

目錄

「有機之心♥美食餐廳」簡介	2
「有機之心♥美食餐廳」北部	4-12
「有機之心♥美食餐廳」中部	13-14
「有機之心♥美食餐廳」南部	15-17
「有機之心♥美食餐廳」東部	18-24





就是要你 翻轉餐桌

新食代健康飲食風潮






有機促進法於民國 108 年正式上路

有機生活蔚為一股風潮

想跟上這股潮流嗎？

跟著我們一起走進「有機之心・美食餐廳」
以味覺開啟你的有機新生活！

「有機之心・美食餐廳」計畫，是由宜蘭大學
有機中心與農糧署合作，依餐廳使用的台灣有
機食材類別，分成五心等：

-  有機米
-  有機蔬菜
-  有機水果
-  有機茶飲
-  其他（五穀雜糧、加工品、畜產品）

- ♥ 至少「一道」國產有機食材餐點供選擇
- ♥♥ 至少「兩類」國產有機食材餐點供選擇
- ♥♥♥ 一定能享用至少「一道」國產有機食材餐點
- ♥♥♥♥ 至少「三類」國產有機食材餐點供選擇
- ♥♥♥♥♥ 一定能享用至少「三類」國產有機食材餐點

我們邀請餐廳與消費者，一起響應這股有
機風潮，讓餐廳成為有機農產品的舞台！

我們相信：好好吃飯也能改變世界

食物，連接人與土地，每一口的背後牽動著農業、社會、政治、經濟及環境生態，形成特有的飲食文化。

有機農夫對土地友善，提供安心的農產品，讓人們的健康獲得改善；有機農業讓土地、農業與人類一起共好。但是，有機農產品受限於種種因素，供給較不穩定，且人力成本較高，價格偏貴，與強調收益的商業規則相悖。

「有機之心 美食餐廳」，與有機農民站在一起，希望讓台灣環境變好，也讓民眾吃得安心。因此，他們選擇採購有機食材，在廚師的巧手下，烹調一道道的美味佳餚。



對廚師而言，可以使用手上的鍋鏟改變世界；對一般人而言，可以藉由飲食，讓台灣的有機農業走得更久遠。

我們邀請餐廳一起加入「有機之心 美食餐廳」計畫，也邀請你走進「有機之心 美食餐廳」，享用餐點的同時，讓改變成為可能。



認識有機標章

依台灣「有機農產品及有機農產加工品驗證管理辦法」規定，有機農產品及農產加工品：

- 禁止使用化學農藥、化學肥料、動物用藥或其他化學品
- 農藥零檢出

驗證通過後，必須標示驗證證書字號、有機農產品標章（左上圖），消費者可依此辨識合格的有機農產品。



有機之心 北部

美食餐廳

台北



Ooh Cha Cha 自然食

♥♥

訴求以簡單的食材、真實的食物及完整的營養，帶給客人美好且安心的用餐經驗。每一道餐點僅用簡單的打磨、切碎方式料理，呈現原味。

古亭店：台北市南昌路二段 207 號 02-23677133
科技大樓店：台北市大安區和平東路 2 段 118 巷 4-1 號
02-27372994



呷米共食廚房

♥♥♥♥♥

呷米走遍台灣，尋找與我們有相同理念的小農。這群對土地充滿情感的農民，捨去化肥與農藥的便利性，堅持守護生態環境。呷米以無添加的烹飪手法，化身充滿大自然氣息的菜餚，邀您品嚐屬於台灣土地的滋味。

📍 台北市中正區衡陽路 9 號
☎ 02-2331-9662



蕃薯藤有機專賣

♥♥♥♥♥

堅持有機、天然、健康。雖沒有華麗的店面，卻為了落實健康有機的理念，實實在在地陳列天然有機的蔬果、食品，希望大家能時時接觸最自然、環保、有機的好東西。

台北植物園店：台北市中正區南海路 41 號 5 樓 02-23884188
民生店：台北市松山區民生東路五段 14 號 02-27531799
大安店：台北市大安區復興南路一段 364 號 02-23254999



