

vol.05 横滨便当的支付方式

支付方式因订餐方式不同而有所差异。通过网络订餐时，请用信用卡、便利店或积分*1的方式进行支付。通过传真*2订餐时，请通过银行汇款的方式进行支付。
此外，不会在学校进行任何现金交易。

※1 2017年5月1日起，可以事先购买横滨便当的积分，并开始提供横滨便当的订餐服务。之前，每次订餐均需使用信用卡或便利店进行支付，但现在如果事先购买了积分，则无需每次订餐都使用信用卡或便利店支付便可以订餐了。

※2 请事先将售价×订餐份数的金额汇入指定账户，并在传真申请单上附上金融机构出具的汇款明细发送传真。未附上汇款明细时，则视为无效订餐。此外，汇款手续费请自行承担。

vol.06 订餐截止日期

A. 网络、APP 订餐时 —— 信用卡支付：截止配送日 7 天前的 23:59
—— 便利店支付：截止配送日 10 天前的 23:59

B. 传真订餐 —— 订餐前银行汇款：次月订单的支付截止配送日的前一个月的 20 日

※ 使用积分时，与我的主页设定的支付方式（信用卡支付或便利店支付）的订餐截止日期相同。

vol.07 关于取消期限

A. 网络、APP 订餐时 —— 信用卡、便利店、积分支付：截止配送日 2 天前的 16:00

B. 传真订餐 —— 截止配送日 2 个营业日前的 16:00
※除周六、周日及法定假日外均为营业日。

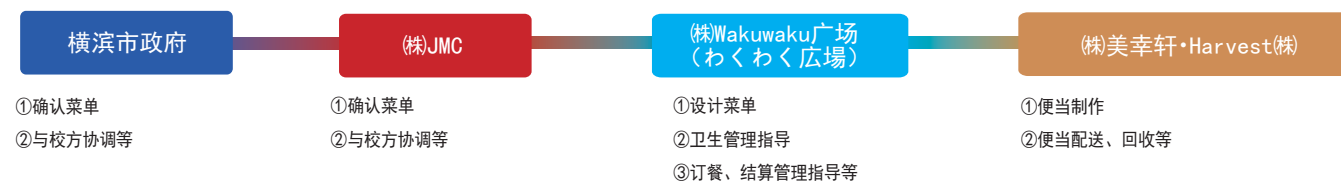
注意事项 •如上所述取消订餐后，将以横滨便当积分的形式返还。
•如因自然灾害、流感等原因导致班级或学校停课，将中止横滨便当的供应。
如超过上述A、B的取消期限中止或取消订餐时，无论何种情况均不予返积分，敬请注意。

vol.08 事业体系

横滨便当运营体系图

※截止 2017 年 12 月

“横滨便当”运营之际，在菜单设计、食材采购、销售价格等各方面，为了灵活利用民营者的专业技术，采取招标的方式选定经营者，并与其签署协议展开运营合作。横滨市政府负责统筹整体事业，整備必要环境并承担经费，经营者则负责横滨便当的制作、订餐受理、配送等事宜，以此形式开展横滨便当的运营。（参照下图）



※ 关于横滨便当的价格，请确认价格表。



横滨市的中学午餐，结合家庭的生活方式以及日常情况，采用横滨便当、家庭便当、业者便当组合的选择制，在全市中学推行配送便当的“横滨便当”。

横滨便当的特色

★ 提供热乎乎的米饭和汤！

- 米饭与汤使用运送容器以及储热材料盛放，因此送达学生手中时仍能保持热乎乎的状态。

★ 提供营养均衡的餐品！

- 菜单是由经营者的营养师依据“日本人健康饮食基准 2015”设计的。
- 经营者设计的菜单经过横滨市的营养师进行确认。

★ 小菜和米饭的量可以选择！

- 有 2 种小菜、3 种米饭的量可供选择。
- 可以从个人喜好或营养均衡的角度，选择搭配的量。
- 也可以只订牛奶或汤。

★ 订餐和支付都非常方便！

- 可以使用电脑或平板电脑通过网络随时订餐！
- 智能手机使用专用 APP 会更加便利。
- 支持信用卡、便利店、积分等多种支付方式。
- 也可以选择传真订餐 + 银行转账的方法。

