋 / 正常 (買蛋/羅波)

7 > pizza + 炸機 + 蛋花湯 / 正常

1 > 煎餃 + 一中街紅豆餅

2 > 水餃 + 佳湘

涼麵醬，咖哩，味噌湯