

# 電子報第一期

103301003 國貿四 曾宜謙

交換期間：2018/1-2018/6

## 關於荷蘭 Tilburg 的食

荷蘭的外食平均花費基本上約 20 歐~30 歐（以現在匯率換算台幣為 720~1080 左右），也因此對於預算相對有限的交換學生來說，自己煮還是最划算的選擇（荷蘭超市的價位跟台灣超市差不多）。以下介紹幾個在荷蘭自己煮飯的超市好朋友，當然也推薦在 Tilburg 市中心幾個不錯的餐廳！

### 1. Albert Heijn (AH)

掛著醒目藍色的招牌，AH 是荷蘭當地最普遍的超市，幾乎到三步一小 AH，五步一大 AH 的程度。價位部分是偏貴的，但是食物品質也是偏好的，就端看大家如何選擇了。此外需要提醒的是，AH 常常有打折活動，進店的時候可以拿它的 DM 來看看現在打折的商品；也可以跟 AH 的店員要求 Kortingskaart（即打折卡），店員會免費給你的！小小的打折卡可以掛在鑰匙串上，只要出示掃描條碼全店有打折的商品才可以折價，既簡單又方便。另外，如果有辦 Pin Kaart（即銀行卡）的話，在某些大間 AH 可以在自助式結帳機結帳，只要先刷 Kortingskaart 再一一掃描商品條碼最後使用旁邊的讀卡機付款，就可以快速又方便地結完帳走人。

### 2. Jumbo

黃色是 Jumbo 的主色，較 AH 稍微沒那麼貴，品質也見仁見智。我比較沒有這麼常來這家，所以比較不熟，只買過大概一次。

### 3. 周記

位在西市（Western Markt）的亞洲超市，離學校也很近。雖然佔地不大但應有盡有，從大家熟悉的調味料（如：李錦記、龜甲萬等）到東南亞泡麵、韓國年糕、泡菜、空心菜等等一般荷蘭超市看不到的亞洲食物都有賣。對於偶爾想要煮煮家鄉味的學生們來說是很好的選擇。

### 4. SUMO/KOI/SUSHI POINT

市中心的壽司 All-You-Can-Eat 們。中午去比較便宜，大約 23 歐/人，晚上可能就會到 27 歐左右。飲料要另外加錢。

### 5. ASIAN BOULEVARD

離市中心稍遠的韓國烤肉 All-You-Can-Eat。中午去比較便宜，大約 23/人，晚上可能就會到 27 歐左右。飲料要另外加錢。味道蠻道地的，會送含國小菜。