

里仁為美

誠信·互助·感恩

餐桌上的博物館

封面故事

里仁串聯產銷消 推動多元食農教育
用每一次的飲食為未來投票！

實作用心

讓改變從料理開始

跟著酸女孩上一堂食農教育課

旬味旬食

收穫一份最實在的回饋

友善環境有機茭白筍 入口鮮脆自然甜



請打開城堡扭蛋，
看看魔法帶給
布丁 好吃的代價！



CONTENTS

No.83 2026.9



3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發

4 封面故事

**里仁串聯產銷消 推動多元食農教育
用每一次的飲食為未來投票！**

10 實作用心 讓改變從料理開始
跟著酸女孩上一堂食農教育課

14 旬味旬食 收穫一份最實在的回饋
友善環境有機茭白筍入口鮮脆自然甜

16 永續里仁

門市變身食農教育親子教室
里仁店員種下永續的種子

18 永續提案

UOVO 食物設計工作室
讓食農教育好玩又容易理解

20 好物首推

為小小味蕾把關
一口開啟童趣食光

22 里仁新訊

里仁產品再獲經濟部 2026 年
「新味食潮獎」肯定

23 嚴選用心

里仁與你一起找回天然真實的共同心願



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

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

電話／02-7747-1688#711



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法，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。

為了珍惜每一顆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。這一路上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。





里仁串聯產銷消 推動多元食農教育 用每一次的飲食 為未來投票！



翻開菜單，眼前盡是令人垂涎的豐盛料理；然而，當頁面翻向未來，端上桌的卻是塑膠微粒海鮮、工業廢料燉肉……。里仁在企業營隊中，透過比對現在與未來的兩份菜單，引導參加的企業人士看見飲食選擇對環境的影響，並以食農教育串聯生產、銷售與消費，邀請大家從生活出發，啟動地球的自癒力。

文／曾怡陵，圖片提供／里仁、慈心大自然莊園、金椿茶油工坊

關懷土地和萬物，是里仁創辦的初衷。為了讓大地恢復生機，人也可以吃到純淨的食物，大力推動有機友善耕作，在食品上則追求少或無添加。要讓願意投入有機耕作和少添加食品加工的農友及廠商能夠堅持下去，里仁很早就體悟到消費者的長期支持會是關鍵，因此食農推廣一直是里仁長久以來的實踐。

走入產地 串起食農教育的多重面向

里仁推動食農教育近三十年，深知萬物都依附地球生存，地球好，人類才會健康。「食農教育是要讓大眾認識一口食物的選擇，與餐桌和土地的永續息息相關。」里仁教育經理方玉珍說。

里仁的食農教育內容涵蓋友善耕作、少添加、蔬食、本土低碳、惜食、全食利用、淨塑

等面向，完整扣合農業部食農教育的六大方針：支持認同在地農業、培養均衡飲食觀念、珍惜食物減少浪費、傳承與創新飲食文化、深化飲食連結農業、產地消永續農業。

早期「食農教育」觀念還不受台灣社會重視時，里仁就帶著消費者深入農地，體驗拔草、採收等農務，晚上還與農友進行月下談心，了解轉型有機的心路歷程。對農友來說，要捨棄農藥重新摸索順應自然的耕作方式是前所未有的挑戰，轉型時期的菜葉常被蟲啃得如網球拍滿布蟲洞。藉由產地旅行，消費者能體會農友的困境和堅持，進而對這些長相不完美的菜產生感情與包容，支持農友走過轉作有機的陣痛期。

這份產地與餐桌之間的連結，至今依然持續深化。里仁邀請有機農友和廠商在門市舉辦講座、料理教學和動手做等活動，也主動運用



透過實地插秧體驗，孩子們可以了解農友的辛苦，也能對碗中的米飯多了一份情感。

線上線下的行銷資源鼓勵消費者參訪有機農場。與慈心基金會合作多年的「綠色保育小旅行」，透過半日或一日的體驗遊程，帶大家走進與生態共好的農場，踩踏泥土、親近大自然，同時感受飲食和農業、農業和大地之間的連結。

近年，里仁也和慈心大自然莊園及台灣休閒農業發展協會合作，以文章報導、會員優惠等方式，帶動更多人踏入自然田野。在播種、植苗、採摘等農事體驗中，鼓勵大人小孩用雙手觸摸大地，也用五感嗅聞香草、觀察昆蟲、傾聽鳥鳴，從中體會友善耕作、珍惜食物等永續食農的內涵。

