



豐盛蔬食  
Sumptuous Vegetables

從產地到餐桌

食×旅 臺灣蔬食餐桌



vegetarian food

Taiwan

*Plentiful Produce*

品嚐大自然的健康滋味



食×旅

臺灣蔬食餐桌

從產地到餐桌  
品嚐大自然的健康滋味



Taiwan 交通部觀光局  
THE HEART OF ASIA Taiwan Tourism Bureau



交通部觀光局



# 臺灣全區圖



scan me  
臺灣行程快搜





## 世界十大蔬食美樂地。臺灣蔬食餐桌

蔬食，不僅是一種健康飲食型態，也成為世界潮流飲食新顯學，更是認真生活態度與品味的代名詞。臺灣因宗教因素而擁有一定比例的吃素人口，但近幾年蔬食更在整個臺灣年輕族群形成飲食潮流，龐大的蔬食人口，除了健康的思考外，更有著對環境永續的思維在裡面。國際知名人類學家珍古德就曾說：「我們每一天都有3次機會可以改變世界！」，透過飲食，也能在日常中就能實踐環境永續、保護地球的行列。

依據統計，臺灣蔬食人口約13%、超過300萬人，蔬食人口占比世界排名第2，蔬食餐飲更是遍及全臺，更令人驚豔的是，臺灣的蔬食餐飲型態，從便利超商、連鎖咖啡、速食店、小食、日常餐館到創意餐飲、預訂制等，幾乎世界各國風味蔬食通通到齊，甚至連五星級飯店、米其林星級餐廳等究極美味，也一應俱全，繁花盛開又繽紛多彩的風味地圖，讓蔬食成為大眾日常，其中臺北更曾獲得CNN票選肯定為世界十大熱門蔬食旅遊聖地。

臺灣地域雖小卻四季物產豐饒，美食更是馳名國際，展現在蔬食的料理烹調上，同樣讓蔬食風味令人驚艷。本書依著餐廳合法、交通便利、環境優質、提供友善服務（外語服務與菜單）、創意餐飲、特色食材等遴選標準，介紹臺灣各區蔬食餐廳，不但要帶你一探臺灣美味四季盛產，再循著風味地圖一一探訪全臺精選超過200多家蔬食餐廳。現在，就跟著「臺灣蔬食餐桌」出發，一起來趟蔬食、舒食之旅吧！

# contents 目錄



- 04 臺灣尋味·旬味
- 06 極致最好味
- 09 全年皆美味
- 10 春之味
- 12 夏之味
- 14 秋之味
- 16 冬之味
- 18 原住民的食滋味
- 19 時光淬鍊的滋味

- 20 北部 蔬食廚房
  - 基隆、臺北、新北、桃園、新竹
- 34 中部 蔬食廚房
  - 苗栗、臺中、彰化、南投
- 44 南部 蔬食廚房
  - 雲林、嘉義、臺南、高雄、屏東
- 52 東部 蔬食廚房
  - 宜蘭、花蓮、臺東
- 58 離島 蔬食廚房
  - 澎湖、金門、連江(馬祖)
- 60 其他 蔬食廚房

- 67 北部 風土食旅
  - 客家食農與地景小旅行
  - 山海交織 人文自然小旅行
- 68 中部 風土食旅
  - 木香 & 茶香交織 山陵小旅行
  - 海線與平原 交融的人文 & 滋味
- 69 南部 風土食旅
  - 雲嘉南~臺灣廚房美食輕旅
  - 充滿熱帶風情的高屏度假遊
- 70 東部 風土食旅
  - 花東單車稻香巡禮
  - 臺灣後花園~宜·花豐富美食美景之旅
- 71 離島 風土食旅
  - 澎湖 (地質公園 & 坐擁海灘美景)
  - 金門 (歷史聚落 & 戰地風光細賞)
  - 馬祖 (戰地風光 & 邊城聚落風光)

## 蔬食餐廳符號使用說明

-  地址
-  時間
-  電話
-  素食種類
-  外語菜單
-  外語服務
-  特殊成分標示
-  平均消費
  - ★低 \$300 元(含) 以下
  - ★★中 \$301 元~\$599 元
  - ★★★高 \$600 元以上

# 臺灣 尋味·旬味

臺灣氣候橫跨熱帶、亞熱帶到溫帶，加上高山縱谷等海拔多樣性，帶來豐富多樣物產，以小農為主的生產型態，縮短產地到餐桌的距離，也讓廚人與產地風土關係更加緊密，透過廚師之手，也將華人特有四季養生飲食曆，巧妙運用在餐桌上，既回應了大自然的生產倫理、也照顧了飲食者的身體健康。

沒有遺漏掉任何一個季節，臺灣的四季盛產，永遠不讓人失望，春雨、夏日、秋風、冬寒，都成為濃縮美味的季節助力，透過季節生產的脈動，人、食材與大地，也有了更緊密的美味平衡關係。

跟隨自然轉換，一起吃盡臺灣季節的風味詩吧！

## 極致最好味

臺灣 Formosa 這個受上天眷顧之地，多樣化的風土與勤奮的人民，產出聞名世界的好滋味，這些最具代表的美味，正等你來品嚐！



臺灣茶

### 臺灣茶

臺灣茶世界知名，產地不僅遍及全臺各地、種類多樣外，更因地域不同產生不同香氣。像是北部的文山包種茶、新竹東方美人茶；中部的日月潭紅茶；南部的阿里山高山茶；東部的花蓮蜜香紅茶、紅烏龍等等，加上茶農與茶人的高超製茶手法，風味百花齊放。



臺灣米

### 臺灣米

米是臺灣人的主食，從各式品種中，也改良生產出各式令人驚豔的米食風味，不論是口感 Q 彈、甜香，到米色有著黑色、紫色，甚至連帶有芋頭香味的口感皆具，跳脫米食滋味想像。



番薯

### 番薯

高纖營養又具飽足感的番薯，曾是早期農村主食之一，現在不但晉身養生美食，還可見黃、紅、紫色番薯，可與米一起烹調或是做成各式甜點，而烤番薯的迷人甜香，更是廣受歡迎的街頭小吃。



竹筍

### 竹筍

臺灣竹林遍佈各處，除了當家具材，更是美味竹筍生產地。竹筍品種多不勝數、四季各有不同品種上市，甜脆口感，不論燉煮、炒、沙拉、烤、煮湯、曬乾烹調、製成罐頭，吃法豐富。



