全穀雜糧

健康吃 回饋禮活動

健康的餐食

減鹽、減糖

活動期間：
115年10月15日~
115年11月15日

活動辦法

1. 本活動參與的店家業者需配合推出健康的餐食，可強調「我的餐盤6口訣」，搭配全穀及未精製雜糧食物，並減少油品與鹽分的使用量。
2. 健康的餐食內容如下：
   （1）全穀雜糧類、蔬菜類及豆魚蛋肉類符合我的餐盤之建議。
   （2）提供如糙米之全穀或含南瓜、地瓜等未精製雜糧。
   （3）減少油炸食品及加工食品。
   （4）不送含糖飲料。
   （5）使用碘鹽及減少用鹽量。



3. 活動期間至活動店家消費不限金額，即可領取撲彩券1張(由店家發放紙本撲彩券，消費者於115年11月15日(星期日)晚上12點前，務必掃碼紙本撲彩券上之Q R CODE填寫相關資訊，即可參加撲彩活動。
4. 本活動撲彩券數量有限，送完為止；再次提醒，如未於活動店家採購健康的餐食，參加活動之店家有權不發放紙本撲彩券。
5. 請參加活動者注意，掃描紙本撲彩券上之QR CODE後，需完整填寫個人之【姓名】、【出生年月日】、【身分證末五碼】、【服務單位名稱】以及【連絡電話】、【餐廳名稱】、【撲彩券號碼】及【獎品領取鄉鎮】等，資料不齊全者，則無法正確完成傳送，則不具參加撲彩活動資格，請您特別留意自身權益。

獎項內容

1. 健康獎：超商提貨券1,000元10名。
2. 活力獎：超商提貨券500元50名。
3. 行動獎：超商提貨券300元100名。
4. 加碼獎：超商提貨券200元100名。
5. 特別獎：超商提貨券100元100名。

