

# 里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

## 綠食宣言

一同尋找餐飲的純淨理想  
FOR EARTH FOR HEALTH



6 減少資源耗損與浪費

5 提供蔬食的餐點選項

4 減少添加物使用

3 遵循永續生態及海洋原則

2 優先採用當地當令食材

1 優先採購有機友善食材



—— 綠色餐飲指南 Green Dining Guide ——

封面故事

踏上飲食的永續旅程  
享用更永續的一餐

實作用心

細節的堅持  
蘊藏在每一滴飲品裡

旬味旬食

顛覆印象  
有機翠玉蘋果苦瓜

# CONTENTS

No.77 2025.03



- 3 **里仁為美** 從一顆慈悲的心出發
- 4 **封面故事** **踏上飲食的永續旅程  
享用更永續的一餐**
- 10 **實作用心** 台灣首家有機加工廠  
細節的堅持 蘊藏在每一滴飲品裡
- 14 **旬味旬食** 會甜的苦瓜你吃過嗎？  
顛覆印象 有機翠玉蘋果苦瓜

- 16 **永續里仁** 引領減塑風潮  
里仁響應 bb 減塑大集合
- 18 **永續提案** 種出來的天然吸管！  
玩艸植造 一次用吸管也能永續
- 20 **好物首推** 共築綠色食安未來  
擁抱本土 傳遞友善台灣味
- 22 **里仁新訊** 里仁榮獲 2024 經濟部 Buying Power 首獎  
及多元響應獎二項殊榮！
- 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  
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。





## 踏上飲食的永續旅程 享用更永續的一餐

SDGs是當今全球的熱門話題，多數目標可以透過飲食來促成。在國外，永續飲食不僅是國家政策的重要方向，也是消費者必備的素養。在台灣，有「綠色餐飲指南」號召500個綠色餐廳和店家一起實踐永續飲食，還有企業靠著蔬食和私廚的好廚藝打響「最狂員工餐廳」名號，成為求職者心中的幸福企業。永續飲食的運動在台灣遍地開花，邀請你跟著我們一起踏上飲食的永續旅程，用更永續的一餐來迎接這個浪潮。

文／曾怡陵 · 攝影／張家禎 · 圖片提供／綠色餐飲指南、里仁



各種類型的餐飲經營模式，都可以加入綠餐的行列。



近年來，農作物歉收的新聞時有所聞，全球土壤也正因為農藥大量使用而劣化，未來土壤若種不出東西，人類要吃什麼？永續飲食在許多先進國家是重要議題，飲食的主動權不只在餐飲業者手上，如何透過飲食的選擇來建構更永續的未來，也是消費者必備的知識和責任感。

里仁總經理李妙玲說：「為了食物的好吃、便利，我們掠奪了其他生物、下一代的生存空間，我們超用了地球資源，負債就變成後代要扛。」竹北蔬食餐廳「拾吾純植」創辦人陳明煜則表示，曾有學校老師提到30年前根本沒聽過孩子有「過動症」，現在卻越來越多，多項研究皆顯示其原因與飲食息息相關，飲食的重要性不容忽視。

在當今全球共同努力的聯合國17項「2030 永續發展目標」（Sustainable Development



Goals, SDGs) 中，高達十多項可透過飲食來促進，這不只是政府、企業的事，而是我們每一個人在每一餐都可以採取的行動。

### 綠色餐廳接軌國際 帶動消費者實踐永續

雖然越來越多人意識到飲食的重要性，但生活忙碌，加上台灣外食方便，外食人口多於自煮族群。我們看似餐食選擇很多，但多半無法



里仁出動許多同仁，在「永續生活節」市集共同推廣綠色消費與永續餐飲。

得知食材來源，只能被動接受。在日本，有「綠燈籠」運動讓消費者辨識使用在地食材的餐廳；在台灣，則有「綠色餐飲指南」、「慢食臺東」等運動，邀請消費者一起用「吃」來形塑永續的未來。

「綠色餐飲指南」共同創辦人何佳穎表示，國際上很早就已有Farm to Table（產地到餐桌）、食物銀行等倡議。到了2015年聯合國宣布SDGs，大家開始用「永續」來涵蓋食物不浪費、責任消費及生產等飲食系統的不同內涵。應對外食人口增加，為了引導消費者到綠色餐廳吃飯而在2018年推出的「綠色餐飲指南」，就提出包含多個永續層面在內的「綠食宣言」。綠色餐廳須遵循其六大原則：優先採購有機友善食材、優先採用當地當令食材、遵循永續生態及海洋原則、減少添加物使用、提供蔬食餐點選項，及減少資源耗損與浪費。

近年，「綠色餐飲指南」更攜手串聯全球

73個國家的英國永續餐廳協會（Sustainable Food Restaurant Association, SRA），為台灣餐飲的綠色轉型提供動能。2024年又接軌SRA的「Food Made Good」認證系統，從食材的採購、社區關係、營運過程中減排和減少食物浪費等環境面向，全面地幫助餐飲業提升永續性。

