

112 年暑假暨 112 年 9 月例假日

【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】

藍莓乳酪三明治
奇美鮮筍肉包
奇美港式叉燒包
奇美香辣鮮肉包
芋酪同行芋泥包
奇美OPEN! 奶皇包
奇美招牌鮮肉包
奇美雙起司花捲
奇美香蔥肉包
晨光奶油土司
晨光葡萄土司
晨光莓果核桃土司
新感覺花生夾心
新感覺草莓夾心

【55元餐鮮食品項】

乾杯炭火燒肉
起司三重奏三明治
草莓鮮奶油三明治
壹番屋咖哩鮮肉包
美式原味熱狗
三起司熱狗
紐約客辣味熱狗
韓式辣味大熱狗
菱格香菠蘿
卡士達
蔓越莓核桃軟歐
起酥奶酥
晶華-新感覺鮭魚沙拉
鳳梨纖果甜甜圈
三起司布里歐
芋香麵包
草莓煉乳軟法麵包

【65元餐鮮食品項】

紐奧良風味鮮蔬烤雞三明治
新馬辣川味椒麻肉包
好農好濃芋泥夾心蛋糕
芋酪同行芋泥閃電泡芙
美式原味熱狗大亨堡
三起司熱狗大亨堡
紐約客辣味熱狗大亨堡
韓式辣味大熱狗大亨堡
頌丹樂-泰式打拋豬麵包

【75元餐鮮食品項】

(熱壓土司)醬燒炙烤牛
(熱壓土司)美式BBQ燻腸
(熱壓土司)紐奧良風味烤雞
(熱壓土司)丹麥鮭魚起司
(熱壓土司)花生醬培根炒蛋
(熱壓土司)韭菜盒子
(區)(蔬)松露風味嫩蛋菇菇
(區)勁辣雞腿堡

【45/55/65/75元餐飲料/甜品品項】

瑞穗極制72度低溫殺菌鮮乳290ml
BODYTALK高纖低脂牛乳330ml
活益比非多-綠茶多酚370ml
OATLY巧克力燕麥奶250ML
光泉OAT燕麥奶375ml
統一陽光無加糖高纖燕麥穀奶300ml
統一陽光高纖燕麥穀奶300ml
光泉無加糖濃豆漿375ml
光泉鮮奶豆漿375ml
優菓甜坊仙草凍
優菓甜坊黑糖檸檬愛玉
優菓甜坊燕麥奶奶酪(黑糖海鹽)
植物優Qgurt百香芒果奇亞籽優格
福樂縱享果實優酪-葡萄奇異果



推薦
A組

雞肉飯糰+鮭魚飯糰
推薦+4元多一瓶無糖豆漿



推薦
B組

炭火燒肉飯糰+瑞穗鮮乳
推薦+1元多一顆茶葉蛋



推薦
C組

熱壓吐司OR雞腿漢堡
推薦+1元多一瓶鮮奶



推薦
D組

暢銷紅燒牛肉飯OR咖哩飯
推薦+6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 年暑假暨 112 年 9 月例假日

【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	新招牌雙饗便當(292g)+茶葉蛋	70	
2	新招牌腿排便當(區)(327g)	65	
3	大滿足麻醬涼麵(414g)	65	
4	大滿足香辣涼麵(417g)	65	
5	凱薩沙拉(130g)	65	
6	十品目田園沙拉(180g)	65	
7	紅藜蔬食炒飯(270g)	65	素食
8	義美什錦蔬食炒飯(270g)	65	素食
9	青檸烤雞握沙拉(136g)	69	
10	青醬優格雞肉握沙拉(133g)	69	
11	雙色地瓜雞肉握沙拉(142g)	69	
12	雙重起司烘蛋捲(154g)	69	
13	鮮筍雞茸粥(500g)	70	
14	鹽水意麵(330g)	70	
15	炸醬炒泡麵(318g)	75	
16	沙茶豬肉炒麵(324g)	75	
17	冠軍炒飯(280g)	75	
18	奶香蒔蔬寬扁麵(320g)	75	
19	嘉義劉里長雞肉飯(372g)	79	
20	金咖哩甘口咖哩飯(523g)	79	
21	金咖哩濃辛咖哩飯(525g)	79	
22	蠔油牛肉燴飯(449g)	79	
23	蒜香炙燒豚(334g)	79	
24	日式蔥鹽雞肉冷麵(311g)	79	
25	奶油培根義大利麵(355g)	79	
26	蕃茄肉醬義大利麵(395g)	79	
27	四起司煙燻火腿焗麵(359g)	79	
28	蕃茄鮪魚冷義大利麵(304g)	79	
29	青醬炙烤雞義大利麵(344g)	79	
30	烤蔬菜蕃茄筆尖麵(355g)	79	素食
31	輕鬆生活鮭魚炒飯(275g)	79	
32	輕鬆生活蝦仁炒飯(275g)	79	
33	輕鬆生活素三杯炒飯(285g)	79	素食
34	薑黃素炒飯(275g)	79	素食

