

里仁為美

誠信・互助・感恩

封面故事

到慈心大自然莊園遇見四季風景
大手牽小手 一起食遊雲林祕境

實作用心

少或無添加 讓鴻福越走越永續
挑戰最純粹的烘焙方程式

旬味旬食

真正的甘甜來自堅持
清晨搶收盛夏清甜綠竹筍



CONTENTS

No.78 2025.07



- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 封面故事 大手牽小手
一起食遊雲林祕境
- 10 實作用心 少或無添加 讓鴻福越走越永續
挑戰最純粹的烘焙方程式
- 14 旬味旬食 真正的甘甜來自堅持
清晨搶收 盛夏清甜綠竹筍

- 16 永續里仁 里仁響應 Walkii 健康森林計畫
走出健康與永續
- 18 永續提案 新竹自然谷 環境公益信託有成
永久保育土地的另一種方式
- 20 好物首推 永續的最佳實踐
風土慢養的真食本味
- 22 里仁新訊 推動循環減塑 地球日永續行動再升級
回收生質袋與循環瓶 水滴點獎勵 2 倍送
- 23 嚴選用心 里仁商品規範／審定流程



發行所／里仁事業股份有限公司

發行人／李妙玲

電話／02-7714-6168

地址／新北市汐止區新台五路一段 95 號 26 樓之 3

網址／www.leezen.com.tw

企畫編輯製作／台灣赫斯特媒體股份有限公司

資深主編／許騰文 編輯／鄧惟心

美術主編／洪思齊 美術編輯／黃雅惠

封面攝影／王士豪

電話／02-7747-1688#711



里仁

Printed in Taiwan

版權所有，歡迎轉載完整文章
敬請聯絡取得書面同意。

從一顆慈悲的心出發

20多年前，有機農耕在台灣曾經只是勉強的想像，沒有人看得到路。因為想讓土地恢復元氣，能夠世代永續，1998年里仁開張，決心要做「該做但還沒有人做的事」。

里仁相信最真實的好處來自互利而非自利，最長遠的合作是彼此感恩互助而不是競爭逐利。因為了解農友轉作有機的艱辛，里仁以契約種植來保障農友的收入，更熱情接納轉型期的蔬果，號召志同道合的消費者以實質購買，陪伴農友度過掙扎糊口的轉作歲月。

為了珍惜每一棵未施農藥化肥的盛產蔬果，並帶動更多人投入友善大地的實踐，里仁與廠商攜手突破技術瓶頸，開發出各種自然平實的食品、生活用品及有機棉品。鼓勵食品廠商優先採用本土有機或天然食材，盡可能地「不添加」並減少加工層次，完全拒絕人工香料、化學色素、合成防腐劑，呈現食物天然真實的安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

里仁以串聯上下游的通路角色，持續在農友、廠商和消費者間分享溝通，促成相倚互信的夥伴關係。因為認同這樣的共存共榮理念，「誠信」便成為彼此長期支持下最自然的期待：農友像是疼惜子女般呵護樹草蟲鳥生態、廠商以家人自用的心情來產製每

一項商品、消費者也珍惜栽種人及製作者費盡心力才產出的安心好物。這一路雖然挫折與困難不斷，但是因為相信感恩相挺比指責更有力量，因而點亮了一個群策群力、真心互助的良善循環。

在里仁，最能鼓舞士氣的數字是支持有機耕作的參與人數與受惠保育物種。這樣的事業只有同好、沒有競爭，每多一個人參與，理想就更趨近實現。因此里仁將盈餘回饋到「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」進行有機農耕、種樹減碳、生態保育、生命教育等的推廣，讓每一份投入都在利他的循環裡生生不息。

里仁一路摸索至今，「光復大地 淨化人心」的這個願望逐漸實現，成為受到各界鼓勵的社會企業。但守護土地與自然的使命沒有終點，你我每一分善意良心的投入都將成就共同的歡喜美好。



到慈心大自然莊園遇見四季風景

大手牽小手
一起食遊雲林祕境



雲林古坑崙仔溪畔藏著一處遠離喧囂的綠色祕境，清風拂面、水影搖曳，有如走進莫內筆下的印象畫作。這裡是「慈心大自然莊園」，在慈心有機農業發展基金會的復育下，讓台糖廢棄甘蔗園的荒蕪土地逐漸甦醒，如今成為活力盎然的生態綠洲。

莊園不只照顧生產、生命與生態，同時重視生活，透過各式食農體驗與療癒課程，邀請人們走進田野、親近土地，讓身心在自然懷抱中獲得舒展。

文／高嘉聆・攝影／王士豪・圖片提供／慈心大自然莊園



雕工細緻的「吉祥居」是一棟集結志工力量，將回收建材重新拼合的木造建築，目前作為書室使用。

「眼前看到的這些石頭，很多都是志工徒手搬出來的。」慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容說得一派輕鬆，卻難掩背後那段從零開始的艱辛歷程。為了成立有機農業的教育基地，團隊從最根本的「養地」做起，清出土壤中的石頭、播下綠肥，讓貧瘠的土地逐漸恢復元氣，「起初，好長一段時間，志工都在沒樹沒水的烈日下搬運石頭。」這是他們與土地建立連結的第一堂課。

以自然工法 打造生態美景

生命需要水源，土地更是如此。團隊引入水源，順著地勢建置了7座大小不一的水池，每座池子互相連接，栽種多種水生植物，用自然工法進行過濾與淨化。同時，巧妙運用水池之間的高低落差，讓流動的水穿過石塊拍打出水花，不但可以增氧、滋養水中生物，更讓整座園區充滿靜謐帶點靈動的氣息。

水池的工法也有學問，與其使用水泥鋪面那般速成，莊園選擇更貼近自然的方式。參考早年農人的智慧，以牛隻踩踏田地防漏的做法為靈感，改用怪手反覆夯實池底，模擬牛蹄踏地的「晶化防滲工法」，讓細緻的黏土自然填補縫隙、形成天然屏障。整個施工過程既費時又費工，但團隊堅持腳踏實地走好每一步，反覆試水、補漏，歷經數月才終於完成這片水光粼粼、蓄養萬物的生態系統。