菇類

### 菇類

臺菜蔬食中的常客，非菇類莫屬。在臺灣幾乎你想像得到、想像不到的菇類，一年四季皆有生產，宛如菇類王國。其中香菇絕對推薦，尤其曬乾後再烹調，香氣濃郁令人回味。



## 全年皆美味

臺灣人對美食熱情，又講求色香味 & 養生，無論四季、在餐桌上都能遇見的美味，別錯過這些持續滋養著臺灣人的好風味。

### 芒果

名列世界五大水果的芒果、濃郁的酸甜香，更是國際觀光客來臺必食標的。各式芒果品種、從初夏到秋季依序上市，做沙拉、果汁、果乾、冰品、甜點等，幾乎是夏季人氣必食。



芒果

### 鳳梨

另一款外銷知名水果就是鳳梨，除了是水果，也是入菜常客。臺灣南部的熱帶氣候，讓鳳梨香甜又風味濃郁，可做成沙拉、燉雞湯、果醬、啤酒、甜點等，其中名氣最高就屬鳳梨酥。



鳳梨

### 花生

花生應用風貌可說千姿百態。壓煉成食用油，也入菜、做成甜點、茶食、糕餅等，甜鹹皆宜。



### 食用花卉

臺灣四季繁花盛開，不但把花端上桌當美食陪襯、更栽培出各式有機適合食用的花朵入菜。

### 高麗菜

臺灣餐桌最常見的高麗菜，依不同品種、四季皆清甜美味，不論清炒、涼拌、醃漬、曬乾各有風味！



### 芋頭

不同品種美味各異，餐桌常見入菜於火鍋、湯品，或油炸、做成芋泥等，冰品、糕餅、麵包內餡也有它的身影。

# 春 之味

天氣漸次溫暖、大地回春  
萬物復甦的時節，  
身體也開始正要啟動，  
就用柔性溫和風味，輕輕敲醒身體動力之輪！



毛豆

## 毛豆

臺灣產毛豆優良品質與口感，遠銷日本，成為定番下酒菜外，也是冷湯、料理最佳配角。



海菜

## 海菜 & 紫菜

被寒冬的乾燥海風牢鎖住的大海滋味，可做成小菜、煮湯、酥炸、炒或是加工製成零食，滋味一樣鮮美。

## 蔥

告別寒冬，辛辣的蔥成為喚醒身體的最佳食物，又以宜蘭三星蔥最知名。青蔥除了調味，也是各式餅食小吃、麵包裡的重要配料。



蔥

## 蘆筍

曾為世界知名「蘆筍王國」，臺灣蘆筍有著熱帶水果風味，入菜外，也有廣受歡迎的蘆筍汁飲料。



蘆筍

# 夏 之味

隨著夏日的逼近、暑氣逐步上升，活動量的增大，補充體力與消暑成了飲食重點，夏季的瓜果正是最佳飲食解答。



麻芋

## 麻芋

麻是製作麻繩的植物，嫩葉在夏季成為臺灣中部特有的一款美味涼湯，消暑清涼，也曬乾磨粉製作甜點或飲料。



苦瓜

## 苦瓜

雖帶有苦味，卻是夏季最解熱的食材，可炒或煮湯，風味獨特。夜市常見打成養生果汁，也是保健食品內重要原料。



絲瓜

## 絲瓜

盛產於夏季，是炎夏去暑解熱的經典蔬菜，品種相當多，口感軟脆帶甜味，清炒最美味。



山蘇

## 山蘇

夏天最適合前往東部的山海美地，這裡盛產山菜 - 山蘇，炒食口感爽脆，是不可錯過的野菜。



蓮子

## 蓮子

盛夏，正逢蓮花季也同時採收蓮子，口感鬆軟、煮湯或做成甜點，亦能消除浮躁的情緒。



愛玉

## 愛玉

臺灣特有種，種子能搓出果膠，加上檸檬汁，就是夏天夜市裡最熱門凍飲，也能創意入菜。

# 秋

之味

秋季是季節由暑熱逐漸轉涼時節，  
溫馴的季節風貌下，  
讓我們也以溫和的大自然美味，  
將秋季風味咀嚼入胃。



文旦

## 文旦

秋天盛產的文旦，味香多汁，是中秋節必備節慶水果外，也能入菜或做成糕點、果醬。



金針花

## 金針花

滿山遍野的金針花海，成為觀光勝地外更是美味食材來源，新鮮或曬乾入菜皆美味。



山藥

## 山藥

臺灣在地產的山藥，口感鬆、脆、硬，相當適合加熱烹調，吃起來如馬鈴薯般甜鬆口感。

## 筊白筍

口感軟脆而清甜，不論清炒或是直接帶綠色外皮來烤食，都能吃出最棒的風味。



筊白筍

## 仙草

開花時宛如紫色美麗薰衣草，植株曬乾後入菜可煮成雞湯、蕈菇湯料理等，或是煮成仙草茶、冷熱皆宜、風味獨特。



仙草

# 冬 之味

在冬季裡如何為身體去除寒氣，  
兼具補氣養身的食補，成為熱門料理選項，  
跟著季節循環，吃進美味也為身體找回平衡。



蘿蔔

## 蘿蔔

俗話說：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」  
，煮湯或曬乾、醃漬後入菜，都美味。



洛神花

## 洛神花

花色有如紅寶石般，曬乾後可以做成蜜  
餠果醬、入菜增色或是泡茶，也是公認  
健康食材。



洋蔥

## 洋蔥

好處多多的洋蔥，暖身並預防感冒，盛產地  
屏東在落山風加持下，甜味高，沙拉熟食皆  
美味。

## 杭菊

冬季盛放的杭菊，美麗的花也是家庭常用  
保健草藥，熱泡當飲料、也能入菜  
為料理增添風味。



杭菊

## 紅豆

屏東產紅豆，品質風味世界前  
茅，是甜點重要食材，冬季來碗  
熱呼呼紅豆湯，暖身又養顏。



紅豆

## 芝麻

以養身聞名的芝麻，可做甜點與飲料外，麻油料理  
香氣十足、更是冬季暖身食補聖品。



芝麻



## 原住民的食滋味

臺灣有十六個不同的原住民族，他們善於取材身邊的大自然美味，食材獨特之外，也兼具生活文化意涵。



## 時光淬鍊的滋味

跨越季節與時間的限制，部分食材這樣醃漬保存起來，反而更美味，臺灣餐桌必備，美味隨時都有！



### 臺灣紅藜

近年成為超級食物相當火紅，廣泛用於各式料理、甜點及飲料中，也是原住民慶典裝飾物。



### 樹豆

原住民的主食之一，富含營養，常被用於燉湯，是獵人或哺乳婦女的最佳營養補品。



### 小米

幾乎與原住民畫上等號的小米，是主食也是慶典主角，可做成麻糬外，更是釀酒重要原料。



### 馬告

臺灣原生種山胡椒，是原住民常用香料，有著胡椒、薑甚至檸檬香氣，常見入菜調味、泡成茶飲。



### 梅子

酸澀的梅子，醃漬後反而更受歡迎，可煮湯、當醬料或做成蜜餞，也能釀成梅酒、梅子醋。



### 果乾

美味的水果變成果乾，成為料理加分的好幫手，金柑、柿子乾、桂圓乾等，泡茶或入菜皆宜。



### 金棗

橢圓金黃色柑橘類，宜蘭盛產的最知名，幾乎都以再製蜜餞食用，可當前菜、零食、泡成茶飲也大受歡迎。



### 醃菜

高麗菜、蘿蔔、白菜、芥菜等以鹽醃漬保存，老祖宗智慧讓料理更多元。製法、料理法各不同，皆是全年餐桌常客。

# 北部 蔬食廚房

基隆  
臺北  
新北  
桃園  
新竹



(臺北) Vegan Amore 蔬慕

蔬食多樣創意風格 · 繁花盛開的豐沛滋味。



## 群賢閣蔬食精緻料理

浪漫海景佐餐

位於基隆中正公園，背山面海的絕佳景觀，帶給蔬食饗宴更多感動。餐點提供中式熱炒合菜、西式無菜單料理，以及印度、南洋、馬來等各地風味咖哩製作的 7 道式套餐。



📍 基隆市信義區壽山路 21-1 號 2 樓  
🕒 11:00~15:00、17:00~21:00  
☎ +886-2-2426-8333  
🍽 蛋素、全素  
🌱 無 🌱 英 🌱 無 🌱 ★



## 麵屋百味

日式蔬食美饌

份量十足的日式拉麵，採用蔬菜素湯頭熬煮，搭配味噌豆乳、酸辣番茄、日式咖哩等製成香濃湯底，拉麵彈牙配料多樣，而濃郁湯頭也讓人一口接一口，日式咖哩飯和可樂餅也是人氣餐點。



📍 基隆市安樂區麥金路 199 號 1 樓  
🕒 11:00~14:00、17:00~20:00  
☎ +886-975-571-001  
🍽 蛋奶素、蛋素、奶素、全素  
🌱 英 🌱 無 🌱 無 🌱 ★



## 威克兄弟 素食早午餐

無菜不歡臺式早餐



由一對蔬食兄弟共同打造的早午餐店，堅持健康美味的原則，創造無論葷素者都會愛上的味道。雖然是蔬食，一般早餐店常見的漢堡、三明治、蛋餅樣樣不缺，可以大口享用無負擔。

📍 基隆市安樂區安一路 318 號  
🕒 07:00~13:30，假日 07:00~14:30  
☎ +886-2-2427-8327  
🍽 蛋奶素、奶素、全素  
🌱 無 🌱 英 🌱 無 🌱 ★



## 回田蔬苑

原創料理驚艷味蕾



這間老字號蔬食餐廳，多年來人氣不墜。以中式合菜為菜色基礎下，主廚也積極研發新菜色，讓喜愛蔬食的顧客來此，選擇相當多樣之外，更能透過主廚創意菜色，重新發現蔬食新味覺。

- 📍 臺北市士林區中正路 357 號 1 樓
- 🕒 11:00~14:00、17:00~21:00
- ☎ +886-2-2883-2169
- 🍽 全素、奶素、蛋素
- 🌱 無 🌱 英 🌱 無 💰 ★★



## Mianto 艾果豐

全植物味覺多重奏



以新鮮蔬果搭配歐義料理的創意巧思，烹調出讓人驚艷的美味。南非籍主廚與臺灣料理碰撞出的新蔬食料理，展現中西合璧創意與優雅視覺擺盤，也獲得多項廚藝獎項肯定。

- 📍 臺北市大安區仁愛路三段 123 巷 26 弄 6 號 1 樓
- 🕒 週二~週五 12:00~15:00、18:00~21:30，週六~週日 12:00~21:30
- ☎ +886-2-2711-8473、+886-8-922-2646
- 🍽 全素 🌱 英 🌱 英 🌱 無 💰 ★★



## 小小樹食

營養均衡輕食尚

榮獲《米其林指南 2022》必比登推薦及綠星餐廳大獎殊榮。綠意盎然的時尚裝潢吸引人目光，料理也頗具特色。像是強調均衡攝取各色食物營養的「佛陀碗 Buddha Bowl」；包入豆腐、皮蛋和蔬菜的「紅油皮蛋豆腐餃」，鮮香滋味一吃難忘。

- 📍 臺北市大安區大安路一段 116 巷 17 號
- 🕒 12:00~16:00、17:00~21:00，每月最後一個週一公休
- ☎ +886-2-2778-2277
- 🍽 奶蛋素、五辛素、全素
- 🌱 英 🌱 英 🌱 無 💰 ★★



## 私廚房 Snuggles Kitchen

出爐司康美味無法擋



採臺灣本土食材，講究簡單原味，烹調也以低碳、無爆炒為主，喚醒對食物最純粹的感動。提供豐富的義式歐陸料理外，也有香氣濃郁的司康餅，起司時蔬、蘋果肉桂等。而豐盛的蔬菜湯、優格時蔬拌麵等料理，也讓味蕾煥然一新。



- 📍 臺北市士林區天母東路 8 巷 21 號之 6
- 🕒 12:00~19:30，週六~週日 12:00~20:00，週一公休
- ☎ +886-916-682-230
- 🍽 蛋奶素
- 🌱 英、日 🌱 英 🌱 無 💰 ★★



## Plants

友善地球真滋味

餐點堅持全植物、無麩質、無精緻糖，並採用友善環境的自然農法有機食材，創造屬於真食的靈魂滋味。菜色融匯中西，而「好吃」是共同的語言。招牌菜如「木瓜派對鉢」使用臺灣有機木瓜和香蕉製成濃稠果昔，加入楓糖奇亞籽布丁，搭配時令水果、自製可可枸杞催芽穀片、生巧克力醬，營養飽食無負擔。



- 📍 臺北市大安區復興南路一段 253 巷 10 號
- 🕒 11:30~21:30，週一休
- ☎ +886-2-2784-5677 🍽 植物性飲食
- 🌱 英 🌱 英 🌱 無麩質 💰 ★★



## 鈺善閣·素·養生懷石

以舌尖感受美的意境



獲得《米其林指南 2019、2020》推薦的蔬食懷石料理「鈺善閣」，以時令食材的原味所精心烹調的究極美味，結合器皿與花藝，再糅合懷石料理與西式料理的美學，為來客獻上一席充滿美之意境的饗宴。

- 📍 臺北市中正區北平東路 14 號 1 樓
- 🕒 11:30~14:00、17:30~21:00
- ☎ +886-2-2394-5155
- 🍽 蛋奶素
- 🌱 英 🌱 英 🌱 無 💰 ★★



## Vegan Taipei

純素起司甜點新風味



堅持友善地球，不使用奶、蛋、蜂蜜等任何動物產品的vegan純素餐廳，特製純素起司製作的義大利麵與千層麵、墨西哥捲餅，香氣濃郁誘人，還有多種的純素蛋糕，徹底滿足喜愛甜食的另一個胃。

📍 臺北市大安區信義路四段 378 巷 11 號

🕒 11:45~20:15, 週日 12:00~17:15

☎ +886-2-2703-0725

🌿 全素 🇬🇧 英

🇬🇧 英、印度、印尼、蒙古 🍴 無麩質 💰★★



## 草蔬宴義式蔬食餐廳

友善地球真滋味



嚴選當令新鮮蔬果食材，以義式的手法呈現出無國界的多樣化餐點，其中也能品嚐到以植物肉製作的多道美食，呈現多樣風味，讓人讚不絕口！

📍 臺北市信義區忠孝東路四段 553 巷 18 號

🕒 11:30~15:00、17:00~21:00, 週六~週日 11:30~21:00

☎ +886-2-3765-1616

🌿 全素、蛋奶素、五辛素

🇬🇧 英 🇬🇧 英 🍴 無 💰★★★



## 上善豆家 DeliSoys

豆製品的潮蔬食



以豆製品為主打，使用有機黃豆新鮮製成，並向日本豆腐老舖取經，製作出濃醇香的傳統手工豆腐、手作豆皮、豆漿等。店內有機豆膳套餐搭配自助吧臺，湯豆腐、小菜、沙拉、飲料都可盡情享用。

招牌菜色菜色相當多，不論是清爽的豆腐與蔬菜滷煮、或是醬燒，或是將豆腐包入水餃中，都讓人驚艷回味。

📍 臺北市大安區復興南路一段 107 巷 16 號

🕒 11:30~14:30、17:30~21:00, 週六~週日 11:00~21:00

☎ +886-2-2731-6991

🌿 全素、蛋素、奶素、蛋奶素 🇬🇧 英 🇬🇧 英

🍴 無 💰★★★



## 馬蔬蔬 Pizza

各式醬料打造風味花園



香氣逼人的青醬松子，異國香料風味的南洋黃醬，還有辣椒口味的湛青醬料，以傳統紅白醬與自

創醬汁製作出滿足味蕾的義大利麵和披薩，還有各式美味前菜，絕對讓你食指大動、回味無窮。

📍 臺北市信義區莊敬路 209-1 號

🕒 週二~週日 11:30~14:00、17:30~20:30, 週一休

☎ +886-2-8786-9976

🌿 全素、蛋素、奶素

🇬🇧 無 🇬🇧 無 🍴 無 💰★★



## Missgreen

為身體補充新活力



以慢食為訴求，供應早午餐、漢堡、多重配料佐特調淋醬的沙拉、想吃飽一些也有低卡西式麵飯食，豐盛多彩的餐點得到許多歐美主顧好評。人氣菜單「墨西哥超級沙拉碗」五顏六色滿滿的烤蔬菜，包含澱粉類、青蔬、番茄、櫛瓜等，佐以主廚特調淋醬，給你滿滿一天的活力。

📍 臺北市大安區敦化南路二段 63 巷 28 號

🕒 11:00~15:00、17:00~21:00

☎ +886-2-2703-9026

🌿 全素、五辛素

🇬🇧 英 🇬🇧 英 🍴 無 💰★★



## 陽明春天

結合藝文的蔬食五感體驗

連續獲選為《米其林指南 2021、2022》綠星餐廳大獎榮譽的陽明春天 - 心五藝文創園區(陽明店)，以原型食物結合美學與美味外，連用餐空間、經營哲學都追求友善環境，更將餐飲結合人文與藝術，讓餐飲體驗更不同以往。

除了佔地 1700 坪的陽明山店提供無菜單料理外，在臺北市區，另有一家門市「讀蔬會」，提供各式豐富餐點及零售選品。

📍 臺北市士林區菁山路 119-1 號

🕒 11:30~21:00

☎ +886-2-2862-0178

🌿 全素

🇬🇧 英、日 🇬🇧 英 🍴 無 💰★★★

## 品盛悦素軒

嶄新創意衝擊味蕾



採用天然新鮮食材烹調的料理，跨越東、西料理的界線，從焗烤料理、清燉中式湯品，到將頂級松露

入菜等，靈活運用多種食材，並結合宮廷御膳手法的蔬食饗宴，讓人耳目一新。

- 📍 臺北市中山區南京東路二段 206 號 2 樓之 1
- 🕒 11:30~14:30、17:30~21:30
- ☎ +886-2-2502-1718
- 🌿 全素、蛋素、奶素
- 🇬🇧 英、日 🇨🇪 英 🇯🇵 無 💰 ★★★

