

在台灣實現質素之食理念



料理的美味源自於食材本身，找尋出蘊藏於福爾摩莎這美麗島嶼中，汲取大地恩惠、借助農家辛勤之力生長的好食材，為 Café&Meal MUJI 不會停止的任務。透過一次又一次的分享交流，讓我們了解食材美味的根本，我們便帶著課題回到 Café&Meal 的廚房，去思量以何種調理方法才能最完整展現質素之食美味。

一、產地探訪 一步一腳印去找出深藏地方的好食材。

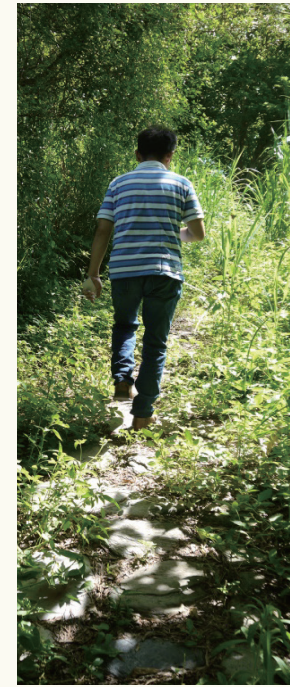


找米

位於海岸與中央山脈中的狹長平原，成為稻米良好的生長環境。



一年兩收的池上米，透過碾米廠良好的保存環境來確保每一批稻米的品質。



需要步行一段距離來抵達自成一區的無毒栽種梯田，也藉此避免鄰田的污染。



豁然開朗的稻田，是農民花費心力之所在，也因為採用有機耕種配合優質生長環境，才能收穫品質絕佳的生態米。

二、調理手法 看似簡單的手法，越能帶出食材原味。



蒸 Steam

以蒸氣蒸熟食物，能保持最多的食材風味與原本營養元素，須花費較長時間的調理手法。



烤 Roast


視食材特性，選擇以低溫長時間烘烤來濃縮風味、抑或高溫短時間加熱來逼出多餘油脂的烹調方式。




急速降溫 Fast Chill

快速降低烹調餘溫，鎖住食物鮮度與保留最初風味，且有效抑止細菌滋長的保存調理手法。

三、嚴選食材 料理美味的核心，即來自於此。

From World 

From Taiwan 



西班牙特級初榨橄欖油

使用早熟期10月份橄欖果實，從栽種到成品裝箱以一條龍方式專業製造與嚴格把關，果香濃郁帶點細緻苦味為其特色。農場秉持「綠色永續」的概念，將橄欖種子再利用於生產時所需能源，而橄欖渣、橄欖枯木曬乾後，轉化成有機肥料等，減少對大自然可能的傷害，實踐環境永續之理念。

法國AOP發酵奶油

來自於法國法定保護產區認證地的發酵奶油。優異的牧草生長環境，產出含有高酪蛋白與乳脂之乳源。並遵循傳統古法製作，以天然乳酸菌種發酵，帶有特殊榛果風味，香氣飽滿，質感細緻與滑順。



歐貝拉62% 產地巧克力

前段帶有煙燻味，中段開始出現微酸帶甜的莓果味，成熟帶點女孩俏皮口味的獨特單一產區與品種巧克力。



彰化北斗動物福利雞蛋

選用獲得人道認證的雞蛋，蛋白Q彈有嚼勁、蛋黃香濃不乾澀。雞隻飼料添加薑黃、刺五加、靈芝等天然植草配方，養殖全程無使用抗生素，重視動物福利與人道飼養，讓雞隻在舒適寬敞的空間中自由奔跑，才能生產出粒粒健康、乾淨、無污染之良心好蛋。



台灣香草豬

從小餵養新鮮香草與特殊中藥配方飼料，並全程不使用生長激素與類固醇的健康豬隻，肉質Q彈無腥味，運用於各式含豬肉餐點。

台東知本台灣紅藜

紅藜為台灣特有的原生種藜麥，是台灣原住民耕作百年以上的傳統作物，擁有比全穀類更高之營養價值，為無麩質的鹼性食物，適合全家大小朋友一同享用。我們選用來自東台灣無污染農地，採友善農法、無使用農藥與除草劑方式耕作，並具可追蹤之產銷履歷，提供最安心與營養的多彩食物。



桃園有機活芽菜

我們選用以有機潔淨栽培與營養管理技術種植的芽菜，並保留了完整芽株，摘取後還能持續生長。芽苗中富含人體細胞必須的高品質且多樣的植化元素，我們以簡單地調理方式來保有其完整營養。



