





## 目錄

### 綠色餐廳



好吃！

提供對人、對土地、  
對環境友善的料理

### 有機農場



好玩！

事先預約即可體驗  
各種食農活動

### 農夫市集



好逛！

展售各式有機、  
友善農產與加工品

1 孔雀餐酒館 Peacock Bistro	1
2 曬太陽洋食小館   3 Le coin de Sophie 在她家	2
4 Man Mano 慢慢弄 乳酪坊   5 Plants	3
6 泔米食堂   7 食旅光廚房 X Kinfolk 畿福   8 仁里居	
9 Ooh Cha Cha 自然食科技大樓   10 Too Simple 減醃廚房	4
11 呷米蔬食 / 素食餐廳   12 食在地 台灣素	5
13 Ooh Cha Cha 自然食   14 大樹下健康餐飲	6
15 小小蔬房   16 貝多蕾納 Blossom Rena Vegan Cafe   17 賦茶 CHANTEAZ	
18 iLE 島嶼法式海鮮   19 牧牧沙拉 MooSalad	7
20 TiMAMA Deli & Café   21 純淨廚房 Pure Cucina	8
22 東雅小廚   23 Vegluu 青滷	9
24 藝食知選 X 幸福餐桌   25 普羅旺斯 bakery & café	10
1 風動草休閒農園   2 喜樂屋有機農場   3 元極有機蔬菜耕學農場	11
4 向日葵農場   5 野草花果有機農場	
6 農驛棧有機農場   7 椿萱農場	12
1 水花園有機農夫市集   2 彎腰農夫市集	13
3 台北希望廣場   4 永康小農市集	14
5 臺北花博農夫市集   6 水花園 @ 新北投	15

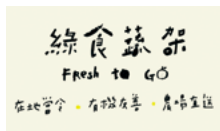
更多的綠色餐廳、農場與市集資訊，請上【Green Media 綠媒體】官網：[www.greenmedia.today](http://www.greenmedia.today)



綠色餐飲的推廣平台，邀請全台綠色餐廳一起響應〈綠食宣言〉運動：優先使用當地當令食材、優先採購有機友善食材、遵循永續生態及海洋原則、減少添加物使用、提供蔬食的餐點選項、減少資源耗損與浪費。致力於媒合有機友善栽種的農夫與綠色餐飲業者，並提供消費者可靠的飲食指南。



綠色餐飲指南 FB



為了推廣有機、友善栽種的當令蔬果，《綠色餐飲指南 Green Dining Guide》與特定的綠色餐廳一起推出「綠食蔬架」，讓消費者可以就近在綠色餐廳買出小農栽種的有機、友善蔬果。

✓ 素食

VG 純素



### 綠色餐廳



創立於 2003 年，2014 年搬遷至大稻埕的傳統街屋，致力於推廣風土永續自然之味，採用台灣經典食材、小農履歷蔬果、肉類和海鮮等好料，自然高湯，融入西式料理手法，開創獨具趣味性的孔雀歐亞料理。

台北市迪化街一段 197 號二進  
☎ 02-2557-9629  
🕒 11:30-22:30 / 週二公休



### 孔雀餐酒館 Peacock Bistro

大橋頭站  
📍 大稻埕 · 霞海城隍廟  
閩式街屋裡的  
精緻饗宴  
歐亞料理  
室內 67 席、戶外 25 席

2

## 曬太陽 洋食小館

### 雙連站

馬偕醫院、  
台北市文昌宮

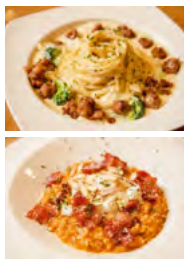
西式洋食卻擁有  
在地記憶的真性情  
西式料理，40席

綠食森林  
Forest to GO

台北市中山北路二段 96 巷 15 號

☎ 02-2523-0350

🕒 11:00-20:30 / 週日、一公休



「每個人都要吃，而且要吃得開心！」餐飲涉及的不僅是個人溫飽，還有人與土地、文化、人際、經濟之間的關係，曬太陽洋食小館除了考慮食材來源、在地接受度，還希望打破飲食階級，讓餐桌前人人平等。