### 串聯全台百家綠色餐廳 建立永續飲食生態系

「綠色餐飲指南」與小農、餐廳、企業、學界及政府合作，希望逐步打造健康的餐飲生態系。透過自營的「綠媒體」及臉書平台介紹各家綠色餐廳，也藉由綠建築等永續議題的報導，吸引更多人進入永續飲食的同溫層。

2020年開始，綠色餐飲指南與里仁合辦的「永續飲食生活節」，每一年都會串聯全台百



(左) 慈心與綠餐主廚合作，進入台東部落學習傳統小米作法。(右上)「綠色餐飲指南」共同創辦人何佳穎，與SRA英國永續餐廳協會亞洲區發展經理Karen Finnerty (右下)，來台共同推廣FOOD MADE GOOD永續餐飲評鑑系統。

家綠食餐廳，並透過紀錄片、各國駐台代表分享永續飲食趨勢、市集、蔬食七日體驗、名廚蔬食料理等方式，激發民眾的永續實踐力。

同年，「綠色餐飲指南」也啟動「食材研究會」企畫。能夠減緩地層下陷的毛豆、重拾原民傳統飲食文化的小米、阿嬤級食材油甘果全都成了料理食材，綠色餐廳推出期間限定的毛豆奶油白醬雞蛋糕、油甘果達克瓦茲、小米酸奶可樂餅等多元料理，讓更多人知道如何使用友善耕作的風土食材。

此外，自2021年起舉辦綠餐年會，頒發最佳營運獎、年度最佳主廚獎、最佳有機友善食材獎、最佳當地當令食材獎等多種不同的獎項，鼓勵綠色餐廳持續在永續各面向的努力。

這些活動連結了對永續有共同追求的團體和個人，培養永續飲食發展的土壤。因此有著共同理想的里仁一起舉辦永續飲食生活節、贊助食材與活動贈品、積極向消費者推薦綠色餐

廳，為永續飲食的推動注入能量。又如綠色餐廳「三時之聚」的主廚張文騰，多年來參與「台灣生態廚師計畫」，將所積累的生態理念和風土知識透過餐點展現，也參與小學永續食農教育的志工服務，播下未來的希望。



「綠色餐飲指南」舉辦不同主題的食材研究會，例如針對帶水量少的毛豆邀請餐廳製作創意料理。



第二屆綠色餐飲年會暨頒獎典禮，前行政院蘇貞昌院長（中）、前農業部長陳吉仲（右二）蒞臨指導。

## 企業和政府一起推動 擴大實踐範圍

不只一般大眾可以透過三餐落實永續，企業也是帶動改變的重要力量。在2023年利邦股份有限公司的「綠色員工日」上，「綠色餐飲指南」以當季在地食材設計晚宴菜單，無農藥化肥的米糧作為員工紀念品，展現企業對永續理念的支持。此外，連續兩年的「永續飲食生活節」都贊助蔬食便當，幫助有意願的員工完成蔬食七日體驗活動。

這幾年，「綠色餐飲指南」積極與企業合作，啟碁科技、遊戲橘子、凱基證券等公司的員工餐廳都已進行綠色轉型，包含採用有機蔬菜、廚餘再利用、淘汰一次性餐具等。何佳穎說：「一個新竹園區就有15萬人，若所有的竹科員工餐廳改用有機食材，那麼農糧採購量就會超過全國的校園午餐了。」若竹科園區能全面轉型，永續飲食的推廣效應就會顯著提升。

不只企業投入，地方也有不少推進。「綠色餐飲指南」與南投縣、高雄市政府合作輔導餐廳轉型，讓民眾可以在這些綠色餐廳享用在地友善食材。

另外，在台東縣政府的支持下，原「產地餐桌」計畫發展為「臺東慢食節」，已成為台灣永續飲食的指標性運動。「臺東慢食節」除了以食物里程、原生物種保存等標準來評選慢食餐廳，也透過部落喜宴、自然食器教學、飲食文化講座等方式來體現義大利慢食運動（SLOW FOOD）「優質、純淨、公平」的核心精神。

## 企業和飯店 都可以展開的永續旅程

經過各方的推動，永續飲食的意識開始蓬勃發展，如今吸引約500間綠色店家及餐廳，以及12家大型企業員工餐廳、醫院等單位響應。比較可惜的是，扮演關鍵角色的連鎖餐飲集團依





(左) 期待在市集或更多地方，都能看到綠食宣言的蹤影，號召消費者共同響應。  
(右) 綠餐特派員與全台分區總召，陪伴著在地綠餐持續前進。



然缺席。何佳穎建議，具領頭羊地位的餐飲集團可以從採用一個永續食材著手轉型，實踐環保的同時也有益社會形象。

不過，受到市場競爭的刺激，有些大型飯店已經開始醞釀轉型。根據飯店業者觀察，許多國外商務旅客來台灣開會卻入住鄰國的綠色旅店，原因在於台灣沒有合格的綠色旅店。「這也是為什麼現在飯店緊追直上了」，何佳穎表示目前已有幾家五星級飯店積極申請「Food