惜物愛物 回收資材再生為節能建築

莊園的美，不在繁複雕琢，而在於與自然和諧共生。整體設計捨棄人工堆砌的美學，轉而擁抱「少即是多」的哲學，講求尊重自然、順應四時，以最溫柔的姿態融入環境。「我們希望盡量減少使用空調，降低能源消耗與碳排放。」蘇慕容以農莊餐廳為例，建築在規劃時特別考量風向與日照角度，開窗位置也精確拿

捏，讓天然涼風能自由穿梭於屋內。置身室內，迎面而來的是徐徐微風，將盛夏的炙熱都篩在窗外，即使沒有空調也很涼爽。

漫步園區，會發現建築的設計都很簡約樸實。莊園內建築多取自老建物或回收資材，重新設計、永續利用，沒有過度裝飾卻流露出一種內斂而從容的生活態度。你會發現，簡單，也可以很豐富；節能，也可以很舒適。貼近自然，就是一種生活的溫柔。

食農體驗 動手動口貼近自然

這份溫柔也展現在莊園的食農體驗中。這裡種植了各式有機蔬果、稻米、香草與台灣原生植物，透過農事活動，大人小孩踏入田間、彎

下腰身，從泥土中親手挖出一顆顆馬鈴薯的瞬間，眼神閃爍驚喜、臉上綻放歡笑。春末初夏的桑椹樹下，遊客們則戴上斗笠、提著籃子，一邊摘果、一邊品嚐，嘴角和指尖染上紫紅，即使雙頰曬得泛紅也不以為意。

這些看似簡單的農事，卻讓人真切感受到土地的溫度與生命的節奏。莊園沒有黑板與講義，而是以泥土與四季為教材，引領人們重新學習與自然共處。翻土、播種、收成的過程中，人們用雙手觸摸大地，也用五感嗅聞香草、觀察昆蟲、傾聽鳥鳴，從中學會尊重生命、珍惜資源，並理解與萬物共生的智慧。莊園不僅栽植作物，更是培育環境素養的搖籃，無論來自都市的家庭，或是戶外教學的學生，都能在這片土地上找到屬於自己的自然記憶與感動。



（左、右上）透過食農體驗，大人小孩下田挖馬鈴薯、採桑椹，親近土地，玩得不亦樂乎。（右下）慈心大自然莊園內的稻田與台大團隊合作，收集田間的碳排數據，作為淨零永續策略的參考。



莊園主廚心靈手巧，順應季節食材變化出的蔬食料理，新鮮美味又無負擔。

從產地到餐桌 品嘗食材的純粹美味

玩得累了，不妨走進農莊餐廳補充體力。莊園秉持「從產地到餐桌」理念，所使用的食材多數來自自家耕作的有機作物與蔬果，展現真實純粹的風味。

像是水果沙拉，繽紛色彩來自莊園現採的新鮮番茄、香蕉及可食用花，以簡單的油醋調味，便能讓食材的天然風味自在綻放。濃郁的南瓜濃湯則是以整顆南瓜連皮帶籽打成，喝起來香甜滑順，口感厚實卻沒有負擔。莊園也栽種了台灣少見的香料植物「打拋」，主廚以植物肉排爆香，搭配來自莊園生產的米飯，香氣撲鼻、開胃下飯，是訪客喜愛的人氣料理之一。

從最初的荒蕪寂寥，到如今的生機繁盛，莊園一路走來，歷經無數挑戰與磨練。這裡每寸土地，都是團隊和志工以汗水與信念灌溉出來的成果。莊園本身有如一個有機生命，隨著四時流轉、自然循環不斷調整蛻變，每一回的造訪，或許都能遇見不同的風景與驚喜。

展望未來，莊園將持續拓展食農體驗與環境教育活動，讓更多人透過親手實作，理解有機

農業背後的價值與堅持。同時，也將規劃開設靜心與療癒課程，在綠蔭光影中，引導人們與自己對話、與土地連結，讓這片自然角落，成為人們注入平靜與力量、找回生活節奏的充電所在。



人人都可以來認養莊園的大樹，陪伴大樹成長、茁壯，成為支持莊園與有機農業的力量。

享受莊園四季景物

在這片依循自然節奏而生的土地，四季更迭也是一場感官盛宴，每個時節都有值得駐足的風景和參與的體驗，歡迎預約前往。

春日綻放 賞花聞花香

春暖花開，苦楝花、花旗木、風鈴木與藍花楹等輪番綻放，整座莊園彷彿籠罩在細緻的花霧中。鄰近農田的柑橘也在此時盛放，橙花香氣隨風而來，清新宜人。



食農體驗：走入田間，挖掘藏在泥土中的馬鈴薯，手摘初夏前熟成的桑椹果。夜幕降臨，也別錯過夜間的生態觀察，或許能與諸羅樹蛙四目相對。

夏日生機 獨角仙在那裡？

輪到野薑花接棒，淡雅香氣沁人心脾。夏天是生態活躍的季節，白日鳥語繚繞，夜晚蛙鳴不絕，光蠟樹上滿是獨角仙，津津有味吸吮樹汁，是自然觀察的最佳時機。



食農體驗：5、6月間隨著盛夏蟲鳴走進林蔭觀察昆蟲世界，讓夏日熱力轉化為探索的熱情。仲夏時光體驗大自然農活後，在循環池水來場生態游泳，是炎炎夏日最棒的解方。

秋日繽紛 陣陣稻浪美不勝收

莊園披上斑斕秋裝，台灣欒樹換上鮮亮花衣、結出褐紅果實，稻田也正值收割前最美的時刻，整片金黃稻浪隨風搖曳。



食農體驗：莊園香草進入採收與新一輪栽種交替的時節。新鮮香草搭配自揉麵糰送入戶外烤窯，就是熱騰騰的田園蔬食披薩。另可體驗採摘原生洛神、手作果醋。

冬日暖陽 草本芳香暖心頭

雖是萬物休養的季節，莊園依然生機蓬勃。休耕稻田綻放綠肥花朵，迎風搖曳成冬季限定花海。摘幾片常年香草沖泡熱水，滿室芬芳，暖意蔓延心頭。



食農體驗：聖誕佳節，各種惜福材料經巧手變身成繽紛的聖誕裝飾。農曆春節期間適合攜家帶眷來走春，為新的一年播下歡樂種子。

慈心大自然莊園

地址：雲林縣古坑鄉麻園村東耕22號
電話：(05)770-6510



少或無添加 讓鴻福越走越永續

挑戰最純粹的烘焙方程式

走進鴻福位於桃園楊梅的食品廠，
會議室的展示架上琳琅滿目陳列著鳳梨酥、沙琪瑪、煎餅等數十種食品。
副總經理鄭芳榮自豪地表示，從20年前與里仁合作後，
「少或無添加」就成為他們的原則，高達10%的產品達到「零化學添加」。