咨询

横滨便当客服中心

0570-03-4580

横滨市教育委员会事務局健康教育課 045-671-3277

※横滨便当在市立中学、义务教育学校（后期课程）145 所学校实施送餐服务。（市立高中附属中学不包括在内。）

横滨市教育委员会

VOL.01 关于智能手机 APP

横滨便当现在已经可以通过智能手机APP进行订餐。（2017年9月开始）APP中还加入了以下新功能，订餐更加便利。一定要下载使用APP哦。

- ① 通过指纹认证功能（TouchID）（支持指纹认证的智能手机）提高了安全性
* TouchID功能为iPhone专用。
- ② 将主菜单固定在画面下方，提高了操作性
- ③ 通过导入、显示侧边栏菜单提高了操作性
- ④ 在主界面的日历中添加了订餐、变更、取消功能
- ⑤ 添加了通过登记喜欢菜单的喜欢菜单通知功能
- ⑥ 在订餐日历中添加了商品全选、解除功能
- ⑦ 在主界面的日历中添加了购买历史的确认功能
※上述④⑥⑦为电脑操作时也可以使用的功能。



Android



iPhone

VOL.02 横滨便当的菜单与营养配比

横滨便当的菜单是依据“日本人饮食摄取基准 2015 年版”，由经营者设计菜单再由教育委员会的营养师确认的营养均衡的便当，主食、主菜和副菜以 3:1:2 的比例，遵循“3:1:2 便当法”制作等，凝聚了许多心血。

【营养价值指标（12 岁～ 14 岁男女平均标准）】

每餐平均营养成分	能量		蛋白质	脂肪	钠	钙	镁
		717~967kcal	23~48g	16~32g	2.3~2.7g以下	233 to 283mg	82mg
	铁	锌	维生素A	维生素B1	维生素B2	维生素C	膳食纤维
	2.8mg	2.5mg	175 μgRAE	0.4mg	0.33mg	27mg	5.5g

1 搭配多样食材，营养均衡的菜单

考虑到每餐要适量摄取必要的营养成分（碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质等），以时令食材为主制作出搭配多样食材的菜单。

2 在选择烹饪方法方面下足工夫

煎炸和烹炒的菜品虽然美味，但如果全是这类菜品可能会导致摄入油量过多，是导致肥胖、脂类异常等的原因。炖菜和拌菜不使用油，因此可以控制热量，但过多摄取糖分和盐分，也是导致糖尿病和高血压的原因。横滨便当灵活调整“煎炸、烹炒、凉拌”的比例，保持营养均衡，烹饪方法不会偏重于哪一方面。

3 主菜的选择

主菜可以从 A（肉）、B（鱼）中选择。主菜作为蛋白质的供给源，选择可以让正在长身体的中学生可以很好摄取的食材。从肉与鱼中选择主菜，可以更好地调整与家庭料理的营养均衡。

横滨便当的营养管理

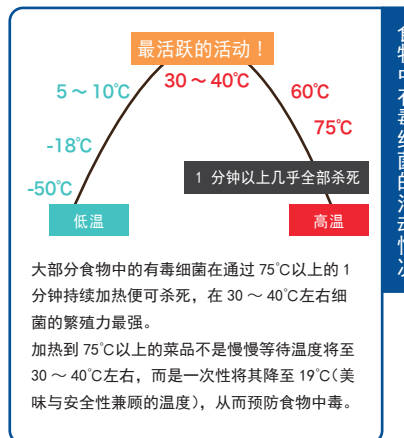
经营者设计的菜单，均由教育委员会的营养师进行管理。虽然无法提供无过敏原的食物，但关于小麦、鸡蛋等 7 种会导致过敏的特定原料，以及其他 20 种建议标注的原料，在通过网络订餐时，可以在官方网站进行具体确认，也可以咨询横滨便当客服中心。此外，还可以确认食材的产地。

※筷子、汤匙等餐具请自行准备。

VOL.03 横滨便当的卫生管理

除了在生产车间定期进行多种卫生检查之外，每月还要定期接受第三方机构的卫生检查专门机构进行的微生物检查（检查成品横滨便当内存活的细菌数），每年接受 2 次车间内部检查（目测检查生产线、确认卫生记录表等）。

- ① 在厨房入口处，设有粘尘滚筒、洗手处、酒精消毒处、风淋室，通过 4 个阶段来防止异物混入。
- ② 煎炸食物在连续煎炸过程中做到均匀炸制。
- ③ 蒸煮食物使用蒸汽对流烤箱制作。
- ④ 食材的中心部位务必加热到 85℃以上，以预防食物中毒。
- ⑤ 为了防止食物中毒，需在真空冷却器等机器中，一次性将菜品的温度降至 19℃。
- ⑥ 制作完成的便当盒，通过金属探测器后出库。