Made Good」認證，搶攻商務旅客商機。

在企業端，何佳穎則建議進行員工餐廳的綠色轉型，這樣不僅能增進員工幸福感、豐富ESG永續報告書，龐大的採購量還能夠支持更多農民用永續的耕作方式照顧土地。在消費者端，「有意識地買，有意識地吃」則是最實質的實踐。這些行為的落實將支持更多農民和餐廳採用更友善的方式耕作和經營，為下一代創造永續的生存空間。

## 幸福企業的員工餐廳

啟基、遊戲橘子的員工，每天可以吃永續飲食，好幸福！



**啟基：**員工餐廳提供有機蔬菜吃到飽，並鼓勵自帶餐具、廚餘減量，從2014年至2023年減少110噸廚餘。此外，也為團膳廠商和同仁舉辦食安、營養等講座課程，提升健康飲食和環保意識。

**遊戲橘子：**員工餐廳「普橘島」為提倡環保，不提供一次性餐具。外聘五星飯店等客座私廚到普橘島料理，每個禮拜推出餐點的蔬食比重占50%，每週3天使用有機菜烹調，採用人道養殖土雞蛋，被稱為「最狂員工餐廳」。



# 台灣首家有機加工廠 細節的堅持 蘊藏在每一滴飲品裡

一大清早，統盛國際董事長林榮灶就開始在廠區巡視，精神奕奕的他，腳步輕快，一點也不像是70幾歲的人。身為台灣第一個通過有機加工品驗證的工廠負責人，產程管得比法令還嚴格，堅持著所有生產細節，打造出行銷國際的有機飲料王國；並與里仁攜手本土有機農產品加工，啟動永續的消費循環，一起讓台灣的環境變得更好。

文／盧家珍，攝影／黃基峰、張家禎



林榮灶與里仁攜手，以本地農產品研發出仙草茶和紅豆紫米奶，協助有機耕作的農民。

每天，林榮灶都要喝一瓶自家生產的有機全豆豆奶。這是統盛熱賣的產品之一，也是他自豪的營養來源。當初，他看中蘭陽平原的純淨水質，公司一落腳就是30多年，曾是全台銷售第一的梅子汁大廠，後來竟然砍掉重練，轉型有機加工廠，並以豆奶重新出發，一路跌跌撞撞，好不容易才有了今日的成績。

### 轉型有機失敗連連 只為對的事執著

「當年，我用獎勵旅遊的方法，讓經銷商3個月就把梅子汁賣破一萬箱。」林榮灶津津樂道這段過往。然而隨著各式茶飲席捲市場，本土飲料業績下滑，他不得不尋找新的生機。此時，他看到歐洲流行的有機食品市場，認定是台灣未來的趨勢，便決意提前轉型。

2003年，他找到唯一種植有機甘蔗的農友，開發第一款有機甘蔗汁，結果因為售價昂貴，又沒知名度，消費者不買單，慘賠一千箱；他再接再勵投入第二項產品「健康醋」，沒想到結局一樣以失敗作收。

當時食安意識尚未普及，有機食品良莠不

齊，又缺乏可靠的認證制度，因而真材實料的統盛就吃了高成本的虧，承受了高額的損失。然而這並未打擊林榮灶的決心，屏科大農化系畢業的他，深知農藥及食品添加物的危害，因而對推動有機抱持著使命感。他靈機一動，想到外銷香港的另一條產線——非基改豆奶。

### 首創有機全豆豆奶 努力爭取有機驗證

「一般飲料有生命週期，而豆奶沒有，是長銷型的產品。」林榮灶說，「既然都採用非



© 美濃農會提供

林榮灶與里仁共同支持本土雜糧，採用飽滿的國產紅豆生產紅豆紫米奶。



(左上) 紅豆、紫米和黃豆所需的浸泡時間都不相同，必須分開作業。  
(左下) 工作人員進行品管，以糖度計確認每批次的糖度口感。  
(右) 調配完成的紅豆紫米奶，最後在無菌室充填，成為一瓶瓶的養生飲料。

基因改造的原料了，何不更進一步做有機豆奶？」由於黃豆品種風味不盡相同，統盛費時半年嘗試各地有機黃豆，最後選擇加拿大契作的有機原豆，以整顆進行磨煮，搭配純淨的蘭陽水，研發出香醇濃郁的「有機全豆豆奶」。