文／曾怡陵・攝影／張家禎、里仁





鴻福在鄭氏兄弟第一代的殷實勤懇下創立基礎，目前已啟動二代接班，接續生產安心食品。右為副總經理鄭芳榮，左為兒子鄭崧裕。

五十多年前，鴻福創辦人鄭福來向大舅學做糕餅，在1971年創立鴻福食品工廠後，幾位兄弟陸續加入經營行列。排行老么的鄭芳榮回憶，早期使用添加物做餅乾是常態。有次聽朋友提到里仁有一款沒有加人工色素、香料等添加物的胚芽餅「賣到翻過去」。朋友帶了胚芽餅請他吃，他意外發現越嚼越香。沒想到後來，里仁的開發人員找上門來，希望鴻福幫忙生產減去添加物的鳳梨酥。

鳳梨酥什麼都不能加 是天方夜譚嗎？

「我們一開始不敢答應。」鄭芳榮說。鴻福當時已成立30年，對於食品加工駕輕就熟，當他聽到里仁開發專員許秀春和楊植三提出了不加蛋、香料、防腐劑、氫化油等要求，覺得根本是天方夜譚。

許秀春和楊植三被拒絕後並不死心，又拜訪了好幾趟後，鴻福兄弟終於點頭同意嘗試看看。依以往的烘焙經驗，鳳梨酥不加蛋不會香，所以許秀春建議用卵磷脂取代。刪除了香料、防腐劑，氫化油也改成無水奶油。無水奶油讓鳳梨酥散發純粹的奶油清香，但價格卻是氫化

油的十倍以上。注重食物天然本味的里仁，鼓勵鴻福不要擔心成本，放心製作。

其實，成本事小，生產才是挑戰。卵磷脂的質地濃稠，如果拌不均，鳳梨酥沒辦法凝固成型。許秀春建議鴻福加溫水攪拌後，成功克服難關。餡料方面，若不使用二氧化硫漂白，原本漂亮的金黃色內餡在兩個月之後會轉為褐色。鴻福經過多次試驗，延長冷卻時間，終於解決褐變的挑戰。這款鳳梨酥一上市就成了年貨熱銷品，年貨結束後仍有不少消費者詢問。當年4月，鳳梨酥轉為常態販售，但沒想到這才是真正挑戰的開始。過了約莫1個半月，鴻



鴻福與里仁攜手研發的「鳳梨酥」，採用本土鳳梨製成內餡，無蛋、無添加物，安心美味老少咸宜。



(左) 粒粒飽滿、色澤誘人的鳳梨酥，是經過無數次研發後調整的心血結晶。(右上) 麵糰裹入鳳梨餡，工作人員逐一檢視後，準備入烤箱烘焙。(右下) 以探針溫度計抽測鳳梨酥，確認每一批次出廠的品質。

福接到大量客訴。「那時一天不是只有一、兩件客訴，是幾十件！」鄭芳榮說。

成分越簡單 製程越不簡單

鳳梨酥剛推出時，春節氣候冷涼，但4月起高溫多濕，導致未使用防腐劑的部分鳳梨酥發霉。為了找出原因，許秀春走進工廠陪伴鴻福改善製程。在逐站檢查的過程中，她發現冷卻鳳梨酥的台架離烤爐太近，不利於散熱，建議將冷卻區域獨立出來，並用探針溫度計來確認鳳梨酥的中心溫度。此外，鴻福也發展出冬、夏季兩種配方，順利改善鳳梨酥發霉的問題。鄭芳榮補充，夏天配方的水活性低，質地稍硬，如果在冬天製作會無法下料。「我們還特地設置里仁專屬的餡料保溫室，24小時放暖氣。」

即便問題解決了，追求卓越的鴻福並不以此為滿足，更進一步要求上游餡料商中蜜食品做水活性等檢測，減少變因。

許秀春認為，很多廠商雖然認同「少或無添加」的想法，但遇到困難常萌生退意。而鴻福

不僅願意改善，更力求完美。里仁開發專員林恩儀也觀察到，一般廠商做原料替換時，只要原料符合里仁規範，生產時會直接替換。但鴻福會不計成本地試車跑一次，展現高度的嚴謹態度。

珍惜互信 攜手創造共好環境

鄭芳榮表示，一般鳳梨酥加足防腐劑，放一兩年都不會發霉。所以少或無添加的挑戰不小，但他選擇正面看待：「里仁對產品的態度很謹慎，因此帶動我們的專業技術大幅提升。」如今，即使研發非里仁通路的產品，鴻福也會優先思考「少或無添加」的原則。「有些添加物法規上限是2ppm，但即使我們使用，加的量也大幅降低到0.2ppm。」廠內的添加物甚至還上了鎖，採專人專櫃管理，防止誤用。

鴻福合作的通路多元，包含觀光景點、平價中心等傳統通路，以及連鎖超商、量販店等現代通路。談起里仁的通路經營方式，鄭芳榮很有感！一般通路會收取貨架清潔費、三節禮

金、新店贊助等各種名目的費用，但里仁從來都沒有。如果有剩餘舊包材，里仁還會基於環保不浪費的原則，請鴻福繼續生產到舊包材全部用罄。其中，最讓他感動的是當原物料大漲，里仁會主動關懷、遇到問題也會跟廠商站在同一陣線，一起思考解決之道。這樣尊重、友善的夥伴關係，很讓鴻福珍惜。