## 禪風茶樓

蔬食飲茶 經典手藝



老字號的禪風茶樓，以精美可口的創意茶點令人稱道，精緻的江浙手作料理為主要特色，加上搭配好茶與各式創意港式茶點，人

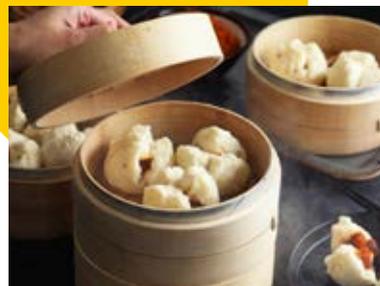
多人少都能品嚐到主廚精緻手藝。

- 📍 臺北市中山區松江路 182 號 2 樓
- 🕒 11:30~14:00、17:30~21:00
- ☎ +886-2-2567-8977
- 🌿 全素、蛋素、奶素
- 🇬🇧 英、日 🇨🇪 英、日 🇯🇵 無 💰 ★★★

## 養心茶樓 蔬食飲茶

精緻飲茶引領中式潮派

臺北第一間蔬食港點餐廳。延請資歷深厚的港點師傅以巧思創意呈現，使用宜蘭小農自然農法稻米、花蓮有機豆腐、桃園有機野菜等優選食材，創造出超過 80 道精緻蔬點。



- 📍 臺北市中山區松江路 128 號 2 樓
- 🕒 平日午餐 11:30~14:20、午茶 14:30~16:30  
平日晚餐 17:30~21:30  
假日午餐 11:00~12:45、  
午茶 13:00~14:45、15:00~16:45、  
假日晚餐 17:30~19:15、19:30~21:30
- ☎ +886-2-2542-8828
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🇬🇧 英、日 🇨🇪 英 🇯🇵 有 💰 ★★★

## Vegan Amore 蔬慕

潮流蔬食新時尚

善菓蔬食旗下的新型態蔬食餐廳，以嚴選素材，和最新的中西式時尚潮流，重新定義蔬食的美味風格。

以西式蔬食料理為主軸，在充滿摩登風格的餐酒館空間中，不論漢堡、義大利麵或是燉烤蔬菜，讓不論葷素者，都能輕鬆聚會、享受一頓美味蔬食。

- 📍 臺北市大同區承德路一段 1 號 3 樓
- 🕒 11:00~21:00，週五~週六 11:00~22:00
- ☎ +886-2-2555-6090
- 🌿 全素、五辛素
- 🇬🇧 無 🇨🇪 無 🇯🇵 英 💰 ★★★



## Soul R. Vegan Café 靈魂餐廳

純素美味宣言

堅持無動物製品，提供純素、無奶蛋、無五辛天然健康的純植物性餐點，店內提供品項豐富的經典排餐、義大利麵以及使用竹炭製作的黑麵包，加入新鮮生菜、番茄、蘋果與植物肉排的限定黑魂系列漢堡，也很推薦。



- 📍 臺北市大安區忠孝東路三段 217 巷 1 弄 6 號
- 🕒 週二~週五 16:00~21:30，週六~週日 11:00~21:30，週一休
- ☎ +886-2-2771-1365
- 🌿 全素
- 🇬🇧 英 🇨🇪 英 🇯🇵 無 💰 ★★★

## BaganHood 蔬食餐酒館

蔬食餐酒館的華麗探險

扭轉蔬食與肉食的二分法，創新食材兼具美味，也同時友善地球。以植物肉製作的**手工披薩**、**未來漢堡系列**，香嫩多汁不輸葷食。調酒師準備了各式繽紛調酒，創造餐酒搭配的健康新選擇。



- 📍 臺北市信義區忠孝東路四段 553 巷 46 弄 11 號
- 🕒 11:30~16:00、17:00~22:00
- ☎ +886-2-3762-2557
- 🌿 全素、五辛素
- 🇬🇧 英 🇨🇪 英 🇯🇵 無 💰 ★★★

## 梅門防空洞

精煉能量餐飲



把養生蔬食當成是一種藝術演繹，帶來賞心悅目健康的美味料理。以中式料理為主軸，不論是多人一起聚會點合菜，或是個人套餐，甚至午茶點心通通都有，豐富菜色又講求身心健康的能量食飲設計，風味健康兼具。

- 📍 臺北市中正區延平南路 87 號 B1
- 🕒 11:00~22:00, 週五 通宵 ~06:00, 週一休
- ☎ +886-2-2389-7788
- 🌿 全素、奶素
- 🇬🇧 英 🇨🇳 英 🇺🇸 無 🇨🇩 \$★★

## 山間倉房蔬食

養生創意料理

里山創作懷石



位於山明水秀的佛教聖地「烘爐地」山腰，洋溢禪風美學的空間中，提供主廚創意無菜單料理。套餐約 12 道菜，使用天然食材製作的料理無論呈現手法、食器與風味都極其繽紛細膩，呈現五感的極致饗宴。

- 📍 新北市中和區興南路二段 399 巷 124 號
- 🕒 11:30~14:30、18:30~21:30
- ☎ +886-2-2940-6616
- 🌿 全素
- 🇬🇧 無 🇨🇳 英 🇺🇸 無 🇨🇩 \$★★★

## 祥和蔬食料理

米其林推薦川味蔬食

連續 5 年蟬聯米其林指南推薦，祥和蔬食在北市有兩間分店。選用在地季節鮮食，運用川式料理手法，活用各種新香料喚醒蔬食的風味，讓川菜的麻辣辛香與素菜相互提鮮增色，創造更多蔬食的味覺想像。多道料理征服米其林老饕味蕾。

- 📍 臺北市中正區鎮江街 1 巷 1 號
- 🕒 11:00~14:00、17:00~21:00
- ☎ +886-2-2357-0377
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🇬🇧 英、日 🇨🇳 英、日
- 🇺🇸 無 🇨🇩 \$★★★



## 怡心園素食餐廳

中西式蔬食心滋味



時尚精緻的中西式套餐，讓吃素也能很優雅。每樣主廚特製排餐、焗烤、麵食與拌飯等料理，都可以搭配從前菜、湯品到甜點的套餐，此外特製現打鮮果汁也深獲好評。

- 📍 新北市三峽區國光街 27 號
- 🕒 11:00~14:30、17:00~21:00, 週一休
- ☎ +886-2-8671-0777
- 🌿 全素、奶素、蛋奶素
- 🇬🇧 無 🇨🇳 英 🇺🇸 無 🇨🇩 \$★★

## 兆康宴南洋蔬食料理

蔬食與南洋香料的邂逅



誘人食慾的南洋料理、酸辣夠味的泰式料理以及中式料理齊聚一堂，帶給蔬食者多元選擇。不要錯過使用南洋香料特製的麵食、養生火鍋等，香料氣息喚醒味蕾，刺激美味反射神經。

- 📍 新北市林口區惠民街 2 號
- 🕒 11:30~14:30、17:00~20:30, 例假日 11:00~15:00、17:00~21:00
- ☎ +886-2-2608-3082
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🇬🇧 無 🇨🇳 英 🇺🇸 無 🇨🇩 \$★★

## 呷米蔬食 / 素食餐廳

Rice revolution vegetarian restaurant

友善小農食堂



吃蔬食挺小農，餐廳 90% 的材料來自臺灣本土，並嚴選各種友善環境的小農食材，產地來源皆清楚標示，讓顧客吃得安心。

採用放牧雞蛋，加入當季蔬菜在鐵鍋烘煮的「香料時蔬烘蛋」、「薑燒米漢堡」等佳餚，每一口都傳達土地風味。

- 📍 臺北市中正區衡陽路 9 號
- 🕒 11:00~20:00, 週日休
- ☎ +886-2-2331-9662
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🇬🇧 英 🇨🇳 英、日 🇺🇸 堅果、無麩質 🇨🇩 \$★★



## 樂農匯

綠意環繞的蔬食 Café



由知名部落客 "Go Vegan 夠維根" 評選為第一名的樂農匯，除在大樹環繞的室內空間下用餐外，更推出自家烘焙 CoffeeX 無

咖啡因咖啡，絕對讓您愛上這裡！

- 📍 桃園市龍潭區聖亭路 121 巷 3 號
- 🕒 11:30~19:30, 週三休
- ☎ +886-3-489-6658
- 🍴 全素、奶素、蛋奶素
- 🌱 無 英 日 堅果 \$★★★



## 全省藝素素食餐廳

中式料理大廚手藝



老字號的蔬食餐廳，是許多永和蔬食者聚餐宴客的首選，主廚以多年經驗、精準掌控火候，將

「沙茶素牛柳」、「糖醋素排骨」等傳統中式料理，烹調出幾可亂真的絕妙風味，傳達中式料理獨到的「鑊氣」功底。

- 📍 新北市永和區永貞路 38 號
- 🕒 11:00~20:30, 週三休
- ☎ +886-2-2928-1699
- 🍴 全素、蛋奶素
- 🌱 無 英 日 堅果 \$★★★



## 果然匯

超人氣多國蔬食 Buffet

在全臺各地都有分店的果然匯，新鮮豐富的各國料理無限供應，菜色多達上百種。

共設有五大餐區，其中「歐陸異國餐區」，有精選來自世界各國特色料理，融會貫通其手法與風味，結合臺灣在地食材「經典熱鍋料理」，松露炒蛋襯風乾番茄、松露奶油野草燉飯、香料野菇時蔬等都備受客人喜愛。

- 📍 桃園市桃園區中正路 61 號 7 樓
- 🕒 11:30~14:00、14:30~16:30、17:30~21:30
- ☎ +886-3-333-9666
- 🍴 全素、蛋奶素、五辛素
- 🌱 英 日 堅果 \$★★★



## 入木三分

無菜單蔬食餐廳

位於龍潭的無菜單蔬食餐廳，以原木桌椅和各種古董、木雕藝術，呈現返璞歸真回歸自然的氛圍。主廚特製季節菜色，使用大量蔬菜的暖心鍋、加入堅果和蔬菜的手捲等，都備受好評。



- 📍 桃園市龍潭區新龍路 62 號
- 🕒 週一~週五 11:30~14:30、17:30~21:00  
週六~週日 11:30~15:00、17:30~21:00
- ☎ +886-3-479-0220
- 🍴 全素 無菜單料理
- 🌱 無 客製化 \$★★★



## 蔬聲嚐談

蔬食滷味炸物



提供炸物、滷味和麵食，滿足吃素又嘴饞的慾望。除多款青菜，還有老闆花巧思特製的

「黃金泡菜排」、自製「野菜天婦羅」，以芹菜取代青蔥的「炸酥餅」等選項，搭配泰式辣醬、番茄醬等，原來蔬食炸物也能如此美味。

- 📍 桃園市蘆竹區南崁路二段 463 號
- 🕒 週二 16:00~22:00,  
週三~週五 11:30~13:30、16:00~22:00,  
週六~週日 11:30~22:00, 週一休
- ☎ +886-958-813-894
- 🍴 全素、蛋奶素
- 🌱 無 英 日 堅果 \$★



## 原素食府

親友共享百匯美饌

寬敞舒適的用餐空間，上百種佳餚選擇，讓全家人都能夠放心盡享健康美味，餐檯裡新鮮的時令沙拉，層次豐富的現做手捲，以及港式點心、異國料理應有盡有，而色彩繽紛的中西式甜點、炒冰等，也深獲好評。



- 📍 新北市板橋區府中路 29-2 號 4 樓
- 🕒 11:45~14:00、14:30~16:30、  
17:45~21:00
- ☎ +886-2-2272-8999
- 🍴 全素、奶素、蛋奶素
- 🌱 無 英、日 堅果 \$★★★

## 田土山 無菜單蔬食餐廳

無菜單里山禪食

以竹籬隔絕城市紛擾，讓顧客靜心品嚐慢活真食。

餐點為預約制無菜單料理，使用季節旬食，製作綿密香濃的「手工花生豆腐」，其中精選 139 號梗米，再加入牛蒡絲、筍乾、芋頭、栗子、香菇等的「時蔬拌飯」，是招牌菜色之一。



- 📍 新竹縣竹北市嘉豐六路一段 96 號
- 🕒 11:30~15:00、17:30~20:30
- ☎ +886-3-667-0078
- 🌿 奶素
- 🍴 無菜單料理 🌿 無 🍴 無 💰 ★★★

## 善菓堂 江浙名茶 蔬食美學

木質調性的優雅空間中，品幽香好茶，嚐細膩茶餐。以江浙風為菜色風格外，也將



陳年普洱、白毫玉葉、老茶等創意入菜，雋永風味，配上一杯好茶，感受茶禪合一的美學境界。

- 📍 新竹縣竹北市莊敬南路 188 號 1 樓
- 🕒 11:30~14:30、17:30~21:00
- ☎ +886-3-667-5955
- 🌿 全素、蛋素、奶素、蛋奶素
- 🍴 英、日 🌿 英、日 🍴 無 💰 ★★★