林榮灶說，之所以稱為「全豆豆奶」，就是因為製造過程中不濾渣，完整保留植物性蛋白質及大豆異黃酮等營養。「不但要喝起來沒有豆渣，口感還要細緻滑順，這是最難的！」他說，一般加工廠多半採用增稠劑，但他堅持不放任何添加物；此外，豆奶在煮沸過程中會產生大量泡沫，為求快速便捷，有些廠商會加入消泡劑，林榮灶卻堅持不使用。

為了製作出如此高標準的產品，林榮灶投入大量資金引進先進機器，透過微米化高速刀，將豆子磨至細末；接著以壓力鍋蒸煮，減少泡沫的產生；再用均質機調和豆渣與漿液，增添滑順口感。最後在無菌室充填，以高溫滅菌，不用防腐劑，常溫也可保存一年。

同時，林榮灶也努力爭取有機驗證，「因為這樣才能夠取信於消費者！」當時慈心有機農業發展基金會因應農糧署推動有機相關驗證業務，找統盛作為慈心推動有機驗證的第一間廠商。因此統盛早在2008年，就成了台灣第一個符合政府驗證標準的有機加工廠。

### 同心幫助本土農民 和里仁成為好夥伴

雖然拿到了有機驗證，卻不是銷售保證。上市第一年，只賣出了兩百多箱，等於一年才煮兩桶豆奶，銷量淒慘。員工忍不住質疑，問林榮灶：「還要不要做？」他頂著債務和股東壓力，仍然回答：「怎麼不做呢？」

硬著頭皮做到第二年，全豆豆奶進入里仁門市，訂貨量就增加到兩千多箱，是原來的十倍；到了第三年，業績爆增到一萬多箱。如今他的豆奶不只賣進各大通路，還外銷中國大陸、香港、澳洲等地。現在統盛也幫里仁生產自有品

牌的全豆豆奶，有機豆奶的發展欣欣向榮。

提到里仁，林榮灶笑道：「我們是一起成長的伙伴，真心實意為這塊土地付出。」原來，里仁在成立初期就曾找上統盛，因為雲林麻園農場有許多盛產的友善耕作柳丁，在統盛的加工下，才有了柳丁汁這款限量有機果汁。

「700瓶1000cc的柳丁汁，7分鐘就灌好了，卻要花5個小時清洗機器。」林榮灶說，當時員工抱怨連連，但他卻認為幫助轉作有機的農友是有意義的事。後來統盛又推出了鳳梨胡蘿蔔汁，以具體行動支持在地小農的盛產作物。

### 能做的就做 別人不做的也做

基於支持本土作物的共同理念，里仁也邀請統盛一起開發在地食材的飲品。2024年推出的



(上) 充填完成的飲料，必須再高溫滅菌，因此可以常溫保存一年。

(下) 飲料容器特別選用5號PP材質，滅菌過程中不會溶出有害物質，不易打破且可完全回收。

「紅豆紫米奶」就是採用友善耕作的本土紅豆和紫米。林榮灶說，在里仁的引介下，原料的質和量都讓他安心，最傷腦筋的反而是配方問題。由於里仁要求濃醇，而紅豆、紫米和黃豆所需的浸泡、研磨時間和蒸煮溫度皆不相同，濃度不易控制。尤其紅豆和紫米容易糊化，導致機器管線堵塞數次，請廠商來維修所費不貲，統盛至今仍在挑戰最佳做法。

另一款為了協助農民轉作有機而研發的「仙草茶」也不容易。最初農民提供的仙草未經整理，裡頭夾帶著碎石雜物，林榮灶不但投入經費購買機器供農民裁切，最後甚至還收回原料自行處理。此外，一般仙草茶的用料少、蒸煮時間短，但里仁的仙草茶使用大量原料來萃取，溫度也不能太高，否則會酸化，所以蒸煮時間很長，一次就要4個小時，由人員輪班熬煮。林榮灶還曾擔心萃取失敗，半夜到工廠跟員工一起確認濃度。

里仁產品開發專員李雯菁笑道：「林董總有不同的辦法，讓每次做出來的產品都很好喝。」在林榮灶的腦袋裡，還有好多種飲品配方，等著一步步挑戰實驗。他說：「做中學、學中做，加工的角色很重要，可以幫助有機農民增加收入，又能讓環境變好，何樂而不為？」

### 在里仁貨架選購統盛飲品

有機全豆豆奶、紅豆紫米奶、有機豆奶、仙草茶、有機轉型期佳葉龍茶、有機紅茶、有機烏龍茶。



### 高樹天秀有機農場

林益崧多年前結束台北的餐廳營運，回到屏東高樹接手父親經營已超過二十載的有機農場。農場裡種植多樣蔬菜瓜果，其中以幾年前開始種植的「翠玉蘋果苦瓜」最受歡迎。

會甜的苦瓜你吃過嗎？

## 顛覆印象 有機翠玉蘋果苦瓜

「苦瓜甜不甜？」來自屏東高樹天秀有機農場的翠玉蘋果苦瓜，顛覆大眾對苦瓜的既有印象。新鮮現採直接生食，口感爽脆多汁清甜，些微的苦味讓口齒生津、回甘悠長，就連怕苦的人都能卸下心防，盡情享用。

