

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
雙蔬鮭魚飯糰
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
魚卵小籠蝦沙拉飯糰
炙燒明太子鮭魚飯糰
培根玉米蛋飯糰
燻雞飯糰
炙燒香花牛飯糰
石安牧場港心蛋筍飯飯糰(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
鮭魚蛋雙拼三明治
紐奧良風味鮮蔬烤雞三明治
照燒雞港心蛋三明治
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可可愛芽牛奶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+鮭魚飯糰+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	紅藜藜食炒飯(270g)	59	素食者

※商品售價依賣場公告為主。

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

飲料任選

19℃ 數量有限，售完即止。110/1229-1110/118

超值組合

49

元

飲料任選

19℃ 數量有限，售完即止。110/1229-1110/118

餐盒類清冊

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、爌肉飯、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

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	福記-溫泉蛋 NT.45 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。	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-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。
商品圖			
商品簡介	福記-紅豆湯 NT. 59 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。	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！
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。	鬚鬚張-香腸滷肉飯糰 <NEW> NT.49 使用鬚鬚張黃金粹滷~拿著吃的滷肉飯，讚！
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，天然健康熊實在，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	岩島成-自慢職人奶酥麵包 NT.32 "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。	岩島成-花生麵包 NT.35 岩島成精心研發~	岩島成-雙倍超柔吐司 NT.49 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。

		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。	
商品 圖			