## 蔬適圈餐館 校園內的美食餐廳



菜單有日式炒麵、夏威夷炒飯、泰式打拋飯，還有以不含五辛的特製咖哩搭配軟滑歐姆蛋的「日式咖哩蛋包飯」，濃稠香甜搭配 6~7 種配菜的「韓式炸醬麵」等，享受在校園用餐的清新時光。

- 📍 新竹市東區光復路二段 101 號 (清大風雲樓 2 樓)
- 🕒 11:00~14:00、17:00~19:30，週六~週日休
- 🌿 全素、奶素、五辛素
- 🍴 英 🌿 英 🍴 無 💰 ★★

## 輕揚 Veggie Delight 時尚空間中的蔬食饗宴

寬敞明亮的空間中，結合蔬食餐點、食材選物、特製點心等，滿足健康無肉食生活的日常所需。使用植物工廠種植的無毒水耕生菜、進口精緻鮮果與本土時令水果，



料理跨越中西，沙拉、套餐到炸物應有盡有，另有植物奶、小農果乾、米製爆米花等多樣健康選食銷售。

- 📍 新竹縣竹北市科大一路 130 號
- 🕒 11:00~20:00
- ☎ +886-3-558-5580
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🍴 英 🌿 英 🍴 堅果 💰 ★

## 籽田野菜屋 溫馨日式素拉麵



堅持一切自家製，以天然健康路線的五辛素日式拉麵，讓食素者也能享受不輸正宗的濃郁風味。以新鮮蔬果熬煮湯底，

- 📍 新竹市東區世界街 93 號
- 🕒 11:30~13:30、17:30~20:00
- ☎ +886-3-535-5880
- 🌿 全素、蛋奶素、五辛素
- 🍴 英、日 🌿 英、日 🍴 堅果 💰 ★★

## 井家 Tea House 幸福甜點早午餐

限量手工甜點，以及吃得到滿滿新鮮蔬果的餐點，都讓人打從心裡感到幸福。

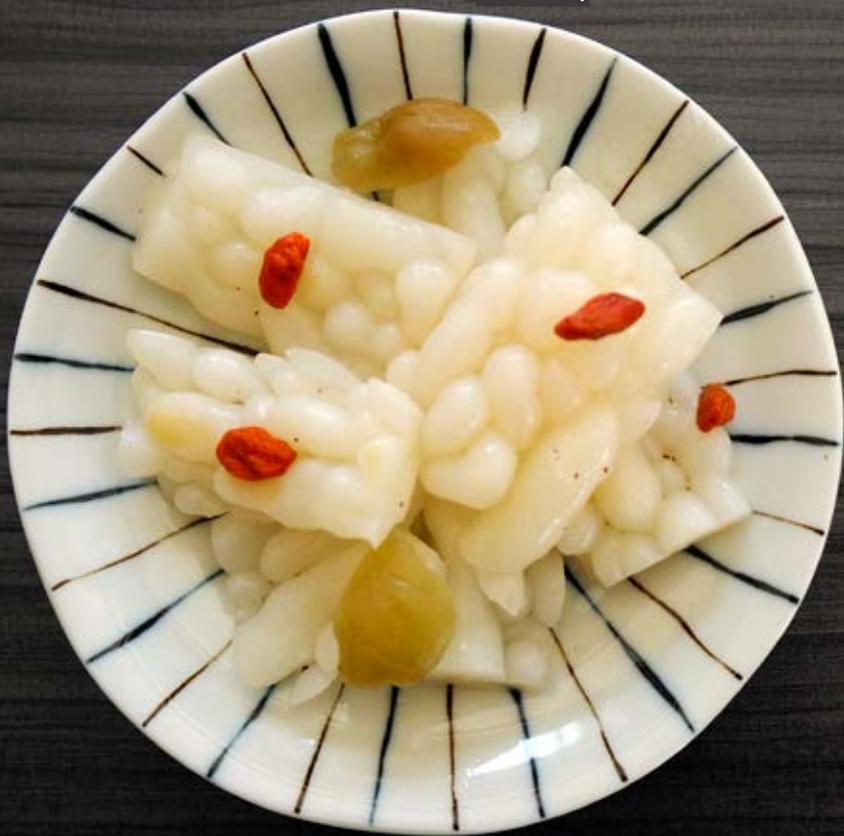
人氣栗子蛋糕放入了整顆蜜栗子，濃郁奶油香讓人無法抗拒。特色餐點早午餐可任選三款手工麵包，搭配藜麥溫沙拉、自製優格等小菜。另外午餐也有提供麻油蔬菜響鈴捲、香酥咖哩杏鮑菇，都相當受歡迎。

- 📍 新竹市東區文化街 82 號
- 🕒 09:00~17:00，週一休
- ☎ +886-3-535-5635
- 🌿 全素、蛋奶素、五辛素
- 🍴 無 🌿 英 🍴 無 💰 ★★



# 中部 蔬食廚房

苗栗  
臺中  
彰化  
南投



(臺中) 一念之間蔬食館

山清水明的食材寶庫 · 味覺探索心發現。



## 彌而蔬食人文咖啡館 野夫咖啡

咖啡館裡的蔬食主張

全臺有 16 家分店，苗栗店於 2019 年榮獲網路票選 - 特色咖啡店殊榮。異國料理餐



點，老闆堅持手作醬料，除提供餐點外，也有多種精品濾掛咖啡、莊園咖啡豆、冷萃咖啡、牛樟芝咖啡等。



📍 苗栗縣苗栗市新東街 197 號  
🕒 10:30~19:30, 週五~週六 10:30~20:00, 週二休  
☎ +886-3-735-6565  
🌿 全素、奶素  
🇬🇧 英 🇺🇸 無 🇯🇵 無 🇸🇬 ★



## 卓也小屋度假園區

保留真實原味

位在苗栗三義的卓也小屋，依山而築的園區內包含住宿、藍染工坊、文化市集與餐飲等，是一個根植在地的循環生態園區。園內餐廳結合在地小農與有產銷履歷食材，雲林玉米及南瓜、南投有機金針、桃園水耕蔬菜入菜餡，變化出各種健康的創意蔬食。



📍 苗栗縣三義鄉雙潭村崩山下 1-9 號  
🕒 09:00~22:00  
☎ +886-3-787-9198  
🌿 蛋奶素  
🇬🇧 無 🇺🇸 英 🇯🇵 無 🇸🇬 ★★



## 禪廚蔬食餐廳

清淨自然食



匯集當旬自然食材與有機食材，變化出清新爽口的創意蔬食料理。招牌菜色包括國宴級板條和入選全國 12 強的素炒飯等，豐富的菜單選擇、美味的主廚手藝，是在地相當知名的熱門店家。

📍 苗栗縣頭屋鄉象山路 188 號  
🕒 11:00~14:00、17:00~20:30  
☎ +886-3-737-5252  
🌿 全素、奶素、蛋素  
🇬🇧 英 🇺🇸 英 🇯🇵 無 🇸🇬 ★★



## 蔬壽司

創新蔬食系壽司

獨創的蔬食系壽司店，各種季節食材和壽司飯的完美搭配，充分襯托出蔬菜本身的鮮甜。就像是一般壽司店，店內也有捲壽司、握壽司、軍艦等種類。更將蘋果、椰子、茄子、芋頭、香菇等，創意融入壽司中，更成為人氣款，一定要試試。



- 📍 臺中市西區模範街 8 巷 5 號 1 樓
- 🕒 11:00~14:30、16:30~20:00，週三~週四休
- ☎ +886-4-2301-5675 🍴 全素、蛋奶素
- 🌱 無 🍷 無 🍺 無 🌿 ★

## 菜市場

品嚐舌尖上的風土



遠赴義大利修習廚藝，老闆使用全素本土食材，自製純素起司、歐式麵包及醬料、甜點，打造色彩繽紛，講究季節風土的歐式私房料理。餐點以當旬蔬食為題材發揮，像是「甜菜根 / 地瓜 / 蕎麥」、「南瓜 / 香茅 / 水梨」，屬於大地的豐潤滋味躍然舌尖。

- 📍 臺中市西區向上北路 167 號
- 🕒 12:00~14:00、18:00~21:00，週二~週三休
- ☎ +886-4-2301-6873
- 🍴 全素，蔥蒜
- 🌱 無 🍷 英 🍺 無 🌿 ★

## Homie 蔬適廚房

享樂蔬時間



宜人環境和健康無添加的蔬食餐點，讓顧客在忙碌的生活中，每一天的用餐時光都蔬適。料理主要為上海菜色，蔬食鍋貼有起司、松露、椰油等風味，香噴噴的「鐵板上海菜飯」、「辣炒松露炒年糕」，還有蒸騰暖胃的煲鍋都值得嚐試。

- 📍 臺中市南屯區惠中路三段 17 號
- 🕒 11:30~14:00、17:30~20:30，週二休
- ☎ +886-4-2251-7896
- 🍴 全素、蛋奶素
- 🌱 無 🍷 英 🍺 無 🌿 ★

## 空也素麵食

手工勁道麵食點心



由專業師傅製作素味麵食點心，勁道十足的麵體和特製麵醬，連葷食者也讚不絕口。麵類有麻辣、藥膳、咖哩等口味，可從拉麵、粗面或刀削麵三種口感中做選擇，還有「主廚招牌素米糕」、使用五種蔬菜的「素花滿福餃」等料理。

- 📍 臺中市西屯區潮洋里朝富五街 10 號
- 🕒 11:00~21:30
- ☎ +886-4-2252-3722
- 🍴 全素、蛋奶素
- 🌱 無 🍷 英 🍺 無 🌿 ★

## 無國界蔬食餐廳

美味蔬食的未來式

藉由鷹嘴豆、植物肉等國內外多種食材，透過不同料理方式，讓葷食者也能夠愛上吃素。「英式未來炸魚」使用未來魚排，製作出吮指美味，此外加入植物肉和香濃松露醬搭配的「松露漢堡」等，有別於一般蔬食的噴汁香濃，帶給顧客耳目一新的味覺體驗。

- 📍 臺中市南屯區大墩路 469 號
- 🕒 11:30~21:00
- ☎ +886-4-2320-3035
- 🍴 全素、五辛素
- 🌱 英 🍷 英 🍺 無
- 🌿 ★★



## 斐得蔬食咖啡吧

玩味創意新選擇

位於臺中美術館旁，以設計家具打造的優雅空間中，提供多樣的創意義式料理，包括燉飯、薄餅與手沖咖啡等。其中也有融入臺式風味的義大利麵、變身成料理的「菇菇總匯荷蘭薄餅」等，帶給味覺前所未有的體驗。



- 📍 臺中市西區美村路一段 488 號
- 🕒 週一~週五 09:00~16:00、17:00~21:00  
週六~週日 09:00~21:00
- ☎ +886-4-2375-1239
- 🍴 全素、蛋奶素、五辛素
- 🌱 英 🍷 英 🍺 花生 🌿 ★★



## 斐麗巴黎廳

細膩的蔬食法式料理



走入綠意昂然的歐風庭院，彷彿來到法國的鄉村莊園，主打頂級法式蔬食套餐的斐麗巴黎廳，選用歐洲進口的松露、羊肚菌菇等高檔食材入菜，並使用煎烤等自然烹調方法，保留食材本身的美味，賞心悅目的擺盤更讓健康蔬食的美味文化層次更上一層樓。

- 📍 臺中市西區五權西六街 20 巷 2 號
- 🕒 11:30~14:30、17:30~21:30，週一休
- ☎️ +886-4-2376-8089
- 🌿 全素、五辛素
- 🍷 英 🍷 英 🍷 花生 💰 ★★★



## 蔬食計劃 Plant Plan

全方位食蔬日常



輕鬆自在的咖啡氛圍中，提供全蔬食料理，從麵包類輕食、義大利麵與燉飯、披薩，甚至火鍋包山包海，讓蔬食者每天都可以輕鬆享用。人氣餐點有「美式植物肉排漢堡」、「法式炭烤菲力佐炭烤時蔬」等。

- 📍 臺中市西屯區寶慶街 50 巷 51 號
- 🕒 週一~週五 11:00~14:00、17:00~20:00，週六~週日 11:00~20:30
- ☎️ +886-4-2700-3308
- 🌿 全素、奶素 🍷 無 🍷 英 🍷 無 💰 ★★★



