

中秋将至，教你“四看”选月饼

如东县市场监督管理局食品安全专栏

看标签：“9+要素”

按照《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB 7718-2011)要求，直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等9大项目，及其他需要标示的内容。在超市、商店等正规食品销售场所或渠道销售的月饼，其标签应包含上述信息。不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰、掩盖、补印或篡改标示的产品。

除了食品标签，有的月饼还会提供食品营养标签。营养标签主要包括：表格形式的“营养成分表”，以及解释营养成分水平高低的“营养声称”和解释健康作用的“营养成分功能声称”。其中，营养成分表至少应标出5个要素(能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠)的含量及其占每日所需营养素参考值(NRV)。消费者可根据营养素参考值和自己的身体状况选择食用。此外，多数月饼中的能

量、脂肪和碳水化合物较高，不宜过量食用，否则容易引起肠胃不适，特别是老人、儿童、肠胃功能弱者。

看配料：顺序有讲究

月饼是由小麦粉等谷物粉或植物粉、油、糖(或不加糖)等为主要原料制成饼皮，包裹各种馅料，经加工而成。

按照相关国家标准要求，食品中使用的所有食品添加剂都必须在配料表中注明，并按制造或加工食品时的加入量，依从高到低顺序逐一排列，加入量不超过2%的配料可不按照递减顺序排列。正规渠道销售食品，食品添加剂的使用种类和添加量均严格按照国家标准添加。

此外，配料中若含有可能导致过敏反应的食品及其制品，如含有麸质的谷物及其制品、花生及其制品等，厂家可以(不是必须)在配料表中使用易辨识的名称，或在配料表邻近位置加以提示。易敏人群在挑选或食用月饼时需注意仔细阅读配料表，以及配料表邻近位置是否有提示信息。

看“两期”

正规渠道销售的月饼，包装上会清晰标示出生产日期和保质期。选购月饼时，不要购买已过保质期的产品，还要注意查看礼盒及单件食品包装上的标示。国家规定，当同一预包装内含有多个标示了生产日期及保质期的单件预包装食品时，例如月饼礼盒中含有多种口味的月饼或同时含有其他食品，其外包装上标示的生产日期应为最早生产的单件食品的生产日期，或外包装形成销售单元的日期，而且外包装上标示的保质期应按最早到期的单件食品的

保质期计算；也可在外包装上分别标示各单件食品的生产日期和保质期。

看贮存条件

按照法规要求，预包装食品标签应标示贮存条件，贮存条件的标示形式有：常温(或冷冻、或冷藏、或避光、或阴凉干燥处)保存；××-××℃保存；请置于阴凉干燥处；常温保存，开封后需冷藏；温度：≤××℃，湿度：≤××%等。按照贮存条件保存月饼，可保证其在保质期内的特有品质；另外，月饼不宜与其他食品、杂物存放在一起。



时鲜味里品江南

对季节感知最深的当属舌尖，时下，一波秋令美食将陆续走上餐桌，开启江南秋味的时鲜体验。

莲藕 莲蓬

当夏日的荷花慢慢淡出视线，莲藕和莲蓬悄悄成熟。胖乎乎的莲藕和饱满的莲蓬诉说着秋的丰盈。清脆的莲藕炒着吃或者塞上糯米清蒸吃，都十分美味可口。莲蓬子有些青涩，用来做羹汤或制成莲子粥，特别滋补养颜。在江南人秋季养生食谱中，必不可少它。

红菱

若漫步于巴城乡间小道上，你会发现路边的水沟里有野生的菱角。抑或道路旁、菜市场口，都有本地的阿婆在卖刚采的新鲜菱角。红菱外壳色泽鲜红，一般八月便开始上市。

桂花糖芋艿

秋天是桂花飘香的季节，当桂花的清香弥散在大街小巷时，城市的秋已经渐深了。此时，与桂花相关的美食，也开始改变着人的饮食结构。饭前或饭后来一碗桂花糖芋艿，这种甜水小食很容易让人产生幸福感。桂花糕也成为一道时令的茶

点。

板栗

秋天，赐予的美味还有板栗。锦溪、周庄、千灯古镇内的店铺，板栗飘香，原住民和游客们一同排队买板栗，难挡其诱惑。

湖鲜

江南河湖众多，秋天湖鲜上市，处处渔猎忙。锦溪古镇捕鱼者开船巡湖，等待最佳的捕鱼机会。一条条活蹦乱跳的鱼，展示秋收的喜悦，也将秋味渲染得更为浓郁。

遗失启事

徐陈菲遗失江苏增值税普通发票(南通祥生弘景房地产开发有限公司 翰林苑10号楼103室 车位号075和076壹佰玖拾捌万零肆佰壹拾陆元壹拾万元整和壹拾万元整)，票号为：28844751，声明遗失。

徐陈菲遗失收据(南通祥生弘景房地产开发有限公司 车位意向金 壹万元整 壹万元整)，收据号为：6686892，6686859，声明遗失。

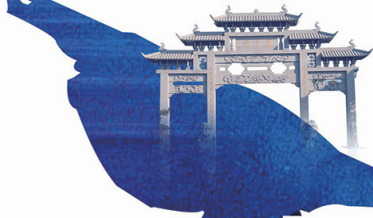
(上紧接第二版)是不是会吸引年轻人的到来?”在傅国华的设想里面，如果依托森林公园发展休闲观光设施农业，森林公园还可以成为网红的打卡地，甚至与青少年实践基地对接，这片森林未来的发展有着无限种可能。

土地掘金，森林变现，就连垃圾，都被傅国华“瞄”上了，非得从里面榨出点东西来。如东县洋口有机固废垃圾处置中心一期项目投资150多万元，目前已投入使用，日处理餐厨垃圾3吨。二期计划投资近300万元，预计今年底投入使用，届时3台处置机日处理餐厨垃圾达10吨左右。“有富余的处置能力可不能浪费了，我们也可以服务于周边村的企业、饭店、工厂，向他们收取一定的费用。”傅国华盘算着，这一块一年能增加50万元左右的村营收入。

“作为人大代表，有责任有义务发展村级经济，我会坚持做到用心履职，积极为民谋福祉。”傅国华坚信，在自己和村民们的努力之下，“黄海第一村”的蓝图终有实现的那一天！

文明健康
有你有我

心系美丽如东 情牵文明创建



如东县融媒体中心 宣



如东申丞护理院

养老

康复

好去处



电话：0513-69915100