另外，每逢天候造成作物災損，里仁都會串聯廠商開發加工品，讓農友的損失降到最低。鄭芳榮想起2007年中秋節前夕，突如其來的強颱柯羅莎，讓花蓮的柚農損失慘重，一整年的心血幾乎付之東流，數量之多讓柚農欲哭無淚。身為農家後代，鄭芳榮很能感受那種絕望的心情。也因此於2009年全力配合製作文旦柚酥，希望幫柚農挺過難關。

家族企業裡意見的整合並非易事，難免有摩擦。許秀春有時也幫忙調和，而鴻福成員在參與里仁推薦的「企業主管生命成長營」後，也學到不少處事智慧。鄭芳榮說：「參與里仁越深，心靈越成長。對人的看法、事情的處理都會比較圓融。」

隨著與里仁合作深化，鴻福商譽提升，業績也穩步成長，最近才剛完成第二期工廠擴建。鄭芳榮希望能與里仁有更密切的合作，讓更多優質農作物可以加工加值。當年輕人看得見農業的未來，才願意投入。公司則希望透過數位化管理、重視外籍及高齡工作者的福祉、包材減量等方式，讓公司在穩定成長的同時，也能與時俱進，朝永續的未來邁進。

傳承與創新 走向農業與企業的永續未來

鴻福邁入第55年，目前由鄭福來、鄭財利、鄭芳榮等三兄弟主導營運，第二代也有5人準備逐步接棒，除了傳承謹慎的做事風格，也加入新思維。

公司創立初期，為求公平，兄弟們輪流跑外務，這項傳統也延續至今。第二代尊重上一代的經驗，也希望引入制度化管理，例如運用專業分工取代事事親力親為。不同於上一代透過聊天決策，現在則透過會議凝聚內部共識。



為支持柚農所研發的文旦柚酥，集結五惠、中蜜、鴻福等廠商，從果醬、製餡到烘培，共同完成的真心美味。



在里仁貨架選購鴻福烘焙美食

常態販售：

文旦柚酥、鳳梨酥、桑椹酥、吉福小餅

節慶限定：

原味洋芋球、原味洋芋捲、杏香煎餅、孜然薯條、果乾黑糖沙琪瑪

真正的甘甜來自堅持

清晨搶收 盛夏清甜綠竹筍

有機綠竹筍農王啟雄

投入有機栽培逾14年，早年種植山藥與薑黃，後來也種綠竹筍。每日清晨天微亮，便出門巡田採筍，悉心照顧每寸土地，讓作物安心生長，也讓人吃得安心。



盛夏來臨，各式竹筍搶鮮上市，其中甘美脆口的涼筍冷盤，是夏日餐桌沁爽開胃的風景。一口咬下，滿嘴清香！這道人氣料理，多半來自於綠竹筍。雲林斗六的筍農王啟雄，十多年來專注有機耕作，以友善環境的方式養出鮮甜本味，讓人吃得滿足也吃得安心。

文／高嘉聆・攝影／王士豪

清晨，天空剛露微光，王啟雄騎著一台老檔車駛入竹林。空氣中透著涼爽的氣息，腳下是覆著露水的濕潤泥土，他的動作俐落、目光精準，彎腰掀開落葉與蓋布，尋找藏身泥土中的竹筍。「要趁天亮前採，不然曬到太陽，筍尖出青轉綠，苦味就出來了。」他一邊說，一邊用刀小心剝起筍身，順手鬆開周圍的土壤，確保日後新筍順利冒出。為了守住這份鮮甜爽脆的滋味，他每天揮汗與時間賽跑，從黎明忙到天光。

對身體好的食材 當然要有機種植

這片超過一公頃的竹筍園，從採收到管理

都相當耗費體力，但王啟雄依然堅持有機耕作。自幼在農村長大，他曾見識過田間生態的豐饒，「以前泥鰍、青蛙什麼都有，」然而隨著農藥使用普及，這些生物逐漸消失；他從小跟著父親協助家中農務，也曾親眼目睹農藥對健康的傷害，促使他日後決定要用對土地友善的方式耕種。

起初，他選擇栽種被視為養生食材的山藥、薑黃，「既然是保健身體的食材，更應該從栽培方式開始講究。」於是，有機耕作的信念就此萌芽、實踐。後來，他也開始種綠竹筍，是為了分散市場的風險，「雞蛋不能放在同一個籃子嘛。」那塊土地原本偏乾、不易保水，嘗試種過許多作物都不適應，他靈



綠竹的地下莖所萌生的嫩芽便是綠竹筍。

機一動想到綠竹筍，「竹子有遮蔭效果，能幫助土壤保水。」果然，一試成效卓著，便一路耕耘至今。

然而，有機之路從不輕鬆。綠竹筍在第二年受到蟲害影響，幾乎沒有收成、全軍覆沒。俗稱「竹蚊」的竹盲椿象，會吸食竹葉的汁液，留下大小不一的白斑，導致竹葉乾枯脫落，嚴重影響光合作用，使竹子無法順利吸收養分。加上竹筍生長在陰暗的林下，陽光照射不足，更讓蟲害猖獗。

突破限制 練出種筍心法

為了扭轉困局，王啟雄開始細心觀察、不斷調整管理方式。他發現，適度疏理枝葉，讓陽光灑落林下，不但能改善土壤濕度，也有助減少蟲害滋生。同時輔以物理方式防治蟲害，他逐步摸索出一套屬於自己的種筍心法。

除了病蟲防治，他也投入大量心力改善土壤條件。綠竹筍偏好排水良好的砂質土壤，如果土壤過於黏重，竹筍在生長時需費更多力氣、使勁擠壓才能破土而出，不僅纖維較粗，形狀也會不夠飽滿。為了讓筍子長得厚實又細緻，他鋪設木屑等有機介質來增加鬆軟度，由於砂質土壤保肥較差，他採取分段施肥的方式，精

