



目錄



好吃!

提供對人、對土地、
對環境友善的料理

有機農場
Organic Farm



好玩!

事先預約即可體驗
各種食農活動

農夫市集
Farmers' Market



好逛!

展售各式有機、
友善農產與加工品

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



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、提供素食的餐點選項、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

綠食蔬架
Fresh to GO

在地食學 · 有機食學 · 農場直送

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

1 滴探蔬食 x 草食世代

桃園·桃園區 桃園展演中心、南平公園

以有機食材分享大地的恩賜

無國界料理，1F：40席 / 2F：34席

桃園市桃園區莊敬路二段 49 號

☎ 03-358-6220

🕒 11:00-14:00、17:00-20:00 / 週二公休

VG

2 蕃薯藤自然食堂

桃園·蘆竹區 桃園 1-16 景觀埤塘

擁有自家農場新鮮直送的有機 Buffet

自助式餐飲，110 席

桃園市蘆竹區中正北路 328-1 號

☎ 03-212-2983

🕒 平日 08:30-19:00、週末 08:30-21:00

3 素食食堂百食繪 Baishifood

桃園·大溪區 大溪老街、三層古道

位於莊園裡的身心靈蔬食料理

無國界料理，200 席

桃園市大溪區瑞安路二段 150 號

☎ 03-388-7700 🕒 11:00-14:00、17:00-21:00 / 無公休

✓

VG



綠色餐廳
Green Restaurant



綠色餐廳提供對人、對土地、對環境友善的料理，採用有機、友善的食材，並以簡單而用心的手法調理，外食也能吃得安心又美味。對客人真誠、對土地真誠、對環境真誠，做一頓飯、吃一頓飯，原來是如此真誠的事情。



本著科技與人文並重的精神，將台灣獨特的「科技島+人情味」揉合，在新竹科學園區提供一個別具風格的空間。這裡的每一份食材都以照顧家人的精神，用挑剔的態度嚴格精選，不使用添加物，讓來訪的大小朋友都能舒適安心。



4

竹科車庫餐廳

新竹·東區

◎新竹科學工業園區

竹科生活圈嚴選
好食材的美味綠洲
無國界料理，80 席

新竹市東區新安路 2-2 號 (科管局活動中心 B 館)

☎ 03-666-9879

🕒 平日 08:00-18:00 / 週末公休

5

或者



新竹·竹北市

📍新瓦屋客家文化保存區
六家古厝群

到獨立書店吃一頓
營養均衡的蔬食
無國界料理，50 席

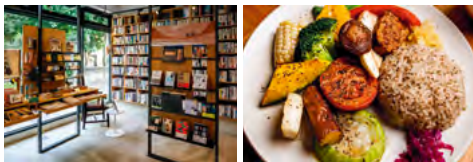


新竹縣竹北市文興路一段 123 號

☎ 03-550-5069

🕒 10:30-21:00 / 每月第二個週二公休

✓



識食、友善土地、重視生命、健康安全
的飲食概念，是或者飲食每日的生活
實踐。秉持從產地到餐桌、隨季節
律動的堅持，優先選用小農食材；懷
著照顧人與動物生命的心意，提供無
食品添加物、營養均衡的蔬食料理。

6

大山北月



新竹·橫山鄉

📍騎龍古道、豐鄉瀑布

山林裡的慢食套餐
麵食套餐，50 席



新竹縣橫山鄉豐鄉村大山背 5 鄰 80 號

☎ 03-593-6439

🕒 10:00-17:00 / 週一公休



兩位年輕人一起創業，將廢棄的豐鄉國
小改造成富含自然與人文故事的基地。
選用新竹在地的友善食材製成可口餐
點，更結合不定期的策展與活動，為大
山背地區注入一股新活力，創造出一個
充滿夢想的山中天地。

7 穿龍老屋豆腐坊

苗栗·公館鄉 📍石圍牆遺址

製作本土無毒黃豆的鹽鹵豆花

豆製食品，20 席

苗栗縣公館鄉福基村 120 號

☎ 03-723-2646

🕒 週二至週五 07:00-13:00、週末 07:00-16:30 / 週一公休





拜訪有機農場前
建議先電話聯繫可預約的時段

以有機、友善栽培蔬果的農場，事先預約即可體驗各種食農DIY、採集活動、農場生態導覽、一日小旅行，以及美味的農家風味餐品嚐。挑個好日子，與家人朋友一起來用雙手、雙腳與味蕾親近大自然！



