

吃一顿早餐，你花多少钱？

□本报记者 周西

早上6时30分，生物钟准时的徐女士从梦里醒来。她习惯性地拿起手机，打开外卖软件，点了一份鸡蛋饼和豆浆的套餐，花费22.9元，然后开始洗漱、洗衣服。半个多小时后，徐女士就能美美地享用早餐了。

“工作日的早餐，我选择点外卖，一般花费在30元以内。”徐女士告诉记者，与其花时间做早餐，不如点外卖，在等待外卖送来的这段时间，除了洗衣服、洗漱，还可以简单地做个拉伸运动，让早上的时间得到更好的利用。

徐女士此前吃早饭很马虎，在办公室泡一杯咖啡，啃几口饼干，就算是早餐了。“对于很多上班族来说，每天上班太累了，忙起来晚上还要加班。很多时候宁愿多睡也不愿意做早餐，或者睡晚了来不及做早餐，慢慢养成了不吃早餐的习惯，结果体检报告显示肠胃不好。”徐女士告诉记者，因此，她选择通过外卖平台购买早餐。外卖平台上，不少早餐

商家提供预定服务，可以隔天预定，选择好送餐时间和地点，第二天骑手就会按时送上门。

“我喜欢去早餐店吃早餐。”刘先生居住的小区附近有很多早餐店，每天他都会步行到店里点一份早餐，吃完再去上班。“粥、粉、面、馒头、花卷、豆腐脑、饭团……早餐种类非常丰富，我每天换一种吃，不会吃腻。”在刘先生看来，比起点外卖，去早餐店吃更实惠，因为外卖有起送价格，有时候为了凑这笔起送费，不得不多花钱。

另一位年轻消费者汪小姐喜欢在便利店购买早餐。汪小姐的公司附近有一家便利店，她在店里买关东煮、饭团、三明治、包子、面包等作为早餐。“公司旁边有便利店，买早餐很方便。这些食物价格不算贵，平均一天的早餐花费不超过10元，太适合我这种收入不高的打工人了。”

对于一些收入较高、“不差钱”的年轻人来说，他们更喜欢在咖啡店吃早餐。吴小姐每天的早餐

花费在六七十元，有时点一杯30多元的咖啡，配上二三十元的三明治、可颂或者汉堡；有时点一份30多元的酸奶杯，配上一块30多元的蛋糕。“我喜欢吃西式早餐，这些支出都在我的承受范围内，所以每天早上我都会用美食好好‘安慰’自己的胃。”

在“省钱达人”婷婷看来，想要早餐实惠还得自己在家做。想吃粥，婷婷就提前一晚把杂粮泡上，早上起来再把杂粮放到电煮锅里煮粥，配上一个荷包蛋，一份早餐就做好了。“杂粮1千克18.9元，按照20次吃完来算，每次花费0.94元，一个鸡蛋0.86元。不算燃气、调料、油的支出，一顿早餐才1.8元，比在外面吃划算多了。”除了粥，婷婷还会煮面，做三明治、饭团，或者提前包好馄饨、饺子放到冰箱速冻。“挣钱不容易，能省一点是一点。我觉得早餐自己做不仅省钱，而且更健康。”

动态资讯

璜泾分局 >>>

对汽油柴油进行抽检 保障市场油品质量安全



日前，市市场监督管理局璜泾分局会同质量科开展了汽油柴油抽检工作，旨在加强对加油站经营行为的监管，保障市场油品的质量安全。

此次抽检工作由市场监管部门执法人员和第三方检测机构专业人员共同进行。在抽检过程中，严格按照抽检流程，认真做好现场抽样、现场签字、现场封存、现场留存备份等工作，确保抽检的科学性和规范性。

执法人员对加油站的证照进行了查看，检查其是否在有效期内、是否超范围经营等。同时，还检查了进货发票、进货台账记录与销售的车辆用柴油标号、等级是否一致，是否存在销售不符合国家强制性标准、国家明令淘汰的产品，以及掺杂掺假、以假充真、以次充好或者以不合格产品冒充合格产品等违法行为。

通过此次抽检工作，璜泾分局将进一步加大对加油站经营行为的监管力度，严厉打击违法行为，保障消费者的合法权益，维护市场秩序和安全稳定。

沙溪分局 >>>

快检车开进农村 守护村民“菜篮子”“果盘子”

为拓宽公众参与食品安全监督渠道，打造安全放心消费环境，近日，市市场监督管理局沙溪分局联合检测中心、镇食安办，将食品安全快速检测车开进了中荷新村，开展“你送我检”免费快检活动。同时，对村内太仓诚荷党建林果基地的水果进行现场检测。

