

待在魯汶的日子大部分都是自己煮，所以每個禮拜至少拜訪一次超市！除了 Carrefour express 和亞超之外，魯汶超市禮拜日幾乎都會休息，所以要記得提前買好食材。另外買蛋奶類製品、麵包、蔬菜時看到 Boni、365、超市的自有品牌，價格通常都會比其他牌子還便宜。以下列出我去過的魯汶超市和一些超市食物推薦。

一般超市

- **AD Delhaize**：我們都稱它為大黑獅，在市政廳附近就有一間！價格中等
- **Colruyt**：來自比利時、很類似 Costco 的平價超市，離市中心遠了一點但商品種類非常多，大家通常會去一次採購一整個禮拜的食物，所以排隊結帳會排得久一點，但如果像我一樣很愛逛大間超市，會逛得很開心。
- **Aldi、Lidl**：兩間來自德國的平價超市，在魯汶環內都有，但因為距離比較遠所以我只各去過一次，不過如果大家出國旅遊期間不確定哪家超市比較便宜，這兩間會是個好選擇！
- **Carrefour express**：魯汶環內就只有 express，價格比較貴、品項少，但只有它禮拜日會開，比較像應急用的超市！

亞洲超市

1. **Circle**：離市中心近，種類齊全，但價格比 Kathmandu 貴一點，可以付現、刷卡、apple

pay。

2. **Kathmandu**：跟 Circle 在同一條街上，但離市中心遠一點點，價格比較便宜！種類一樣

很齊全，但只能刷比利時當地銀行卡或付現。

AD Delhaize 超市食物推薦

因為宿舍離大黑獅超市很近，我們最常來這採購，以下是我回購無數次，覺得 CP 值高又好吃的食物！

- **白巧克力蔓越莓軟餅乾**：它還有出堅果巧克力口味跟一般的巧克

力口味，但那兩款吃完我覺得有點甜，所以推薦喜歡吃比較不甜

的人買白巧克力蔓越莓！



- **365 系列食物**：綜合水果優格、香草冰淇淋、巧克力牛奶、

千層麵都是 2 歐有找，

肚子餓又不想煮飯的時候，

微波千層麵非常方便！



- **啤酒**：一開始一定要嘗試經典比利時啤酒 Stella、jupiler！如果喜歡甜一點的水果啤酒，

推薦 Liefmans 的櫻桃/覆盆莓口味，喜歡酒感重一點的推薦 La Chouffe。