

## vol.05 橫濱便當的付款方式

付款方式依訂餐方式有所不同，透過網路訂餐時，可用信用卡、超商、點數\*1付款，透過FAX\*2訂餐時，可透過銀行匯款付款。此外，並不會在學校直接收取現金。

※1 自2017年5月1日起，開始點數付款服務，即事先購買橫濱便當的點數，即可輕鬆訂餐。過去每次訂餐都需使用信用卡付款或超商付款，但現在開始，只要事先購買好點數，便不需使用信用卡付款或超商付款，即可訂購橫濱便當。

※2 必需事先將販售價格乘以訂餐數量的總金額匯入指定帳戶，附上金融機關的匯款證明，再傳真至指定號碼。若無附上匯款證明，訂餐便無效。另外，請自行負擔匯款手續費

## vol.06 訂餐截止時間

A. 網路、APP 訂餐 —— 信用卡付款：送餐日七天前的 23 點 59 分

—— 超商付款：送餐日十天前的 23 點 59 分

B. FAX 訂餐 —— 訂餐前需先至銀行匯款：至送餐日前一月份的 20 日截止

※若使用點數付款，則訂餐截止日期與我的頁面中設定的付款方式（信用卡付款或超商付款）相同。

## vol.07 取消訂餐的期限

A. 網路、APP 訂餐 —— 信用卡、超商、點數付款：送餐日兩天前的 16 點 00 分

B. FAX 訂餐 —— 送餐日兩個營業日前的 16 點 00 分

※營業日為週六、週日、例假日之外的日子。

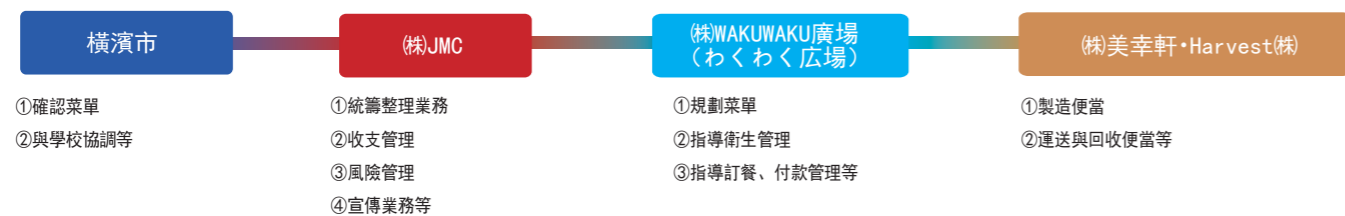
**注意**

- 取消訂餐後，費用將轉換為橫濱便當點數。
- 若遇自然災害或流感等造成學校關閉或休假的狀況，將停止提供橫濱便當。

超過上述A、B中取消日期的中止、取消，不論是何種狀況，皆無法將訂餐費用轉換為點數，還請注意。

## vol.08 專業結構 橫濱便當實施體系圖 ※2017年12月

推行「橫濱便當」時，為在菜單、食材進貨、販賣價格等層面活用民間業者的知識，以提案方式選擇適合業者，與之締結協定。由橫濱市統籌整體業務，整備必要的環境與負擔所需經費，業者則負責調理橫濱便當、接受訂餐、送貨等，以這樣的合作方式來推行橫濱便當。（參考下圖）



※請在價目表確認橫濱便當的價格。



橫濱市內所有國中皆有外送「橫濱便當」的服務，以作為營養午餐。可依各個學生家庭的飲食習慣或每日的不同需求，自行選擇橫濱便當、家庭便當、業者便當等進行搭配組合。

### 橫濱便當的特色

#### ★ 提供熱飯和熱湯！

- 運用搬運容器與保溫材料，可在溫熱的狀態下，將白飯與湯送到每一位學生桌上。

#### ★ 提供營養均衡的菜色！

- 菜單為廠商的專業營養師依「日本人飲食攝取基準 2015」所設計。
- 廠商所提出的菜單都經過橫濱市營養師確認。

#### ★ 可自由選擇配菜與白飯的量！

- 配菜菜色有兩種選擇；白飯的量有三種選擇。
- 可依個人喜好、均衡與食量來搭配便當內容。
- 也可只點牛奶或湯。

#### ★ 訂餐與付款都非常方便簡單！

- 隨時都可用電腦或平板上網訂餐！
- 手機若下載專用 APP，則會更加方便。
- 付款方式有信用卡付款、超商付款、點數付款等。
- 也可選擇 FAX 訂餐 + 銀行匯款的付款方式。