引入外部創意 打開食農教育新想像

此外，里仁更積極引入外部創新資源，串聯酸女孩、UOVO 食物設計工作室、台灣兒童食育協會、綠色餐飲指南、小人小學等團隊，透



在里仁與UOVO食物設計工作室舉辦的「永續飲食體驗會」中，參與者透過料理的呈現，思考酸雨對土壤和作物的影響。

過策展、講座、工作坊等不同的形式，讓食農教育展現豐富多元的樣貌。

UOVO 透過策展與工作坊，讓消費者重新思考食物與人、環境及社會的關係。在「隱藏在大地的訊息」展覽中，民眾可以帶走花園中的「植物書籤」，讀取氣候變遷的影響和行動方案；也可以拿起迷你杯子來乾杯，體會天候異常導致小麥減產，未來人們不再能夠豪飲啤酒



永續飲食體驗會以「餐桌上的博物館」策展結合食物設計，帶領大家在品嚐美味的同時，共同探討永續飲食的重要性。



（左）甜味魔法親子體驗課，由魔法老師帶領小朋友認識生活中的甜味來源。（右）色彩繽紛的彩蛋中藏有食品添加物的秘密，吸引不少孩子們好奇探索。

的情境。在「食物的隱形魔法」策展裡，食物設計師將複雜的添加物成分轉化成魔法線索，藏在顏色繽紛的扭蛋裡，深受孩子歡迎。與「台灣兒童食育協會」合作的「甜味魔法親子體驗課」，則讓小朋友化身「小小魔法師」，探索食物背後的甜味來源並親手製作「甜味魔法優格杯」。

「酸女孩」則透過「一起辨識真零食」課程，建立孩子們選購食物的判斷力。創辦人蔡靜如認為，要培養孩子選擇健康零食的能力，與其強制要求，不如從觀念建立著手。課程中她帶孩子揭開讓巧克力糖顏色繽紛、果凍香氣持久等的添加物祕密，並學會看懂成分表。很多孩子上完課後，在購物時還會提醒父母：「這個有添加物喔！」不只小孩，大人也可以重新認識天然調味。為成人設計的「90分鐘學會黃金調味架構」除了帶主婦們練習用五感分辨天然發酵與化學合成的差異，更以「酸、甜、鹹、甘、鮮」拆解天然調味的祕訣。有位參與者回饋「在酸女孩的引導下，學到最天然、簡單的做菜方式，重新感受料理的樂趣！」

此外，為了讓更多家庭接觸食農教育，里仁也和「小人小學」合作，以「永續食材指南」的五個指標為架構，將里仁多年來串聯農友、廠商和消費者所累積的實踐故事，轉化成適合3~12歲孩童的分齡教材。同時培訓門市人員成為「食農講師」、門市化身為「親子小教室」，傳遞友善耕作、少添加物、本土生產等理念，吸引不少幼兒園和共學團報名參加。



「一起辨識真零食」課程邀請親子，運用五感體驗少添加和化學合成添加食品的差異，進而建立對食品成分的理解與判斷力。

針對不同族群 量身打造食農對話

藉著串聯更多夥伴的專業與能量，里仁食農影響力從既有消費者，進一步擴及到親子、中學生/大專生、企業等不同族群。為了引發不同族群對食農理念的共鳴，里仁發展出多元食農教育形式：針對孩童設計具互動與故事性的活動；和媽媽族群交流健康與料理；以守護生態與淨塑等議題和年輕人溝通，並提供企業感興趣的永續通路哲學與 ESG 實踐。

「理念如果不經過轉化，講出來會很生硬，難以打動人。」方玉珍指出，孩子的大腦尚未成熟，因此帶活動時需要用孩子熟悉的語言、生動的故事、誇張的動作與聲調等元素來吸引他們的注意力。擁有親子教育專業的「小人小學」團隊培訓里仁店員，將「全球暖化」的議題轉化為生動的情境：「夏天已經很熱了，如果還要穿好多件外套，你們覺得地球會怎麼樣？」孩子們就能立刻理解並齊聲回答：「好熱喔！」

而金椿茶油工坊的油品講座，則是廣受主婦們歡迎的活動。除了透由品嘗、嗅聞、塗抹實際感受苦茶油、紫蘇籽油等油品，副總黃捷縷也會從一鍋飯煮起，示範如何快速地用油品煮



「東豐拾穗農場」透過門市講座與農場體驗，帶消費者從料理品嘗與手作活動認識米食文化。

出一桌好菜。她通常會問聽眾：「你們覺得家裡吃的油要不要有味道？」這個貼近生活的問題來激發討論。接著帶大家認識不同油品的原料、製程，並說明天然榨油和化學萃取油的差別，引導大家選擇好油。充滿溫暖和正能量的互動讓黃捷縷開課多年來，時常座無虛席。一堂課就能學到怎麼選油、品油、用油，讓許多主婦覺得豐富又實用。