青滷

♥♥♥♥♥

蔬食，不但讓你更健康，更充滿對地球的珍惜。我們堅持原味與自然的調理方式，將多種蔬菜的營養濃縮在精心調製的醬料中。期待更多人品味這份大自然豐盛的禮物。

📍 台北市中正區晉江街 101 號
☎ 0966-075573



天和鮮物

♥♥♥♥♥

販售自家生產水產、畜產及有機蔬果，更成立「海島食堂」餐廳、「天和烘焙」、「安心餐桌」。複合式的經營模式，給消費者體驗真食物；從產地到餐桌，守護消費者的健康人生。

華山旗艦店：台北市中正區北平東路 30 號 1 樓 02-23516268

海島食堂：台北市中正區北平東路 30 號 B1 02-23516268

ATT 4 Recharge：台北市大直區敬業三路 123 號 4 樓 02-77255550

SOGO 敦化店：台北市大安區敦化南路 1 段 246 號 B2 02-27409907



樂菲有機超市 仁愛店

♥♥♥♥♥

推廣友善環境的產品，擴大對永續環境發展的影響力。「有機」不是唯一選擇，「天然」亦有模糊空間，「認證」更需提升信任，但改變不能等待，讓我們重拾信任，從台灣樂菲開始！用消費改變世界，讓生活永續美好！

📍 台北市大安區仁愛路四段 418 號 1 樓

☎ 02-27065766



Plants

♥♥♥♥♥

我們提供植物性、無麩質、全食物小食堂。Plants 的菜單設計，來自每一個慎選道地食材的特性；Plants 的每道餐飲，來自植物的原色與原始養分。

📍 台北市大安區復興南路一段 253 巷 10 號

☎ 02-27845677



食在地 台灣素

♥♥♥

我們的食材是直接向無毒、有機小農採購，食材 95% 以上選用台灣在地食材，並完整公開全食材（含調味料），只使用非基改豆製品，要讓民眾吃得安心！

📍 台北市中山區錦州街 183 號

☎ 02-25410799



曬太陽洋食小館

♥♥

曬太陽用心料理，沒有人工添加物，每天自熬高湯，連菜都洗得乾乾淨淨，希望我們一起健康變老～不管出太陽還是下雨天，每天都要均衡飲食喔！歡迎來吃曬太陽～

📍 台北市中山區中山北路二段 96 巷 15 號 1 樓

☎ 02-25230350



天和鮮物·全家複合店

♥♥♥♥

24 小時服務 OPEN，天和自營冷凍產品、有機無毒生鮮蔬果、生活乾貨都等著大家來體驗有機生活的美好，當然新鮮現做的鮮食調理吧、便當、天和烘焙皆有供應唷！

全家南海店：台北市中正區海南路 20 號 02-77095849

全家家康店：台北市松山區健康路 285 號 02-27457090

全家龍普店：台北市大安區忠孝東路四段 170 巷 6 弄 2 號 02-77096532

全家天強店：台北市士林區中山北路六段 238 號 02-28317990

全家羅和店：台北市文山區羅斯福路六段 146 號 02-29352655

全家天和店：新北市板橋區三民路二段 140 號 02-29556108



育成蕃薯藤 - 忠孝庇護工場

♥♥♥♥♥

「蕃薯藤家族」與「育成基金會」共同成立【育成蕃薯藤 - 忠孝庇護工場】，販售天然有機飲食，希望增進消費者健康，保護土地環境，並提供身心障礙的小天使工作的機會，讓他們學習一技之長、自立生活。

📍 台北市大安區建國南路一段 181 號

☎ 02-27521785



家咖哩

♥♥♥♥

以新加坡道地南洋古法配方自製咖哩，全採無農藥栽種的食材及原料，溫厚好味道讓許多人讚不絕口！「新鮮、自然、好吃」的跨國界樂活咖哩，現進駐台北松菸文創園區周邊，要征服台北人的胃。