执法人员向在场村民分发了食品安全、反对浪费、保健食品、农村集体用餐及防范食物中毒等方面的宣传册，并对村民讲解了食品安全知识，宣传了“反对浪费 崇尚节约”“公勺公筷 文明就餐”的意义，倡导文明餐桌新风尚，营造出良好的食品安全共治氛围。

据悉，本次送检样品有黄桃、鸡蛋、茄子、番茄、青椒、豇豆、玉米、老黄瓜等30余批次，围绕农残、腐霉利、多菌灵、啮虫脒、鸡蛋新鲜度等内容进行检查，检验合格率为100%。在太仓诚荷党建林果基地内，检测人员检测了西瓜、甜瓜、翠冠梨等水果，检验合格率为100%。

港区分局 >>>

开展创建验收工作 加强企业商业秘密保护

近日，市市场监督管理局价反科、港区分局来到太仓市港开展商业秘密保护指导站和示范点创建验收工作。

此次验收以座谈汇报及现场材料审核的方式进行，现场分别听取了申报商业秘密保护指导站的苏州太仓临港投资发展集团有限公司及申报商业秘密保护示范点的恩纳福（太仓）医疗耗材有限公司、卓阮医疗科技（苏州）有限公司等8家公司，企业概况、发展历程、商业秘密保护组织架构及基础保障、制度建设等方面的汇报。

验收小组对各公司商业秘密保护创建工作给予充分肯定，对创建过程中需要改进的地方进行了指导，希望各公司继续增强商业秘密保护意识，完善商业秘密保护机制和手段，并提醒各公司要着眼于事前预防、事后维权，最大限度减少企业经济损失。

此前，港区分局充分发挥职能部门引导作用和企业主体作用，通过现场走访、组织宣讲、专班对接等方式，全力推进商业秘密保护工作，全程跟踪服务，从制度建设、基础保障、人员管理、培训宣传等方面，对申报单位针对性地开展指导服务。

总第110期

太仓市市场监督管理局 协办

家居装修

儿童房

要不要选择上下床？

本报讯(记者 周西) 不少家庭选择生二胎，对户型紧凑的家庭来说，家里是热闹了，可儿童房该怎样设计？不少小户型家庭选择了常见的上下床，从而节省空间。那么儿童房到底要不要选择上下床？

家居设计师表示，是否适合上下床，主要取决于空间、年龄、安全以及孩子的意愿这几个因素。“如果儿童房的空间较小，选择上下床可以有效地利用垂直空间，从而节省地面空间。”设计师表示，如果两个孩子同性别且年龄相差较大，那么上下床是一个不错的选择。年龄较大的孩子可以使用上铺，年龄较小的使用下铺。

“如果选择上下床，安全因素一定要考虑。尤其对于年龄较小的孩子，上下床的安全性非常重要。家长在购买上下床的时候要确保床上有适当的护栏和扶手，以防止孩子从上铺掉下来。此外，要检查床的牢固性，确保能够承受孩子的重量。”设计师建议。

设计师认为，儿童房要不要选择上下床最重要的是考虑孩子的意见。如果孩子喜爱上下床，那么这是一个不错的选择。如果孩子不喜欢上下床或者担心安全问题，那么可以选择其他床。

美酒资讯

太仓市酒类流通协会协办

市酒类流通协会 >>>

考察体验+品质探秘 走进阜阳金种子酒厂

本报讯(记者 周西) 日前，市酒类流通协会与苏州舜城商贸公司邀请部分酒文化爱好者到安徽阜阳金种子酒业股份有限公司进行考察体验、品质探秘。

在酒厂老车间里，酒文化爱好者们看到了明代古窖池群。这是经安徽省文物局专家鉴定的明代大升酒坊遗址，于2008年被安徽省授予重点文物保护单位。此外明代古窖池是黄淮地区现存窖龄最老、连续沿用时间最长、保存最完整的大曲酒发酵窖池之一，窖池中的微生物种群多达数百种，造就了产品酒质和口感的卓尔不群。金种子公司依托此核心资源，开创了中国特色白酒和馥合香型白酒。

据介绍，金种子公司于1998年上市。公司前身是建立于1949年7月的阜阳市酒厂，往前可追溯到始于民国时的蕴泰酒坊及明代正德年间的大升酒坊。金种子公司现有“金种子”“醉三秋”两个中国驰名商标，其中“醉三秋”牌白酒早在1990年就获得国家轻工业部优质产品。公司旗下产品“颍州佳