讓食農教育 走進每一天的消費選擇

像這樣將知識生活化的方式，近幾年在台灣已蔚為風氣。特別是2022年《食農教育法》



在金椿茶油工坊的油品講座裡，消費者可以學習怎麼選油、品油，還可以品嘗並學習烹調油品料理。





里仁攜手「綠色餐飲指南」每年舉辦「永續飲食生活節」，邀請大眾將永續理念轉化為餐桌上的具體行動。

正式通過後，食農教育成了社會大眾的集體認知。有更多組織團體投入推動，消費者也有更多管道可以接觸食農教育。

「我們希望里仁可以成為離消費者最近的食農教育場域」，里仁行銷經理陳美慈表示，到農場、森林體驗固然是最深刻的食農活動，但對多數人來說，一年能實際走訪的次數有限；相較之下，買菜幾乎是每週都要進行的事。里仁全店蔬果都是友善耕作；食品符合少化學添加並支持生態保育。這些具體的實踐，是里仁可以用來和消費者深入溝通永續飲食概念的基礎。

要讓消費者懂得如何選擇，也理解每個選擇背後的意義，站在第一線的門市人員扮演著關鍵角色。里仁門市人員一直是連結消費者、農友與廠商的重要橋樑，透過一次次的介紹與分享，讓消費者願意為了支持農友與廠商，做一個「更永續」的選擇。現在因應《食農教育法》，里仁開始系統性地進行店員培訓系列課程，培養里仁店員成為食農的推廣者，具備產品「永續食材指南」辨識、食農教育課程講說、飲食均衡知識等能力。

從產地的深耕陪伴、跨界夥伴的創意串聯，到門市第一線的扎根，里仁正幫助消費者將食農教育內化為生活態度。未來將持續引進多元

合作夥伴，讓每個進入門市的消費者，都可以找到落實永續飲食的切入點，為下一代預留一個豐盛的餐桌。

從生活小改變 成為食農實踐者



► 愛吃美食的你：

本月飲食：設定每週一天為「蔬食日」

少吃一天肉食，不僅讓身體輕盈少負擔，還能避免動物飼養過程的碳排放。

► 愛買東西的你：

本週購物：至少選擇一項

符合「有機／綠保／本土／在地」的食材或食品

你的每一次購買，都是給在地友善耕作的農友最實質的鼓勵與支持。

► 注重健康的你：

本週購物：看成分標示，並至少選擇一項

少添加物的食品

看懂自己吃了什麼，把健康的自主權重新掌握在自己手中。



「酸女孩」創辦人蔡靜如長期關注食農議題，推廣順應節氣的養生飲食，將友善土地的理念融入選材與烹調，並邀請人們從每一餐開始，成為食農教育的實踐者。



讓改變從料理開始

跟著酸女孩上一堂食農教育課

在數位和紙本媒體都不易經營的現代社會，2017年創立的四季料理食譜品牌「酸女孩」，成功累積了近四千位付費訂戶。小小的團隊依循季節發展著時菜色、拆解台灣料理等實用又有趣的企畫，創辦人蔡靜如引領消費者用最天然的方式動手料理。如今，她更藉由實體講座與活動，引導消費者拿回飲食選擇權。

文／曾怡陵・人物攝影／黃基峰・圖片提供／里仁

蔡靜如曾任知名連鎖飲品及精品瓷器的行銷主管，因結識「孩子的書屋」創辦人陳俊朗（陳爸），開始關注自然農法、土壤等食農議題，也希望自己能為這片土地盡一份心力。後來，因為要製作孩子的副食品，她發現一般通路賣的菜一年四季都是一樣的品項。察覺出飲食體系的不對勁，她想起陳爸曾說：「我們常違逆天地，沒有順著天地飲食。只要順著走，人就會健康。」團隊採納陳爸提出的「酸女孩」作為品牌名稱，酸女孩源自原住民部落中長女照料全家飲食的意象，發展成順應風土與節氣的四季料理品牌。

解密添加物 打造簡單易上手的友善食譜

「酸女孩」順應節氣的養生飲食，不僅介紹運用當季食材做的料理，也導引讀者透過對食

品製程、添加物等認識，選擇更健康友善的飲食方式。例如在《季節蔬食料理》單元教做「枸杞紅棗黑木耳露」，除了從中醫觀點說明秋冬溫補的道理，也分享如何辨識木耳是否發霉、是否添加對人體有害的二氧化硫。「台灣味系列」的「相對健康鹽酥雞」企畫，則揭露炸物常見的化學添加物，並進行6種炸粉試驗，為讀者示範如何自製健康炸物。