康莊有機聚落 1

桃園·大溪區

📍三層古道、打鐵寮古道

豐富好玩的桃園食農小旅行

食農教育、DIY 體驗、一日小旅行

桃園市大溪區康莊路 800 號

☎ 0966-199-876



九斗村休閒有機農場 4

桃園·新屋區

📍九斗豫章堂

自然腹地廣大的團體出遊好據點

食農教育、休閒活動、蔬菜野炊、銅盤烤肉

桃園市新屋區九斗里五谷路 205 號

☎ 03-477-8577



頤禾園有機農園 5

新竹·竹東鎮

📍軟橋彩繪村、水頭排山健行步道

回歸小橋流水的農家生活

CSA 社區支持型農業、食農教育、公益活動

新竹縣竹東鎮軟橋 21-2 號

☎ 0981-463-589



森森苗有機農場 2

桃園·大溪區

📍溪洲山、三坑自然生態公園

努力種出有機草莓的快樂農場

有機栽培、採果體驗、網路商店

桃園市大溪區福山一路、二路交叉口

☎ 0936-324-520



香草野園有機農場 3

桃園·大溪區

📍大鶯綠野景觀自行車道、三鶯陶瓷河濱公園

青農返鄉打造五感饗宴的自然聚落

食農教育、田園饗宴、季節性主題活動

桃園市大溪區中庄下坎 20 之 3 號

☎ 03-389-5342



無負擔農場 6

新竹·峨眉鄉

📍峨眉庄老古井、十二寮山登山步道

鴨子遇上稻田的自然農場

有機稻田、友善飼養、撿鴨蛋體驗、食農教育

新竹縣峨眉鄉湖光村 1 鄰 28 號

☎ 0916-734-192



怡明茶園 7

苗栗·頭份市

📍楓林隧道、老崎古道

風光明媚的五星級製茶園

有機栽培、手工採茶、茶廠參觀、景觀餐廳

苗栗縣頭份市流東里老崎 12 鄰 22-5 號

☎ 03-760-1508



Me 棗居自然農園

苗栗 · 公館鄉

📍黃金小鎮自行車道、石圍牆
老街裡重溫農村自然生態

生態導覽、草生栽培農園、網路商店

苗栗縣公館鄉石圍村 13 鄰 268 之一號

☎ 0920-330-130



食農教育青農青創示範基地

苗栗 · 西湖鄉

📍舊銅鑼隧道、吳濁流文學藝術館
從做中學的食農知識殿堂

青農創業平台、循環農業教育、有機蔭油清

苗栗縣西湖鄉五湖村九份 32 號

☎ 03-791-1638