## 愛詩蔬食 Love's café 餐館

歐陸季節好食

精心挑選季節好食材，添加巧思和創意製作歐陸料理。

品嚐主廚特製、香氣逼人的「牛肝菌菇燉飯」、綿軟可口的「西班牙烘蛋」、「露茸義大利麵」等料理，再以單品咖啡和手工蛋糕收尾，無疑是最完美的饗宴。

- 📍 彰化市中正路二段 784 號
- 🕒 11:00~20:30
- ☎️ +886-4-752-3569
- 🌿 全素、奶素、蛋奶素
- 🍷 無 🍷 英 🍷 無 💰 ★★★



## 山上的蔬食野菜 選物火鍋

營養滿滿野菜鍋



從花東等地的小農場新鮮直送蔬果，各種顏色的鮮蔬和沒見過的山菜等放在冷藏櫃中，讓顧客自由挑選，作成營養滿分的蔬食火鍋。店內有 11 種火鍋湯底，提供蔬食者更多自由選擇。

- 📍 臺中市南區興大路 137-3 號
- 🕒 11:30~14:30、17:00~22:00
- ☎️ +886-4-2285-1607
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🍷 英 🍷 英 🍷 無 💰 ★★★



## Enrich restaurant & café

打造無國界蔬食花園



店名不強調蔬食字眼，2 層樓的美麗用餐空間裡，卻讓每個來此用餐者對蔬食美味感到驚艷。以香料融合臺灣季節蔬菜，讓四季菜單永遠新鮮。從義大利麵、薄餅、沙拉到蔬菜烘蛋等，還有各式甜點與飲料，即使天天來也能有不同選擇。

- 📍 臺中市西屯區大墩二十街 111 號
- 🕒 11:00~15:00、17:00~21:00
- ☎️ +886-4-2310-8386
- 🌿 全素、蛋奶素、五辛素 🍷 英 🍷 無
- 🍷 無 💰 ★★★



## 空幾何自然時蔬百匯

豐盛自在的百匯蔬食

池水圍繞的碧綠庭院，有如日式禪院的雅樸空間，郊山涼風吹拂下，更能品嚐食材原本的滋味。餐廳一樓販賣優質農產品，可想而知店家對食材的用心。

各種養生美味的餐點自助無限供應，且不限用餐時間，可盡情享受自在的慢食時光。

- 📍 彰化市寶山路 266 號
- 🕒 週一~週五 11:30~14:30，週六~週日 11:30~14:30、17:30~20:30
- ☎️ +886-4-711-2858
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🍷 英 🍷 英 🍷 無 💰 ★★★



# 南部 蔬食廚房

雲林  
嘉義  
臺南  
高雄  
屏東



(高雄) Double vegie

臺灣食材大廚房 · 擁抱風和日麗好滋味。



## 草行居 蔬食百匯樂園

由嘉義得獎蔬食主廚阿義師掌杓，各種口味的現做主食、前菜、甜點飲料等，超過 30 種料理無限量供應，價格更只要 300 元有找，兼具實惠與美味，也因此店裡總是座無虛席，也有許多葷食的年輕顧客光顧。



📍 嘉義市西區自由路 121 號  
🕒 10:30~13:30、16:30~19:30  
☎ +886-5-232-6655  
🌱 全素、蛋奶素  
🌱 無 🌱 英 🌱 無 🌱 ★



## 16 號廚房蔬食餐廳 多國蔬食快炒合菜

紅磚牆、鋪木地板，看起來像是美式餐廳，其實提供的是蔬食熱炒與合菜料理。每日限量的絲瓜湯包，咬破輕薄面皮，軟滑絲瓜伴隨高湯滿溢而出。蘿蔓炸蝦以外皮酥脆的炸素蝦和清爽蘿蔓組成黃金口感，大宴小酌皆合適。



📍 雲林縣斗六市上海路 244 號  
🕒 11:00~14:00、17:00~20:30  
☎ +886-5-537-3384  
🌱 全素、奶素、蛋奶素  
🌱 無 🌱 英 🌱 無 🌱 ★★



## 晨食找餐

蔬食早午餐啟動一天活力



店內空間風格悠閒自在，店內提供不使用動物產品的純素 vegan 早午餐，像是餐點以椰奶等植物奶取代鮮奶，手炒焦糖蜜、椰子花蜜糖等取代蜂蜜，傳達自然風味。

厚吐司、手作素漢堡等餐點，讓當地小農有機蔬果當主角，佐以棉軟充滿麵粉香氣的手工麵包，喚醒一日的活力。



📍 嘉義市東區大雅路二段 456 號  
🕒 09:00~14:00，不定期公休  
☎ +886-965-167-957  
🌱 全素  
🌱 英 🌱 英 🌱 無 🌱 ★

## 漢來蔬食

豪華蔬食百匯

以高品質多樣化餐點，明亮優質的環境，提供豪華餐飲的漢來集團，旗下的蔬食品牌「漢來蔬食」，在北中南均有分店。

大廚以精湛手法，料理日式、南洋、中式等種類蔬食料理，所有看得到的豪華美食應有盡有，大口吃菜徹底滿足。

- 📍 臺南市東區中華東路一段 366 號 3 樓
- 🕒 平日 11:30~14:30、17:30~20:30  
假日 11:30~15:30、17:30~20:30
- ☎ +886-6-236-6618
- 🌿 全素、蛋奶素、五辛素
- 🍷 英 🍷 英 🍷 花生、堅果 💰★★



## 赤崁璽樓

吃素舒心無國界

這間無國界蔬食料理從 2007 年創立至今，提供主廚特製的精選套餐，想品嚐西式料理，也有豐富的義大利麵、燉飯等可選擇，費時 20 天重複醃烤的黑胡椒猴頭菇，風味濃郁多汁，搭配香濃黑胡椒醬以及炸米粉口感更是豐富。

- 📍 臺南中西區西門路二段 372 巷 10 號
- 🕒 11:30~14:30、17:30~21:00
- ☎ +886-6-224-5179
- 🌿 奶素 🍷 英 🍷 英、日
- 🍷 花生、堅果 💰★★★★



## 天心岩蔬食

府城蔬食地標



氣派的餐廳已經有 40 年歷史，始終為蔬食者提供精緻化的餐點，餐廳供應菜色多樣的歐風蔬食自助吃到飽外，也有豐富單品菜單提供，不論人多人少的聚餐都適合。店內以減鹽清淡的方式料理食材，其中蔬食版臺灣小吃、歐風「匈牙利燴飯」等，都是招牌美味。

氣派的餐廳已經有 40 年歷史，始終為蔬食者提供精緻化的餐點，餐廳供應



- 📍 臺南市南區中華西路一段 312 號
- 🕒 11:30~14:00、17:30~20:30，週一休
- ☎ +886-6-292-3161
- 🌿 全素、奶素、蛋素
- 🍷 英 🍷 英 🍷 無 💰★★★

## 活佛素食

應有盡有料理百寶箱



在寬敞的停車場園區，就可享受優雅歐風的庭園造景，走進活佛蔬食大門，忍不住會對富麗堂皇的大廳和用餐環境發出讚嘆。蔬食百匯的餐檯前大廚們發揮絕技，現場製作日式手捲、港式飲茶，酥皮濃湯，以及會牽絲的烤披薩等多樣化的料理。

在寬敞的停車場園區，就可享受優雅歐風的庭園造景，走進活佛蔬食大門，忍不住會對富麗堂皇的大廳和用餐環境發出讚嘆。蔬食百匯的餐檯前大廚們發揮絕技，現場製作日式手捲、港式飲茶，酥皮濃湯，以及會牽絲的烤披薩等多樣化的料理。

- 📍 臺南市仁德區大同路三段 858 號
- 🕒 11:30~14:00、17:30~20:30，週三休
- ☎ +886-6-260-0568
- 🌿 全素、蛋素、蛋奶素
- 🍷 無 🍷 英 🍷 無 💰★★★★

## 老爹蔬食 × 拾叁咖啡

日系風蔬食小吃



優雅的木質吧臺，飄散而出的菜飯香，營造有如深夜食堂的溫馨角落。老闆運用創意巧思，以及長時間熬煮的美味蔬菜高湯，製作出滋香味醇的臺灣味小吃，像是以豆

皮取代腸衣製作純素大腸包小腸，蚵仔麵線以杏鮑菇取代葷肉口感，搭配川式極淺焙咖啡、純植甜點，吃吃喝喝的好所在。

- 📍 臺南市安南區海環街 34 號
- 🕒 平日 06:15~15:00，假日 07:15~15:00，不定期店休 (詳見店家粉絲專頁)
- ☎ +886-909-611-077
- 🌿 全素
- 🍷 無 🍷 英 🍷 無 💰★★

## 五梅先生

蔬食滷味吮指開胃

漢來美食的新品牌「五梅先生」，供應多種類的蔬食滷味。滷味拼盤集合了被滷透的豆干、蒟蒻、花椰菜等蔬菜、菇類等，讓人聞香開胃，另供應飽食無負擔的套餐。



- 📍 高雄市左營區博愛二路 777 號 B1
- 🕒 平日 11:00~22:00  
假日 10:30~22:00
- ☎️ +886-7-552-5788
- 🌿 全素、蛋奶素、五辛素
- 🇬🇧 英 🇨🇪 英 🇯🇵 蔥蒜、辛香料 💰★★

## 聽見花開 蔬食咖啡館

美味心花朵朵開



擁有藍色大門的歐風咖啡館內，提供爽口的蔬食輕食，以及像藝術品一樣華麗精美的豆沙裱花蛋糕。夏日熱銷的胡麻冷麵爽口又消暑，還有用白米與蔬菜高湯炊煮後捏製，粒粒分明融入時令滋味的炊飯飯糰都是人氣招牌。午茶時間還提供鐵鍋鬆餅可以享用。

- 📍 高雄市楠梓區土庫路 283 號
- 🕒 10:00~18:00, 週二休
- ☎️ +886-7-353-0618
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🇬🇧 英 🇨🇪 英 🇯🇵 無 💰★★

## Garden green 綠花園泰義蔬食咖啡館

令人暖心的義泰佳餚

結合義式料理的香草清新，以及泰式料理的香料魅力，綠花園有如香料的魔法王國，帶來豐盛的味覺饗宴。「酸辣椰菜白咖哩麵」、「泰式酸辣濃郁烏龍湯麵」等菜色，使用精心熬煮的獨門湯頭和醬料，成為料理的美味靈魂。



- 📍 高雄市鳥松區球場路 70 號
- 🕒 11:00~14:00、17:00~20:30, 週一休
- ☎️ +886-7-370-3385
- 🌿 全素、奶蛋素
- 🇬🇧 無 🇨🇪 無 🇯🇵 無 💰★★

## Double Veggie 蔬食百匯

Buffet 自助餐

以新鮮食材呈現真食料理，並發揮創意巧思製作披薩、義大利麵、日式料理等多樣異國風味料理，重新詮釋蔬食。更推出「宅配享蔬適加熱即食包系列」，宅在家也可盡情享受輕盈無負擔的食尚饗宴！



- 📍 高雄市新興區中山一路 280 號 2 樓
- 🕒 11:30~14:00、17:30~21:00
- ☎️ +886-7-973-3586
- 🌿 全素、奶蛋素、五辛素
- 🇬🇧 英 🇨🇪 英、日
- 🇯🇵 花生、堅果、無麩質 💰★★

## 夏夫小農蔬食餐廳

當季食材搬上餐桌

大片外窗洒入陽光，送來溫暖舒適的氛圍。以季節鮮彩的蔬果為材料，色彩繽紛的擺盤讓人食指大動。椰香咖哩以手工特製咖哩醬，揉合羅望子的酸與椰糖的甜，風味濃郁柔和，香煎腐皮春捲酥，將腐皮包入紅蘿蔔、杏鮑菇、高麗菜絲和油豆腐，組成豐富的味覺層次，也有各種手工歐式點心。



- 📍 高雄市鼓山區裕興路 101 號
- 🕒 11:30~14:30、17:30~20:30, 週一休
- ☎️ +886-7-552-2643
- 🌿 全素、奶蛋素、五辛素
- 🇬🇧 英 🇨🇪 英 🇯🇵 蔥蒜酒、辛香料 💰★★