開獎日期

115年11月19日（星期四）上午10點整。



宜蘭縣政府衛生局 關心您

經費來自於菸品健康福利捐 廣告

＊指導單位：衛生福利部國民健康署、宜蘭縣政府
＊主辦單位：宜蘭縣政府衛生局
＊協辦單位：宜蘭縣12鄉(鎮、市)衛生所

宜蘭縣１２鄉（鎮、市）參與健康吃回饋禮店家

編號	行政區鄉鎮市	店家業者名稱	健康飲食分類項目	地　址	電　話
1	宜蘭市	鴨米港式燒臘便當	健康盒餐	復興里農權路189號	03-9363758
2	宜蘭市	草食男輕食主義	健康盒餐	東門里力新路7號	0909-282842
3	宜蘭市	東東香自助餐	健康盒餐	成功里延平路38之10號	03-9385050
4	宜蘭市	Mr. 蛋白質	健康盒餐	南門里三清路32號	03-9355620
5	宜蘭市	小五定和食	健康盒餐	復興里健康路二段45號	03-9320717
6	宜蘭市	喜浪鐵沐料理廚房	健康盒餐	七結里女中路三段8號	03-9367776
7	宜蘭市	華茶風健康餐-宜蘭農權店	健康盒餐	復興里農權路173號	0912-653336
8	宜蘭市	宜珍自助餐	健康盒餐	民族里健康路三段1號	03-9330041
9	羅東鎮	墨爾漢堡公正店	健康早午餐	公正里公正路228號	03-9558599
10	羅東鎮	旺客來自助廳	健康盒餐	賢文里中華路29號	03-9540528
11	羅東鎮	佳佳複合式早午餐	健康早午餐	賢文里中華路56號	03-9533419
12	羅東鎮	初光早午餐Brunch	健康早午餐	賢文里中華路68號	03-9552355
13	羅東鎮	同心圓早午餐	健康早午餐	賢文里中華路68號	03-9530627
14	羅東鎮	慈心素食	健康盒餐	賢文里忠孝路106號	9557414 0972-159418
15	羅東鎮	初實早午餐	健康早午餐	民有街11號1樓	03-9615770
16	羅東鎮	豐味精緻自助餐	健康盒餐	中山路四段196號	03-9611332
17	羅東鎮	嗄嗄叫早餐店	健康早午餐	信義里興東路78號	03-9542420
18	蘇澳鎮	風味越南小吃	減鹽店家	隘丁里新馬路29號	0911-294865
19	蘇澳鎮	參味登-蘇澳店	健康早午餐店家	蘇西里中山路一段181號	03-9962660
20	蘇澳鎮	黃家火雞肉飯	健康盒餐	蘇北里蘇南路36-1號	03-9951225
21	蘇澳鎮	有一間早午餐	健康早午餐店家	南寧里華山路52號	03-9952285
22	蘇澳鎮	早點來早餐店	健康早午餐店家	聖湖里忠成路227號	0925-813651
23	蘇澳鎮	鴨饌饗食	健康盒餐	南安里漁港路58號	03-9960026
24	蘇澳鎮	蘇嗜餐飲	健康盒餐	蘇北里中山路一段105號	03-9966889
25	頭城鎮	悟饗宜蘭頭城店（味覺美食部）	健康盒餐	城東里青雲路3段252號	03-9775645
26	頭城鎮	廟口素食	健康蔬食店家	城東里和平街100號	03-9777168
27	頭城鎮	小林木瓜牛奶	減鹽店家	城東里沙成路28號	03-9774613
28	頭城鎮	頭城鴨肉冬粉	減鹽店家	城南里開蘭路94號	0987816858
29	頭城鎮	銘川食堂	減鹽店家	武營里青雲路3段331號	03-9776539
30	頭城鎮	大發清粥	減鹽店家	武營里青雲路三段383號	03-9779668
31	頭城鎮	婷婷海產	減鹽店家	龜山里龜山路12號	0989-378-955
32	頭城鎮	壹零柒之割肉燥意麵.虱目魚湯店	減鹽店家	開蘭路107之8號	0922-789-281
33	頭城鎮	蒸餃阿姨	減鹽店家	城西里開蘭路57號	0916-892-115
34	頭城鎮	吳記老街港式燒臘	減鹽店家	青雲路三段177號	03-9778199
35	礁溪鄉	晨間廚房宜蘭礁溪店	健康早午餐	大忠村礁溪路四段173號	03-9881125
36	礁溪鄉	拉亞漢堡礁溪中山店	健康早午餐	六結村中山路一段239號	03-9872198
37	礁溪鄉	摩斯漢堡礁溪店	健康早午餐	德陽村礁溪路五段51、53號1-2樓	03-9874535
38	礁溪鄉	清心福全礁溪中山店	減糖店家	六結村中山路二段180號	03-9888998
39	礁溪鄉	礁溪老餐酒店(岩波庭無菜單料理)	健康早午餐	大忠村五峰路69號	03-9885211
40	礁溪鄉	東方紅鐵板創意料理	減鹽店家	五石村健康路32號	03-9872699
41	礁溪鄉	山多利飯店	減鹽店家	六結村興農路291巷1號	03-9888288
42	礁溪鄉	陽福自助餐	健康盒餐	德陽村德陽路63號	03-9886282
43	礁溪鄉	悟饗宜蘭礁溪店(悟饗美食部礁溪分店)	健康盒餐	德陽村礁溪路五段5巷1號	03-9888589
44	礁溪鄉	饌研健康廚房	健康盒餐	大忠村礁溪路四段101號2樓	03-9888117#2
45	礁溪鄉	諾貝爾食品有限公司-礁溪店	減糖店家	大忠村礁溪路四段68號	03-9885919
46	礁溪鄉	初 firstday food早午餐	健康早午餐	大忠村礁溪路四段22號	03 988 1513
47	礁溪鄉	葛瑪蘭之星飯店	健康早午晚餐	德陽村礁溪路五段118號	03 988 0850
48	礁溪鄉	麒麟酒店-桂苑餐廳	健康早午餐	德陽村礁溪路五段116號	03 9888570
49	壯圍鄉	荷悅蔬食館	健康盒餐	吉祥村中央路二段295號	0928-246056
50	壯圍鄉	飯町烤肉飯	健康盒餐	吉祥村壯五路296號	03-9370000
51	壯圍鄉	參味登宜蘭壯圍店	健康早午餐	吉祥村壯五路149號	03-9388368