※商品售價依賣場公告為主。

112 年暑假暨 112 年 9 月例假日

【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

飲料任選

大農豆漿 米漿

1.65L 25元

LGAS 綠豆 椰味發芽乳

1.65L 25元

立頓原味奶茶

1.65L 25元

熱白豆漿(美式咖啡)

1.65L 25元

39 元貼標商品

超值組合

49

元

飲料任選

波蜜一日 紫色蘋果汁

1.65L 30元

桂格紅豆麥芽

1.65L 30元

阿華田經典 雙特拿拿奶

1.65L 30元

熱白豆漿(美式咖啡)

1.65L 30元

49 元貼標商品

餐盒類清冊

商品類別	商品名稱	規格	售價
主餐米飯類	4C特選咖哩雞燴飯	490g	85
主餐米飯類	4C特選牛肉燴飯	500g	95
主餐米飯類	4C珍選五穀飯	176g	35
主餐米飯類	4C珍選白飯	170g	25
主餐米飯類	4C鬍鬚張魯肉雞絲飯(新)	312g	79
主餐米飯類	4C鬍鬚張招牌魯肉飯(新)	360g	79
主餐米飯類	4C鬍鬚張魯肉腿排飯(新)	339g	89
主餐米飯類	4C鬍鬚張魯肉雞腿飯	375g	89
主餐米飯類	4C一碗滷排骨飯	420g	99
主餐米飯類	4C韓式豬肉拌飯	411g	79
主餐米飯類	4C雞腿油飯	320g	79
主餐米飯類	4C嘉義油飯	260g	60
主餐米飯類	4C薄多義粉紅醬海鮮燴飯	366g	89
主餐米飯類	4C薄多義炸雞德腸雙拼燴飯	415g	99
主餐米飯類	4C黑胡椒豬柳蓋飯	388g	79
主餐米飯類	4C香腸蛋炒飯	270g	79
主餐米飯類	4C打拋豬炒飯	270g	79
主餐米飯類	4C麻婆豆腐蓋飯	452g	70
主餐米飯類	4C起司海鮮飯	375g	89
主餐米飯類	4C超越一台斤咖哩飯	630g	89
主餐米飯類	4C唐揚咖哩歐姆蛋包飯	410g	89
主餐米飯類	4C蕃茄歐姆蛋包飯	440g	79
主餐米飯類	4C炸豬排歐姆蛋咖哩飯	488g	89
主餐米飯類	4C泰式打拋豬蓋飯	370g	79
主餐米飯類	4C起司炸豬排丼飯	420g	89
主餐米飯類	4C滑蛋牛肉丼飯	460g	89
主餐米飯類	4C濃焙咖哩雞蓋飯	460g	79
主餐麵食類	4C韓式炒泡麵	344g	79
主餐麵食類	4C越式炒泡麵	370g	79
主餐麵食類	4C沙茶豬肉炒麵	375g	79
主餐麵食類	4C新竹炊粉炒	335g	60
主餐麵食類	4C泰式海鮮涼麵	290g	79
主餐麵食類	4C日式蕎麥風味麵	256g	62
主餐麵食類	4C飽胃站麻醬涼麵	529g	79
主餐麵食類	4C涼麵本舖麻醬豆皮	296g	59
主餐麵食類	4C涼麵本舖蒜辣麻醬雞絲	295g	59
主餐麵食類	4C特重級原味麻醬涼麵	415g	65
主餐麵食類	4C特重級辣味麻醬涼麵	415g	65
主餐麵食類	4C薄多義蒜辣烤雞野菇麵	319g	89
主餐麵食類	4C紅醬燻腸義大利麵	345g	79
主餐麵食類	4C白醬蛤蠣義大利麵	372g	79
主餐麵食類	4C帕瑪森起司肉醬義大利麵	348g	79
主餐麵食類	4C法式烤雞乳酪白醬義大利麵	467.1g	89

112 年暑假暨 112 年 9 月例假日

【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** 元商品(單買飲品無法享 10 元優待)，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：(現做熱食及西點類)

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。
現做餐點類	炒飯、蛋包飯、炒麵、炒米粉、義大利麵、蘿蔔糕、水餃。
西點類	吐司、現烤麵包、包子、饅頭、披薩、三明治。