安和店：台北市大安區安和路一段 127 巷 29 弄 13 號 02-27090058

松菸店：台北市信義區忠孝東路 4 段 553 巷 46 弄 4 號 02-27645830



挑食 Yummy Picking ♥♥♥♥♥

藏身在尋常巷弄裡的小店。推開大門，一邊是開放式的廚房，另一邊則是新鮮的有機蔬果、手作名品。讓您在充滿綠意的空間，挑好物、嚐美食。

📍 台北市士林區忠誠路二段 50 巷 15 號

☎ 02-28380008 (預約制)



棉花田有機餐廳 ♥♥♥♥♥

堅持有機鮮原味的初心，依循自然節氣回歸飲食本質，以不過度烹調的蒸煮方式，保留食物的原味與營養，讓您品嚐有機鮮原味。

📍 台北市大安區建國南路二段 201 號 2 樓

☎ 02-27847088



東雅小廚 ♥♥♥♥♥

以「東方的美味、西方的雅緻」傳承中華料理。為了讓您品嚐食物本身的新鮮原味，盡量採用有機、天然、無毒、無加工、對土地環境友善的食材。堅持呈現「真味」的溫馨私房菜色，呵護您的健康！

📍 台北市大安區濟南路三段 7-1 號

☎ 02-27736799



狐狸野餐 ♥

推廣友善環境的產品，擴大對永續環境發展的影響力。「有機」不是唯一選擇，「天然」亦有模糊空間，「認證」更需提升信任，但改變不能等待，讓我們重拾信任，從台灣樂菲開始！用消費改變世界，讓生活永續美好！

📍 台北市中山區龍江路 281 巷 22 號 1 樓

☎ 02-25098020

新 北



原粹蔬食作 ♥

我們的初衷是希望不傷害動物，每天都有健康的飲食，顛覆傳統素食的刻板印象，讓更多人愛上蔬食。堅持不用素料，以新鮮蔬果入菜，將好食材帶給每位來用餐的朋友。

📍 新北市新店區寶安街 58 巷 2 號

☎ 02-89147185



鴻海虎躍廠員工餐廳 ♥

員工餐廳採用來自永齡農場 - 高雄杉林有機農業園區生產的有機蔬菜，藉此照顧每位用餐員工的健康。

📍 新北市土城區自由街 2 號 5 樓 (不對外開放)