食物中有毒细菌的活动情况

VOL.04 横滨便当的订餐方式

横滨便当订餐网页 <https://www.hamaben.jp/>

可以通过网络（电脑或智能手机）或者传真订餐。但是，订餐之前必须先注册为会员。使用者可以通过网络或邮寄方式注册会员。详情请浏览横滨便当的注册网页。

电脑或平板电脑

- STEP 0 【注册会员】
点击“注册会员”按钮进行注册。
- STEP 1 【登录】
使用注册的邮箱地址和密码进行登录。
- STEP 2 【打开个别日历】
打开主界面的个别订餐日历。还有方便的一起购买功能。
- STEP 3 【开始订餐】
打开想要订餐的日期，选择完商品后点击“加入购物车”按钮。
- STEP 4 【确认选择商品】
打开菜单中的“查看购物车”进行浏览，确认、变更、取消订餐内容。
- STEP 5 【选择支付方式】
选择在我的主页中已设定的支付方式。设定是否使用积分后，点击“下一步”按钮。
※支付方式可以在我的主页中变更。
- STEP 6 【最终确认】
最终确认订餐内容与支付方式。如确认无误，点击“确定订餐”按钮。

- STEP 7 【支付】
【信用卡支付时】
输入银行卡信息，进行支付
输入银行卡信息，完成支付
※如果在 Step5 中选择了“使用已登记的银行卡”时，省略 Step7。
【便利店支付时】
确认订餐编号与支付期限
订餐编号在支付时为必填，请务必记住详细编号。
支付期限是从订餐起 3 日内。
超过支付期限则视为取消订餐，因此请务必在支付期限内完成支付。
【积分支付时】
如果事先购买积分，则无需每次结算。
- STEP 8 【订餐完毕】
※订餐完毕后将发送订餐完毕邮件，请务必确认。
如果没有收到订餐完毕邮件，请与客服中心联络。

智能手机 APP

- STEP 0 【下载 APP】
使用 iPhone 的用户从“app store”，使用安卓系统的用户从“google play”下载横滨便当 APP。（请扫描二维码）
- STEP 1 【注册会员】
点击“注册会员”按钮进行注册。
- STEP 2 【登录】
使用注册的邮箱地址和密码或 TouchID 进行登录。
- STEP 3 【打开个别日历】
打开主界面的个别订餐日历。还有方便的一起购买功能。
- STEP 4 【开始订餐】
打开想要订餐的日期，选择完商品后点击“加入购物车”按钮。
- STEP 5 【确认选择商品】
打开菜单中的“查看购物车”进行浏览，确认、变更、取消订餐内容。
- STEP 6 【选择支付方式】
选择在我的主页中已设定的支付方式。设定是否使用积分后，点击“下一步”按钮。
※支付方式可以在我的主页中变更。
- STEP 7 【最终确认】
最终确认订餐内容与支付方式。如确认无误，点击“确定订餐”按钮。

- STEP 8 【支付】
【信用卡支付时】
输入银行卡信息，进行支付
输入银行卡信息，完成支付。
※如果在 Step6 中选择了“使用已登记的银行卡”时，省略 Step8。
【便利店支付时】
确认订餐编号与支付期限
订餐编号在支付时为必填，请务必记住详细编号。
支付期限是从订餐起 3 日内。
超过支付期限则视为取消订餐，因此请务必在支付期限内完成支付。
【订餐完毕】
如果事先购买积分，则无需每次结算。
- STEP 9 【订餐完毕】
※订餐完毕后将发送订餐完毕邮件，请务必确认。
如果没有收到订餐完毕邮件，请与客服中心联络。

传真

- STEP 0 在发放给各学校的横滨便当会员注册表上填写完所有必填项后，邮寄至以下地址。（邮费自行承担。）
邮寄地址 〒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 下个月的菜单公布之后，根据菜单表决定要订餐的日期与午餐内容。
- STEP 2 在申请用纸的相应项目画圈，并计算合计金额。

- step 3 将合计金额汇款至千叶银行的指定账户。（汇款手续费自行承担。）
千叶银行浦安分行
活期存款账户：3722451
账户名称：(株)わくわく広場
- step 4 汇款人姓名请写上“学校代号—一年级—班级—学生姓名”
将汇款单贴在传真申请单的指定位置，并传真至以下号码。
（截止前 1 个月 20 日 16:00 前发送传真）
传真号码：011-351-2994（横滨便当客服中心）