2017年7月酸女孩網站上線，有趣又實用的數百則食譜受到大眾肯定，上線半年內，就吸引十家出版社前來洽談合作。然而，出版社傾向先出一本集結四季菜色的綜合型小書來測試市場反應的想法，與「酸女孩」想陪伴讀者依春夏秋冬逐季飲食的初衷不同。她謹記陳爸的提醒：「希望『酸女孩』能做一個在主流市場裡真正友善的品牌。」這成為她評量事物的主要準則，也是「酸女孩」的精神宗旨——不隨



蔡靜如將多年累積的食譜集結成「酸女孩」料理知識書，依四季整理食材特性、烹調技巧與料理觀念，幫助讀者掌握食材運用，建立自己的料理邏輯。

商業模式或熱潮起舞，始終保持良善。

在朋友的鼓勵下，她選擇以群眾募資方式獨立出版「順應四季的料理知識書」，順應四季、取材當季，從當季料理入門、發酵，談到結合發酵和各派別的烹飪架構。研發料理時，她會設想讀者烹調的情境。一道菜盡量不超過20分鐘或6個步驟，並搭配清楚的流程畫面，讓讀者可以依循採買、備料到料理的簡單步驟，兼顧便利與天然美味。

品牌成長卻碰上嚴峻疫情

然而，現代人的生活忙碌，有讀者反應：「這些食譜太棒了，但我實在沒時間做，可以做給我吃嗎？」當時正逢春季，適合吃辛香料，蔡靜如決定開發一款成分安心、省時省力的辣椒醬。在尋覓合作廠商的過程中，加工廠告訴她：「大部分的辣椒廠會用40~60幾種食品添加物，妳想要什麼味道，我都可以做得出來。」只有

廠商「美福行」老闆娘在電話裡面直白表明：

「食材如果有農藥，一律不收喔！」美福行對食材品質的堅持讓雙方一拍即合，經過多次討論及調整，順利推出「發酵鳳梨辣椒醬」。

實體食譜書與天然食品廣受好評，吸引非常木蘭、國發基金等團隊投資，支持蔡靜如開設料理教室。然而，開幕日卻碰上COVID-19疫情第三級警戒。長達一年半的時間沒有客人上門，造成資金空燒，入不敷出，難以為繼，累積千萬元負債。

那段時間，她感到巨大的壓力，長達半年幾乎每天夢見自己從樓頂墜落。回望那時的低谷，蔡靜如說：「這是宇宙給我的最好學習與考驗！」她坦言，過往的順利讓自己逐漸變得自大，以為只要意志夠強，就能掌控全局。直到這場挫敗迎面而來，她才開始回溯成長歷程，梳理長久以來影響自己的心理與行為模式，並在重整身心後，決定結束料理教室的營運，專心面對眼前的債務問題。



「90分鐘學會黃金調味」講座中，蔡靜如剖析做菜的調味法則，讓掌廚者能不靠食譜，不靠化學調味品，輕鬆掌握酸、甜、鹹、甘、鮮的天然調味祕訣。



「一起辨識真零食」親子活動中，蔡靜如讓孩子們品嘗米餅、軟糖等零食，透過味道與口感的比對，感受化學添加與無添加食品的差異，學習辨識食物的真實滋味。

攜手里仁深化食農教育 引導消費者建立飲食自覺

就在蔡靜如思考是否結束品牌「酸女孩」時，陳爸的朋友金欣儀建議她，決定前不妨先找里仁談談。幾次接觸後，她發現雙方對友善土地、安心飲食的理念十分契合；更重要的是，里仁既有的通路和品管制度，能讓「酸女孩」原本想守護的飲食價值，從自己的電商平台延伸到更穩定、也更值得信任的系統裡。於是，她決定收掉電商，改以聯名合作的方式繼續前進。「里仁所有的產品都符合友善耕作、少或無添加的規範，我把我的讀者導進里仁，才能確保他們的健康。」後來她也發現，幫「酸女孩」製作發酵鳳梨辣椒醬和淺漬醋的廠商美福行及穀盛食品，竟然也都是里仁原有的合作對象。這些巧合讓她更確信：「如果你有好的起心動念，對的人事物就會出現。」