準補足所需，促進根系發展與養分吸收，表層再蓋上布，避免日曬造成竹筍「出青」，產生「紫杉甙鹼苷」，也就是苦味的來源。

王啟雄的綠竹筍產期自清明後展開，7～9月的產量達到高峰，一路延續至10月左右。他在非產期時也沒閒著，園內管理工作同樣繁重。一年之初，首要的工作便是清竹頭。必須揮舞著重達3、4公斤的鋤頭，鬆開土層，將老化的竹頭清除乾淨，「那個比割筍還累！」他解釋，如果竹頭太多太亂的話，新筍就沒有空間冒出來。後續還有堆肥、整枝、蓋布等田間管理工作，一步都不能省，才能迎接下回的豐收。

投入有機耕作，王啟雄說：「最大的收穫是心安，吃得安心，不用擔心農藥殘留；種得踏實，身體不會因為接觸農藥而受影響。」他笑稱，不求賺得多，只盼作物順利成長、品質穩定，如此一來心情也會跟著變好。時間證明，真正的甘甜來自於農人的堅持。



綠竹筍料理小訣竅

王啟雄建議，新鮮綠竹筍以電鍋蒸熟，是最簡單又能保留原味的料理方法。將洗淨的綠竹筍放入內鍋蒸半小時，直到一陣香甜的熱氣飄出便完成。

放涼後儘速放入冰箱冷藏，上桌前再切塊做成涼筍沙拉，最能體現當季風味。切筍時，別忘了要採「滾刀塊」方式切斷纖維，才能保有爽脆口感。



愛運動也愛地球！

里仁響應Walkii 健康森林計畫 走出健康與永續

現代人注重健康管理，許多人會利用手機或智慧手錶查看每日步數，但你有想過，走路也能幫助種樹嗎？2025年春天，里仁公司參與「Walkii 健康森林計畫」，號召員工們透過每日健走，守護健康的同時，也為環境增添綠意，用「運動」實踐永續生活。

文／羅麗如．圖／里仁

「你今天還要走多少步？我早上就達標了喔！」一整個月裡，里仁員工之間互傳的訊息，除了工作相關內容，就是計步App「Walkii」上的每日健走步數。同事間彼此提醒、加油，就是為了進行「Walkii健康森林計畫」。

養成運動習慣 也為綠色永續貢獻

2025年3月，里仁號召員工響應「Walkii健康森林計畫」。員工單人單日健走5千步，即可累積企業點數1點，當總點數達1,000點時，

高雄愛種樹協會將種下一棵樹，並協助後續的育樹維護。透過每日健走，里仁公司上下將有益個人身心的健康行動，轉化為對土地的綠色貢獻。

里仁以4名同事為一組，在30天內至少有24天健走超過1萬步為條件，發起有獎競賽。里仁公司人資經理劉智菁說明，競賽的核心精神不在鼓勵大家比賽誰走最多，而是養成持續健走的習慣。因此，在公布競賽結果時，能擠進前三名的組別成員，幾乎都是連續30天皆達標的同仁。而「Walkii 健康森林計畫」也順利累積了1萬多點，預計可以種下10棵樹。

參與者之一的王秀蘭，在同事、家人與好朋友的激勵下完成挑戰。自從每天利用上下班時間健走後，她發現不只排便更順暢、肚子消下去，身體也不再常常產生靜電，「Walkii不只是開心好玩的活動，更重要的是能將運動健身與公益結合，在員工之間討論度也很高！」

健康不只是福利 更是企業責任

這項為時一個月的健走計畫，其實僅是里仁多元健康計畫中的一環。每年的勞資會議上，公司會聽取員工意見，舉辦各類所需的健康講座，如：肌肉筋膜疼痛預防、大腸癌之預防保健、預防傷害強化體能、肺炎鏈球菌之預防保健、如何減少運動傷害、按摩球按摩等課程；為鼓勵同仁健走與運動，也曾讓員工投票表決最喜愛的運動品牌，提供運動鞋補助金。

里仁員工更早在多年前便自主成立路跑、登山等社團，一起實踐健康、永續的休閒生活。身兼兩個社團主要號召者之一的趙茂成，任職

坐而言不如起而行，里仁員工自發籌組登山社（上）、路跑社（下），每週幾乎都有活動，讓身體與環境一起健康共好。



不定期在公司裡舉辦各類健康講座，是里仁促進員工健康意識的眾多方式之一。

於財務部門。10年前因有感久坐的工作型態不利身體健康，開始積極參加路跑活動，加入社團後也會在Line群組上分享各種路跑賽事、團報資訊。路跑社全盛時期，參加路跑比賽的員工最多曾達到五十多人。

熱心的茂成經常舉辦跨事業單位的登山健行活動。里仁公司與慈心基金會員工的足跡遍布北投軍艦岩、宜蘭抹茶山和北海岸等地，「最近一次的行程是從石城走到福隆。沿路成員們也會順手撿垃圾，一起為環境減塑。」茂成補充。而每次活動都積極參加的成員奕軒也分享：「過去我有足底筋膜炎，自從週末跟著去爬山，加上平日同事間自發的超慢跑後，腳就不痛了，身體各種健康指數也有所改善。」

採訪中，奕軒的手機鬧鐘響了起來，原來是每天下午3點開始的超慢跑提醒。只見辦公室各角落的同事們不約而同地，從安靜的辦公狀態中活絡了起來，認真暖身拉筋後，便開始了15分鐘的超慢跑運動，甚至有部門還發展出使用節拍器等獨特風格。

打造健康共好、健康友伴的職場生活，早已默默成為里仁公司與員工的共同實踐。如今，透過聯合上百家企業一起達成的「Walkii 健康森林計畫」，里仁進一步將「健康」這件事，從企業員工福利延伸至企業社會責任，共創更健康、永續的未來！

自然谷環境公益信託有成 永久保育土地的另一種方式

「環境公益信託」，是民間私有土地落實環境保護以及棲地保育的眾多方法之一，國內的成功受託首例是自2011年以來，位於新竹縣芎林鄉鹿寮坑的「自然谷環境教育基地」。走一趟自然谷，了解環境公益信託在做什麼？