4

## Man Mano 慢慢弄 乳酪坊

### 大橋頭站

大稻埕、仁安醫院  
職人手做的在地  
新鮮乳酪  
義式料理，15席



台北市延平北路二段 272 巷 16 號

☎ 02-2553-6863

🕒 週三至週六 12:00-21:00

週日 12:00-17:00 / 週一、二公休

台灣第一家義式手工乳酪坊，乳酪職人遠赴義大利，學習乳酪的傳統製法。以台灣榮獲五梅獎酪農生產的優質鮮乳，每日製作道地莫札瑞拉、布拉塔與瑞可塔等新鮮乳酪，希望讓台灣消費者，享受到道地的南義美味！



3

## Le coin de Sophie 在她家

### 北門站

大稻埕碼頭、  
莊協發商店

當小農食材演繹出  
法式風情  
法式料理，26席

自 2011 年起，Le coin de Sophie 在她家與在地農友、有機市集緊密合作，運用大地賜給我們的美好食材，以法式創意手法，製成真實美味的麵包、甜點與餐飲。並進口來自澳洲與法國有機小農風味的紅、白葡萄酒與香檳，認真再創法式品味生活的另一章。



台北市貴德街 47-2 號

☎ 02-2552-1512 0905-244-754

🕒 週二至週六 10:00-18:00 (晚餐採預約制) / 週日、一公休



We are what we eat，人如其食！飲食可以反映一個人的健康與生活，人類也可以透過飲食的模式來改變創造更好的環境。美味 x 健康 x 永續，是 Plants 的理念，讓眾人在選擇美味健康食物的同時，也為地球盡一份力。

5

## Plants

### 大安站

仁愛路椰林大道、  
仁愛醫院

全食物無麩質的  
植物性生機飲食  
純素生機，38席

VG

台北市台北市大安區復興南路一段 253 巷 10 號

☎ 02-2784-5677

🕒 11:30-21:30 / 週一公休



6

## 泔米食堂



科技大樓站

● 國立臺北教育大學、  
大安森林公園

每天特選一款菜單  
的溫暖台味定食  
米飯定食，14 席



走過台灣，為的就是找出最棒的小農食材！針對當季不同的特色食材，由法式料理主廚設計出當季餐點，搭配上來自台灣各地的優質好米，譜出一道道屬於台灣的風味。料理質樸而層次不減，是個又台又優雅的吃飯場域。

台北市大安區和平東路二段 175 巷 12 號

☎ 0905-244-754

■ 11:00-14:30、18:00-21:00 / 週四公休

## 7 食旅光 廚房 × Kinfolk 畿福

圓山站 ● 大龍峒保安宮、花博公園

提供健康原食的家庭料理

家庭式套餐 / 便當，30 席

台北市大同區承德路 3 段 212-2 號

☎ 0800-000-691 ■ 11:00-18:00 / 週三、日公休



## 9 Ooh Cha Cha 自然食科技大樓

科技大樓站 ● 國立臺北教育大學、臺北大安運動中心

簡單真實的全食新美式餐飲

無國界料理，1F：28 席 / B1：37 席，可供空間租借

VG 台北市大安區和平東路二段 118 巷 4 號之 1

☎ 02-2737-2994 ■ 10:00-22:00 / 無公休

## 8 仁里居

大安站 ● 大安森林公園、臺北市立圖書館 (總館)

愛護生態支持小農的活力蔬食料理

創新純素料理，33 席

VG 台北市大安區建國南路二段 151 巷 16 號

☎ 02-2706-2522 ■ 11:30-19:30 / 週一公休

## 10 Too Simple 減醃廚房

忠孝新生站 ● 華山 1914 文化創意產業園區、三創生活園區

推廣減醃飲食打造健康樂活的人生

輕食飲品，20 席

台北市大安區濟南路三段 9 號 1 樓

☎ 02-8773-9906 ■ 9:30-19:00 / 週日公休

11

## 呷米蔬食 素食餐廳



台大醫院站

● 總統府、  
國立臺灣博物館

吃的到也買的到  
全台新鮮質優的  
小農食材

無國界素食料理，  
2F：45 席 / 3F：60 席，  
可供空間租借



呷米採用 100% 的台灣在地、當季無毒食材，研發出台灣米食創意料理。除了選用安心友善環境耕作的食材，呷米也穩定購買在地當季農產品在店內販售，希望解決農民銷售困境並提高台灣糧食自給率，讓用餐的客人也能帶把菜回家哦！