除了與里仁聯名合作食譜和產品，蔡靜如也將理念延伸到食農教育，分別為小朋友與成人設計不同課程。她認為，孩子需要先透過味

覺與身體經驗，建立對食物的真實感受；成人則掌握家庭採買、備餐與料理選擇，是改變生活飲食習慣的關鍵。因此，兩類課程雖然對象不同，核心都在幫助人們重新認識食物、理解選擇。在「一起辨識真零食」中，孩子們透過親口品嘗多款零食，感受化學添加與無添加食品的差異。「大家都發覺無添加零食吃完後，身體是最舒服的。有了足夠的體感驗證後，身體的記憶會告訴他們要去選擇少或無添加的食物。」而在「90分鐘學會黃金調味架構」中，成人學員則學習掌握酸、甜、鹹、甘、鮮的天然調味比例。有位廚師學員當場回饋，因為學了這套架構，不再需要依賴單一派系的結構，也能在料理中創作更多變化和創意。

對孩子飲食的重視，是蔡靜如持續推動食農教育的重要動力。透過「酸女孩」，她不只希望引導消費者建立飲食自覺，也期待人們在選擇食材、調味與生活方式時，能重新看見自己與土地、環境之間的關係。對她而言，這份對飲食的在意，也是一種給孩子的身教：照顧好自己，同時學會照顧他人與環境。

收穫一份最實在的回饋

友善環境有機茭白筍 入口鮮脆自然甜

南投埔里擁有得天獨厚的水土與氣候，成為全台茭白筍最大產區。茭白筍產量約占國內九成，可以說是埔里的驕傲。而有機茭白筍的滋味更是集脆、嫩、甜於一身，背後藏著農人頂著日頭、揮汗下田的辛勤功夫。

文／高嘉聆・攝影／葉琳喬・圖片提供／黃永昌

黃永昌走進有機茭白筍田間，拿起鐮刀、熟練一劃，褪去層層葉鞘，白皙嫩筍就出現在眼前。新鮮食材不必過多調味，簡單汆燙，便能品嚐到清甜細緻的滋味。

轉作有機 熬過艱難的試煉

家裡本就務農的黃永昌，過去採用慣行方式栽培，有次正逢豐收，不料送到盤商手上，價格卻低得讓他難以接受「覺得這麼辛苦很不值得。」恰好朋友投入有機栽培，收成價

格相對穩定，讓他動起轉作有機的念頭。加上當時埔里的有機聯盟剛成立，黃永昌便跟著學習、嘗試，展開有機之路。

「第一年真的很慘。」黃永昌苦笑，採收的10支茭白筍中，大概6支被鳥啄食，2支遭到蟻害，剩下的還被蟲咬，最後真正能販售的只有1支。家人得知連忙勸退：「你又不是在做慈善事業！」就連同行也曾建議，不妨「偷偷」使用農藥，「但是我過不了自己這關。」便咬牙撐了下來。

黃永昌農場

位於南投埔里的牛眠社區，栽培有機茭白筍已15年，並加入綠色保育計畫，守護食材安全，也友善照料生物棲地。





黃永昌的茭白筍田間生態豐富，有野鳥來安心築巢下蛋，也能遇見攀蜥自在優遊。

熬過艱難的第一年，田間開始出現變化。第二年，黃永昌發現蟲害已減少一半。後續隨著環境恢復地力、作物有了抵禦能力，田間生態逐漸找回平衡。如今，即使檢視100支茭白筍，也幾乎找不到有蟲咬的痕跡。

黃永昌坦言，過去看到蟲，第一反應就是消滅，不過現在他學會與之共生，「蟲吃得也不多，就讓牠們吃吧！」現在見到水鳥在田邊築巢，也不驅趕，「牠會覺得這邊像家一樣，是安全的，自然不會破壞田區或啄食嫩筍。」本來視為「麻煩」的水鳥，也變成田間的一份子。

當農人願意留一些空間給其他生物，生物自然也會有所回饋，「生態就是共生、共存、共榮。」這是黃永昌多年從事有機耕作而領會的道理。

不與自然對抗 找到共生之道

當然，選擇有機，不代表農人卸下肩上的重擔，而是得花更多時間與心力來管理農田。

首要的考驗就是雜草，尤其雨水豐沛的時候，雜草蓬勃生長，長得幾乎比人還高。黃永昌曾使用抑草蓆，但茭白筍田早晚露水充足，塑膠蓆面容易濕滑，有時底下還有老鼠鑽洞，造成地面高低不平，肉眼不易察覺，反而增加

田間工作的危險。因此，他乾脆撤掉抑草蓆，改用割草機定期除草，並刻意在田埂上保留一些雜草，「讓昆蟲和牠的天敵棲息，雙方彼此抑制族群增長，可以降低蟲害。」原來，看似「放著不管」的雜草，其實也是有機耕作管理的妙計之一。

