

110 學年度第 2 學期例假日【安心午餐券領餐內容】

1、統一超商股份有限公司

餐券 65 元，可兌換至 **74 元** 餐食商品，超額自付差額

(應有主食，不得兌換含糖飲料、含咖啡因飲品、發酵乳飲料及調味乳)

■午餐內容單品之營養調配推薦組合

統一超商提供 45-75 元的組合餐提供選購，每月定期更換菜單

學生若兌換金額不足→推薦茶葉蛋 10 元，補充一日蛋白質約 50-60 公克需求

【45元餐鮮食品項】

御選肉鬆飯糰
 雞肉飯飯糰
 雙蔬鮪魚飯糰
 蔥鹽燒肉飯糰
 泰式打拋雞飯糰(區域販售)
 起司火腿蛋三明治
 藍莓乳酪三明治

【55元餐鮮食品項】

哇沙米鮭魚飯糰
 燒肉泡菜飯糰
 魚卵小龍蝦沙拉飯糰
 炙燒明太子鮭魚飯糰
 培根玉米蛋飯糰
 燻雞飯糰
 炙燒雪花牛飯糰
 石安牧場溏心蛋筍飯飯糰(圓)
 鮭魚海帶芽飯糰(圓)
 蝦仁蛋鬆拌飯飯糰(圓)(區域販售)
 壹番屋-雙起司咖哩雞肉飯糰
 熱浪島-泰式打拋飯糰
 蔬食起司三明治
 起司三重奏三明治
 石安牧場蛋沙拉三明治
 吉士豬肉堡
 乾杯炭火燒肉包
 松包子絕品起司包

【65元餐鮮食品項】

新極上飯糰-鮭魚鮭魚卵
 新極上飯糰-鹽烤松阪豬
 21Plus-蔥鹽雞米飽
 晶華-剝皮辣椒雞米飽
 乾杯-炭火燒肉烤飯糰
 吳留手-明太子鮭魚烤飯糰
 一風堂-唐揚雞烤飯糰
 新極上飯糰-御選蒲燒鰻
 阜杭豆漿-經典飯糰
 請客樓-麻油雞飯糰
 阜杭豆漿-香鬆飯糰
 鮪魚蛋雙拼三明治
 紐奧良風味鮮蔬烤雞三明治
 照燒雞溏心蛋三明治
 吉士豬肉堡加蛋

【45/55/65/75元餐飲料/甜品品項】

統一陽光無加糖黑豆漿400ml
 光泉OAT燕麥奶375ml
 光泉鮮奶豆漿375ml
 穀麥好朋友300ml
 瑞穗極制72度低溫殺菌鮮乳290ml
 福樂自然零Lite優酪(波森莓)
 福樂自然零Lite優酪(無加糖)
 阿華田營養麥芽牛奶飲340ml
 原味本鋪養身杏仁茶240ml
 PowerMate可可麥芽牛奶250ml
 台東初鹿巧克力拿鐵200ml
 台東初鹿蘋果拿鐵200ml
 光泉豆漿320ml
 光泉米漿315ml



推薦
B組

阜杭豆漿飯糰+瑞穗鮮乳
 推薦+1元多一顆茶葉蛋



推薦
A組

雞肉+鮪魚飯糰+無糖豆漿
 推薦+8元多一顆茶葉蛋



推薦
D組

紅燒牛肉飯OR咖哩飯
 推薦+6元多一顆茶葉蛋



推薦
C組

港式油雞便當OR義大利麵
 推薦+1元多一顆茶葉蛋

※商品以該門市販售數量為準，活動以公司官網公告為主，7-11 保有活動變更內容之權利。

<https://www.7-11.com.tw/freshfoods/hot.aspx>

2、全家便利商店股份有限公司

餐券 65 元，可兌換 74 元餐食商品，超額自付差額

(應有主食，不得兌換含糖飲料、含咖啡因飲品、發酵乳飲料及調味乳)

1. 麵包類或包子+茶葉蛋+飲料類 鮮乳或無糖(豆漿.米漿.鮮乳.優酪乳).
2. 三角飯糰+茶葉蛋+飲料類 鮮乳或無糖(豆漿.米漿.鮮乳.優酪乳).
3. 大口飯糰+飲料類 鮮乳或無糖(豆漿.米漿.鮮乳.優酪乳).
4. 三明治+茶葉蛋+飲料類 鮮乳或無糖(豆漿.米漿.鮮乳.優酪乳).
5. 義大利麵.涼麵類
6. 炒飯類.炒麵類.炒炊粉類.
7. 便當類.
8. 燴飯類.
9. 關東煮類.沙拉類.鍋物類.