洽詢專線

橫濱便當客服中心

0570-03-4580

橫濱市教育委員會事務局健康教育課 045-671-3277

※橫濱便當推行於橫濱市立國中、中小學直升學校（後期課程）145 校。（不包含市立高中附屬國中。）

橫濱市教育委員會

## VOL.01 手機 APP 使用方法

目前可用手機APP訂購橫濱便當，（自2017年9月）APP新增以下功能，使訂餐變得更加方便，請下載APP試用看看！

- ① 追加指紋辨識功能（TouchID）（指紋辨識手機），使個資安全更受保障  
\*TouchID功能為iPhone專用。
- ② 將主選單固定在畫面下方，提升操作易用性
- ③ 導入、顯示副選單，提升操作易用性
- ④ 追加可從主頁面的日曆訂餐、變更、取消的功能
- ⑤ 追加我的最愛通知功能，可登錄個人喜歡的菜單
- ⑥ 追加可全選或刪除訂餐日曆中商品的功能
- ⑦ 追加可從主頁面的日曆確認訂餐履歷的功能  
※上述④⑥⑦為在電腦上也可使用的功能。

## VOL.02 橫濱便當的菜色、營養均衡

橫濱便當的菜單都是依據「日本人飲食攝取基準 2015 版」設計，廠商規劃完的菜單會再經教育委員會專聘的營養師仔細確認，營養十分均衡，且橫濱便當的主食、主菜、副菜依照 3：1：2 的比例，亦即「3：1：2 便當箱法」所製造，相當費心。

【營養價值指標（12~14 歲男女平均）】

一餐的營養價值	熱量		脂質	鈉	鈣	鎂	
	717~967kcal	23~48g	16~32g	未滿2.3~2.7g	233 to 283mg	82mg	
	鐵	鋅	維生素A	維生素B1	維生素B2	維生素C	食物纖維
	2.8mg	2.5mg	175 μgRAE	0.4mg	0.33mg	27mg	5.5g

### 1 富含各種食材、營養均衡的良質菜單

考量每餐所需營養（碳水化合物、脂質、蛋白質、維生素、礦物質等），不會攝取過量或不足營養素，並以當季食材為主，加入各種食材規劃菜單。

### 2 烹飪方式不單調

炸物和炒菜雖好吃，但若都是這類菜色，便會攝取過量油脂，導致肥胖或脂質異常症。另外，滷菜與涼拌雖不會使用油脂，熱量較低，但會造成糖份與鹽份攝取過量，導致糖尿病或高血壓。因此，橫濱便當均衡地使用「油炸、熱炒、涼拌」等烹飪方法，使烹飪方法不過於單調。

### 3 可自由選擇主菜

可選擇主菜 A（肉）或主菜 B（魚）。主菜為蛋白質的來源，設計成正值發育期的國中生成能充分攝取營養的菜色。透過可自由選擇魚或肉，也方便在家的飲食取得均衡。

橫濱便當的營養管理

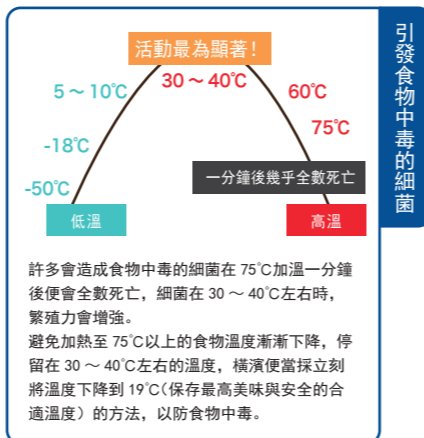
廠商規劃的菜單都交由教育委員會的專聘營養師管理，雖無法製作低敏飲食，但針對小麥、蛋等七大過敏原食物，以及二十項建議標示的可能過敏原食物，在網路訂餐時，可在官網首頁確認，或洽詢橫濱便當客服中心也可為您解答，此外，也可確認食材產地。

※請自行準備筷子和湯匙等餐具。

## VOL.03 橫濱便當的衛生管理

除製造工廠會有定期的多項衛生檢查，每月也會由專門檢查衛生的機關進行微生物檢查（檢查做好的橫濱便當中的生菌數），並由主管機關一年兩次到工廠進行現場勘查（檢查生產線、衛生紀錄表等）。

- 1 廚房入口設有除塵滾輪、洗手區、酒精消毒、空氣浴塵室等四階段，以防異物進入廚房區。
- 2 炸物使用連續式油炸機，不會炸焦食物。
- 3 蒸、烤類的食物使用蒸氣烘烤爐。
- 4 將食物中心確實加熱至 85°C 以上，以防食物中毒。
- 5 為防食物中毒，使用真空冷卻機，將食物溫度立刻冷卻至 19°C。
- 6 製好的所有便當盒都會通過金屬檢測器，才可離開倉庫。