不過，田間的管理可以仰賴經驗應對，如何找到穩定的通路，則是一大考驗。對於自產自銷的農人而言，要同時顧及栽培、生產、管理與銷售，實在分身乏術。幸好，透過福業與里仁的協助，黃永昌無後顧之憂，更能將全副心力專注於農田，不必一邊照顧作物，一邊苦惱收成之後的銷售通路與物流運送。

多年有機耕作，也悄悄改變了黃永昌看待農業的方式。剛開始轉作有機時，他在意的是價格，希望辛苦能換來更好的收益；但一路走到現在，價格已不再是唯一的衡量標準。看著田間生態日益豐富，聽見消費者對於有機茭白筍的肯定，這些實實在在的回饋，讓他更加確定多年來的堅持沒有白費，「如果讓我再選一次，還是會選有機耕作。」



—— 茭白筍如何挑選、保存？ ——

新鮮帶殼的茭白筍，葉鞘鮮綠散發光澤，整體外觀飽滿厚實。去殼以後，筍體潔白無瑕，如果出現黑點，代表已經老化或保存方式不佳，依然可以食用，但是口感較差。

由於茭白筍富含水分，黃永昌建議，帶殼以保鮮膜包裹，避免水分流失，放入冰箱冷藏，約可保存一週。

門市變身食農教育親子教室 里仁店員種下永續的種子

「食物從哪裡來？該如何挑選？」是人們一生重要的課題，在全台里仁門市，有一群化身為「大超人」的哥哥姐姐，透過趣味故事與學習互動，為孩子種下一顆名為「永續」的種子，也讓「挑選對自己好、對土地也好的食物」練習，從小開始。

文／羅麗如・圖／里仁



頭戴小青蛙頭套，孩子們專注聆聽著「里仁親子小教室」講師生動演繹的主題故事。

「來！我們把手放在嘴巴前面，對手心呼氣，是不是感覺熱熱的？這就是二氧化碳。當它太多的時候，地球就像在夏天穿了好多件衣服，感到好熱好熱！」一群戴著青蛙頭套的小朋友席地而坐，專注聆聽前方戴著「里仁大超人」頭套與披風的姐姐說著故事，間或童稚的聲音響起，大聲喊出講師提問的答案。

這個場景，並不是發生在圖書館或親子館，而是全台各地提供友善食材與環保產品的里仁門市；身處孩子之中，手拿教材圖板、生動演

繹著有趣故事的講師，則是一群充滿熱忱的門市店員。

里仁於2025年推出特別為孩童設計的食農教育課程「里仁親子小教室」，與親子教育團隊「小人小學」合作，將「永續食材指南」五大永續指標，轉譯為親子食農教材，把友善耕作、減少化學添加物、地球暖化等永續觀念融入角色扮演與故事互動中，並藉由「挑戰任務」與學習單引導孩子理解，最後透過「門市導覽」，帶領孩子看懂產品成分並辨認永續標章。



里仁門市導覽將貨架化為教具，帶領孩子學習看食品成分與「永續食材指南」。

以孩子的視角關懷地球

里仁門市人員平日接待的是成人消費者，所以主持親子小教室、與小朋友互動對他們來說是一項全新的挑戰。因此，里仁特地邀請「小人小學」的教練講師們為47名有意願帶領活動的店員舉辦培訓課程。「有些永續觀念對3至12歲的孩子來說不容易理解，我們需要以故事或體驗的方式，用孩子的語言、配合動作來講解。」負責理念推廣的方玉珍經理解釋，「培訓課程結束後，哥哥姐姐們也需要在家練習並錄影，我能感受到大家的使命感與潛力。」

小人小學的教練提醒不同特質的孩子需要不同的應對方式，這讓擔任親子小教室講師的資深店員李遠樺印象深刻。「有的孩子個性像小太陽般熱情，就可以引導他帶動全體學習的熱度，」李遠樺說，「還有講者要蹲下來配合孩子的身高，或是需要不厭其煩對孩子重複講述一個觀念等，都和過去為大人舉辦的講座很不一樣。對我來說是挑戰也是突破，讓我有機會關注過去未曾接觸的群眾。」

