

112 年寒假暨 111 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-剥皮辣椒雞米飽
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>

112 年寒假暨 111 學年度第 2 學期例假日

【安心午餐券領餐內容】

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.

品項	品名	售價	建議食用對象
1	新招牌雙餐便當(292g)+茶葉蛋	67	
2	義式起司焗飯(312g)+茶葉蛋	67	
3	台式炒麵(258g)+茶葉蛋	67	
4	古早味炒炊粉(330g)	65	
5	新招牌腿排便當 (區) (327g)	65	
6	紅藜蔬食炒飯(270g)	65	素食
7	義美什錦蔬食炒飯(270g)	65	素食
8	青醬優格雞肉握沙拉(133g)	69	
9	柚香油醋雞肉沙拉(219g)	75	
10	鮮筍雞茸粥(500g)	70	
11	鹽水意麵(340g)	70	
12	炸醬炒泡麵(318g)	75	
13	沙茶豬肉炒麵(324g)	75	
14	嘉義劉里長雞肉飯(372g)	79	
15	蕃茄肉醬義大利麵(395g)	79	
16	奶油培根義大利麵(355g)	79	
17	四起司煙燻火腿焗麵(359g)	79	
18	青醬炙烤雞義大利麵(344g)	79	
19	香滑嫩蛋牛肉燴飯(470g)	79	
20	金咖哩甘口咖哩飯(523g)	79	
21	蒜香炙燒豚(334g)	79	
22	輕鬆生活素三杯炒飯(285g)	79	素食
23	輕鬆生活蝦仁炒飯(275g)	79	

※商品售價依賣場公告為主。

112 年寒假暨 111 學年度第 2 學期例假日

【安心午餐券領餐內容】

3、萊爾富國際股份有限公司

餐券 65 元，可兌換 **75** 元餐食商品，超額自付差額
(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、燕麥飲品及優酪乳等商品(可配合當期促銷方案)

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
安心三角飯糰 香腸蛋

飲料任選

大瓶豆漿/米漿

LCA39A 豆漿
原味發酵乳

立頓原味豆漿

熱白豆漿(美式咖啡)
(中)

超值組合
49
元

安心三角飯糰 培根蛋沙拉
安心三角飯糰 香腸蛋

飲料任選

大瓶豆漿/米漿

LCA39A 豆漿
原味發酵乳

立頓原味豆漿

熱白豆漿(美式咖啡)
(中)

餐盒類清冊

商品類別	商品名稱	規格	售價
H L 長效型商品	4C珍選白飯	170g以上	25
主菜便當	4C嘉義油飯	260g	50
涼麵	4C涼麵本舖-招牌麻醬涼麵	278g以上	52
涼麵	4C涼麵本舖-招牌蒜辣麻醬涼麵	279g以上	52
粥類	4C-皮蛋瘦肉粥	487g以上	59
乾熱麵	4C新竹炊粉炒	335G以上	60
涼麵	4C特重級原味麻醬涼麵	415g以上	62
涼麵	4C特重級辣味麻醬涼麵	415g以上	62
主菜便當	4C-鬍鬚張招牌魯肉飯	355g	70
燴飯炒飯	4C麻婆豆腐蓋飯	452g	70
燴飯炒飯	4C濃焙咖哩雞蓋飯	460g	70
燴飯炒飯	4C-古早味醬油炒飯	300g	70
義大利麵	4C帕瑪森起司肉醬義大利麵	348g以上	75
乾熱麵	4C-沙茶豬肉炒麵	375g以上	75
乾熱麵	4C剝椒皮蛋辣拌麵	332g以上	75
主菜便當	4C-鬍鬚張魯肉腿排飯	375G	75
主菜便當	4C雞腿油飯	320g	76
義大利麵	4C-白醬蛤蠣義大利麵	372g以上	79
義大利麵	4C-紅醬燻腸義大利麵	345g	79
主菜便當	4C-韓式豬肉拌飯	411g以上	79
燴飯炒飯	4C-泰式打拋豬蓋飯	370g	79
燴飯炒飯	4C-麻油雞燴飯	480g	79
H L 長效型商品	4C超優燴特濃咖哩雞飯	490g以上	80
H L 長效型商品	4C-紅燒什錦蔬鴨燴飯	511g以上	80
義大利麵	4C法式烤雞乳酪白醬義大利麵	467.1g	85
湯麵類	4C-麻油雞腿麵線	550g以上	85
燴飯炒飯	4C-超越一台斤咖哩飯	630g	85
義大利麵	4C-魔法咖哩-咖哩雞肉筆管麵	418g	89
乾熱麵	4C寬心園-雙椒菇菇麵	360g	89
主菜便當	4C-鬍鬚張祕傳排骨飯	360g以上	89
燴飯炒飯	4C-起司炸豬排丼飯	420g以上	89
燴飯炒飯	4C-滑蛋牛肉丼飯	460g以上	89
燴飯炒飯	4C-唐揚咖哩歐姆蛋包飯	410g以上	89
燴飯炒飯	4C-炸豬排歐姆蛋咖哩飯	488g	89
燴飯炒飯	4C-寬心園-葡式咖哩焗飯	422g以上	89
燴飯炒飯	4C-起司海鮮飯	375g	89
燴飯炒飯	4C-魔法咖哩仁當牛肉咖哩飯	366g	89
H L 長效型商品	4C超優燴精燉牛肉燴飯	500g以上	89
湯麵類	4C-韓式部隊鍋	591g	99
湯麵類	4C-紅燒牛肉麵	496g	99
湯麵類	4C-經典麻辣鍋	648g	99
主菜便當	4C-一碗滷排骨飯	420g以上	99
主菜便當	4C-一碗蜜汁雞排飯	490g	99