## 伊凡的花園

歐式料理不設限



多樣化的歐式餐點，15 種風格素披薩，滿足人們想要兼顧體內環保與美味的渴望。創意披薩如「金沙薯條」，XO 醬鴨蛋香和起司譜出味覺至福。「泰式酸辣義大利麵」沁爽酸味融入麵體，再加上沖鼻辣度，留下美味的尾韻。

- 📍 高雄市鼓山區瑞豐街 87 號
- 🕒 11:30~20:00, 週四休
- ☎️ +886-982-708-572
- 🌿 全素、奶素、奶蛋素、維根素 (五辛素)
- 🇬🇧 英 🇨🇪 英 🇯🇵 無 💰★★



## 林針嬾鹹水g (快餐車)

大口吃菜的幸福

這間移動式鹹水雞餐車，每週在網路上公布擺攤位置，獨門風味調料，以及吃得到新鮮的蔬菜總匯，讓許多蔬食者專程追著跑。

祖傳秘方香菇頭、滷猴頭菇，以及近40種蔬食素料種類多樣，亦可選胡椒鹽、胡麻醬、麻辣3種調料口味。



- 🏠 巡迴餐車 (請參考 FB 資訊)
- 📍 (請參考 FB 資訊)
- ☎ +886-926-608-505
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🌿 無 🌿 無 🌿 無 🌿 ★



## 入素蔬食滷味

文青風滷味攤

這間清新可愛的文青風小攤位，專賣味道香濃的蔬食滷味。滷汁使用蔬果和中藥材熬煮，口味清甜回甘，顧客可以從40多種菜色中做挑選，琳琅滿目的時蔬牆彷彿置身農場，更有蔬菜丸、樹皮串、起司熱狗等，一般滷味店鮮見的特殊食材。



- 🏠 高雄市苓雅區福德三路 357 號
- 🕒 11:00~21:30, 週日休
- ☎ +886-900-604-859
- 🌿 全素、蛋奶素 🌿 無 🌿 英
- 🌿 無 🌿 ★



## 粥太太蔬食廣東粥

小島蔬食心滋味

使用酵素果肉熬煮高湯，加上芋頭、香菇、絲瓜、南瓜等天然當令食材，搭配出味道清爽怡人的蔬果粥，奶蛋蔬食者可再加蛋花增添風味。除了粥品，也有泡菜麵、奶香麵、炒麵等多種選擇。店內不定時推出自釀酵素、果乾或梅子，清爽小菜營養可口也深獲好評。



- 🏠 屏東縣琉球鄉中山路 74 號
- 🕒 09:30~14:00、17:00~20:00
- ☎ +886-8-861-4972
- 🌿 全素、蛋素、蛋奶素
- 🌿 有 🌿 英 🌿 無 🌿 ★



## 利人天蔬食

傳達在地新味覺



主打創意料理的熱炒蔬食餐廳，「黑金沙沙佐角瓜」是特製漿料包裹絲瓜酥炸，配上金沙醬拌炒時蔬，口感層次鮮美。加碼神秘上菜秀的「果木煙燻時蔬串」與清爽涼菜「薑絲大賞」等創意料理，改變您對蔬食的想像，在在展現大廚精湛手藝。

- 🏠 高雄市左營區自由四路 255 號
- 🕒 11:00~14:00、17:00~20:30
- ☎ +886-7-349-2166
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🌿 英 🌿 英 🌿 花生 🌿 ★★



## 天之御草食

獨特蔬食章魚燒



把日式小吃章魚燒、炒麵和大阪燒變成蔬食，天之御草食發揮創意想像，一顆顆渾圓散發熱氣的章魚燒，以及加入滿滿蔬菜的大阪燒，還有炒麵、烏龍麵等，都製作成無奶蛋的全素口味，清爽健康加乘依然不減風味。

- 🏠 高雄市苓雅區興中一路 423 號 2 樓
- 🕒 11:00~14:00、16:30~00:00, 週一~週二休
- ☎ +886-974-012-818
- 🌿 全素
- 🌿 英 🌿 英 🌿 無 🌿 ★



## 打舖 2 號店

愛心幼稚園

義式創意嚐鮮



別致的工業風裝潢，比起餐廳更像是可以悠閒久待的咖啡店。店內提供義式蔬食料理為主，但也能吃到像是「韓式泡菜 BBQ 漢堡」、酸香泡菜與烤肉醬汁的創意跨界美味。

- 🏠 屏東市民享一路 161 號
- 🕒 11:00~14:00、17:00~21:00(週六~週日 17:00~20:00), 週二休
- ☎ +886-8-723-1585
- 🌿 全素、奶素
- 🌿 無 🌿 英 🌿 無 🌿 ★★



## 天喜素食自助餐館

想吃就夾營養均衡



涼菜、中式炒物、炸物到甜點等精緻蔬食任君挑選秤重計費，想吃什麼就夾什麼。堅持使用好食材，連米也講究選臺灣池上米與濁水糙米，寬敞空間也讓用餐更舒適。

- 🏠 屏東市信義路 401 號
- 🕒 10:30~14:00、17:00~20:00
- ☎ +886-8-737-3690
- 🌿 全素、蛋奶素
- 🌿 無 🌿 英 🌿 無 🌿 ★

# 東部 蔬食廚房

宜蘭  
花蓮  
臺東



(臺東) 蔬念 Vegine

純淨海岸與縱谷 · 美食與美景交融相乘。



## 鹿野苑蔬食

只吃真滋味



堅持不加素料，而是使用高品質的植物肉、行健村月見有機米、田野勤學的黑豆有機茶等優質食材，製作蔬食簡餐和小火鍋等，為綠色宣言店家。

📍 宜蘭縣員山鄉金山西路 221 號

🕒 11:00~19:00，週一~週三休

☎ +886-3-935-2331

🌿 全素、蛋奶素、奶素、蛋素

🌐 有 🇬🇧 英、日 🚫 無 💰 ★★



## 三萩茶會

預約制 vegan 茶館

專為純素者設計的招待所式茶館，自然典雅風格的空間中，品嚐以清爽的豆漿取代牛奶、植物油取代奶油，添加堅果、茶粉、地瓜、南瓜等食材製作而成的烘焙點心。主廚並加入宜蘭名產金棗來製作甜點，增添地方風味。



📍 宜蘭市和睦路 29 號

🕒 10:30~18:00，不定休

☎ +886-3-935-7834

🌿 全素、純素

🌐 無 🇬🇧 英、日

🚫 無 💰 ★★



## 荷里豆腐

### HOLY TOFU

純天然鹽滷豆腐

每日以手工製作天然、純淨、美味的非基改純天然鹽滷豆製品，包括新鮮的豆漿、豆腐、豆干、凍豆腐、豆漿優格等，風味特別濃郁，充滿黃豆自然甜美的香氣。



📍 宜蘭縣頭城鎮新興路 1 號

🕒 08:30~13:30，週日休

☎ +886-988-206-706

🌿 全素

🌐 無 🇬🇧 英

🚫 無 💰 ★



## 芯田樹願

應有盡有中西美食



選個天晴的日子，到芯田樹願大口品嚐豐盛的中西複合式餐點。從鮮蔬野菇

炒飯、猴頭菇宮保辣子雞等私房餐點，到熱騰騰的暖心蔬食烏龍麵應有盡有，甚至還有蔬食版神戶牛排、深海脆皮花枝排等選擇，充分滿足食慾。

- 📍 宜蘭市民族路 412 號
- 🕒 06:30~14:00, 週六 06:30~14:00、17:00~20:00, 週一休
- ☎ +886-3-932-6540
- 🍴 全素、蛋奶素
- 🌱 無 🌾 英 🍷 無 💰 ★



## 時光 1939

老屋裡的蔬式早午餐



古色古香的老房子，有舊書、手作雜貨和早午餐蔬食料理，就像是到老朋友家作

客一樣令人放鬆。蔬食三明治以杏鮑菇取代肉類，用香濃青醬等自製醬料增添風味，讓人讚不絕口。

- 📍 花蓮市民國路 80 巷 16 號
- 🕒 09:00~17:00, 週四休
- ☎ +886-3-832-1939
- 🍴 蛋奶素
- 🌱 英 🌾 英 🍷 無 💰 ★★



## Piatto+ 菜義式蔬食

道地義式蔬食餐酒館

隱身在花蓮市區巷弄中，這間蔬食義式餐廳專為想要吃得精緻又美味的蔬食者所打造。五種類別的義大利麵，分為口感濃郁的奶醬、起司醬，蘊藏陽光香氣的番茄紅醬，包括青醬等道地風味的經典醬，以及全素也可安心享用的全素醬。主廚以精湛手藝製作色香味兼具的料理，口感豐富無負擔。

- 📍 花蓮市仁愛街 28 號 2 樓
- 🕒 11:30~14:00、17:00~20:30, 週一、二休
- ☎ +886-926-103-232
- 🍴 全素、奶素、蛋奶素、五辛素
- 🌱 英 🌾 英 🍷 無 💰 ★★



## 武暖新蔬食料理

把食素變藝術

氣氛優雅、菜色精緻的武暖新蔬食料理是宜蘭的老字號餐廳，標榜預約制無菜單料理。主廚將精湛手藝與美學結合，藉由器皿擺盤為蔬食料理帶來耳目一新的視覺震撼，改變一般人對傳統中式蔬食料理的想像。講究天然食材，以傳統菜餚結合現代手法烹調，盡量不用大火、少油方式烹煮，讓食材原本的滋味能夠忠實呈現。



- 📍 宜蘭縣羅東鎮中華路 77 號
- 🕒 11:30~14:30, 週三、日休
- ☎ +886-905-788-588
- 🍴 全素、蛋奶素
- 🌱 無 🌾 英 🍷 無
- 💰 ★★



## 丸子蔬食

健康美味蔬式早餐

老闆以充滿創意的精湛手藝，融合季節食材，讓每位顧客讚不絕口。嚴選花蓮在地新鮮蔬果製作，絕對可以吃得滿足也健康養身。



- 📍 花蓮市博愛街 157 號
- 🕒 06:00~09:30, 週四休
- ☎ +886-960-605-570
- 🍴 蛋奶素
- 🌱 無 🌾 英 🍷 無 💰 ★



## 萊諾素食烘焙

繽紛蔬食烘焙坊

跳脫食材配對的框架，創意的搭配帶給客人驚豔的味蕾享受，堅持減一點糖，熱量低一點，多些健康，卻能享有甜點的幸福。

(目前採客制訂單、預約模式，請先電話聯繫詢問。)



- 📍 花蓮市五權街 28 號
- 🕒 09:00~18:00
- ☎ +886-911-278-101
- 🍴 全素、奶素、蛋奶素
- 🌱 無 🌾 英 🍷 無花生 💰 ★



## 舒食男孩

池上超人氣蔬食

米鄉池上的人氣蔬食餐廳，每逢用餐時間總是座無虛席。

提供預約制的中式定食，餐點使用臺東池上在地食材製作，招牌菜色是無菜單料理，顏色鮮紅亮眼的火龍果炒飯也是店內最熱銷。

- 📍 臺東縣池上鄉福文村中華路 69 號
- 🕒 預約制，12:00~14:00、18:00~20:00，週二休
- ☎️ +886-8-986-3073
- 🌱 全素、蛋奶素
- 🌱 無 英 有 無 \$★★



## 森森咖啡

### unsuncoffee

與咖啡相伴的蔬心時間

標榜是臺東唯一蛋奶素咖啡店，清水模風格的牆面搭配綠植塑造悠閒氣氛，非常適合坐下來閱讀、放空，品味片刻咖啡時光。

餐點選用當地、當季食材，提供預約制「無菜單料理」、「蔬食餐點」、「咖啡」及「有機茶」飲品，享受營養蔬食也吃的健康。

- 📍 臺東市新生路 503 巷 1 號
- 🕒 11:00~14:30、18:00~20:00，週三休
- ☎️ +886-988-827-250
- 🌱 全素、蛋奶素
- 🌱 無 英 主動詢問 \$★★



## 食冊 café 書店

書店裡的蔬食間

既是獨立書店，也是咖啡廳和藝文據點，同時開設烘焙課程、咖啡豆烘焙及提供輕食餐點。雖不是蔬食餐廳，但有許多全素食餐點可供選擇。一邊閱讀，一邊品嚐手工麵包、早午餐，讓身心都得到充實。

- 📍 臺東市洛陽街 265 號
- 🕒 10:00~21:00，週一~週三休
- ☎️ +886-8-934-7616
- 🌱 全素、奶素、蛋奶素
- 🌱 無 英 有 \$★★



