



花会改名了

“2013菏泽国际牡丹花会”将改名为
“第二十二届菏泽国际牡丹文化旅游节”

“2013菏泽国际牡丹花会”将改名为“第二十二届菏泽国际牡丹文化旅游节”，自2013年起开幕式时间均确定为每年的4月16日。

改“会”为“节”，明确届别，固定开幕式时间，是菏泽牡丹花会与国内外大型节庆活动接轨、提升影响力的重大改变。此外，国家旅游局已经同意作为菏泽牡丹文化旅游节主办单位之一，下半年菏泽将申请省政府也加入主办单位，进一步提升菏泽牡丹文化旅游节的档次和规格。

>>>C02

常见食物中的含盐量速查表(参考)

[下列数据均指每100g(2两)中的含盐量(g)]

分类	食物名称	含盐量(g)	分类	食物名称	含盐量(g)
速食食品	方便面	2.9	鱼虾类	咸鱼	13.5
	油条	1.5		虾皮	12.8
	咸大饼	1.5		虾米	12.4
	咸面包	1.3		鱼片干	5.9
	法式面包	1.2		鱿鱼干	2.5
	牛奶饼干	1.0		龙虾片	1.6
	苏打饼干	0.8		烧鹅	6.1
肉类	咖喱牛肉干	5.3	禽类	鸡肉松	4.3
	保健肉松	5.3		盐水鸭	4.0
	咸肉	4.9		酱鸭	2.5
	牛肉松	4.9		扒鸡	2.5
	火腿	2.8		北京烤鸭	2.1
	午餐肉	2.5	坚果	炒葵花籽	3.4
	酱牛肉	2.2		小核桃	1.1
	叉烧肉	2.1		花生米	1.1
	广东香肠	2.0		腰果	0.6
	火腿肠	2.0		味精	20.7
豆制品	生腊肉	1.9	调味品	豆瓣酱	15.3
	小红肠	1.7		酱油(平均)	14.6
	红肠	1.3		辣酱	8.2
	臭豆腐	5.1		花生酱	5.9
	五香豆	4.1		甜面酱	5.3
	素火腿	1.7		五香豆豉	4.1
	豆腐干	1.6		陈醋	2.0
酱菜类	酱萝卜	17.5	腐乳	红腐乳	7.9
	酱苕苕	11.8		白腐乳	6.2
	酱大头菜	11.7		咸鸭蛋	6.9
	什锦菜	10.4	蛋类	皮蛋	1.4
	萝卜干	10.2			
	酱黄瓜	9.6			
	腌苕里红	8.4			

吃俩咸鸭蛋，摄盐量就超标

成人每人每天食盐量别超6克，但菏泽市民盐味重
饮食减盐别光盯着盐袋子，还要考虑食物所含盐量

>>>C03

怀疑业主偷电，物业摘走电表

业主要求物业能提供证据

>>>C04

没签劳动合同，工伤也得赔偿

维权3年终获13万补助金

>>>C06

编辑:张继业 组版:皇甫海丽

今日C01-C12



“自然”与众不同

NATURE IS UNIQUE
YIMENG MOUNTAIN PEANUT OIL

品味原生自然，享受纯粹经典。沂蒙花生油，融合天时地利的花生优质产地之精华，令每一滴花生油自然醇香，清新回味！360°原生态环境，缔造真正健康的自然生活。

本公司产品：有机花生油、原生态花生油、浓香花生油、玉米油、调和油、大豆油、花生制品大礼包等。