112 年寒假暨 111 學年度第 2 學期例假日

【安心午餐券領餐內容】

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-憑餐卷優惠價 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-憑餐卷優惠價 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

112 年寒假暨 111 學年度第 2 學期例假日

【安心午餐券領餐內容】

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、微波商品★★

商品簡介	七里香-滷肉飯 NT. 49 滷肉汁香氣四溢，嚴選肉末肥厚適中。	OK mart 炭烤風味香腸糯米腸 NT. 49 香腸肉塊均勻散布在扎實米腸中，越嚼越香~	來道好食雞-椒鹽嫩雞蓋飯 NT. 85 古早味鹹粥，精選台灣優良國產豬，肉條有咬感，粥底以紅蔥頭熬煮，蔥香開胃、透軟順口。
商品圖			
商品簡介	福記-雞蓉玉米粥 NT. 69 玉米香濃，幫助消化；雞胸肉、蛋白丁補充完全蛋白質；湯汁稠密，絲綢滑順的飽足感；單人份量，剛好不過飽。	福記-芋頭鹹粥 NT. 69 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。	福記-香菇肉粥 NT. 69 古早味鹹粥，精選台灣優良國產豬，肉條有咬感，粥底以紅蔥頭熬煮，蔥香開胃、透軟順口。
商品圖			
商品簡介	福記-蒜頭雞湯 NT. 69 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。	福記-紅豆紫米粥 NT. 59 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。	敬妻泡菜-燒肉三角飯糰 NT. 33 「醃釀敬妻泡菜」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！
商品圖			

商品簡介	呷七碗-油飯 NT. 55 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。	呷七碗-炒炊粉 NT. 55 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。	鬍鬚張-香腸滷肉飯糰 NT. 49 使用鬍鬚張黃金粹油~拿著吃的滷肉飯，讚！
商品圖			
商品簡介	義美-奶油培根義大利麵 NT. 69 採用特選豬肉製成的培根(台灣)，搭配特調香濃的奶油白醬，風味香醇濃郁，完美呈現義式料理的美味。	義美-蕃茄肉醬義大利麵 NT. 69 採用特選豬肉、蕃茄、洋蔥、義式香草等原料，熬煮成濃郁的醬汁，搭配可口的義大利麵條，用料豐富實在，口	義美-青醬蛤蜊義大利麵 NT. 69 精心調配義大利青醬，搭配鮮美的蛤蜊，風味十足。
商品圖			

★★麵包類商品★★

商品名稱	老實農場-檸檬卡士達麵包 NT. 35	老實農場-檸檬乳酪麵包 NT. 35	岩島成-紅豆麻糬麵包 NT. 35
商品圖			
商品名稱	岩島成-南瓜子核桃熟麩麵包(80g) NT. 38	岩島成-奶酥蔓越莓熟麩麵包(95g) NT. 38	岩島成-芝麻捲花熟麩麵包(95g) NT. 38
商品圖			
商品簡介	岩島成-自慢職人奶酥麵包 NT. 32	岩島成-花生麵包 NT. 35	岩島成-雙倍超柔吐司 NT. 49
商品圖			