## 青田の蔬食

乾燥花田裡的鮮蔬饗宴

乾燥花裝飾的華麗店面，彷彿走入乾燥花田，氣氛浪漫優美。香氣逼人的西班牙松子炒飯和松露蕈菇腰果炒飯，以及廣式蔬



食粥品都值得推薦。

- 📍 花蓮市建國路 258 號
- 🕒 11:00~14:00、17:00~19:45，週三休
- ☎️ +886-3-836-2210
- 🌱 全素、奶素、蛋奶素
- 🌱 英 英 無 \$★



## 蔬念 Vegine

全蔬食滷味

翻轉傳統小吃風貌的全蔬食滷味，顧客就像是逛菜市場一樣，可以挑選將近 40 種蔬菜配料，再放到特調獨家滷汁中熬煮，清甜蔬菜中散發中藥香，搭配店裡提供的麻油薑滋味更佳。



- 📍 臺東市正氣路 312 巷 12 號
- 🕒 11:30~13:30、16:30~20:30，週一休
- ☎️ +886-8-933-0218
- 🌱 全素
- 🌱 英 英 無 \$★★

# 離島 蔬食廚房

澎湖  
金門  
連江(馬祖)



## 永興素食館

漢堡早餐到辦桌菜都拿手

在澎湖超過 40 年的蔬食老字號，手藝極佳的老闆，從中式自助餐到漢堡、御手捲、蔬菜捲等早餐，以及宴客大菜皆拿手。店內的菜包、饅頭等都是親手揉製麵糰，吃得出彈牙麵香，喜歡中式早餐的顧客，傳統地瓜粥還有新鮮豆漿，滿足求變的味蕾。



- 📍 澎湖縣馬公市大智街 18 巷 20 弄 20 號
- 🕒 07:00~13:00 (週一~週三、週五~週六) 16:30~19:30
- ☎ +886-6-926-8605
- 🍴 全素、蛋奶素 🍷 無 🍷 英 🍷 無 🍷 ★



## 可可亞手作廚房

會牽絲的蔬果披薩

在金門古蹟魁星樓旁，由閩式三合院改建的小巧店面內，提供披薩、咖啡和茶飲。老闆親自製作披薩麵皮，並加了香氣濃郁又健康的亞麻仁籽，餡料使用各種季節蔬果，超過 10 種甜鹹口味，滋味豐富無負擔。

- 📍 金門縣金城鎮民族路 180 巷 18 號
- 🕒 11:00~19:30，週日、週一休
- ☎ +886-8-232-1863
- 🍴 蛋奶素 🍷 有 🍷 有 🍷 無 🍷 ★★



## 好媽媽健康素食屋

蔬食的優質主張

明亮寬敞的空間，以及乾淨雅致的用餐環境，讓每一位來訪顧客可以放心享用美食。餐點為料多豐盛的蔬食麵飯簡餐，包括素煎餃、藥膳湯麵等，另外老闆亦擅長精緻的中式料理，將蔬果素料變身豪華宴會佳餚。

- 📍 金門縣金湖鎮復興路 45 號
- 🕒 10:30~19:00，週三、週六 10:30~16:00，週日休
- ☎ +886-8-233-2349
- 🍴 全素
- 🍷 無 🍷 英 🍷 無 🍷 ★



## 澎旺素食鹽酥

享受噴香消夜小食的樂趣

臺灣的鹽酥雞噴香美味，是很多人消夜最愛，而澎湖的這家小店則把這令人難忘的美味蔬食化，全家都是蔬食者的老闆，特別以菇類、蒟蒻取代肉類口感，還有四季蔬菜，加上特製醬料，讓蔬食炸物也能引人垂涎。



- 📍 澎湖縣馬公市貿商街 21 號
- 🕒 18:00~22:00，週日休
- ☎ +886-6-926-5021、+886-933-696-072
- 🍴 全素、蛋素
- 🍷 有 🍷 無 🍷 無 🍷 ★



## 素食園

彈牙蛋餅讓人念念不忘

位於南竿福澳漁港旁，這間餐廳是所有馬祖蔬食者必訪之地。古樸老屋內放了幾張鋪上桌巾的乾淨桌椅，從清晨開始提供蔬食餐點。店內最有名的就是手工製作的蛋餅以及素老酒麵線，Q 彈的粉漿蛋餅吸引不少葷食者專程來訪。



- 📍 連江縣南竿鄉福沃村 80 號
- 🕒 06:30~13:30、17:00~19:00
- ☎ +886-8-362-2848
- 🍴 全素、蛋奶素
- 🍷 無 🍷 無 🍷 無 🍷 ★

## 其他 蔬食廚房

## 北部 × 基隆市

店名	地址	電話	種類
金玉食堂蔬食創意料理	基隆市中正區中正路 12-1 號	+886-2-2427-0071	創意料理
詹家素食	基隆市仁愛區仁四路 20 號	+886-2-2426-7159	中式料理
Choose One 潛艇堡 & 艸木川蔬食滷味	基隆市仁愛區愛二路 54 巷 11 號 1 樓	+886-2-2422-9092	美式漢堡 / 中式料理
極樂滴水坊	基隆市信義區信二路 270 號	+886-2-2422-2570	中式料理
幸福 10 號店	基隆市信義區信一路 141 巷 10 號	+886-2-2422-5988	咖啡輕食
喜悅健康廚房	基隆市安樂區基金三路 82 號	+886-2-2432-9999	中式料理

## 北部 × 臺北市

店名	地址	電話	種類
誠食健康蔬食 ( 忠孝本店 )	臺北市大安區忠孝東路四段 216 巷 27 弄 6 號	+886-2-2721-2388	中式料理
卡帛素食烘焙義式廚房	臺北市大安區復興南路二段 308 巷 5 號	+886-2-2732-6819	烘焙 / 義式料理
撒福豆	臺北市大安區忠孝東路四段 216 巷 16 號 2 樓之 3	+886-2-8773-4268	無麩質 / 豆乳專賣店
蔬醒 vegeburger	臺北市松山區八德路三段 12 巷 5 弄 48 號	+886-2-2579-2456	美式輕食
Vegan HeartHome 心家	臺北市松山區富錦街 508 號	+886-2-2369-8089	鍋物輕食
越鄉養生蔬食館	臺北市士林區文昌路 32 號	+886-2-2831-3419	越式蔬食
Herbivore	臺北市信義區松高路 19 號	+886-2-2723-5368	義式料理
叁食山 lab33 Restaurant & Bar	臺北市大同區南京西路 251 號	+886-2-2555-5839	義式料理
蛋奶樹蔬食專賣	臺北市中山區中山北路一段 33 巷 26 號	+886-2-2521-6801	歐式料理
長春素食名人館	臺北市中山區新生北路二段 38 號	+886-2-2511-5656	歐式自助餐
豐味亭異國蔬食料理餐廳	臺北市中山區雙城街 3 巷 2 號	+886-2-2599-6000	異國料理
3 idiots toast & curry 三個傻瓜印度蔬食南京店	臺北市中山區長春路 318 號	+886-2-8770-5848	印度料理
八拾捌茶輪番所 Rinbansyo	臺北市萬華區中華路一段 174 號	+886-2-2312-0845	品茶簡餐

樂笑味蔬食料理	臺北市內湖區江南街 71 巷 8 號	+886-2-2659-1781	中式料理
雪裏紅素食點心 ( 松山店 )	臺北市信義區松山路 459 號	+886-2-2346-0050	中式料理
大人山養 Darling SameYoung	臺北市士林區磺溪街 50 巷 11 號	+886-2-2835-1755	義式料理
VEGE CREEK 蔬河	臺北市南港區經貿二路 186-1 號 C 棟 2 樓	+886-2-2785-0508	滷味小吃

VEGE CREEK 蔬河連鎖，各分店詳情請洽 <https://www.facebook.com/VEGECREEK>

## 北部 × 新北市

店名	地址	電話	種類
布佬廚房 Bruce's Kitchen	新北市新店區車子路 137 號	+886-2-8666-6181	義式料理
明德素食園 Minder Vegetarian	新北市新店區民權路 137 號	+886-2-8218-7858	臺式自助餐
Yukimasa 幸將手作坊	新北市三峽區大德路 135 號 1 樓	+886-2-2673-8838	手作甜點
如是我聞蔬食專賣	新北市三峽區復興路 137 號	+886-2-2674-1678	韓式海苔飯捲
鹿鶴園素食茶藝館	新北市土城區承天路 92-5 號	+886-2-2269-3645	蔬食茶館
沐悅蔬食	新北市新莊區福美街 62 巷 7 號	+886-2-8522-8987	義式輕食
素) 溫馨水煎包 & 麵線	新北市中和區連城路 64 號	+886-2-8245-5598	小吃
崇德發蔬食餐廳	新北市中和區中山路二段 427 號 3 樓	+886-2-2228-8652	港式點心
泉香草堂	新北市泰山區明志路二段 232 巷 10 號	+886-2-2900-3079	泰式料理
治心正念蔬食料理	新北市林口區文化二路一段 241 巷 26 號	+886-2-2608-7956	懷石料理
素學烘焙坊	新北市蘆洲區長興路 52-1 號 1 樓	+886-2-8285-5335	蔬食麵包 / 甜點
甜素 Sweet Vegan	新北市板橋區文化路二段 410 巷 46 號 2 樓	+886-980-836-029	甜點蛋糕

## 北部 × 桃園市

店名	地址	電話	種類
靜點咖啡 the stillness cafe	桃園市中壢區南園二路 296 巷 50 號	+886-3-462-0060	蔬食咖啡廳

有間披薩 It's pizza	桃園市龍潭區大同路 58 巷 13 號	+886-3-489-6938	蔬食 Pizza
惠圓蔬食	桃園市楊梅區中山路 121 巷 7 號	+886-3-288-9506	便當
臭大蔬 - 桃園店	桃園市桃園區國際路一段 98 巷 30 號	+886-3-363-3633	臭豆腐
喜樂蔬食創意料理	桃園市龜山區復興北路 46 號	+886-3-327-0818	創意料理

### 北部 × 新竹縣／市

店名	地址	電話	種類
璞鈺播茶 HAKKA LETEA	新竹縣北埔鄉廟前街 8 號	+886-3-580-2250	客家播茶 / 料理
道禾食堂	新竹縣竹東鎮康寧街 133 號	+886-3-511-0518	日式料理
舒醒熊 -Vegan Bear- 蔬食手作坊	新竹市香山區中華路四段 176 號	+886-3-530-1796	手作蔬食

### 中部 × 苗栗縣

店名	地址	電話	種類
仙山邱媽媽菜包	苗栗縣獅潭鄉新店村 123-1 號	+886-918-932-878	手作菜包
山野蔬食	苗栗縣苗栗市中山路 265-1 號	+886-3-736-9808	日式料理
苑裡鐵工莊園	苗栗縣苑裡鎮大興路 112-2 號	+886-910-280-704	手作麵包

### 中部 × 臺中市

店名	地址	電話	種類
福屋拉麵	臺中市東區振興路 2-5 號	+886-989-329-566	蔬食豆乳拉麵
Minisubs 小潛艇	臺中市南區永和一街 41 號	+886-4-2285-3542	早午餐
卡如那泰式素食	臺中市南區國光路 216-1 號	+886-4-2285-6210	泰式料理
滷菩提蔬食料理	臺中市西區向上北路 184 號	+886-4-2302-2308	日式蔬食
松果蔬食	臺中市西區五權西四街 136 號	+886-4-2372-3569	異國蔬食
不羈主義茶餐廳	臺中市南屯區公益路二段 21 號	+886-4-2323-8111	中式料理
漫漫拾光	臺中市西區錦平北街 13 巷 2 號	+886-4-2208-0180	蔬食下午茶
SUN BERNO 光焙若蔬食	臺中市西區向上路一段 79 巷 50 號	+886-4-2302-7613	窯烤披薩 / 烤餅
將進酒素食燒肉殿	臺中市西區精誠五街 27 號	+886-4-2327-8012	蔬食 BBQ
半半食室 vegan daily	臺中市西區公正路 219 號	+886-4-2301-3133	早午餐 / 甜點

### 中部 × 彰化縣

店名	地址	電話	種類
草的堂中西式養生素食	彰化縣彰化市中正路二段 816 號	+886-4-761-5319	中西式料理
沐素 musu 料理	彰化縣彰化市雲長路 192 號	+886-4-762-0338	創意料理
禪悅素坊	彰化縣溪湖鎮彰水路三段 512 號	+886-4-885-1196	早午餐