里仁親子小教室不僅帶領孩子認識永續，也讓參與其中的李遠樺有了更深的體會。「在推動的過程中，更能看到里仁實踐永續背後許多人的用心，及突破困難的毅力。」她更補充

道，「所謂永續，最終還是要回歸到『人』——包含了對環境與健康的照顧。過去我多半是和大人互動，非常開心能透過親子小教室，將這份關懷延伸到小朋友身上。」

里仁親子小教室開課

在「動物的快樂田」單元活動，小朋友戴上頭套、變身故事的主角小青蛙，在發現農藥傷害了校園裡的蚯蚓、鳥、蝴蝶等生命後，便找來由里仁講師扮演的「大超人」幫忙，想出其他阻止蟲蟲吃桑椹的方法……。過程中，小朋友完成依其年齡段設計的學習單、獲得「食農見習生」獎狀，最後在哥哥姐姐們的引導下在店中找出「有機桑椹果粒凍」，同時學習認識產品價格卡上的「永續食材指南」標示。

這系列兼具趣味與食農素養的課程，獲得許多孩子與家長的喜愛。有家長分享，在課程結束後，孩子會開始主動翻看食品包裝背面的成分標示；也有孩子在認識「友善耕作」概念後說出：「不噴農藥，就可以保護蚯蚓了！」。「親子小教室」簡單活潑的單元內容，也吸引多個安親班和共學團報名參加。

里仁將門市化為「食農小教室」，讓環境永續的觀念向下扎根，幫助孩子建立對食物、環境與永續議題的好奇與理解，具備終身受用的「選食超能力」，一起成為守護地球的好朋友！



孩子們在貨架間尋寶，在趣味互動中自然而然習得永續觀念。



詹慧珍透過「食物設計」的情境創造，將龐大的永續飲食議題變得有趣且容易親近。

翻轉餐盤上的世界！

UOVO食物設計工作室 讓食農教育好玩又容易理解

城堡裡裝滿顏色繽紛的扭蛋，扭蛋裡藏著讓零食好看又好吃的魔法；孩子化身「地球守護者」，藉著挑選火鍋食材的有趣互動，認識全球暖化、碳足跡等議題。這些UOVO食物設計工作室所規劃的食農教育活動，透過情境，帶領大家用五感認識食物議題。

文／曾怡陵・圖片提供／里仁、UOVO 食物設計工作室

「我希望把知識性或偏論述性的內容，透過情境創造、感官轉化，帶大家一起探索餐盤外的世界。」UOVO創辦人兼食物設計師詹慧珍說。過去在「生態綠」推動公平貿易的工作經驗，開啟她對於童工、生物多樣性等社會議題的關注。讓喜愛美食的她不單從美味或價格來挑選食物，更在意茶、咖啡等食品背後的世界。之後，又因為一封信，讓她踏入「食物設計」的領域。



在「食物的隱形魔法」策展中，消費者可以藉由扭蛋內的線索來認識化學添加物，思考美味背後的代價。

到法國探索食物與設計

詹慧珍喜愛美食，也喜歡美的事物，因此當信箱中出現一封關於「食物設計」的信，立刻觸動她學習的興致，帶著好奇和興奮的心情飛往法國。一個月的學習歷程，讓她體悟到食物設計的核心是「思考」和「提問」。「老師協助我們打破生活中的理所當然，我慢慢學習如何從不相干的事物中找到可以被轉譯的亮點，創造全新的體驗。」食物設計成為一座橋樑，縮短了大眾與氣候變遷、生態環境等食農議題的距離。透過互動性的展覽、具有故事性的餐宴，大眾可以在富有美感和趣味的感官體驗中，深化對飲食議題的理解。

在台灣推廣食物設計的想法在詹慧珍的內心蠢蠢欲動。新冠疫情的爆發讓她意識到生命無常，為了不留遺憾，毅然把全部的時間投入UOVO食物設計工作室。UOVO是義大利文「雞蛋」的意思，取自煎蛋時蛋白、蛋黃擴散的意象，用來期許自己透過食物設計擴

散永續影響力。她建置網站分享國外案例、受邀演講，並出版《食物設計 Design Beyond Food：台灣第一本「食物設計」實戰聖經》，系統性地將食物設計的知識傳遞出去。



把嚴肅議題轉化為感官饗宴

詹慧珍運用所學，開始創作屬於台灣的在地案例：透過食物設計工作坊來傳遞公平貿易的精神；參與台鐵便當體驗店的展覽，帶



在「永續火鍋任務工作坊」現場，孩子們邊玩邊學，重新用永續的角度來認識火鍋食材。

民眾認識台鐵便當文化；為宜蘭大鯖魚夢工廠策劃展覽體驗，傳達永續漁業的重要性。透過元素的解構再重組，啟發大家新的思維和行動。

2024年她與里仁合作，在里仁誠食市集推出「餐桌上的博物館」系列策展。在「隱藏在大地的訊息」展覽中，她打造一個色彩繽紛的花園，當中隱藏了氣候變遷下植物的生存困境，以及可落實的永續飲食行動方案。還進行一場「永續飲食體驗會」將氣候變遷的意象融入於4道迷你餐食中，喚醒參與者對氣候變遷下糧食危機的關注。