領餐設計:

品項	品號	品名規格	售價	建議食用對象
1	0910028	義式起司焗飯	57	
2	1220850	台式炒麵	57	
3	0830074	新招牌雙響便當	57	
4	0830151	新招牌腿排便當	65	
5	0940047	生滾皮蛋煲粥	59	
6	2411327	紅藜蔬食炒飯(270g)	59	素食者
7	2410553	輕鬆生活蝦仁炒飯	68	
8	2411163	義美什錦蔬食炒飯(270g)	59	素食者
9	0921512	奶油白醬雙拼焗飯(400g)	69	
10	0930359	蒜香炙燒豚(329g)	69	
11	0910787	金咖哩甘口咖哩飯(525g)	70	
12	0910791	金咖哩濃辛咖哩飯(520g)	70	
13	0830383	炸雞腿木桶油飯(325g)	75	
14	1220187	沙茶牛肉炒麵(322g)	75	
15	1240022	奶油培根義大利麵(355g)	75	
16	1240018	蕃茄肉醬義大利麵(410g)	75	
17	1240086	多重起司燻雞焗麵(362g)	75	

※商品售價依賣場公告為主。

餐券 65 元，可兌換 75 元餐食商品，超額自付差額 (可配合當期促銷方案)

(應有主食，不得兌換含糖飲料、含咖啡因飲品、發酵乳飲料及調味乳)

一、餐食設計是否多樣化

學生憑安心餐券至門市可兌換：便當、麵包、飯糰、三明治、水果、沙拉、饅頭、地瓜、熱狗及各類包子等商品，顧及學生營養健康，其餘商品不得兌換。



二、飲品供應內容：

學生憑安心餐券至門市可兌換：牛奶、豆漿、米漿、豆奶、燕麥飲品及優酪

貼標 39&49&59(麵包、飯捲)等商品 任 1 件	+	指定 4℃ 飲料 等任 1 件	=	合購價 39/49/59 元
-----------------------------	---	-----------------	---	--------------------------

商品類別、品項	價格帶	備註	商品類別	價格帶	備註
指定麵包系列	22-26	39 元組合	指定麵包系列	28-36	49/59 元組合

商品類別、品項	價格帶	備註	商品類別	價格帶	備註
三角飯糰系列	25-27	39 元組合	三角飯糰、三明治系列	29-34	49 元組合
三角飯糰、三明治、漢堡系列	35-52	59 元組合			

