

在魯汶因為幾乎每日三餐都是要自炊，所以每個禮拜都一定得去超市一至兩次改買食材，因此選擇一個好超市是很重要的！不過在這裡要先跟大家說一個很重要的訊息，就是歐洲禮拜日很多店都是會休息的！包括超市也是，所以大家務必在禮拜六就要先囤好糧食啊！

以下以價位為分類介紹各超市：

\$\$\$

1. **Carrefour Express** - 家樂福總共有分三種：carrefour、carrefour city、carrefour express，其中就屬 express 價位最高，是走比較像便利店的路線。而很可惜的，魯汶環內就只有 express，如果要一般的家樂福就必須到環外一點點的 Heverlee。Express 除了價格較貴以外，東西品項也較少，而且蔬菜感覺也不是太新鮮。但是！他是禮拜天唯一會開的一家超市！所以建議除非緊急必要或是禮拜天，不然還是尋覓其他超市比較好～（不過 express 的 pain au chocolat 很好吃而且不到一歐）

\$\$

1. **Delhaize** - 在市中心有一家小型的，在 Heverlee(環邊)有一家大型的。即便小型的品項也還是很多，但不嫌麻煩的話還是去大型的東西最多。在 Delhaize 買肉是最划算的，整體的動線設計也是我覺得最好的，每次去會覺得很開心。Delhaize 的自有品牌推出的產品價格也是相較其他品牌低很多，如果不介意自有品牌的話是個好選擇。
(Delhaize 都會賣漂亮又新鮮花束然後又不貴所以我常常去買，而且只有 Delhaize 有賣 Oatly)
2. **Match** - 除了 Delhaize 以外最常去的一家。位在魯汶最熱鬧的大街上，就在公車站旁邊，易達性是最高的。同樣也是有很便宜的自有品牌可以購買。在 Match 買菜最划算！
(但是超市設在地下室收不太到訊號，看不懂和荷蘭文標籤的時候就很難用 Google translate 哈哈哈哈哈)
3. **Colruyt** - 最大家的超市，有種 costco 的感覺，品項也是最多的！價錢也比前兩家稍微再便宜一些些，不過因為離我的宿舍不算進所以就沒有很常去。(而且他們只收比利時銀行卡或現金！)
4. **Carrefour** - 就是大家平常會去的那種家樂福，位在環外的 Heverlee，所以如果不是住附近或是沒有公車卡的話是要走有點久的。不過家樂福是真的經濟實惠非常多，拿學生證去的話每次都還能打折 95！