☎ 02-22674577



蕃薯藤有機專賣複合店 - 鶯歌店 ♥♥♥♥♥

堅持有機、天然、健康。雖沒有華麗的店面，卻為了落實健康有機的理念，實實在在地陳列天然有機的蔬果、食品，希望大家能時時接觸最自然、環保、有機的好東西。

📍 新北市鶯歌區尖山路 5 號

☎ 02-26771003



綠色廚房生機樂活館 ♥

老闆娘原本在科技公司上班，因為對健康飲食有興趣，進而開店。選用當季的新鮮蔬果，料理方式清淡、不油膩，有輕食、飲品、餐點等多樣選擇，希望更多人吃得健康。

📍 新北市板橋區後埔街 2-1 號

☎ 02-89646723

桃園



蕃薯藤有機專賣

♥♥♥♥♥

堅持有機、天然、健康。雖沒有華麗的店面，卻為了落實健康有機的理念，實實在在地陳列天然有機的蔬果、食品，希望大家能時時接觸最自然、環保、有機的好東西。

桃園店：桃園市桃園區縣府路 130 號 03-3334546

中壢店：桃園市中壢區慈惠斯三街 158 巷 4 號 1 樓 03-4222108

林口店：桃園市龜山區文化三路 648 號 03-3186996

大溪店：桃園市大溪區瑞安路一段 175 巷 55 號 03-3074818

南崁店：桃園市蘆竹區中正北路 328-1 號 03-2122983



蔬活鮮食館

♥♥

蔬活鮮食館大量以蔬活有機農場所生產有機蔬菜作為食材，店內有客家梅乾菜在地好味道，並採用產地新鮮直送虱目魚、土魷魚、火雞肉做成美味好料理。

📍 桃園市龍潭區高原里中原路三段 54 號

☎ 03-4710969



TINA 麵包茶屋 - 中正店

♥♥♥♥♥

位於桃園中正藝文特區內，精緻小巧的明亮空間，提供各種健康食品及用品，每日四次配送剛出爐的蕃薯藤手工麵包和蛋糕等烘焙食品，吸引熟門熟路的客人排隊購買。

📍 桃園市桃園區中正路 1029 號

☎ 03-3166058



TINA 咖啡

♥♥♥♥♥

提供，自家烘焙歐式手工麵包 - 現作「手工夾層麵包」，搭配燻雞肉、牛肉、鮭魚等口味；另有超人氣商品 - 「焗烤厚片土司」，嚴選荷蘭艾登天然乳酪，還有各式麵包餐點，滿足您的不同喜好！

桃園店：桃園市桃園區縣府路 118 號 03-3333080

八德店：桃園市八德區興豐路 1315 號 03-3650329



TINA 披薩屋 - 大溪老街店 ♥♥♥♥♥

位於大溪老街入口的最佳地標，一棟百歲的古樸建築，提供蕃薯藤家族獨一無二的窯烤風味披薩，以日本進口的石窯烤箱烘烤，有機披薩餅皮的Q彈麥香、豐富味美的餡料，完美呈現最棒的披薩。

📍 桃園市大溪區康莊路 5 號

☎ 03-3883883



TINA 廚房 - 復興店 ♥♥♥♥♥

位於台七線上，座擁北橫的秀麗風光，歐式鄉村風格的外觀建築，露天庭園裡五顏六色的各式季節花草圍繞，無論坐在室內或戶外，都能與群山一起呼吸，四季不同的景致，就在眼前展開。

📍 桃園市復興區三民村 1 鄰 13-2 號

☎ 03-3822380

新 竹



醞釀生活 - 竹科店 ♥♥♥♥♥

我們是社區廚房型餐廳，另販售食材，並提供教學課程。以有機無毒的食材進行菜色調理，餐後貼心附上助消化的天然醋飲。

📍 新竹市東區新莊街 105 號

☎ 03-6668780



植美家 ♥♥♥♥♥

我們堅持手作料理，嚴選新鮮食材，努力改變大家對於早餐的舊有印象。產用自家碾磨的三角飯糰，含大量青蔬的手作三明治、現點現榨的蔬果汁、經典單品咖啡、無農藥京都抹茶 / 焙茶、牧場直送的牛奶及每日現煮的老茶樹紅茶，邀您前往品嚐早餐饗宴！

📍 新竹市東區龍山東路 218 號

☎ 03-6687652



牛埔水煎包

♥♥♥♥

座落在牛埔小市集裡一間小小的水煎包店，已經有 40 年歷史，食材是從新竹尖石鄉高山農場直接產地直送的有機高麗菜，讓顧客在享受美食之餘也能兼顧健康！

牛埔店：新竹市香山區牛埔路 401 號 0972-720950

東南店：新竹市東區東南街 186 號 0972-720950



柑仔店有機健康超市 - 帝國店

♥♥♥♥♥

柑仔店選擇產品的標準是自然、少汙染；減少環境的汙染，也減少您體內的汙染。除了扮演健康飲食的把關者，也希望扮演傳統柑仔店將人與人、人與環境聯繫起來的角色。

📍 新竹市東區光復路二段 295 號 B1

☎ 03-5715566



綠禾塘

♥♥♥♥♥

新瓦屋客家文化保存區生態池畔旁，供應友善農產品、手工藝、節氣料理，自家烘焙咖啡豆與現煮咖啡，不定期舉辦小農 & 咖啡講座。

📍 新竹縣竹北市文興路一段 123-12 號

☎ 03-6683510



喫菜吧 Vegetablesbar

♥♥♥♥♥

我們是一間訴求在地共好、使用友善食材的蔬食餐廳。我們想以更樸實的方式來做菜，讓食物呈現完整原味，盡可能使用台灣在地的新鮮蔬果，讓大家享用美味且食物里程較低的料理。每一份的用心與堅持，都是為了給大家最好的小農私房料理。