簡單組合

39

元

安心三角飯糰 培根蛋沙拉 25元

安心三角飯糰 香噴噴 27元

飲料任選

光泉豆漿-米漿 20元

LGAN 正港 麥芽綠豆漿 20元

立頓牌綠豆漿 20元

熱白口仁(美式咖啡) 20元

39元貼標商品

超值組合

49

元

安心三角飯糰 培根蛋沙拉 25元

安心三角飯糰 香噴噴 27元

飲料任選

光泉豆漿-米漿 20元

LGAN 正港 麥芽綠豆漿 20元

立頓牌綠豆漿 20元

熱白口仁(美式咖啡) 20元

49元貼標商品

商品名稱	商品簡稱	規格	售價
4C 嘉義油飯	4C 嘉義油飯	260g	45
4C 麻婆豆腐蓋飯	4C 麻婆豆腐蓋飯	517g	65
4C-嘉義雞肉飯	嘉義雞肉飯	400G 以上	68
4C-鬍鬚張招牌魯肉飯	4C-鬍鬚張招牌滷	350g 以上	68
4C-古早味醬油炒飯	古早味醬油炒飯	300g	68
4C-蝦仁培根蛋炒飯	蝦仁培根蛋炒飯	280g	68
4C-港式叉燒蛋炒飯	港式叉燒蛋炒飯	280g	68
4C 濃焙咖哩雞蓋飯	4C 濃焙咖哩雞蓋飯	485g	70
4C-茄汁乳酪炸雞焗飯	4C-茄汁乳酪炸雞	385g 以上	70
4C 雞腿油飯	4C 雞腿油飯	320g	70
4C-鬍鬚張魯肉腿排飯	鬍鬚張魯肉腿排飯	375G	75
4C-泰式打拋豬蓋飯	泰式打拋豬蓋飯	418g	79
4C-白醬海鮮焗烤飯	白醬海鮮焗烤飯	411g 以上	79
4C-蕃茄歐姆蛋包飯	蕃茄歐姆蛋包飯	440g 以上	79
4C-麻油雞燴飯	麻油雞燴飯	480g	79
4C 超優燴特濃咖哩雞飯	4C 超優燴咖哩雞飯	490g 以上	80
4C-起司炸豬排丼飯	4C-起司炸豬排丼	460g 以上	85
4C-滑蛋牛肉丼飯	4C-滑蛋牛肉丼飯	430g 以上	85
4C-炸豬排歐姆蛋咖哩飯	炸豬排歐姆蛋咖哩	488g	85
4C-鬍鬚張祕傳排骨飯	鬍鬚張祕傳排骨飯	375g 以上	85
4C-懷舊腿庫飯	懷舊腿庫飯	430g 以上	85
4C-超越一台斤咖哩飯	超越一台斤咖哩飯	640g 以上	85
4C-鬍鬚張魯肉雞腿飯	鬍鬚張魯肉雞腿飯	370g 以上	85
4C-唐揚咖哩歐姆蛋包飯	唐揚咖哩歐姆蛋包	460g 以上	85
4C 懷舊雞腿飯	4C 懷舊雞腿飯	506g 以上	85
4C 超優燴五更腸旺燴飯	超優燴五更腸旺燴	471g 以上	85
4C-韓式雞丁起司蓋飯	韓式雞丁起司蓋飯	415g	85
4C 超優燴精燴牛肉燴飯	4C 超優燴牛肉燴飯	500g 以上	89
4C-高升蜜汁雞排飯	高升蜜汁雞排飯	476g	89
4C-好運紅燒東坡肉蓋飯	好運紅燒東坡肉蓋	480g	89
4C-香蒜腿排蒜味飯	香蒜腿排蒜味飯	333g 以上	89
4C-寬心若燥飯	桃膠素若燥飯	351g 以上	89
4C-家傳獅子頭燴飯	家傳獅子頭燴飯	531g	89
4C-咖哩烤雞時蔬餐	咖哩時蔬烤雞餐	300g	89
4C 開運豬腳飯	4C 開運豬腳飯	526g 以上	99

4、台灣楓康股份有限公司

餐券 65 元，可兌換 75 元餐食商品，超額自付差額

(應有主食，不得兌換含糖飲料、含咖啡因飲品、發酵乳飲料及調味乳)

主要商品：(現做熱食類)

類別	品項
便當類	雞腿飯、雞排飯、豬排飯、豬腳飯、燻肉飯、肉燥飯、牛肉飯、雙寶飯、日式便當。 新增 6 款超值現做國民便當-憑餐券優惠價 65 元(如附圖)
現做餐點類	炒飯、蛋包飯、炒麵、炒米粉、義大利麵、蘿蔔糕、水餃。

可組合項目：

品項
壽司、涼麵、沙拉、油飯、肉粽、茶葉蛋、湯品。
吐司、現烤麵包、包子、饅頭、披薩、三明治。
鮮乳、豆漿、100%果汁、優酪乳、無糖(無咖啡因)飲料、(不可換領含糖飲品、調味乳及咖啡)。