台北市中正區衡陽路 9 號

☎ 02-2331-9662

■ 平日 8:00-21:00、週六 11:00-21:00、週日 11:00-17:00



V

VG

綠食森林  
Fresh to GO



希望透過與小農及誠信商家的緊密合作，為消費者帶來最安心超值的享受。而消費者消費的同時，也幫助了餐飲業及背後支持的小農與商家，形成永續正向的循環，造成一股不容忽視的永續趨勢！



12

## 食在地 台灣素

松江南京站

● 行天宮、松江市場

默默耕耘的超親民  
有機食堂

台式食堂，39 席

台北市中山區錦州街 183 號

☎ 02-2541-0799

■ 11:00-14:00、17:00-20:30  
週六公休

13



## Ooh Cha Cha 自然食

古亭站

● 國立臺灣師範大學、  
紀州庵

全食無添加的  
健康飲食形態  
無國界料理，17席



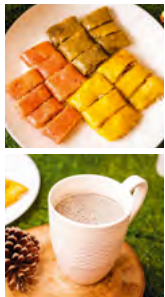
「簡單、真實、全食」是 Ooh Cha Cha 唯一的經營理念。使用簡單新鮮的食材，未過度加工的食物，盡可能地保有大自然賜予的營養。Ooh Cha Cha 為大家準備的食物，希望為身體、心情和自然大地都帶來幸福。

VG

台北市南昌路二段 207 號

☎ 02-2367-7133

🕒 10:00-21:00 / 無公休



全食物、好食物與真食物，就是大樹下的初衷。努力落實健康飲食的推廣，大部分使用主婦聯盟合作社所販售的食材。樂意向客人宣揚「真食物」的價值，不定期舉辦食農教育活動及料理手作課程，希望將理念植入至每一個家庭中。



14



## 大樹下 健康餐飲

北門站

● 台北植物園、  
建國中學

用整顆南瓜製成的  
手工元氣蛋餅

台式早午餐，室內 14 席、  
半戶外 8 席

綠食森林  
Fresh to Go

台北市三元街 69 號 1 樓

☎ 02-2309-4364

🕒 7:00-13:00 / 無公休



V

綠食森林  
Fresh to Go

小小蔬房坐落於喧囂西門町邊陲角落的百年古宅，開放式的廚房與長型的大桌與客人們交流交心。依循時令供應季節性的蔬食餐食與自製點心，食材來自台灣友善或有機種植的小農，亦開設主題各異的蔬食料理課程，期望這裡成為一個串連美好人事物的平台。



台北市萬華區漢口街二段 125 號

☎ 02-2311-1168

🕒 11:00-21:00 / 週一至週三公休

## 16 貝多蕾納 Blossom Rena Vegan Cafe

民權西路站 ● 晴光市場、台北婚紗街

全植物性的手作料理和細緻甜點

無國界純素料理，40 席

台北市中山北路三段 26-1 號

☎ 02-2585-8626 🕒 11:30-21:00 / 週一公休

## 17 賦茶 CHANTEAZ

國父紀念館 ● 國父紀念館、松山文創園區

把自然農法的在地好茶帶入日常

有機茶飲，2F：10 席

台北市大安區光復南路 322 號

☎ 02-2771-8987 🕒 12:00-21:00 / 無公休

## 18 îLE 島嶼法式海鮮

七張站 ● 景美溪河堤步道、木柵公園

法式手法呈現台灣當令食材的風情

法式料理，28 席

台北市文山區一壽街 16 號

☎ 02-8661-0257 預約制

🕒 11:30-14:00、18:00-22:00 / 週日晚、週一公休

## 19 牧牧沙拉 MooSalad

中山國站 ● 臺灣股票博物館、鄭南榕基金會

自製美味醬料的全天候新鮮沙拉吧

健康沙拉吧，45 席

台北市松山區敦化北路 222 巷 70 號

☎ 02-2547-2225 🕒 平日 10:00-20:00、

週末 12:00-18:00 / 無公休



20

TiMAMA  
Deli & Café

港鐵站

美麗華百樂園、  
金面山步道因為愛而開啟了和  
社區分享好手藝的  
緣分

義式料理，60席



為了親自照顧孩子而開的咖啡館，結合手作烘焙與義式餐點，運用地食材 & 自製各式醬汁醬料，無色素無添加，搭配大量的新鮮蔬果來製作美味料理，減少罐頭與加工食品。希望在社區內提供一個健康美味又舒適的用餐空間。