📍 新竹縣竹北市莊敬二街 2 號

☎ 03-6577885



滿溢慢活原食館

♥♥♥♥♥

我們提供最優質的有機食材、減醣食材，以及最新鮮的魚肉海鮮。用最簡單的料理方式，讓您吃到最安心與健康的食物。

📍 桃園市桃園區中正路 1029 號

☎ 03-3166058



塀坊涮涮鍋

♥

我們知道健康很重要，所以只用有機農場直送蔬果、安心養殖肉品、手作無化添甜點。無過多的調味，邀請你品嚐大自然賜給我們的饗宴！

📍 新竹市竹北市光明二街 79 號

☎ 03-5536182

苗 栗



鄉宴

♥♥♥

餐飲業是良心事業，21 世紀追求的不只是食物的新鮮，動植物在養殖、種植的過程中要自然的成長，才能確保食物的安全性。鄉宴採用有機蔬食，是您最健康的夥伴。

簡餐麵食館：苗栗縣竹南鎮福德路 127 號 037-469968

養生涮涮鍋：苗栗縣竹南鎮延平路 167 號 037-475568



有機之心 中部

♥ 美食餐廳

台 中



禾豐田食

♥♥♥♥♥

喜歡做甜點的 Anne 和喜歡料理的 Dylan，決定開一間像「家」一樣安心自然的餐廳，在老房子裡自在享受天然食物的美好時光。

📍 台中市西區模範街 40 巷 12 號

☎ 04-23721449(預約制)



伍 好食光

♥♥♥♥♥

一個好空間，提供好餐點，好咖啡，款待好客人，來好好享受，伍 好食光。全日供應餐點，傳承溫度是我們的使命。

📍 台中市西屯區大墩 19 街 142-1 號

☎ 04-23102300



石圍牆農特產行

♥♥♥♥

堅持採用東勢當地出產之精品水果來釀酒，我們希望建立東勢酒庄的優質口碑，以「好山好水好水果，孕育好酒好人文」創造東勢地方造酒文化產業。

📍 台中市東勢區東蘭路 196-65 號

☎ 04-25879197



霧峰民生故事館農學食堂 ♥♥♥♥♥

保存在地老診所，構築一個有溫度的故事百寶箱，開創人與土地互動互信的美好，讓顧客體驗友善耕作的意義，以及連結對土地的情感。

📍 台中市霧峰區中正路 369 號

☎ 04-23391556



奇異美食股份有限公司 ♥♥♥♥♥

堅持天然健康、無添加的手作美味。

奇異美食的三味四道：

三味：天然、健康、美味

四道：愛心、回憶、真誠、味道

📍 台中市北屯區興安路二段 471 號

☎ 04-22437171

彰化



空幾何自然時蔬百滙 ♥♥

我們希望藉由這個蔬食餐廳的存在，給所有堅持自然農法的小農一點支持的力量。用吃到飽的方式經營，希望來店的客人都能品嚐當季的自然好滋味。

📍 彰化縣彰化市寶山路 266 巷 11-2 號

☎ 04-7112858



淘米樂蔬食園地 ♥♥

是一家以新鮮蔬果料理的庭園餐廳，愛地球不使用任何肉類料理，並且不使用人工再製品，提倡新鮮、健康、活力的養生餐，以平價來照顧顧客。

📍 彰化縣彰化市寶山路 802 號

☎ 04-7238689



天心蔬食有限公司 ♥♥♥♥♥

餐廳的誕生，來自於一位母親對孩子的思念，以及滿滿的愛。我們堅持採用天然的食材烹調，無論油品、調味、飲品，皆為天然產品，給您健康、天然、無負擔的全素享受。

📍 彰化縣員林市新興街 30 號

☎ 04-8362255

有機之心 南部 美食餐廳

雲林



梔子花開

♥♥♥♥♥

一個找尋好物 · 好食 · 好器的小店。
兒時三分地的梔子樹，如今，匯聚成手足在一起的幸福，於是，『梔子花開了』。

📍 雲林縣斗南鎮中正別莊 21 巷 20 號

☎ 0928-927016(預約制)



