

# Leading the trend **HEALTHY FOOD**

## 飲食健康

**JAN 2019**  
**01**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1		1* 新年	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 三十
2 6 小寒	7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七
3 13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四
4 20 大寒	21 十六	22 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一
5 27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六	★中國假期	

**Peach 桃**  
是一種營養價值很高的水果，含有蛋白質、脂肪、糖、鈣、磷、鐵和維生素B、C等成分。桃中含鐵量較高，在水果中幾乎為首位，故能防治貧血。

燙金廣告位 Ad Space: 160 x 25 mm (6.25" x 1")  
印有農曆、中港及國際假期

原大 80% Actual Size

**H99-47** 十三張粉咭枱曆

用紙 Paper: 230g 雙面粉咭

包裝 Packing: 50 sets / 17 kgs / 38 x 28 x 27 cms

尺寸 Size: 180 x 204 mm (7" x 8")



**FEB 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

**Yellow Pitaya 麒麟果**  
一種熱帶果實，已成為含有豐富纖維的營養食品。其外皮為黃色，果肉為白色，含有豐富的維生素。

**APR 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Watermelon 西瓜**  
西瓜含有豐富的水分，能幫助降溫解渴，減少高血壓中風風險，能預防中暑發冷，預防中暑發冷，預防中暑發冷。

**MAR 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Blueberry 藍莓**  
藍莓含有豐富營養，能幫助提高免疫力，預防中風，預防中風，預防中風。

**MAY 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Salmon 三文魚**  
鮭魚含有豐富Omega-3脂肪酸，能幫助降低心臟病風險，預防中風，預防中風，預防中風。

**JUN 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Pisum sativum 青豆**  
青豆含有豐富蛋白質，能幫助提高免疫力，預防中風，預防中風，預防中風。

**OCT 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Pomegranate 石榴**  
石榴含有豐富抗氧化劑，能幫助提高免疫力，預防中風，預防中風，預防中風。

**JUL 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Onion 洋蔥**  
洋蔥含有豐富抗氧化劑，能幫助提高免疫力，預防中風，預防中風，預防中風。

**NOV 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Bread 麵包**  
麵包含有豐富碳水化合物，能幫助提供能量，預防中風，預防中風，預防中風。

**AUG 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Pumpkin 南瓜**  
南瓜含有豐富β-胡萝卜素，能幫助提高免疫力，預防中風，預防中風，預防中風。

**DEC 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Avocado 牛油果**  
牛油果含有豐富健康脂肪，能幫助提高免疫力，預防中風，預防中風，預防中風。

**SEP 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Prune 西梅**  
西梅含有豐富纖維，能幫助消化，預防中風，預防中風，預防中風。

**JAN 2019**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				