2025年，她將策展對象轉向親子，她認為：「教育這件事要從小開始。」透過「更永續的一餐」策展，結合「永續火鍋任務工作坊」帶孩子們透過挑選火鍋食材的情境故事，學習友善耕作、本土生產、低碳蔬食等議題。有個男孩玩得不亦樂乎，甚至在今年（2026年）又報名添加物工作坊，想跟著她一起探索零食成分的祕密。

「飲食不只是為了填飽肚子，更是全人類共通的語言。」詹慧珍期待，能持續用嶄新的語彙打破各個族群對食物的既定印象，邀請大家用感官體驗，重新認識、思考餐盤外的世界。

為小小味蕾把關 一口開啟童趣食光

里仁與廠商共同用心把關，挑選友善大地的原料，
不添加色素、香料、甜味劑、防腐劑，
讓孩子開心享受零食，也讓爸媽少一點擔心、多一份安心！

文／編輯部・攝影／張家禎



1. 乳酪星星魚

選用無農藥、化肥栽種的喜願小麥製作，堅持不使用氨粉作為膨鬆劑。

香酥口感搭配濃郁奶香及可愛造型，讓小朋友吃得安心又開心！

2. 黑芝麻法蘭酥

法蘭酥是大小朋友都喜愛的經典點心。

黑芝麻法蘭酥不添加人工化學合成香料，採用濃郁黑芝麻醬，讓每一口都充滿純粹香氣。

3. 法式軟糖（蔓越莓 藍莓、桑椹烏龍）

選用友善栽種的加拿大藍莓、蔓越莓，及台灣無農藥化肥栽種的桑椹與烏龍茶。不添加人工色素和香料，果香自然、酸甜可口。



4. 玉米爆爆

採用花蓮部落無農藥化肥栽種的非基改硬質玉米製成，讓小朋友在享受零食的同時，也守護原鄉的小動物。非油炸、少添加的安心零食！

5. 有機原味糙米餅

選用花蓮有機米膨發、非油炸製成。成分單純，僅以少許鹽巴簡單提味，呈現出自然純淨的米香，適合小朋友當點心。

6. 蜂蜜果凍條

以宏基蜜蜂生態農場100%天然龍眼蜂蜜精心製作。不添加人工化學合成香精、色素，口感軟嫩香甜，深受大小朋友的喜愛。

推廣在地食材、低碳蔬食及台灣米食 里仁產品再獲經濟部2026年「新味食潮獎」肯定

文／編輯部・圖片提供／里仁



里仁再度榮獲經濟部2026「新味食潮獎」肯定！

本次得獎的「香菇蘇打餅」以在花蓮繁養的香菇，結合具備氣候韌性的台灣特有種紅藜，展現出山海特色及支持在地糧食的永續行動；「植物海鮮漿」透過獨創的漿體型態，以植物蛋白打造出海鮮的彈性口感，方便蔬食者輕鬆變化料理；「腐乳米香」結合經典發酵醬料腐乳和台灣芋香米製成鹹香米點心，讓傳統風味以更親近現代人的方式呈現，也為台灣米開拓更多元的應用。

里仁×食物銀行 端午公益行動 募集8.9萬顆愛心蔬食粽送暖弱勢家庭

為了讓弱勢朋友也可以感受到溫暖，里仁每年都和食物銀行合作，邀請里仁消費者一起來愛心捐粽。活動舉辦8年來，里仁消費者持續響應，累計捐出超過47萬顆蔬食粽，今年更募集超過8.9萬顆蔬食粽，創下歷年新高。

這些愛心粽透過食物銀行送給超過3,300戶獨居長者、單親等弱勢家庭，及4,000位陪讀班學生。食物銀行第一線社工觀察到，對許多經濟弱勢家庭，端午粽不只是一份溫飽的食物，更代表一份被關心、被記得的感受。



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	
	土城區	土城金城店	02-7739-7728
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
北區	北屯崇德店	04-3707-6120	
	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
		虎尾公安店	05-536-2135
		虎尾公安店	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	
高雄市	三民區	高雄旗艦店	07-384-0701
		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	後昌莒光店	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	08-738-0106
		屏東復興店	08-753-8726
		屏東廣東店	08-732-3682
澎湖縣	馬公市	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。