酿”(阜阳古称颍州)被商务部认定为“中华老字号”产品。“金种子”品牌价值为167.4亿元。

2020年以来，金种子加快白酒产业战略调整，转型升级、营销创新、技术进步、企业管理、人才培养等均取得显著成效。“醉三秋1507”“金种子馥合香”两个战略新品在次高端市场取得良好开局，企业品牌高端化建设取得重大突破。2021年，“金种子馥合香”被中国酒业协会授予中国酒类新品最高奖——“青酌奖”；馥合香白酒生产技术荣获中国食品工业协会科学技术奖。金种子公司白酒营销稳中向好，2022年销售额达11.86亿元。2023年4月，公司荣膺“2023中国酒业上市公司ESG先锋奖”。

金种子生产负责人表示，企业将继续坚持绿色、科技、低碳、人文、智能的发展理念，坚持品牌高端化发展路线，打造“久酿的幸福”，培育高雅的、愉悦身心的酒文化，让更多的消费者和各界人士点赞“金种子”。

手持小风扇，在炎夏吹来丝丝凉意

□本报记者 周西

炎炎夏日，高温酷暑，在户外热得满头大汗怎么办？“可以随身携带一把手持小风扇帮助降温，随时随地为我们带来丝丝凉意。”“95后”小凌向记者展示了她手中的手持小风扇。

手持小风扇是一种非常便携的电子产品，因其体积小，可以轻松放入口袋或者包内，随时随地使用。这对于夏天需要经常外出的市民来说非常方便，不用担心炎热的天气让人感到不适。记者浏览了各大购物网站，了解到手持小风扇的价格在十几元至200多元不等，销量都不错。

“手持小风扇真的方便又好用。”小凌举着手里的小风扇示范起来，只需要按下开关，就可以享受清凉的风，“我这款手持小风扇的风力非

常强劲，甚至可以轻松吹干汗湿的头发或者衣服。对于我这种容易出汗的人来说非常实用，不仅可以随时随地保持清爽，在进入室内空调间前先把汗吹干，还能避免一冷一热导致受寒感冒。”让小凌倍感满意的是，除了方便好用，手持小风扇的噪音也非常小，在安静的环境中使用不会打扰到他人。

此外，手持小风扇充电一次可以使用很长时间，日常使用不用担心电量不足的问题。其充电也非常方便，通过USB接口就能进行充电。

“总的来说，手持小风扇是一种非常实用的电子产品，具有方便携带、使用简单、噪音小等诸多优点。”小凌说。

华联天地

DDXY 品牌

爆品特卖 100元3件

活动时间：6/22-7/16
特卖地点：3楼北区

太仓市巨顺食品 (沙溪万顺) 商行

城厢镇岳阳路19号
13906227224

留世酒庄

LEGACY PEAK 宁夏贺兰山东麓二星级酒庄

藏酒阁

太仓市娄东街道岳阳路73-2号
0512-53585520

古越龍山

青太商贸/同城零距离

TEL:53597999

即日，消费者凡购买5箱国缘V3 (或国缘V9商务版)，即可获得1张抽奖券，限额400张。活动期间参加现场抽奖，最高可得奔驰S260汽车壹辆，详情请向太仓国缘V3销售商咨询。

购买国缘VIP客户赠送价值4000元精品酒名一瓶。

活动咨询电话：400-889-1985

国缘V3 奔驰大奖

维护市场公平 保障民生安全

2023年太仓市城区公共租赁住房配租结果公告(第三批)

根据《市政府办公室关于调整2022年度住房保障相关政策的通知》(太政办〔2022〕131号)、《关于印发太仓市城区居民公共租赁住房实施细则的通知》(太政办〔2011〕13号)、《市政府办公室关于印发太仓

市公租房和廉租房并轨试点实施意见的通知》(太政办〔2013〕109号)和《太仓市公租房和廉租房并轨试点操作办法》(太住建房〔2013〕15号)文件精神，经各个社区、街道办、镇(区)政府核实及太仓市房产管理

中心初审，确认陈小明家庭符合公共租赁住房保障条件，现予以登报公示，公示期15天。如有异议，可向市房产管理中心住保科反映，电话：0512-53511907。

公示期：2023年6月29日~2023年7月13日
联系单位：太仓市房产管理中心
通信地址：太仓市城厢镇县府东街16号
邮政编码：215400

序号	申请人	身份证号	户口所在地	户籍人口(人)	所属社区	保障审批编号	享受住房保障方式	拟配租公租房房屋坐落	面积(m ²)	收入类别
1	陈小明	3205221962*****37	城厢镇人民南路123号	1	中区社区	太住建保(2023)4号	实物配租	南城雅苑1幢507室	58.82	低收入