文／李偉麟・圖片提供／自然谷環境教育基地

位於新竹淺山地帶的「自然谷」，海拔僅約380公尺，且位於城市與自然的交界，是面對環境危機的第一線。外來種小花蔓澤蘭，曾經大量覆蓋樹冠層，眼看著森林就要衰亡，地主們召集志工協力，先清除再種樹，後續交由環境公益信託單位用心維護，土地和森林逐漸恢復生機，野生動植物開始現蹤。

透過環境信託 荒廢柑橘園成蔥鬱次生林

時間回到2007年，地主們合資買下這片原來是荒廢的柑橘園。歷經多年整理，在2014年由台灣環境資訊協會與3位地主訂下永久性的信託契約。在協會的自然谷環境教育基地小組低度干擾的經營方針下，土地和森林逐步恢復，如今已是蔥鬱的次生林林相。2021年開始，

麝香貓與溪流指標物種食蟹獾，陸續現身在紅外線自動相機前。目前已知這片土地上有白鼻心、山羌、穿山甲等133種動物棲息，當中有25種是保育類。植物則多達375種，其中35種為台灣特有種，令人驚奇的是，森林裡還住著130種蜘蛛。

組長呂芷涵說明自然谷環境教育基地專責小組的工作方向：「讓森林能夠按照大自然的方式成長。」這也是3位地主將這片面積1.2公頃的土地，交由環境公益信託的初心。

信託的三大目標：保護、營造、推動

要讓森林順利永續經營與保育，人類的角色不可或缺。在協會與地主的這份永久信託契約中，明確定出自然谷環境教育基地三大目



以「環境教育」為倡議主題，自然谷環境教育基地除了提供每月一梯次的公益生態導覽及棲地志工，也和企業進行ESG合作舉辦生態工作假期，帶領一般民眾和家庭，走進這片在環境信託下長成的大自然。

標，每一個目標的開頭皆為動詞——分別為：保護、營造、推動，最終建立人與自然和諧共存的方式。這一切都需「人」的參與，才得以實現。

透過環境公益信託，將一片土地設定為永久保育，我們得以等待一片森林的長成，也能夠對其進行保護，作為全民共享的自然資產，也有機會從事長期生態和環境調查，留下更多可讓後世受益的成果。

以「環境教育」為倡議 實地感受森林功能

團隊曾針對棲地裡5塊樣區，16科21種共173株樹木，自主完成「碳儲存量」調查，並進一步套用學者的公式，算出自然谷環境信託棲地共1.2公頃的面積，在2007年至2025年間共保有135.1公噸的碳。換算成二氧化碳當量約為 495.38 公噸，約等於37個台灣人一年的碳排放量。

這樣的調查經驗和方式經簡化後，也融入在自然谷企業生態假期行程中，參與者可透過實地量測樹木的胸高直徑、樹高等數據，能夠對應到一棵樹能夠儲存多少碳，此時原本抽象的概念就具象化了，參與者有了深刻的印象，就有助於催生改變。

村民主動發起便當會 也有長者詢問如何將自身土地環境信託

在「人」的參與中，與當地居民的互動，也是基地小組的重點工作。2024年6月，基地工作站搬遷到更靠近鹿寮坑村民經常活動的位置，有一位經營果園的大哥，主動發起村民與小組的「便當會」，一邊享用著美食，一邊隨意聊天，在談笑中增進對彼此的了解。呂芷涵說，這就是改變的種子萌芽的跡象——對於一些種植農作物村民來說，他們有機會由被動的角色，轉化為生態維護的積極者。

近年小組也接到不少來自外部的詢問，有土地的幾位長者想了解「環境公益信託」。「這些長者年紀大了，想為手頭上的資產安排去處，我們越來越常接到這樣的詢問，感受到社會的觀念正在改變，有些人想把資產留給地球，而不只是子孫。」

「人的工作，是無法預期成果的，唯一的祕方是保持樂觀，持續下去。」呂芷涵開心地分享：2024年4月在南投有了國內第2個環境信託案例——「明知山有虎環境保護公益信託」。她樂見在守護台灣環境的路上，有愈來愈多的人認同「環境信託」這種可以永續守護土地和環境的方式。

環境公益信託是什麼？

我國「環境保護公益信託」制度和監督辦法於2003年發布，係屬於《信託法》裡面的公益信託項目之一。民眾若想永久保護自有土地的自然環境，可委由專業環境保護組織或自行擔任經營管理者（受託人），向主管機關申請環境信託，此舉透過公開參與與永久契約，讓民眾可出錢出地委託信賴組織，共同守護自然棲地，實現永續經營與山林保育。