※商品以該門市現場販售為準，促銷活動以公司官網公告為主，楓康超市保有活動變更內容之權利。

超值現做國民便當-憑餐券優惠價 65 元

超值現做國民便當



01-嫩炸豬排便當.jpg



02-無骨雞肉捲便當.jpg



03-嫩炸魚排.jpg



04-蒜泥白肉便當.jpg



05-無骨烤腿排便當.jpg



06-雞肉絲便當.jpg

5、來來超商股份有限公司 (OK 便利店)

餐券 65 元，可兌換 **74** 元餐食商品，超額自付差額

(應有主食，不得兌換含糖飲料、含咖啡因飲品、發酵乳飲料及調味乳)

鮮食商品推薦

臺中市安心午餐券可兌換飯糰、便當、三明治、包子、烤番薯、關東煮、哈燒棒腿、微波食品、麵包、燕麥奶、原味乳品、100%蔬果汁、水果…外，以下商品也推薦您以午餐券來 OK 超商兌換嘗鮮喔~

★★鮮食類商品★★

商品 簡介	<p>福記-溫泉蛋 NT.45</p> <p>蛋黃濃稠，蛋白緊緻，蛋質結實。和風滷汁 4°C 冰鎮入味，每顆蛋吃下去都滑嫩順口。</p>	<p>福記-芋頭鹹粥 NT. 69</p> <p>台灣在地古早味，隨熱隨吃。芋頭香氣濃厚，吃的到塊狀檳榔心芋，透軟即化。</p>	<p>福記-蒜頭雞湯 NT. 69</p> <p>增強免疫力的蒜頭湯品，微辣回甘，雞腿肉彈牙，雞腿切塊，圈圈厚實。</p>
商品 圖			
商品 簡介	<p>福記-紅豆湯 NT. 59</p> <p>產自台灣，粒粒晶瑩飽滿的紅豆。細細慢熬，熟萃技術，豆形完整不碎爛，湯汁清爽不混濁。</p>	<p>福記-紅豆紫米粥 NT. 59</p> <p>紅豆養身紅潤，紫米活化益氣，紅黑雙寶，自然就有好氣色。天然糊化的濃稠厚實，安心享受無添加。</p>	<p>敬妻泡菜-燒肉三角飯糰 NT.33</p> <p>「醃醃敬妻泡菜」採用多種蔬果熬製的宮廷泡菜醬充分發酵，道地韓式泡菜搭配直火燒烤燒肉，健康美味的新選擇!</p>
商品 圖			
商品 簡介	<p>呷七碗-油飯 NT.55</p> <p>呷七碗暢銷美食，嚴選台灣在地生產管理長糯米、頂級香菇、彈牙魷魚及優質豬肉，料豐味美。</p>	<p>呷七碗-炒炊粉 NT. 55</p> <p>呷七碗暢銷美食，傳承古法風味，以獨門醬汁直火快炒，口感 Q 彈有勁。</p>	<p>鬍鬚張-香腸滷肉飯糰 <NEW> NT.49</p> <p>使用鬍鬚張黃金粹滷~拿著吃的滷肉飯，讚!</p>

商品圖			
-----	--	--	--

★★麵包類商品★★

<老實農場> 100%檸檬原汁製成，輕鬆補充維他命C，天然健康能實在，
香醇的天然奶油、雞蛋、牛奶和麵粉攪勻，再以卡士達、糖霜、乳酪點綴，讓整體麵包完美融合。

商品名稱	老實農場-檸檬卡士達麵包 NT. 35	老實農場-檸檬糖霜蛋糕 NT.35	老實農場-檸檬乳酪麵包 NT.35
商品圖			
商品簡介	<p>岩島成-自慢職人奶酥麵包 NT.32</p> <p>"岩"代表岩島成製作的奶酥，濃醇香集合為一體的奶酥，讓麵包內向外散開，讓人食指大動。</p>	<p>岩島成-花生麵包 NT.35</p> <p>岩島成精心研發~ 花生控的朋友有福了，經典麵包搭上濃郁香醇花生，吃上一個會令人滿足。</p>	<p>岩島成-雙倍超柔吐司 NT.49</p> <p>拆封就會有一陣小麥清香，使用湯種麵糰製作，質地柔軟有彈性。</p>
商品圖			