生機廚房

♥♥♥♥♥

以民國 26 年日式建築最美麗的環境，提供季節有機餐點，搭配 Lavazza 咖啡或特製八寶茶，啜飲倘佯老建築的美，一起來打盹。

斗六店：雲林縣斗六市南興街 27 號 05-537-8383

虎尾店：雲林縣虎尾鎮民主路 1 號 05-632-9778



湯食家

♥♥♥♥♥

我們重新連結人與土地，食物與時令，分享食材的原味，實現複雜又簡單的料理。我們的料理來自真食材原味，讓食物說味道。

📍 台南市中西區樹林街二段 89 號

☎ 06-214-6350



家咖哩 - 台南成大店

♥♥♥♥

以南洋咖哩聞名的「家咖哩」，從花蓮出走，選擇在濃厚人文氣息的台南落腳，為成大 18 巷憑添一抹溫暖特色的咖哩餐廳。

📍 台南市大學路 18 巷 15-1 號

☎ 06-2003545



綠田廚坊

♥♥♥♥♥

用安心食材，支持用心的生產者；以簡單烹調，重現食物的原味。健康餐盒宅配，以媽媽的心情準備的好味道。

📍 台南市新市區西拉雅大道 160 號

☎ 0966-012820 (預約制)



均食堂

♥

用安心食材，支持用心的生產者；以簡單烹調，重現食物的原味。健康餐盒宅配，以媽媽的心情準備的好味道。

📍 臺南市新營區民族路 12 號

☎ 06-6326667

高雄



無毒世界素食養生餐廳

♥♥♥♥♥

我們的食材以有機農產為主，產銷履歷者為輔。此外，選用無人工色素、無防腐劑、無化學添加物之加工食品，並以低溫、少油、無微波進行料理，讓顧客吃得健康又美味。

📍 高雄市鳳山區文鳳路 27 號 1 樓

☎ 07-7776455



野菜村

♥♥♥♥♥

推廣有機生活、平價供應，蔬食餐點採用有機蔬菜及非基因改造豆製品，以少油、少鹽、少糖且低溫的方式烹調，供餐方式為自助取餐。

復興店：高雄市前鎮區復興三路 145 號 07-3345248

明誠店：高雄市鼓山區民強街 222 號 07-5525210

裕誠店：高雄市三民區裕誠路 66 號 07-3496661



貳叁捌食坊

♥♥♥♥♥

採用自家有機農場，以及其他自耕有機農場之當季新鮮有機蔬菜，每週二、五、六至漁港採買當日最新鮮的海鮮。堅持以最新鮮的食材，做出精緻又鮮美的中式料理。

📍 高雄市三民區遼寧二街 238 號

☎ 07-3124717



天和鮮物·全家高雄店

♥♥♥♥♥

24 小時服務 OPEN，天和自營冷凍產品、有機無毒生鮮蔬果、生活乾貨都等著大家來體驗有機生活的美好，當然新鮮現做的鮮食調理吧、便當、天和烘焙皆有供應唷！

📍 高雄市鼓山區裕誠路 1900 號

☎ 07-5227022

屏東



水月囍樓

♥

水月囍樓宗旨：菜色多變、創新美味、食材安心、品質服務。我們積極找尋屏東在地優質農產品，配合時令入菜，追求菜色的不斷創新，更致力於幫助及推廣屏東的好農物。

📍 屏東縣屏東市和生路二段 574 號

☎ 08-7551875



有機之心 東部

♥ 美食餐廳

宜蘭



美福行



提到本土的有機沾醬，很多人第一個就想到宜蘭的美福行。我們採用有機驗證蔬果製作餐點，「美」滿幸「福」您的每一天！

📍 宜蘭市女中路三段 401 號

☎ 03-9362774



來去放空咖啡工作室



與本土小農合作，提供安心品味飲食，打造一處舒適友善空間。使用莊園級咖啡豆、有機蔬果，不提供拋棄式容器，邀請您一起為永續環境盡力。

📍 宜蘭縣宜蘭市縣政一街 5 號

☎ 03-9255911(預約制)



