

## 電子報四-食材篇

企管所 105363046 林庭瑋

先前學長姐有分享過宿舍附近的菜鋪跟肉鋪的位置，雖然方便但是價格也相對高滿多的，肉鋪一塊雞胸肉大概比 Biedronka 貴 3 倍左右，但是種類多也很近，菜鋪會進一些超市沒有的菜，像是菠菜跟尖頭高麗菜，在波蘭看到跟台灣長得很像的高麗菜很難煮熟，都要煮超久，如果想要台灣那種口感可以去菜鋪找找看尖頭的，



這是最常去的一家超市，這邊的蔬菜水果比家樂福便宜，但是有時候被挑完他不會馬上補貨，所以有時候只剩比較差的，但是小瓢蟲經常會有商品促銷，挑促銷的買在伙食費上可以省滿多的，但是種類跟品牌就沒有像家樂福這麼齊全，Biedronka 有推出很自己品牌的食物，像起司、餅乾、調味料等等，都會比其他大廠便宜，味道也沒有差很多，想省錢的話可以挑他們自己的品牌買，然後 Biedronka 都是冷藏的盒裝肉，如果想要現切的肉要去肉鋪或是家樂福買。



Złote tarasy 的家樂福比較小家，但是位在 central 採買很方便，如果一次想採買很多東西，可以去 Arkadia 底下華沙最大的家樂福購買，那邊現切的肉種類比較多，我們之前有去那邊買現切牛肉回來煮麻辣鍋來吃。

### 傳統市場- Hala Mirowska

這個市場我去的時候剛好沒有開，聽同學說裡面鮮食都很便宜也比超市新鮮，他買一公斤的櫻桃不到 10 茲，外面還有很多賣花的攤位，價格也都很便宜，有機會可以來這邊購買。