迴鄉驛站

苗栗 · 通霄鎮

📍功維敘隧道、相思高百年石板土地公廟
從產地到餐桌的親子旅行

食農教育、有機蔬食餐、有機碾米廠導覽

苗栗縣通霄鎮楓樹里楓樹窩 92-2 號

☎ 03-776-2007



苑裡有機稻場

苗栗 · 苑裡鎮

📍山腳國小日式宿舍群、苑裡櫻花林步道
漂浮在稻田上的大自然教室

環境及食農教育、農事體驗、米食推廣 DIY

苗栗縣苑裡鎮玉田里 91-5 號

☎ 03-774-3000



展售各式有機、友善農產與加工品，小農們秉持著照顧土地與健康的心，要提供給消費者最真實的選擇。週末時刻帶上菜籃，與小農職人們相遇在市集，更與自然健康有了約定！

① 13 好市集

新竹 · 竹北市 📍新瓦屋客家文化保存區、六家古厝群
集結新竹縣 13 鄉鎮的美好資源



小農蔬果
友善農產加工品
食農活動
手作 DIY



新竹縣竹北市文興路一段 123 號
☎ 每週六 11:00-16:00

② 大山背 農民市集

新竹·橫山鄉 騎龍古道、豐鄉瀑布
山村裡的道地小市集

在地蔬果
農加工品
商品自助投款
食農活動



新竹縣橫山鄉大山背 32 號
☎ 03-593-6439 ㊦ 每週六、日 09:00-15:00

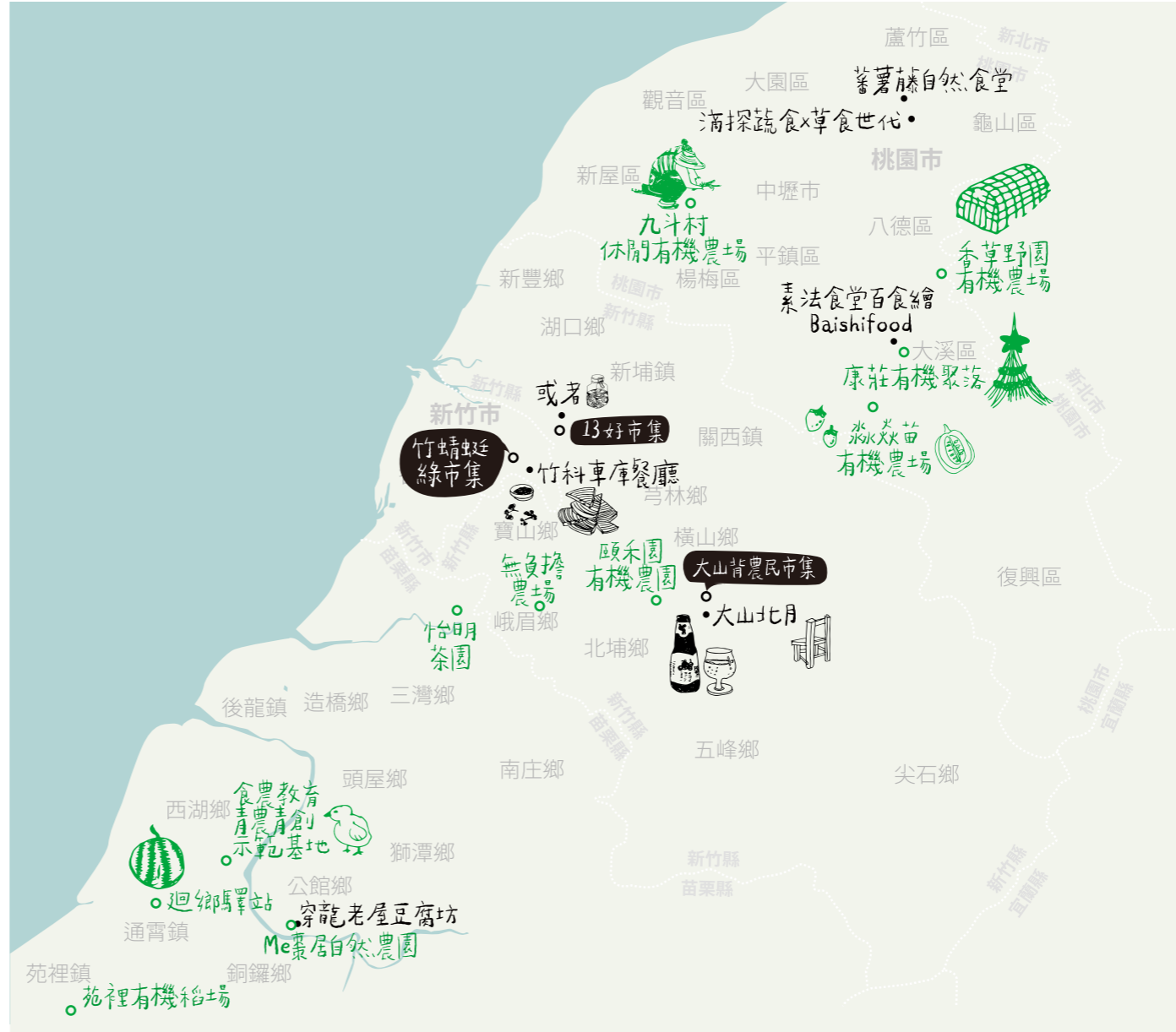
③ 竹蜻蜓 綠市集

新竹市 清華大學、十八尖山
全家都覺得好好玩的綠色市集

小農蔬果
友善農產加工品
食農活動
農學講堂



清華大學成功湖畔（新竹市東區光復路二段 101 號）
㊦ 每個月第一和第三個週六 09:00-14:00



GREEN LIFE 綠竹苗 桃、竹、苗 綠色生活地圖

Green Life in Taoyuan & Hsinchu & Miaoli

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、廖宣雅、陳美麗、吳士正

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



Restaurant / Farm / Farmers' Market

綠色生活從掌心上路
For Earth For Health