52	壯圍鄉	QQ堡早餐店	健康早餐	吉祥村壯五路273號	03-9371568
53	壯圍鄉	全佳堡早餐店	健康早餐	大福村壯濱路六段227號	03-9304856
54	壯圍鄉	美城早餐店	健康早餐	美城村永美路二段268號	03-9308990
55	壯圍鄉	庭香堡早餐店	健康早餐	功勞村中央二段287號	03-9306871
56	壯圍鄉	蘭羊紅燒羊排麵館	減鹽店家	吉祥村中央路二段351號	03-9966288
57	壯圍鄉	悟饗池上飯包宜蘭壯圍店	減鹽店家	吉祥村壯五路305號	03-9388877
58	壯圍鄉	海姐米粉羹	減鹽店家	吉祥村壯五路341號	03-9382778
59	壯圍鄉	傻師傅壯圍店	減鹽店家	吉祥村中央路二段352號	0976-380993
60	壯圍鄉	牛頭炭小吃店	減鹽店家	大福村壯濱路六段282號	03-9301206
61	員山鄉	阿芳飯包	健康盒餐	員山路一段219號	0987-700444
62	員山鄉	禧香園自助餐	健康盒餐	興農路87號	03-9227509
63	員山鄉	樂樂堡早餐	健康早午餐	員山路一段	0955906999
64	員山鄉	阿步啦早午餐	健康早午餐	興農路1號	0985180900
65	員山鄉	樂多廚房	減鹽店家	溫泉路95-3號	0983-806598
66	冬山鄉	舒食伴飯-舒食概念有限公司	健康盒餐	冬山村冬山路301號	03-9590077
67	冬山鄉	冬瓜山老街米食小館	健康盒餐	冬山村冬山路194號	03-9596698
68	冬山鄉	冬之一自助餐	健康盒餐	南興村冬山路79號	03-9596390
69	冬山鄉	酷婆美食	健康盒餐	群英村義成路三段423號	03-9561335
70	冬山鄉	早安幸福家食坊	健康早午餐	太和村冬山路二段26號一樓	03-9590181
71	冬山鄉	參味登冬山店	健康早午餐	南興村冬山路一段986巷41號	03-9596000
72	冬山鄉	松鼠找食	健康早午餐	清溝村義成路三段167號	03-9581167
73	冬山鄉	早胃子早午餐	健康早午餐	補城村成興路367號	03-9590121
74	冬山鄉	珍緣素食餐坊	健康蔬食店家	南興村冬山路一段986巷15號	03-9595955
75	冬山鄉	品味飯包店	健康盒餐	清溝村義成路三段149號	03-9582919 0958-565860
76	冬山鄉	茉茉她-吃喝憩	健康早午餐	香和村香和路94號	03-9606747
77	冬山鄉	山 Mountain Brunch coffee	健康早午餐	香和村冬山路一段587號	03-9590499
78	冬山鄉	舒伴紅光	健康盒餐	南興村中正路37-1號	0906-111168
79	五結鄉	御品園烤鴨便當	健康盒餐	五結村五結中路一段345號	03-9605100
80	五結鄉	竹園五結燒臘	健康盒餐	五結路二段358巷2號	03-9605822
81	五結鄉	廟口自助餐	健康盒餐	利澤村利成路二段 411號	0927570688
82	五結鄉	我飯飯	健康盒餐	五結村五結路二段522號	03-9501288
83	五結鄉	成欣池上便當	健康盒餐	利成路一段85號	03-9600583
84	三星鄉	佳味鮮自助餐	健康盒餐	集慶村三星路四段443號	03-9892630
85	三星鄉	福臨自助餐	健康盒餐	大洲村上將路二段516號	03-9541465
86	三星鄉	愛克早午餐	健康早餐	大隱村三星路二段95-3號	0906-859308
87	三星鄉	Candy’s Brunch早午餐	減鹽店家	大隱村三星路二段97之3號	03-9898038
88	三星鄉	參拾光	減糖烘焙業者	大義村大義二路175號	0974061386
89	三星鄉	珍珍中越早餐	健康早餐	月眉村三星路四段300號	03-9891707
90	三星鄉	唐卡諾	減糖	集慶村三星路四段441號	03-9894936
91	三星鄉	天天來便當店	健康盒餐	義德村義興路33號	03-9895116
92	大同鄉	7-11泰勝門市	健康盒餐	謇埤村泰雅一路34號	03-9801965
93	大同鄉	鉄木部落廚房	健康盒餐	松羅村泰雅路二段40-1號	03-9801988
94	大同鄉	可美LOVE親子休閒園區餐廳	減鹽店家	松羅村泰雅路二段38號	0983-581299
95	大同鄉	我家小吃部	減鹽店家	松羅村泰雅路二段70-2號	0961-113955
96	大同鄉	哈勇的店	健康盒餐	寒溪村寒溪巷8號帶雨滴市集8號攤	0975-087276
97	大同鄉	恩典早餐店	健康減鹽	松羅村泰雅路二段40號	03-9802136
98	大同鄉	新美小吃部	減鹽店家	寒溪村寒溪巷30-2號	0910-630381
99	大同鄉	發樓甜の早餐店	健康減鹽	寒溪村寒溪巷8號帶雨滴市集4號攤	0988-905872
100	大同鄉	幸福早餐店	健康減鹽	謇埤村朝陽2-5號	0900-228933
101	南澳鄉	真好吃自助餐	健康盒餐	南澳村蘇花路二段279 號	03-9981774
102	南澳鄉	張記小吃	健康盒餐	蘇澳鎮南強里蘇花路二段346號	03-9981558
103	南澳鄉	樸樂咖啡	健康聚餐(早午餐)	蘇澳鎮大通路46-2號	0936-312196
104	南澳鄉	豆芽菜食堂	健康盒餐	蘇澳鎮南強里蘇花路二段280號	03-9982037
105	南澳鄉	貴族派複合式(南澳店)	健康盒餐	蘇澳鎮南強里蘇花路二段281號	03-9984162

宜蘭縣政府衛生局　關心您　經費來自於菸品健康福利捐　廣告