逐字稿

：哈囉大家好 今天我們要拍的主題是超商互換午餐

：互換的方式是抽籤，為抽出的人買一份你認為超商裡營養的午餐，要有飲料、餐點，預算是200塊

（開始抽籤）

-約一分半

（拍攝採買畫面）

-約一分鐘

：好了～我們都買來啦！現在要各自介紹為對方買了什麼

：（買了什麼各自介紹）（為什麼認為這個搭配好）

-約一分半

：（實際檢視營養成分）

-約一分半

：（吃的畫面）

-15秒

：（訴說吃的感受）（飽足感）

-15秒

：（收場）那麼今天挑戰成功