文／高嘉聆·攝影／陳建豪

乍暖還寒的初春，苦瓜藤蔓沿著棚架恣意攀爬，綠葉與黃花交織，化成了一條生機盎然的綠色隧道。彎腰走進棚架下方，濕潤的空氣中夾帶一抹青草氣息，腳下踩的土壤特別鬆軟，「苦瓜根系不耐水浸、容易腐爛，所以喜歡排水良好的鬆軟土質。」農場主人林益崧解釋。

家中從事有機耕種超過二十年，這條路自林益崧的父親開始奠基、扎根。然而隨著父親年邁，繁多農事需要人手幫忙，原本在台北經營餐廳的林益崧便接手了這片田。他說，由於父親早已將土壤與環境調養完善，讓他省去了從慣行農法轉型為有機耕作的艱難過程。然而，

真正投身農作後才發現，自己對於作物特性、病蟲害防治一無所知，所以經歷了一段損益難以平衡的適應階段。

### 不按課本出招 靈活運用所學

面對困難，林益崧選擇請教與學習。報名屏東縣政府開辦的「屏東縣農業大學」課程進修，請益專家教授與資深農民，抽絲剝繭，找出問題關鍵，從錯誤中汲取經驗，「有時書上說的，不能完全套用，必須考量各種環境因素，將所學的知識消化，稍加調整才能運用到自家的農場。」經年累月的摸索與實



苦瓜為雌雄同株異花，因此良好的授粉是提高產量的要訣。

踐，讓他逐漸掌握有機耕作的竅門。「要有恆心，堅持下去。」這是他與農田相處，體悟最深的信念。

起初種植的作物種類繁多，從蔬菜到果樹都有，後來經過市場觀察，農場便鎖定了幾種經濟價值較高的作物，專心鑽研，以提升品質與產量。其中，翠玉蘋果苦瓜是近年種苗公司開發的新興品種，具有耐熱特性，適合在日照充足的屏東栽培。

走進田間，林益崧隨手摘了一顆胖苦瓜，切下脆嫩多汁的果肉直接放入口中。這款苦瓜的滋味比起市面常見的白玉苦瓜更為清甜。「生食或涼拌最能突顯風味，大眾接受程度很高。如果拿來煮湯，反而無法呈現它的鮮脆口感與豐富水分。工作休息片刻，我會直接吃上一顆，滿解渴的。」

### 細心與耐心 收穫甜美成就

翠玉蘋果苦瓜全年皆可栽種，尤以春秋兩季的品質最佳。天秀有機農場目前種植約八十株，盛產時期，每週可採四百公斤左右，主要都供應給里仁門市。目前在市面上，翠玉蘋果苦瓜並不常見，林益崧分享自己的種植訣竅是以微生物防治病蟲害，例如施用光合菌提升植

株健康度，「只要植株夠強壯，開花數量就會增加，產量自然提升。」他強調。有機耕作講求細心與耐心，農場管理必須按部就班，密切觀察植株變化，隨時調整策略方針，「必須勤勞，不能偷懶。」

除了翠玉蘋果苦瓜，農場依循四季更迭，種植黃花芥藍、瓠瓜、茄子、長豆等多種蔬菜。當季的黃花芥藍在農場新鮮採收、品嚐，莖梗爽脆甘甜、毫不苦澀，既美味又純粹，這大概就是有機栽培的魅力吧！

有機耕作所帶來的不只在於蔬菜風味的提升，也讓農夫對於生活有了不同體悟。「專心照顧這些作物，日子過得單純許多，少了爾虞我詐，更多的是自在與踏實。」而讓林益崧更欣慰的，是兒子對農業同樣懷抱熱情，目前正在屏東科技大學就讀科技農業。林益崧期待將來運用科技經營農場，而兒子也會傳承一身武功，讓經驗與創新相輔相成，發揮一加一大於二的效益，開創有機農業更多可能。



#### 翠玉蘋果苦瓜怎麼吃

翠玉蘋果苦瓜口感脆嫩、汁液豐盈，挑選的時候可觀察果實表層突起的「米粒」，如果米粒飽滿圓潤，代表水分充足，保有脆度之餘，苦味也會降低。

有機的翠玉蘋果苦瓜建議洗淨後切片生食，可先品嚐原味，如水梨般清新，尾韻的微苦會回甘，或是蘸沙拉醬、油醋、梅粉，各有風味。

## 引領減塑風潮

# 里仁響應bb減塑大集合

自2023年起，里仁連續參與慈心基金會舉辦的「bb減塑大集合」活動，攜手員工、社區以及供應商，一同減少近23萬個一次用塑膠品，降低至少2.7公噸的碳排量，發揮企業影響力，以實際行動實踐減塑願景！