綠食森林  
Fresh to GO

台北市內湖區江南街 71 巷 16 弄 32 號

☎ 02-8797-4679

🕒 11:00-15:00、17:00-21:00 / 週一公休

22

## 東雅小廚

忠孝新生站

華山 1914 文化創意產  
業園區、三創生活園  
區最高比例採用有機  
食材的手路菜宴席

中式料理，70席



東雅小廚希望大家都能品嚐到食物本身的新鮮原味，吃到食材原本應有的營養。餐廳努力尋找台灣各地有機無毒的好食材，搭配時令入菜，推出一道道精緻料理與眾人分享健康與美味。這裡賣的不只是安心食材與餐食，更希望將健康樂活的生活概念推廣到每一個人的生活中。

綠食森林  
Fresh to GO

台北市大安區濟南路三段 7-1 號 1 樓

☎ 02-2773-6799

🕒 11:30-14:00、17:00-21:00 / 無公休



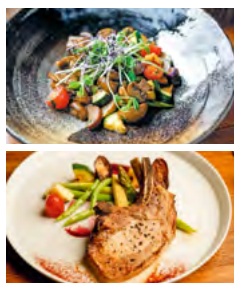
## 21 純淨廚房 Pure Cucina

世貿站 臺北世界貿易中心、通化夜市

遵循天然純淨飲食的地中海餐館

地中海料理，25席

坐落在信義區的地中海餐館，歐式鄉村及古董傢俱陳列的木造空間，供應無糖、無精緻澱粉、無化學添加的乾淨料理。使用自磨麥粉製作的手工麵包、單一牧場鮮乳、人道肉品、手工優格、產地蔬果，更盡可能使用有機成分，追尋回歸自然的飲食方式。



台北市信義區基隆路二段 87 號

☎ 02-2732-6676

🕒 11:00-15:00、17:00-01:00 / 週一公休



蔬食，不但可以讓人擁有更多健康，更是對地球的珍惜！這裡的蔬食煮嚴選當令的在地蔬菜，還有小農直送的特色食材，再用最簡單的湯煮方式，加上手工熬煮調製的醬料，多種蔬菜的營養濃縮其中，吃的到蔬菜的自然原味。

23

## Vegluu 青滷

古亭站

中正紀念堂、  
師大商圈有機五行十蔬涮出  
滿滿能量的蔬食煮  
有機蔬食煮，14 席位

V

VG

綠食森林  
Fresh to GO

台北市晉江街 101 號

☎ 02-2365-3546

🕒 平日 11:30-14:30、16:30-20:30、週六 11:30-20:30  
週日公休

## 24 藝食知選 × 幸福餐桌



芝山站 天母假二手 / 創意市集、天母運動公園

每日產地直送秀明農法的優質食材  
無菜單套餐，30 席



食材精挑以無農藥、無肥料、自家採種的秀明農法栽種，即使是加工品，也不添加任何化學添加物，努力讓食物成為滋養身心的養分而非負擔。從農地、種子，直到進到消費者口中的每一個小細節，在這裡都費心管理。

台北市士林區天玉街 81 巷 2 號  
☎ 02-2897-2112  
🕒 10:00-20:00 / 無公休



## 25



普羅旺斯  
bakery & café

北投站

北投市場、北投溫泉博物館

北投濃厚土地及人文風烘焙伴手禮  
烘焙坊，8 席

14 歲的普羅旺斯烘焙坊，是在開業時便設定了以使用在地季節性農產品為原料，與小農合作的營運方向。不同於一般與小農合作多以製作模式，普羅旺斯經常以季節性過剩農產品為烘焙原料，並研發成多樣商品。