永續的最佳實踐 風土慢養的真食本味



文旦柚酥

為了充分發揮有機文旦柚的價值，里仁邀請廠商鴻福，運用製作果茶剩下的大量果肉製成文旦柚酥。文旦柚酥是里仁實踐有機文旦柚全利用的重點產品。

果肉內餡原料來自無農藥化肥栽種的文旦柚，吃起來皮香餡軟。



桑椹酥

本著關懷土地、愛護環境及珍惜本土有機蔬果的理念，里仁將製作桑椹果汁蒟蒻及果粒凍等不會用到的果泥製成桑椹酥，達成桑椹全果利用，實踐零廢棄。

嚴選在地無農藥化肥栽種的桑椹製成內餡，吃得到桑椹酸甜的好味道。



檸檬夾心酥

夾心酥餡料特地選用台灣無農藥化肥栽種的檸檬。檸檬收成後榨汁乾燥成粉，再由廠商咪咪樂製成檸檬夾心酥。在品嘗到檸檬清香的同時，還能支持本土小農。

咪咪樂持續克服不使用添加物帶來的挑戰，才做出這款「不夾色素香精」的爆漿夾心酥。

里仁與廠商選用台灣在地水果、雜糧與好米，
以少添加物、保留食材原味方式加工，給你最安心的天然好滋味。

文／編輯部・攝影／詹朝智・圖／里仁、FREEPIK、gettyimages



梅子果凍

特地以人工方式採摘、剔除黃梅蒂頭，避免果實落下摔傷，也確保果泥純淨。運用本土友善耕作的黃梅熬製梅泥，所製作的梅子果凍，是一份支持本土的心意。

吃起來Q彈清爽，吃得到梅子的自然酸甜滋味。



有機紅薏仁綠豆湯

里仁為了推廣本土雜糧，邀請廠商春喬食品使用嘉義朴子紅薏仁為原料。成分天然單純，沒有使用任何化學添加物，有機紅薏仁綠豆湯是守護本土作物的代表產品之一。

顆粒飽滿，口感扎實，吃起來口味濃淡適宜、甜而不膩。



有機香米

銀川28年來致力推動有機耕作，帶領近150位稻農轉型、守護土地生態。耕作不施用農藥化肥，一步步實踐「光復大地」的理想。

有機香米質地Q彈，適合各式料理。烹飪方便，燜煮後的米飯更顯彈牙。

推動循環減塑 地球日永續行動再升級 回收生質袋與循環瓶 水滴點獎勵2倍送

文／編輯部・圖片提供／里仁



為響應4月22日世界地球日，里仁於4月展開升級回收行動，號召全民參與循環減塑。活動期間，回收蔬果生質袋或循環瓶可獲2倍水滴

點獎勵（1個生質袋可得2點、1個循環瓶可得20點），共回收近5萬個生質袋及110個循環瓶，展現消費者的減塑行動力。消費者也可透過里仁會員App「水滴任務」閱讀、分享環保資訊，累積更多點數。里仁以點數獎勵理念養成，推動全民參與循環再利用的永續生活習慣。

里仁不僅是通路，更是一個推動循環減塑的行動平台，串聯關心地球的消費者、品牌廠商與供應鏈夥伴，一同加入永續的行列，實踐環境友善。每一個生質袋、每一個循環瓶的回收，都是守護地球的一份投入，共同為永續未來注入堅實力量。

里仁再度贊助臺灣學校午餐大賽 「珍食里仁獎」鼓勵惜食助農 守護校園永續餐桌

里仁今年再次應大享食育協會邀請，參與第八屆臺灣學校午餐大賽「午餐食惜生」。此次不僅擔任比賽評審，更設立「珍食里仁獎」，以表揚落實惜食理念、善用食材的參賽團隊。里仁期望透過持續推動食農教育，將「惜食助農、守護有機」的心意延伸至校園，讓每一份營養午餐都成為孩子通往永續未來的重要一步。

「臺灣學校午餐大賽」今年以「午餐食惜生」為主題，鼓勵學校午餐供應者善用食材、減少浪費，也引導學生「珍惜食物、減少剩食」。榮獲今年「珍食里仁獎」的新北市統鮮美食公司，同時也是今年午餐大賽的亞軍。統鮮團隊以台灣傳統飲食智慧為靈感，結合常被



丟棄的豆渣、茶葉渣、芹菜葉等剩餘食材，創作出茶香飯、牧羊人派與白菜滷雜菜湯等兼具美味與永續精神的料理，展現出全食利用的巧思與對土地的感謝。

里仁與你一起 找回天然真實的 共同心願

開發理念

為支持生態保育



為照顧弱勢族群



為照護消費者健康需求



為減少環境衝擊



為調節有機及
友善耕作的蔬果產銷



食品加工 兩大規範

食材符合永續理念

- 優先選用本土有機與友善耕作食材
- 不使用肉、蛋、海鮮。
- 不含人工反式脂肪酸、基改原料*

* 少部分高層次加工不含轉殖基因片段除外，如沙拉油。

添加物比政府更嚴格

衛福部合法食品添加物約800項
里仁僅允用約1/10
禁用8大類添加物：

人工化學合成色素 / 香料 / 甜味劑、防腐劑
漂白劑、保色劑、結著劑、含鋁膨鬆劑。

里仁食品 與用品審定流程

通過層層檢查，才符合里仁標準！

1 初步評估

- 優先採用本土、有機/友善耕作農產品
- 成分與配方有利於友善大地、生態保育
- 認同誠信互助的合作理念
- 開誠布公，接受全程評鑑

2 配方確認

- 盡量提高有機和本土蔬果比例
- 盡量減少加工層次
- 添加物能不加就不加
- 製程符合友善環境原則
- 兼顧食品口味/用品功效和成本

3 書面審查

- 原料的安全證明
農藥殘留、重金屬、微生物、
真菌毒素、二氧化硫等檢測
- 原料來源、原料等級
- 全展開配方與製程
- 包裝標籤、包材
- 生產環境與員工體檢報告