文／羅麗如·圖片提供／里仁



門市夥伴與社區居民沿街撿拾垃圾，達到敦親睦鄰與環保減塑的效果。



辦公室減塑從自帶環保杯做起，落實源頭減量。

午休時間，位於汐止的辦公大樓中，員工們手上拿著各自的環保餐具，依序排隊盛飯裝菜。這不是任何一間公司所舉辦的環保日活動，而是里仁總部每天的常態。

當減塑已成為生活，細節與創意便如飲水般自然湧現。里仁員工穎仁熱心地分享平常使用的「飲水機地圖」以及「出借循環杯」的App，並分析環保矽膠吸管與不鏽鋼吸管的使用差異。「弟弟妹妹現在去買咖啡也會自備環保杯，家裡的塑膠袋都會折起來集中，奶奶去買菜也習慣從裡面拿去重複利用。」另一位同仁筱茜則與我們分享自己在入職後，家人自然而然的變化。

### 里仁總動員 開啟產銷消正向循環

2023年，里仁響應加入慈心有機農業發展基金會的「bb減塑大集合—追查角落怪塑」活動，邀請員工、社區民眾及廠商，舉辦了53場以上的淨灘、淨山以及社區淨街活動，參與人數近千人，找出1,385公升的塑膠垃圾。

但其實，里仁自發性的減塑行動遠早於此。「我們門市在2015年就已經不用垃圾袋了。」屏東建豐門市店長林明玉說，即便在倒垃圾時難免遭遇旁人狐疑的眼光，還必須每天清洗垃圾桶，但因為相信減塑的力量，分店同仁十年如一日，以實際行動守護環境。





1. 用餐時間一到，員工餐廳都能看到員工自備環保餐盒的場景。
2. 里仁不只在門市推減塑，更貼近日常生活環境，號召街坊鄰居一起「淨街」。
3. 循環瓶洗衣精，透過回收瓶器再次填裝洗劑，減少塑膠包材的廢棄量。
4. 廠商交流會，使用循環餐具與循環杯，減少2,500份一次用塑膠品。

光是員工做到還不夠，里仁更擴及「產、銷、消」三面向，從源頭積極減塑。第一步，便是從2016年起，取消提供購物袋，鼓勵消費者自備環保袋購物。面對這項吃力不討好的決定，里仁同仁卻因為理念一致，不但沒有怨言，反是積極思考各種方法，改以二手紙袋、紙箱或保冷袋協助打包，減少消費者的不便。

第二步，里仁決定從「源頭」減少塑膠包裝，運用通路的力量帶動廠商打造減塑產業鏈。2017年，負責生產里仁暢銷商品「南棗核桃糕」的新山食品率先響應，將外包裝改為紙盒；泰弘襪廠也取消塑膠外袋與塑膠吊鉤，改採紙吊卡和棉線固定。店內其他產品也逐步做到捨棄收縮膜、拿掉湯匙、開發可堆肥生質袋來包裝蔬果等，減塑的品項多達287項。

### 從源頭減塑 推動回收新革命

「減少塑膠包裝」的過程充滿挑戰，在確保消費者食用安全的前提下，里仁不僅要不斷與

廠商溝通理念，陪伴廠商一起規劃、測試、失敗重來；也持續透過文章、店內視覺設計等方式，努力獲得消費者的理解與支持。

由於減塑行動早已行之有年，里仁在2024年，也是加入活動的第2年即成為「bb減塑大集合」活動的「領航企業」，號召全民一起以淨街、淨灘、淨山、減塑等實際行動，追查四散各地的塑膠垃圾，守護環境海洋的倡議行動中，展現令人驚豔的成果。

2024年10月，里仁舉辦廠商交流雙年會，引導超過2,000名與會者全程使用循環餐盒與循環杯，並在節目中宣導2023年推出的首款可回收清洗後再充填的「循環瓶洗衣精」，帶動容器回收再利用的減塑減碳新模式。

以推動永續為使命的里仁，願意率先嘗試新包材、推動回收新模式，並對消費者進行理念溝通。希望透過「bb減塑大集合」活動，展現在減塑領域的影響力，帶動其他通路及產業加入，邀請社會大眾一起減少生活中的塑膠垃圾，打造零廢棄的永續地球家園！

「玩艸植造」推動「臺灣蒲草田認養計畫」，讓製造端使用在地蒲草製作，創造土地好、農民好、使用者也好的互惠永續。



種出來的  
天然吸管！

## 玩艸植造 一次用吸管也能永續

喝飲料使用「一次用塑膠吸管」的習慣若不易改變，那麼路不轉，人轉。  
一次用吸管也能符合環境永續精神，多好！  
玩艸植造的蒲草吸管，正是突破痛點的實踐方法之一。