台北市北投區大興街 9 巷 43 號  
☎ 02-2897-2112  
🕒 11:00-19:00 / 週末公休



拜訪有機農場前，建議先電話聯繫可預約的時段



## 風動草休閒農園

士林區

陽明山國家公園、國立故宮博物院

陽明山頂上的大自然學校

有機栽培

環農食生活教育

親子共學課程

台北市士林區至善路三段 370 巷 76 號  
☎ 0955-982-895



## 喜樂屋有機農場

北投區

狗股勤步道、尾崙山

來捏一組自己的陶作食器

食農教育、山號窯事陶作、手作課程

台北市士林區永公路 315 號

☎ 0972-184-398



## 元極有機蔬菜耕學農場

北投區

忠義山、行天宮北投分宮

對孩童的食農教育抱有滿滿熱情

食農教育、料理及手作 DIY、校園推廣活動

台北市北投區中央北路三段 40 巷進入  
☎ 02-2894-967800





## 向日有機農場

內湖區

📍 358 漆彈中心、龍船岩步道

帶給身邊人們溫暖希望的關懷實踐

樂活食宿、食農活動、料理手作課程

台北市內湖區大湖街 143 號

☎ 02-8791-4690

4



## 野草花果有機農場

內湖區

📍 白石湖吊橋、圓覺瀑布

親子小農夫體驗的教育落實

有機栽培、食農教育、主題體驗、生態導覽

台北市內湖區碧山路 38 號

☎ 0975-638-765

5



## 農驛棧有機農場

內湖區

📍 白石湖吊橋

一家人共同耕作經營的農園

食農體驗、農夫套餐、田園點心

台北市內湖區碧山路 43 號

☎ 0912-472-001

6



## 椿萱農場

南港區

📍 九天宮、山水綠生態公園

來城市郊區與自然界昆蟲共舞

有機栽培、螢火蟲與甲蟲保育區、生態導覽

台北市南港區南深路 91 巷 53 號

☎ 0988-253-553

7



農夫市集  
Farmers' Market



①

## 水花園 有機農夫市集

📍 公館站 📍 臺灣大學、公館商園  
台北規模最大的有機農夫市集

有機蔬果  
友善農產加工品  
食農活動



國立臺灣大學蒲葵道 (台北市大安區羅斯福路四段 1 號, 新生南路入口進入)

☑ 每週六 10:00-17:00

②

## 彎腰 農夫市集

📍 中正紀念堂站 📍 中正紀念堂、台北植物園

一起彎腰向土地致意

無毒生鮮蔬果、友善農產加工品  
環保日用品、土地音樂會



國立臺灣博物館南門園區 (台北市南昌路一段 1 號)