引發食物中毒的細菌

## VOL.04 訂購橫濱便當

訂購網站 <https://www.hamaben.jp/>

可透過網路（電腦或手機）、FAX進行訂餐，此外，訂餐時，需事先註冊為使用者。可透過網路或郵寄方式註冊成為使用者，詳細資訊還請參考橫濱便當訂購網站。

### 電腦、手機訂餐方式

- STEP 0 【註冊為使用者】  
點擊「使用者註冊」，註冊為使用者。
- STEP 1 【登入】  
以信箱和密碼進行登入。
- STEP 2 【開啟個別日曆】  
開啟主頁上的個別訂餐日曆，也有方便的全選功能。
- STEP 3 【開始訂餐】  
點擊想訂餐的日期，選擇商品後，點擊「加到購物車」。
- STEP 4 【確認選擇商品】  
打開主選單中的「購物車」，確認、變更、取消訂餐內容。
- STEP 5 【選擇付款方式】  
可選擇在我的頁面中設定好的付款方式，並選擇是否使用點數後，點擊「下一頁」。  
※可在我的頁面變更付款方式。
- STEP 6 【最終確認】  
確認訂餐內容和付款方式，若沒有任何錯誤，點擊「確認訂餐」。

- STEP 7 【付款】  
【信用卡付款】  
輸入信用卡資料→付款  
輸入信用卡資料，完成付款。  
※若在 Step5 選擇「使用已登錄的信用卡」，可省略 Step7。

- 【超商付款】  
確認訂餐編號和付款期限  
付款時須使用訂餐編號，請務必保存訂餐編號。  
付款期限為訂餐後的三日以內。  
超過付款期限，將取消訂餐，請務必於期限內完成付款。

- 【點數付款】  
若事前購買點數，便不需每次訂餐都付款一次。

- STEP 8 【完成訂餐】  
※完成訂餐後，將寄發完成訂餐的信件至您的信箱，請務必確認。  
若未收到完成訂餐信件，還請聯絡客服中心。

### 手機 APP 訂餐

- STEP 0 【下載 APP】  
使用 iPhone 的客戶請從「app store」，使用 android 的客戶請從「google play」下載橫濱便當的 APP。（請利用 QR code）
- STEP 1 ① 【註冊為使用者】  
點擊「使用者註冊」，註冊為使用者。
- STEP 2 【登入】  
以信箱和密碼進行登入，或用 TouchID 登入。
- STEP 3 【開啟個別日曆】  
開啟主頁上的個別訂餐日曆，也有方便的全選功能。
- STEP 4 【開始訂餐】  
點擊想訂餐的日期，選擇商品後，點擊「加到購物車」。
- STEP 5 【確認選擇商品】  
打開主選單中的「購物車」，確認、變更、取消訂餐內容。
- STEP 6 【選擇付款方式】  
可選擇在我的頁面中設定好的付款方式，並選擇是否使用點數後，點擊「下一頁」。  
※可在我的頁面變更付款方式。
- STEP 7 【最終確認】  
確認訂餐內容和付款方式，若沒有任何錯誤，點擊「確認訂餐」。

- STEP 8 【付款】  
【信用卡付款】  
輸入信用卡資料→付款  
輸入信用卡資料，完成付款。  
※若在 Step6 選擇「使用已登錄的信用卡」，可省略 Step8。

- 【超商付款】  
確認訂餐編號和付款期限  
付款時須使用訂餐編號，請務必保存訂餐編號。  
付款期限為訂餐後的三日以內。  
超過付款期限，將取消訂餐，請務必於期限內完成付款。

- 【點數付款】  
若事前購買點數，便不需每次訂餐都付款一次。

- STEP 9 【完成訂餐】  
※完成訂餐後，將寄發完成訂餐的信件至您的信箱，請務必確認。  
若未收到完成訂餐信件，還請聯絡客服中心。

### FAX 訂餐

- STEP 0 使用各校中的橫濱便當使用者登錄用紙填寫必要項目後郵寄。（請自行負擔郵寄費用。）  
地址 千060-0061 北海道札幌市中央区南一条西6丁目15-1  
札幌あおばビル5F  
ハマ弁サポートセンター利用者登録係
- STEP 1 公布下個月的菜單後，請依照菜單決定想訂餐的日期和內容。
- STEP 2 在申請用紙上畫圈訂餐，計算總金額。

- step 3 在申請用紙上畫圈訂餐，計算總金額。  
（請自行負擔匯款手續費。）

千葉銀行浦安支店  
普通預金口座：3722451  
口座名：(株)わくわく広場

- step 4 匯款人請寫「學校號碼一學年一級一學生姓名」，並將匯款證明貼在 FAX 訂餐用紙的指定處，傳真至指定號碼。  
（前一個月的 20 日 16 點前）  
FAX: 011-351-2994（橫濱便當客服中心）