文／葉亞薇·攝影／葉琳喬·圖片提供／玩艸植造

在創辦「玩艸植造」之前，陳柏燊是個有環保概念的咖啡館老闆，早在政府限塑政策出現前，店內就不提供一次用塑膠吸管。不過，因為顧客仍有使用需求，他就嘗試各種替代方案，也因此蒐集了不少客人對「非塑吸管」的使用感想：有人覺得不鏽鋼吸管有鐵味又怕孩童使用上有危險；竹製吸管則是沒晾乾就會有發霉、不衛生的疑慮；紙吸管常不耐水氣易軟爛；至於甘蔗吸管則是原料仍有混合塑膠等等問題。於是，找到環保好用、又能滿足

外帶衛生的一次用吸管，成了陳柏燊急欲解決的課題。

### 善用蒲草本身特性 無須過度加工即可使用

他上網找資料，發現越南生產的蒲草吸管，頓時眼睛一亮。蒲草是生長在河邊、沼澤溼地的草本水生植物，由於其莖中空、質地硬實，且可耐受60度以上的高溫，無須過度加工，經過清洗、裁切、烘乾、消毒後，消費者拿到的

就是最天然的吸管。即使使用後就丟棄，因為本身就是植物，也能在土壤環境裡分解成有機質，不造成環境太大負擔。

種種優點，讓陳柏燊決定進口蒲草吸管來台，而客人反應也不錯。但時間長了，累積成本實在太高。一次前往越南製造工廠的取經之旅後，陳柏燊就萌生在台灣種草、自己做吸管的想法。

### 取經越南 在台灣復育蒲草、在地製造

為了種蒲草，不僅尋求學術界的協助，陳柏燊也爬梳文獻，發現台灣在日治時期就曾種過蒲草。於是在進行田野調查後，他從2018年開始在宜蘭著手進行台灣蒲草的復育、復耕，成功後便將種植規模擴大到台中、台南和屏東，與數名農友契作栽種。

2019年，環保署的吸管限塑政策上路，陳柏燊遂在2020年創立「玩艸植造」，從餐飲經營跨入環保製造推廣，倡議「吸管不必是製造出來的，而是可以『種』出來。」

然而，儘管已有穩定產出的種植技術，陳柏燊不諱言，最大挑戰仍是種植面積與產量的規模化。現在玩艸植造的事業版圖跨台越兩地，



蒲草植株中空、質地堅硬，可耐熱、又能自然分解，成為天然吸管的好素材。



「種出來的蒲草吸管」具有100%分解的零碳排優勢，讓吸管的使用兼顧便利與永續。

全台蒲草總種植面積約4公頃，以契作、示範推廣、測試氣候種植效率為主，而台灣也是製造設備的研發基地；而在越南則有超過10公頃的農地，以及一個月生產100萬支吸管產能的工廠。

### 外銷帶動內售 多角化推廣草吸管

玩艸植造的蒲草吸管現在以外銷市場為主，客戶多在歐洲、中東和香港。面對台灣餐飲界因成本壓力等考量，玩艸植造仍不放棄開展本土市場，持續推廣。陳柏燊曾與台灣智慧餐飲科技新創iCHEF合作，將蒲草吸管推廣給13,000多間餐廳，今年則將供應屋馬餐飲集團數萬支蒲草吸管。

他積極與知名音樂季合作、去減塑論壇演講，引來多家企業認養蒲草田，並提供蒲草吸管給辦公室員工使用；同時，陳柏燊努力推動「臺灣蒲草田認養計畫」，因為種植蒲草，不需要除草劑、化肥或農藥，能友善土地維護當地生物多樣性，並創造就業機會，也讓農民有好的獲利，實踐公平互惠的永續循環。

展望未來，陳柏燊希望擴大產業圈，吸引更多台灣與國際夥伴加入，並持續研發更多元的蒲草製造應用，讓永續價值發揮無限可能。

共築綠色食安未來

# 擁抱本土 傳遞友善台灣味

台灣多樣化的五穀雜糧是這塊豐饒土地的賜予，  
更是帶有在地風土滋味的寶藏食材。  
除了讓民眾擁有多樣化的安心飲食選擇外，  
也讓農友們的經濟獲得保障，  
更協助生態平衡發展，形成善的循環，  
讓人們與地球環境共好。

文／編輯部 · 攝影／張家禎 · 圖片提供／里仁



## 仙草茶

採用台灣友善種植仙草製成。仙草採收後必須經過曝曬、陰乾等過程才能開始熬煮。為確保製作品質，廠商統盛投入經費與人力整理仙草，並切成適合熬煮的大小，製作時也無添加人工化學合成色素／防腐劑。