☑ 每月第三個週日 10:00-17:00

### ③ 台北希望廣場

善導寺站 台北國際藝術村、華山 1914 文化創意產業園區  
由各大農業縣市產銷班直送的優質農產



台北市中正區林森北路北平東路交叉口  
■ 每週六 10:00-19:00、週日 10:00-18:00

### ④ 永康小農市集

東門站 康青龍商圈、東門市場  
都市中心的清新舒活



永康公園 (台北市大安區永康街 8 號)  
■ 每月第一個週六、日 10:00-18:00

### ⑤ 臺北花博農民市集

圓山站 花博公園、臺北市立美術館  
最有農味的週末派對

小農蔬果、友善農產加工品、  
戶外外場域、主題展售會



台北市中山區玉門街 1 號  
■ 每週六、日 10:00-18:00

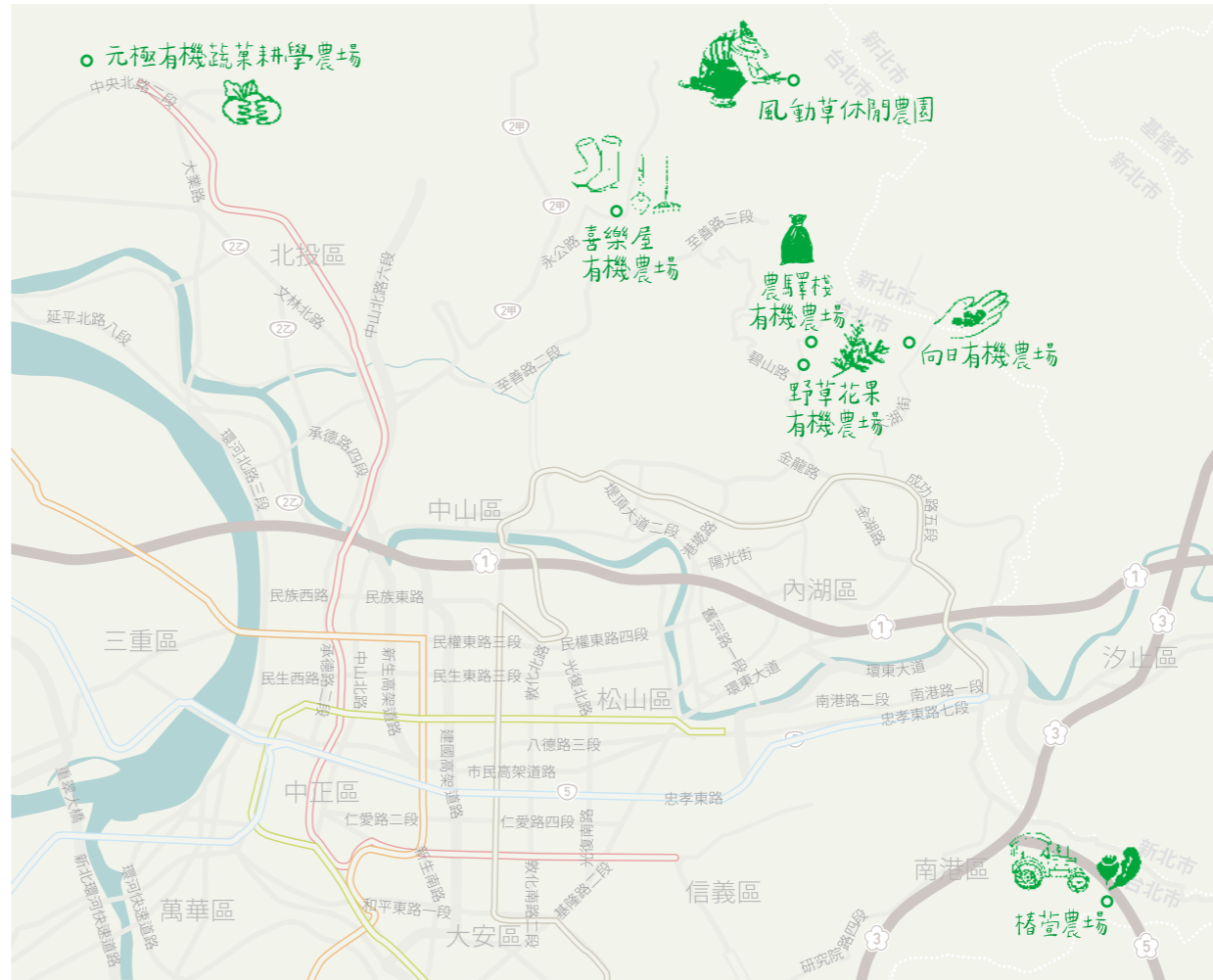
### ⑥ 水花園 @ 新北投

新北投站 北投溫泉博物館、臺北市立圖書館北投分館  
復古月台上的農夫市集



新北投捷運站旁南側道路 (北投區七星街 1 號)  
■ 每月第三個週六、日 11:00-18:00





note



台北  
綠色生活地圖  
Green Life in Taipei City

出版：台北市文化探索協會  
 總編輯：林美慧  
 主編：藍雅萍  
 執編：馮于珊  
 美術設計：張倩綺  
 攝影：黃名毅、陳美麗  
 特別感謝：各家農場與市集提供圖片  
 地址：台北市大同區哈密街111號  
 電話：(02) 25922016  
 出版日期：中華民國108年11月  
 輔導單位：行政院農業委員會農糧署北區分署

版權所有 翻印必究  
 本刊圖文非經同意不得轉載  
 All rights reserved.  
 Reprints as a whole or in part only with written permission of the publisher.

更多的綠色餐廳、農場與市集資訊，請上【Green Media 綠媒體】官網：  
[www.greenmedia.today](http://www.greenmedia.today)



Restaurant / Farm / Farmers' Market

綠色生活從掌心上路

For Earth For Health