### 中部 × 南投縣

店名	地址	電話	種類
滿濃素食鍋燒	南投縣南投市復興路 292-1 號	+886-912-655-586	鍋燒麵
福田日式蔬食	南投縣草屯鎮中正路 599 號	+886-4-9232-0801	日式小吃
日月潭白鹿窯木燒麵包	南投縣魚池鄉魚池街 933 之 1 號	+886-985-265-556	窯烤麵包 / 無國界餐點

### 南部 × 雲林縣

店名	地址	電話	種類
蓮花園蔬食館	雲林縣虎尾鎮福民路 76 號	+886-5-636-0308	複合式料理
聖荷阿水伯蔬食餐廳	雲林縣斗六市成功三街 1 號	+886-5-537-0337	複合式料理
著迷 · 食間	雲林縣斗六市鎮東路 81 巷 1 號	+886-5-534-5623	早午餐

### 南部 × 嘉義縣／市

店名	地址	電話	種類
日好時光蔬食	嘉義縣太保市太保五路 98-11 號	+886-5-362-0055	輕食套餐
喜來樂蔬食坊	嘉義市西區八德路 298 號	+886-5-276-0968	中式料理
JUST Burger 加蔬特無肉蔬食漢堡	嘉義市東區中山路 272 號	+886-960-948-757	美式料理

### 南部 × 臺南市

店名	地址	電話	種類
村吉蔬素食養生創意料理	臺南市中西區中正路 40 號	+886-936-829-821	創意料理
老三吃素 - Me n V3gan	臺南市中西區海安路二段 115 巷 3 號	+886-928-428-396	創意料理
小碟子 vegan 手作蔬食	臺南市北區成功路 644 巷 13 弄 12 號	+886-970-804-344	手作蔬食
小鹿日嚙子ジカ日替	臺南市北區文賢路 313 巷 66 號	+886-6-258-5161	早午餐輕食

田園素食 (農會穀倉改建)	臺南市歸仁區中正北路一段 168-1 號	+886-6-230-1131	異國料理
佛珍素食養生館	臺南市仁德區中正路一段 162 號	+886-6-266-7969	中式自助餐
凱瑞美式蔬食廚房	臺南市安平區永華三街 308 號	+886-6-298-9258	美式料理
臻園素食拉麵專賣店	臺南市新營區中興路 6 號	+886-6-632-5353	日式拉麵

## 南部 × 高雄市

店名	地址	電話	種類
食不二蔬食	高雄市左營區南大路 4 號	+886-7-588-7366	早午餐
五郎時食	高雄市左營區富民路 66 號	+886-7-550-6280	無菜單料理
萊點心港式鮮蔬料理 LITE DIM SUM	高雄市鼓山區篤敬路 65 號	+886-7-553-5876	港式料理
慈香庭素食餐廳	高雄市三民區九如一路 613 號	+886-7-392-9607	蔬食百匯
素鼎軒養生蔬食餐廳 (大寮店)	高雄市大寮區光明路一段 141 號	+886-7-787-8890	庭園套餐
梨幸日和	高雄市岡山區中山北路 34 巷 6 號	+886-903-680-057	異國料理
大樹天心蔬食	高雄市大樹區中興東路 33 號	+886-7-652-6919	中式自助餐
沒有冷氣的店	高雄市鳳山區光復路一段 92 號	+886-963-518-503	義式料理
大長今韓式蔬食料理 胤茹坊	高雄市鳳山區光遠路 89 號	+886-7-740-9987	韓式料理

## 南部 × 屏東縣

店名	地址	電話	種類
歡喜蔬食養生鍋	屏東縣屏東市民生路 49 之 8 號	+886-8-733-2710	蔬食火鍋
日光蔬食	屏東市光復路 45 號	+886-8-733-3218	簡餐輕食
遇見·秘境	屏東縣東港鎮水源路 223 號	+886-8-833-3345	民宿餐廳
璞食蔬食滷味&鹽酥G	屏東縣潮州鎮清水路 2-3 號	+886-986-650-862	滷味小吃
恆。好餐廳畫廊	屏東縣恆春鎮東門路 2 巷 11 弄 2&4 號	+886-8-889-5626	異國料理

## 東區 × 宜蘭縣

店名	地址	電話	種類
香聚晴天屋精進食堂	宜蘭縣宜蘭市農權路三段 177 號	+886-3-932-1351	中 / 義式料理
心裡有素	宜蘭縣宜蘭市健康路二段 53 號	+886-3-931-5147	中式料理
惠鑫蔬食料理	宜蘭縣羅東鎮和平路 85-1 號	+886-3-953-1336	中式料理

一簞食 - 蔬食 × 生活	宜蘭縣員山鄉員山深溝村尚深路 122 號		中式簡餐
---------------	----------------------	--	------

## 東部 × 花蓮縣

店名	地址	電話	種類
阿彌搭巴 .85	花蓮縣吉安鄉中山路二段 85 號	+886-3-851-2679	簡餐輕食
緣緣蔬食家	花蓮縣玉里鎮忠勇路 25 號	+886-989-120-278	異國料理
義蓮山莊素食養生民宿	花蓮縣花蓮市國福街 289 巷 155 號	+886-932-144-280	民宿餐廳
拾穗屋蔬食料理	花蓮縣花蓮市建國路二段 300 號	+886-970-350-381	茶餐廳
大不同養生私廚	花蓮縣花蓮市大同街 102 號	+886-3-823-7965	創意料理

## 東部 × 臺東縣

店名	地址	電話	種類
鐵花 108 蔬食民宿	臺東縣臺東市鐵花路 108 號	+886-963-931-284	中式料理
巧本味蔬食人文料理	臺東縣池上鄉靜修路 102 號	+886-8-986-5871	中式料理

## 離島 × 澎湖縣

店名	地址	電話	種類
永達素食館	澎湖縣馬公市新生路 27 號	+886-6-926-1705	中式料理
舒心食光	澎湖縣馬公市三多路 1 巷 2 號	+886-909-108-737	早午餐
蔡記鑽蔬食坊	澎湖縣馬公市文昌街 11 號	+886-6-927-2610	中式料理
好朋友素食屋	澎湖縣馬公市三多路 320 號	+886-6-926-1158	咖啡簡餐

## 離島 × 金門縣

店名	地址	電話	種類
臨海芋蔬坊 (預約制)	金門縣金城鎮民權路 30 巷 3 弄 1 號 1 樓	+886-937-392-902	無菜單料理
福圓素食	金門縣金城鎮民族路 35 號	+886-8-237-2005	中式料理

# 風土食旅

餐桌到產地

臺灣海島型地域加上垂直、高海拔山陵林立，造就各式微地域與微氣候的豐富面貌。多樣民族融合，也讓各區呈現多元文化精彩。旅行中的食飲，也是體驗地域風貌重要的一環，環臺吃美食的同時，何不也安排一趟從餐桌到產地的旅程，充分感受在地更真實的風土滋味。



01

北部  
風土食旅



02



03



04



05

## 客家食農與地景小旅行

路線以桃園、新竹客家族群為主的區域，這裡是北區農產主力區外，有各式休閒農場、也有歷史人文豐沛的老街與美食。



觀音區蓮花園休閒農業區、大溪老街、月眉休閒農業區 & 李騰芳古宅、新埔老街 & 柿子休閒農場

## 山海交織 人文自然小旅行

以山陵、北海岸與淡水河組成的北北基區域，是臺灣首善大都會所在，山海河的國家級景致交通便利外，也是生產美味的隱藏基地。



陽明山國家公園、貓空茶園 & 纜車、淡水 & 八里、基隆正濱漁港、平溪山城 & 平溪鐵道支線

### 圖說

- 01. 月眉休閒農業區
- 02. 平溪鐵道支線
- 03. 陽明山國家公園
- 04. 柿子休閒農場
- 05. 基隆正濱漁港



# 中部

## 風土食旅



### 木香 & 茶香交織 山陵小旅行

路線以臺灣最大的南投茶產區為主，有鐵道小鎮、也有日月潭及溪頭一帶的杉林美景和茶產區。

溪頭森林遊樂區、集集 & 車程、日月潭國家風景區、日月老茶廠、清境農場

### 海線與平原 交融的人文 & 滋味

從苗栗經臺中一路往到彰化，有著廣大平原與丘陵地域，城市與鄉村風景交織，也有西部唯一海線鐵道及浪漫臺三線串出的一路精彩與風味。

三義木雕小鎮、新社花海觀光區、臺中市綠園道美術園區、鹿港歷史小鎮、八卦山風景區

#### 圖說

01. 新社花海觀光區
02. 鹿港歷史小鎮
03. 溪頭森林遊樂區
04. 三義木雕小鎮
05. 八卦山風景區



# 南部

## 風土食旅



### 雲嘉南~臺灣廚房美食輕旅

要說臺灣最美味食材生產大本營，就在北回歸線經過的雲嘉南平原區域，幾乎想得到的都有生產，還有各式美景、老城風華等你拜訪。

雲林北港、阿里山國家風景區、臺南七股潟湖、臺南市國華街(美食街區)

### 充滿熱帶風情的高屏度假遊

臺灣最南端的高雄、屏東，幾乎已經涵蓋在熱帶氣候區，從大海、椰林、可到芒果、蔬菜、紅豆，美味自成一格。

高雄愛河灣港區、美濃客家小鎮、茂林國家風景區、恆春古城小鎮、墾丁國家公園

#### 圖說

01. 臺南七股潟湖
02. 墾丁國家公園
03. 高雄愛河灣港區
04. 雲林北港
05. 阿里山國家風景區



# 東部

風土食旅



## 花東單車稻香巡禮

花東是臺灣最乾淨的區域，大海山陵與縱谷，美景天成，連食材生產也講究有機。單車行進最能貼近土地脈動、也能順訪部落感受人文氣息。

- 大農大富平地森林園區、太巴塽部落、瑞穗溫泉區、六十石山金針花海、米鄉池上-環鄉單車道

## 臺灣後花園~宜·花豐富美食美景之旅

有臺灣後花園之稱的宜蘭與花蓮，從臺北前往交通便利，既具城市豐富度也有鄉村悠閒風景。

- 頭城老街 & 海峽龜山島、礁溪溫泉、聖母登山步道、鯉魚潭風景區、花蓮鐵道文化園區

- 圖說**
01. 花蓮鐵道文化園區
  02. 聖母登山步道
  03. 礁溪溫泉
  04. 池上環鄉單車道
  05. 六十石山金針花



# 離島

風土食旅



## 澎湖 (地質公園 & 坐擁海灘美景)

- 篤行十村眷村文化保存園區、山水沙灘、大菓葉玄武岩、奎壁山摩西分海

## 金門 (歷史聚落 & 戰地風光細賞)

- 水頭聚落、翟山坑道、慈湖、莒光樓

## 馬祖 (戰地風光 & 邊城聚落風光)

- 北海坑道、芹壁聚落、介壽獅子市場

- 圖說**
01. 水頭聚落
  02. 慈湖
  03. 北海坑道
  04. 大菓葉玄武岩
  05. 芹壁聚落

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

食×旅：臺灣蔬食餐桌 -- 初版. -- 臺北市：交通部觀光局，  
2022.12

面；公分

ISBN 978-986-531-454-5(平裝)

1.CST：素食 2.CST：餐廳 3.CST：餐飲業 4.CST：臺灣遊記

483.8

111020817

食×旅 臺灣蔬食餐桌

發行人：張錫聰

發行單位：交通部觀光局

地址：10694 臺北市大安區忠孝東路4段290號9樓

電話：+886-2-2349-1500

傳真：+886-2-2771-7036

網址：taiwan.net.tw

承辦單位：墨刻出版股份有限公司

地址：10483 臺北市中山區民生東路二段141號9樓

電話：+886-2-2500-7008

網址：www.mook.com.tw

展售門市：

五南文化廣場(發行中心)

電話：+886-4-2226-0330 #27

傳真：+886-4-2225-8234

地址：40043 臺中市中山路6號

國家書店松江門市

電話：+886-2-2518-0207

傳真：+886-2-2518-0778

地址：10485 臺北市中山區松江路209號1樓

國家網路書店：www.govbooks.com.tw

著作權歸屬：交通部觀光局

授權聯絡人：交通部觀光局國際組

電話：+886-2-2349-1500

ISBN: 978-986-531-454-5

GPN: 1011102213

定價：新臺幣150元

發行日期：2022年12月

版次：初版