頭城農場



農場將「三生」：生產、生活、生態融合，吃的玩的都來自大自然。提供生態體驗與親子旅遊，希望孩子來農場接觸充滿生命力的事物。

📍 宜蘭縣頭城鎮更新里更新路 125 號

☎ 03-9772222



藏酒酒莊



這裡臨近宜蘭大溪漁港，擁有自家菜園。我們堅持在地食材零距離，運用當令物產，結合獨家釀造的美酒與醋入饌，讓美酒的芬芳縈繞於菜肴之中。

📍 宜蘭縣頭城鎮更新路 126-50 號


☎ 03-9778555




有機大地

♥♥♥♥♥

我們以天然食材、不使用香料、無人工添加物為原則。簡單的烹調方式，吃得出蔬果的天然滋味。

 宜蘭縣礁溪鄉中山路二段 51 號


 03-9870539




蔬杏堂

♥

珍愛地球、推廣蔬食、牽手你我。這是《蔬杏堂》經營理念的基礎，緣於帶給大家『健康身體、快樂生活』。

 宜蘭縣礁溪鄉礁溪路五段 168 號


 0905-239683




野夫炊煙

♥♥♥♥♥

位於台九甲線旁。當籬笆內的一縷淡煙升起，代表的是用心的簡單料理。在這裡依山傍湖，享受南方澳海鮮、雙連埤野菜，再配上一杯山泉水咖啡，是人間最大樂事。

 宜蘭縣員山鄉雙埤路 21-8 號


 03-9228966




張媽媽有機竹筍園

♥♥♥♥♥

烹煮竹筍湯，不需放入味精調味，一樣甜味可口。園內的有機竹筍風味餐，讓遊客在享用美食的同時，也能吃得健康！

 宜蘭縣員山鄉頭分村 2 鄰頭分路 12 號

 0933-985262(預約制)



客人城人文美食

♥♥♥

我們以竹編蒸籠柴燒蒸煮一盅又一盅的美味湯品，另有手作豆腐、鹽乳豆腐乳，這些都是陳媽媽堅持傳統的用心好料，值得您前往品嚐！

📍 宜蘭縣羅東鎮北成路二段 219 巷 53 號

☎ 03-9613613



同心鮭

♥♥♥

師承日本靜岡末廣館的望月榮次師父，從愛吃到經歷淬煉後的重生，同心鮭要用南澳在地的有機米跟生鮮的漁獲擄掠客人的胃。

📍 宜蘭縣羅東鎮南門路 103 號

☎ 03-9566236



井境小食堂

♥♥♥

「用天然健康的食材，作簡單原味的料理」，是井境小食堂的初衷與追求的目標。直接跟在地小農採買，讓食物重新成為餐廳的主角。

📍 宜蘭縣羅東鎮林場路 9 號

☎ 03-9576101



大洲魚寮

♥♥♥♥

魚寮是討海人處理魚獲的地方，大洲+魚寮這樣的命名雖然有些「土味兒」，卻代表我們用心提供新鮮、美味食材的夢想起源地。

📍 宜蘭縣三星鄉上將路二段 888 號


☎ 03-9559110




太平山莊

♥♥♥♥

位於太平山森林遊樂區核心，提供住宿和餐飲。我們後方有蹦蹦車站、原始森林公園及鐵杉林自然步道，遊玩過後，餐廳準備有機當季的美食，等您來品嚐！

 宜蘭縣大同鄉太平巷 58-1 號


 03-9809806



友善生活小舖

♥♥♥♥♥

建立生產者與消費者間的緊密連結，陳列對土地友善的好產品，落實吃當季、吃在地、支持小農、友善環境的精神。

 宜蘭縣冬山鄉照安路 209 號

 03-9595915(預約制)