可組合項目：

品項
壽司、涼麵、沙拉、油飯、肉粽、茶葉蛋、湯品。
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。

112 年暑假暨 112 年 9 月例假日

【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 (49 元) 滷肉汁香氣四溢，嚴選肉末 肥厚適中。	金品-麻油雞炒飯 (75 元) 特選味香濃郁麻油，陳年老薑搭配 米酒拌炒，喚起記憶中的古早味。	金品-黑胡椒豬肉鐵板麵 (75 元) 嚴選台灣豬肉食材，再淋上獨家特 調黑胡椒醬，經典美味回味無窮。
商品 圖			
商品 簡介	福記-雞蓉玉米粥 (69 元) 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	福記-香菇肉粥 (69 元) 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。	福記-蒜頭雞湯 (69 元) 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-紅豆紫米粥 (59 元) 紅豆養身，紫米活化益氣，紅 黑雙寶，天然糊化的濃稠厚 實，安心享受無添加。	泡菜燒肉三角飯糰 (33 元) 多種蔬果熬製泡菜醬充分發酵，道 地韓式泡菜搭配直火燒烤燒肉，健 康美味的新選擇!	冰烤蕃薯 160g (40 元) 使用台農 57 號，鬆軟香甜
商品 圖			

<p>商品 簡介</p>	<p>呷七碗-油飯 (62 元)</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(62 元)</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(49 元)</p> <p>使用鬍鬚張黃金粹滷~拿著吃的滷肉飯，讚！</p>
<p>商品 圖</p>			
<p>商品 簡介</p>	<p>義美-奶油培根義大利麵 (69 元)</p> <p>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。</p>	<p>義美-蕃茄肉醬義大利麵 (69 元)</p> <p>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</p>	<p>義美-青醬蛤蜊義大利麵 (69 元)</p> <p>精心調配義大利青醬，搭配鮮美的蛤蜊，風味十足。</p>
<p>商品 圖</p>			
<p>商品 簡介</p>	<p>六扇門-蒜辣麻醬涼麵(4°C) (69 元)</p> <p>與六扇門聯名，使用六扇門獨特醬汁，蒜辣香氣十足。</p>	<p>六扇門-泰式涼麵(4°C/280g) (75 元)</p> <p>與六扇門聯名，使用六扇門獨特醬汁，泰式酸辣風味十足。</p>	<p>料理包-日式咖哩牛腩 (69 元)</p> <p>熬煮四個鐘頭的牛腩，附著滿滿香濃咖哩，每口都能吃到濃郁香氣與異國風味。</p>
<p>商品 圖</p>			

★★麵包類商品★★

商品名稱	岩島成-紅豆麻糬麵包 NT.35	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
商品圖			
商品名稱	岩島成-芝麻捲花熟麩麵包 (95g) NT.38	岩島成-自慢職人奶酥麵包 NT.32	岩島成-花生麵包 NT.35
商品圖			
商品名稱	岩島成-雙倍超柔吐司 NT.49	海鹽羅宋麵包(114g) NT.35	日式蜜香紅豆麵包(90g) NT.35
商品圖			
商品名稱	皇冠手撕麵包(80g) NT.35	花生奶油麵包(85g) NT.35	肉鬆麵包(85g) NT.38
商品圖			

商品名稱	奶酥麵包(90g) NT.35	草莓椰子夾心麵包(90g) NT.35	巨蛋牛奶麵包(95g) NT.35
商品圖			
商品名稱	青蔥乳酪麵包(85g) NT.38	金沙貝殼麵包(90g) NT.35	日式布丁麵包(90g) NT.35
商品圖			

★★ 微波即食麵包、鮮食★★

品名	商品照	售價(元)	商品介紹
青蔥火腿小吐司		45	★岩島成精心研發~★ ★台式口味與歐式技術的融合，柔Q口感。內餡與麵包完美比例★
起司火腿小吐司		45	★岩島成精心研發~★ ★台式口味與歐式技術的融合，柔Q口感。內餡與麵包完美比例★
奶油餐包		35	★岩島成精心研發~★ ★使用紐西蘭優質乳源製造奶油奶。香。濃。郁★
OK choice 培根歐姆蛋 起司堡 129g		55	濃郁鹹香的起司，搭配香脆培根加上香濃白醬奶香，營養美味!

<p>OK choice 夏威夷火腿 起司堡 129g</p>		<p>55</p>	<p>濃郁鹹香的起司，搭配火腿及鳳梨雙配料，酸甜口感越吃越順口!</p>
<p>鮭魚燕麥飯糰 (冷凍/100g)</p>		<p>49</p>	<p>鮭魚肉質鮮美，燕麥營養豐富，美味早餐新選擇!</p>
<p>氣冷雞-照燒雞 海苔飯糰 (冷凍/95g)</p>		<p>49</p>	<p>與氣冷雞聯名，照燒雞肉鮮甜滑嫩，海苔拌飯美味加倍!</p>
<p>OK choice 雙重起司 德腸燉飯捲 143g</p>		<p>69</p>	<p>多汁彈牙德腸搭配酸甜蕃茄紅醬，加上雙重起司完美融合!</p>
<p>OK choice 蕃茄莎莎 烤雞燉飯捲 173g</p>		<p>69</p>	<p>特調蕃茄醬料，搭配燒烤風味雞肉，爽口又開胃!</p>