4 生產現場全程評鑑

- 原物料的效期與儲藏等
- 配方成分/製程用水
- 廠房與設施
- 環境/人員的衛生管理
- 製程/成品管理

5 上架審定

- 生產現場的稽查報告
- 每一項疏失的改善方案與時程
- 能否上架的評鑑審議決定

6 評鑑追蹤

- 每年執行至少一次年度現場查驗
- 每年計畫性進行架上成品抽驗
- 生鮮即食品增加不定期查驗
及微生物檢驗



看里仁
完整審定流程

北部地區			
台北市	松山區	台北旗艦店	02-8770-7288
		民生圖環店	02-2761-2779
中正區	武昌博愛店	02-2383-2765	
	南昌南門店	02-2322-2175	
中山區	大直北安店	02-2532-1767	
	南京伊通店	02-2517-6307	
大同區	龍江榮星店	02-2509-5978	
	雙連捷運店	02-2550-7291	
大安區	大安通化店	02-2701-0869	
	忠孝復興店	02-2711-9239	
	金華麗水店	02-2321-1787	
	公館台大店	02-2364-5581	
信義區	莊敬北醫店	02-7739-7748	
	士林區	天母中山店	02-2832-6648
	士林文林店	02-2881-6629	
	內湖區	內湖捷運店	02-8792-0527
	東湖市場店	02-2631-1492	
	文山區	萬芳興隆店	02-2932-9036
基隆市	中正區	基隆信二店	02-2426-0292
	安樂區	基隆城上城	02-2432-9023
新北市	林口區	林口文化三★	02-7728-5289
	板橋區	板橋中正店	02-2271-0699
		板橋江子翠	02-7746-2355
		板橋四川店	02-7730-2306
中和區	板橋漢民店	02-2221-2397	
	中和興南店	02-7729-5788	
永和區	永和永貞店	02-2929-3769	
	新店區	新店大坪林	02-7746-2665
		新店中華店	02-2910-9665
	樹林區	三峽學成店	02-2680-3938
三重區	三重正義店	02-2982-7388	
	新莊區	新莊新泰店	02-8993-2434
淡水區	淡水老街店	02-2623-0042	
	汐止區	誠食市集	02-7730-1870
	汐止站前店	02-2691-7569	
	汐止中興店	02-7746-7269	
桃園市	龜山區	林口復北店	03-275-5489
	桃園區	桃園大興店	03-302-8469
		桃園和平店	03-339-4304
		桃園大業店	03-325-8290
蘆竹區	南崁中山店	03-212-0569	
	南崁忠孝店	03-271-2278	
中壢區	中壢中美店	03-426-5950	
	中壢慈惠店	03-280-6399	
八德區	八德東勇店	03-271-3728	
	龍潭區	龍潭華南店	03-275-3367
楊梅區	楊梅新農店	03-275-3329	
	宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店
宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店	03-933-4268
	羅東鎮	羅東站前店	03-954-4461

北部地區			
新竹市	東區	新竹清大店	03-571-2268
		竹科關新店	03-578-5263
北區	新竹林森店	03-522-5850	
	新竹經國店	03-533-9151	
新竹縣	竹北市	竹北縣府店	03-558-8695
		竹北道禾店	03-621-3918
湖口鄉	湖口民族店	03-590-6798	
	竹東鎮	竹東北興店	03-622-1336

中部地區			
苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店	037-371-616
	苑裡鎮	苑裡信義店	037-855-456
竹南鎮	竹南光復店	037-775-266	
	台中市	西屯區	台中旗艦店
		西屯中科店	04-2329-8900
		西屯逢甲店	04-3707-4958
大雅區	大雅民生店	04-3707-3533	
	南區	台中忠明店	04-2265-5681
		台中學府店	04-2223-1522
	北屯區	北屯昌平店	04-2422-4923
		北屯崇德店	04-3707-6120
	北區	台中學士店	04-2208-7848
		中清太原店	04-3701-3028
	南屯區	南屯公益店	04-2258-1675
		南屯東興店★	04-3705-0062
	太平區	太平宜昌店	04-2278-5875
大里區	大里成功店	04-2491-1338	
		大里益民店	04-2487-5655
豐原區	豐原廟東店	04-2513-0555	
	東勢區	台中東勢店	04-2587-7395
清水區	清水星海店	04-2622-9175	
	大甲區	大甲鎮瀾店	04-2687-2666
潭子區	台中潭子店	04-3704-6820	
	沙鹿區	沙鹿四平店	04-3707-9376

南投縣	南投市	南投彰南店	049-224-4163
	埔里鎮	埔里中正店	049-298-3556
草屯鎮	草屯碧山店	049-236-2898	
	彰化縣	彰化市	彰化民族店
		彰化曉陽店	04-722-1747
		彰化三民店	04-706-0300
員林鎮	員林育英店	048-314-745	
	和美鎮	彰化和美店	04-706-2968
鹿港鎮	彰化鹿港店	04-778-9225	
	雲林縣	斗六市	斗六後驛店
		斗六中山店	05-534-8708
		虎尾鎮	虎尾公安店
		虎尾保安店	05-536-2135
		虎尾保安店	05-636-3938

南部地區			
嘉義市	東區	嘉義民族店	05-277-8899
	西區	嘉義金山店	05-283-3924
		嘉義中山店	05-223-0108
嘉義縣	朴子市	太保縣府店	05-362-7371

每一天，更安心的選擇！

天天里仁網站 www.leezen.com.tw

網站訂單與出貨服務：(02)2713-2829

產品諮詢客服：0800-300-011 或 (02)8712-8236



南部地區			
台南市	北區	台南和緯店	06-703-2802
	麻豆區	麻豆中正店	06-571-9444
佳里區	佳里文化店	06-723-8279	
	新營區	台南新營店	06-635-6935
東區	台南林森店	06-275-1993	
	台南裕農店	06-331-8559	
	台南崇明店	06-289-8959	
	南區	台南文南店	06-265-0682
安南區	台南安南店	06-247-8998	
	永康區	永康南工店	06-303-8898
歸仁區	台南歸仁店	06-703-0181	
	高雄三民區	高雄旗艦店	07-384-0701
三民區	三民河堤店	07-345-9965	
	自由高醫店	07-322-1419	
新興區	中正美麗店	07-281-8599	
	新興中正店	07-222-7976	
苓雅區	苓雅文化店	07-976-8665	
	鼓山區	鼓山華榮店	07-586-9898
	高美術館店	07-555-4458	
	楠梓區	後昌昌光店	07-362-5789
小港區	小港漢民店	07-806-7769	
	左營區	左營華夏店	07-346-0188
	左營至聖店	07-558-8959	
	岡山區	高雄岡山店	07-622-2266
前鎮區	前鎮沱江店	07-976-9919	
	鳳山區	鳳山鳳柏店	07-971-5748
	鳳山五甲店	07-811-8599	
	文山青年店	07-767-8959	
林園區	林園忠義店	07-976-5416	
	旗山區	高雄旗山店	07-661-8319
美濃區	美濃成功店	07-972-1561	
	屏東縣	屏東市	屏東建豐店
		屏東復興店	08-738-0106
		屏東廣東店	08-753-8726
澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	08-732-3682
		澎湖馬公店	06-926-6997

東部地區			
花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店	03-831-5295
台東縣	台東市	台東更生店	089-348-980

里仁好聚點

週一～週六 | 10:00~21:30 週日 | 10:00~18:00

各店營業時間略有不同，請致電各門市詢問或上官網查詢。

◆符號為加盟店 ▲符號為遷移後新址

★符號為新開幕之分店

宅配服務 | 於門市單筆消費(生鮮、冷凍、冷藏除外) 滿三千元免運費(限配送一處一件)，請洽門市。