鹿野苑蔬食料理廚房

♥♥♥♥

我們是無肉的料理廚房，秉持給家人吃的料理初心，順應時令，嚴選在地友善食材，提供中、西並融的風味蔬食餐點。

 宜蘭市女中路三段 111 號


 03-9352331




1919 老行口

♥♥♥♥

提供乾式熟成肉品 (Dry-Aged)、舒肥料理 (Sous Vide) 及無煙自轉串燒餐廳。特選優質肉品，透過「熟成」讓肉味更濃縮香郁，透過「舒肥」讓口感更鮮甜多汁。另有蔬食燒烤，兼顧健康與意想不到的美味。

 宜蘭市宜興路一段 298-1 號

 03-9360039



有蟲咬物文創餐屋

♥♥

一直以來，店長及老闆堅持做到最好。採用當季食材，支持有機小農。我們嚴格把關、追溯食物來源及產銷過程，就是要讓每位顧客吃出健康又美味的特色料理。

📍 宜蘭縣冬山鄉補城村宜東路 450 巷 46 號
☎ 03-9593337



飛魚食染

♥♥

我們將保留豆渣、細火慢熬的香濃豆漿，加入鹽巴，滷製成口感綿密的豆花、豆腐，佐以在地風味配料，以及自製炒糖剉冰。不添加濃稠劑與消泡劑，百分之百純天然製作。

📍 宜蘭縣冬山鄉冬山路 186 號 1 樓
☎ 03-9595020



伊井 - 日式丼飯

♥♥

我們是有溫度的一家店，透過食物交朋友。嚴選食材有：宜蘭在地有機好米、外銷日本的頂級豬肉、採用「氣冷式」屠宰技術的雞肉。我們用高貴不貴的食材，讓消費者吃得安心、吃得健康、吃得滿意。

📍 宜蘭縣羅東鎮林森路 155 號
☎ 03-9531943



Hej ! 北歐餐桌

♥♥

延續新北歐飲食的概念，選用在地、當季、無毒蔬果，早午餐系列搭配至少 10 種以上的新鮮蔬果，達到剛剛好的健康及美味。

📍 宜蘭縣羅東鎮林森路 173 號
☎ 03-9545337



花蓮



常春藤素食

♥♥♥

我們花蓮有口皆碑，以健康餐飲為訴求，採用有機蔬果，以無味精、橄欖油低溫烹調，並提供舒適的用餐環境，讓客人享受清心的健康美味。

📍 花蓮縣花蓮市富安路 22 號

☎ 03-8569069



家咖哩

♥♥♥

遠赴新加坡拜師習得南洋古法配方，堅持和在地小農契作，大量使用薑黃、香茅等無毒香料及食材，打造跨國創意咖哩樂活食尚。

總店：花蓮市中美路 106 號 03-8343290

鳳林店：花蓮縣鳳林鎮兆豐路 1 號 03-8772658



食驛

♥♥

我們採用有機認證蔬果，為複合式餐飲料理，提供 Pasta 義大利麵、Hot Pot 特色湯頭鍋物，用心料理每一份餐桌上的好味道。

📍 花蓮縣花蓮市仁愛街 81 號

☎ 03-8336001



Farmers' Kitchen 蔬食

♥♥♥♥

花蓮第一家有機蔬食早午餐，由歐根力有機農場直營。這裡有農場當日直送的有機食材，讓客人從新鮮食材上聞見土地的芬芳。

📍 花蓮縣花蓮市中山路 407 號

☎ 03-8332810



銘師父餐廳



由辦桌菜系起家，銘師父以一顆愛花蓮的心，呈現花蓮在地食材的新台灣料理，讓客人在品嚐料理時，感受花蓮的美好。

📍 花蓮縣吉安鄉明義 6 街 38 巷 22 號
☎ 03-8581122



「有機之心 ♥ 美食餐廳」會員持續招募中！
如果您知道哪間餐廳使用有機食材，請與我們聯繫，我們一起讓台灣有機農業更茁壯、台灣的環境與生態變得更好！

聯絡電話：03-9317061



輔導機關：行政院農委會農糧署

出版單位：國立宜蘭大學有機產業發展中心

連絡電話：03-9317061

電子信箱：organic2@ems.niu.edu.tw

出版日期：108 年 8 月