口感清新、天然回甘，飲用前請均勻搖晃，以達到最佳風味。



## 紅豆紫米奶

里仁為了支持本土穀糧，提高糧食自給率，鼓勵廠商統盛選用美濃紅豆及民豐友善耕作的黑糯米製作紅豆紫米奶。

紅豆、紫米等食材全食利用的製程，保留了穀物完整的營養價值。真材實料的誠心製作，每一口都能喝到本土紅豆和紫米最原始的香醇與美味。



## 紅豆湯

里仁支持本土雜糧，邀請廠商青葉使用屏東萬丹紅豆製成紅豆湯。

成分天然單純，全程沒有添加任何化學合成添加物，是守護本土作物的代表產品之一。

粒粒飽滿，口感綿密鬆軟，可直接食用，也可添加喜歡的配料，別有一番美味。



### 香脆豌豆條

以穀物加工著名的「優穀食品」，結合豌豆與台灣糙米，製作時採用獨特的非油炸膨發技術，全程沒有產生廢剩食材、實踐全食利用，完整保留了食材的膳食纖維。

鹹香涮嘴，是能補充膳食纖維與植物性蛋白質的非油炸零食。



### 有機純米細麵 (糙米)

推廣本土米食是里仁與合作廠商銀川共同的目標。為了因應現代人喜歡吃麵條的習慣，銀川特別買地建廠製作純米麵條等米食。

原料單純，由花蓮有機糙米製成，通過SGS無麩質驗證，可用熱水沖泡，也可烹煮，滿足營養與便利。



### 高纖優蛋白黑豆皮

廠商特別選用花蓮友善種植的黑豆，生產過程將整顆黑豆以半冷壓方式榨油、濾水，再經過擠壓、低溫烘烤等製成。

全程沒有產生廢剩豆渣，也保留了整顆黑豆的營養。擁有高膳食纖維、烹煮方便、容易料理等優點。

## 里仁榮獲2024經濟部Buying Power首獎及多元響應獎二項殊榮！

文／編輯部 · 圖片提供／里仁



里仁長期支持社會創新產品，2024年以年採購金額超過一億元，再度榮獲經濟部 Buying Power 首獎肯定，並獲得「多元響應獎」殊榮！「多元響應獎」是今年經濟部新增的獎項，用以鼓勵採購社創組織家數前十名的企業。里仁

本身就是推動環境永續的社會企業，多年來不斷增加和社創組織的合作，因此成為多元響應獎首批得獎者。

總經理李妙玲表示：「里仁一路走來面臨一個又一個難題時，選擇『先成就他人』，守護一起打拚的夥伴們。在全球因糧食危機而面臨存續挑戰的此時，里仁堅持以實際採購行動，支持『責任生產與消費』，帶動消費者透過每一天的消費，實踐永續生活。」

2024年里仁支持的社會新創公司，從2023年的9家增加至14家，範圍涵蓋有機友善農產品及加工品、公平貿易產品、本土雜糧作物、循環經濟及淨塑品項，持續以實際採購行動支持環境永續產品，建構永續共好的社會。

## 里仁支持國產雜糧 獲頒農糧產品行銷貢獻卓著企業獎！

里仁積極推動本土農業的永續發展，採用多元雜糧作物開發產品，整合農友、食品廠及消費者支持台灣農產。農業部農糧署於1月15日舉辦表揚活動，頒發「113年農糧產品行銷貢獻卓著企業及團體」獎項，由署長姚士源親自頒獎，感謝里仁推動有機、友善耕作的本土雜糧。

里仁長期與食品廠合作開發各式加工食品，使用的國產雜糧涵蓋紅豆、黑豆、黃豆等14種。更自主利用通路資源，透過門市店員向消費者介紹本土雜糧的好處，並主動報導農友、拍攝推廣影片，結合會員APP獎勵消費者點閱理念故事，持續鼓勵消費者在生活中支持本土友善耕作的雜糧。

2024年里仁更推出兩款以小農雜糧為原料的「紅豆紫米奶」和「高纖優蛋白黑豆皮」，



呼應政府推動本土雜糧，支持台灣農業穩定發展的政策。

里仁以共好共生的精神理念，長期支持友善農耕、生態環保、自然健康，並協助弱勢小農發展本土農產。同時，致力於推動「吃在地、吃當季」，努力拓展運用國產雜糧的每一個可能性。

# 里仁與你一起 找回天然真實的 共同心願

為支持生態保育



為照顧弱勢族群



開發理念

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

## 每一天，更安心的選擇！

天天里仁網站 [www.leezen.com.tw](http://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



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	
	龍江榮星店	02-2509-5978	
大同區	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	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	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
	竹南鎮	竹南光復店	037-775-266
台中市	西屯區	台中旗艦店	04-2329-8900
		西屯中科店	04-2462-9986
		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
	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	04-722-1747	
		彰化曉陽店	04-706-0300	
		彰化三民店	04-729-0399	
	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	05-534-8708	
		斗六中山店	05-536-2135	
	虎尾鎮	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
		嘉義中山店	05-223-0108
嘉義縣	朴子市	太保縣府店	05-362-7371

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
	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。