

## 苗栗縣政府衛生局新聞稿

### 「健康有栗，全穀雜糧」美食探索趣，開跑囉！

為推廣民眾聰明採購健康吃的觀念，辦理「健康有栗，全穀雜糧」美食探索趣活動，讓民眾買得到、吃得到及用得到「全穀及未精緻雜糧」、「高齡友善質地」及「苗栗在地食材」，與縣內農會、烘焙業者、食品餐飲業者共同推出減少高脂食材、減少加工食品、以全穀及未精製雜糧、高纖產品，活動從 112 年 11 月 4 日至 11 月 25 日為期 3 週，民眾只要將推薦符合「苗栗在地食材、全穀及未精緻雜糧」產品、任一商家資料，在臉書社團網頁「智慧健康城市」上傳相片貼文，即可參加抽獎活動，抽出 100 名幸運兒，可獲得 1 份精美禮品。

衛生局、所自 109 年開始輔導 18 鄉鎮市餐飲店至今逾 100 家，提供減少高脂食材、減少加工食品、以高纖及在地當季食材供應為優先考量之外，苗栗縣擁有多種知名農業產品且符合提供全穀及未精製雜糧及高纖產品，等著大家來採購品嚐喔！健康不外乎規律運動和健康飲食，吃得對、吃得健康知而行才得已對健康相得益彰。

本次活動內容及推薦名單請參閱本局臉書粉絲專頁「苗栗健康加油站」、苗栗縣政府衛生局網站公告，走吧！一起探索各鄉鎮，吃美食選健康，還有機會獲得精美禮品喔！

~苗栗縣政府衛生局關心您~

認識全穀雜糧類

臺灣在地  
全穀及未精製雜糧介紹



“臺灣得天獨厚的環境條件，適合不同種類的全穀及未精製雜糧生長，一起來認識這些食材吧！”



健康有粟全穀雜糧美食探索趣健康商家

**苗栗市**

- 無油無糖低GI便當-苗栗市分店
- 日日鮮自助餐 (原級御膳)
- 揚聲池上飯包(苗栗中正店)
- 揚聲池上飯包(苗栗為公店)
- 新米快餐店
- Power Food威爾廚房-苗栗店
- 綠水子健康餐廚
- 御膳房精緻自助餐
- 燒烤燒烤館
- 米益食堂
- 大碗公便當 (中正店)
- 整米便當苗栗府前店
- 家樂福 苗栗店
- 核果子烘培屋

**竹南鎮**

- 72度C好呷健康餐
- 雙廚房 (竹南博愛店)
- 綠Pain烘培坊
- 竹仔寮餐咖啡小屋
- 綠の米菓子

**造橋鄉**

- 翔奇小吃
- 大坪鴨肉麵
- 吃香喝辣牛肉麵
- 廣庭
- 水煎包身排他早午餐
- 光華自助餐
- 廣香快炒子

**頭份市**

- 一月初健康餐室
- 豐陽自助餐
- 豐光素食自助餐
- 三度蔬食
- 麗童小莊

**三灣鄉**

- 金晴早餐店
- 三灣店麵食館
- 大豐原自助餐
- 麗庭自助餐
- 阿久龍餐廳
- 三灣鄉農會

**獅潭鄉**

- 隨老午餐店
- 仙山九五小棧
- 日日鮮飯店
- 獅潭後角手作烘培
- 吉樓中西式早午餐
- 木三客家麵食館
- 阿志麵店
- 仙山仙華
- 麗林客家小館
- 滿庭的店
- 百萬有機芋菜農場
- 雲南家廚

**頭屋鄉**

- 鳳根小食堂
- 象山自然養生廚房
- 獅潭社區發展協會
- 允揚小吃店
- 明德飲食店
- 福又忠香腸麵
- 日光自助餐
- 中華自助餐
- 帆香小吃店
- 餃子回鍋店
- 長興小滿麵家
- 猴樹烘培坊
- 傳產晒烘培坊

**後龍鎮**

- 早安美芝城
- 滿福牛肉麵
- 良米便當
- 聆著米便當專賣-後龍店
- 蚵炒蚵餐館
- 一條龍食堂
- 水尾社區阿媽飛餅

**通霄鎮**

- 江の戶複合式餐飲
- 洪記麵館
- 通霄廟口快炒
- 輝記台越美食
- A-bao阿寶早餐(通霄店)
- 良品便當
- 阿原老麵饅頭

**西湖鄉**

- 金獅飲食店
- 常燒子柏尼
- 田媽媽秘密花園
- 西湖早點
- 常燒子柏尼

**公館鄉**

- 同樂飲食店
- 風味屋快餐便當
- 小龍壽司
- 茉莉輕食屋
- 心鮮健康會
- 佳樂養生專售店

**銅鑼鄉**

- 一本食便當
- 阿秀姐客家米麵食
- 大光豆漿
- 小茶餃子館

**三義鄉**

- 新順時便當
- 三義快餐
- 巧味牛肉麵館
- 凱利西點麵包
- 三義鄉農會

**大湖鄉**

- 吉品自助餐
- 我家自助餐
- 好彩頭自助餐
- 花園集輕食小館

**卓蘭鎮**

- 城市漢堡-卓蘭中正店
- 永金烘培坊
- 大宗麵餐
- 昇發飲食店

**泰安鄉**

- 吉味那餐館
- 光山牛肉麵館
- 牧草麻園
- 老麵饅頭