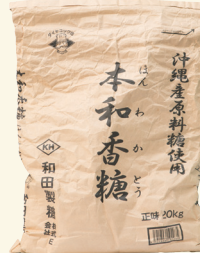
內蒙天外天鹽

取自喜馬拉雅山地下伏流水與大平原岩鹽層溶出之天然岩鹽，並加以精製後的結晶鹽。滲透力高且蘊含較多鈣質，純粹的鹹味中帶有甘甜滋味，水份含量低更容易融合於食材之中，廣泛運用於Café&Meal MUJI的餐點。



日本沖繩本和香糖

含蜜糖的一種，外觀呈現淺褐色色澤，100%使用產自日本沖繩的甘蔗製成，無過度精製，能直接品嚐到原始蔗糖風味，並保留了較三溫糖10倍、白糖80倍以上之豐富礦物質。不僅運用甜點與飲品當中也大量使用於餐點之中，成就各式料理的獨特溫醇甜味。



高雄旗山台灣九號毛豆

豆類為絕佳的植物性蛋白質來源，可預防心血管疾病、減緩骨質疏鬆等，有益健康。嚴選產自日照充足的南台灣，採用100%非基因改造本土品種，生產過程具完整產銷履歷，並經過日本700種多項檢驗合格，100%安全，並經手工挑選，豆子粒粒飽滿。



台東池上生態米

來自好山好水的台東縣池上鄉，田地用新武呂溪富含有機質的清澈水源灌溉，讓土壤可不斷地得到補給，鄰近無任何污染性工廠設置，可保土壤不受工業廢水污染，並採用「MOA」自然農法耕作，才得以收穫的有機良質米。煮好的米粒，粒粒分明不軟黏，推薦給喜歡米飯具Q彈口感的您。

冷食 Cold Deli



莓果紅藜味噌沙拉 售價 120 元

高纖的龍鬚菜和水蓮拌入以味噌與胡麻油為基底之醬汁，搭配蔓越莓果乾以及健康的台灣紅藜，健康清爽不油膩。【植物五辛素】



培根馬鈴薯沙拉 售價 120 元

選用兩種不同品種的馬鈴薯，再加入香草豬培根與濃郁的起士醬汁，最後拌入有機小松菜。

冷食 Cold Deli



紅野菜桑葚豆腐沙拉 售價 120 元

使用有機甜菜根、蓮霧、桑葚、紫洋蔥、蕃茄等紅色系蔬菜，再加入營養價值高的有機小松菜，酸甜清爽。【植物五辛素】



柚香有機豆腐糯米椒沙拉 售價 150 元

有機豆腐以胡麻柚子醬調味，再拌入烘烤過後風味十足的糯米椒與三種野菇，充滿日式風味。



白菜豬肉柚子胡麻美乃滋沙拉 售價 150 元

使用白菜、胡蘿蔔等清脆的蔬菜，加入豬肉片、蒟蒻等具口感的食材，拌入自製的柚子胡麻美乃滋醬，滋味濃郁而爽口。

SET MENU

Ⓐ +150 元



任選 90 元飲品
+
100 元甜點

Ⓑ +90 元



任選 100 元甜點

Ⓒ +60 元



任選 90 元飲品

皆可補差價換購其他價位商品

SET MENU

Ⓐ +150 元



任選 90 元飲品
+
100 元甜點

Ⓑ +90 元



任選 100 元甜點

Ⓒ +60 元



任選 90 元飲品

皆可補差價換購其他價位商品

熱食 Hot Deli



美乃滋醬雞肝蒟蒻甘露煮

售價 160 元

使用國產無毒安心雞肝，於日式高湯中燉煮到軟嫩入味，再與微辣的蒟蒻混合，最後拌入芥末美乃滋醬。



醬燒豆腐燴鮮菇時蔬

售價 140 元

台式傳統三杯做法，將有機板豆腐油炸後，與烤杏鮑菇、茭白筍、甜椒等蔬菜拌炒，最後加入九層塔。[植物五辛素](#)



辣味蕃茄培根溫泉蛋

售價 150 元

高品質的溫泉蛋搭配蕃茄醬汁炒糯米椒及烤培根享用，再淋少許辣油增添風味，香辣下飯。

熱食 Hot Deli



扁豆蔬菜牧羊人派

售價 140 元

使用洋菇、白菜、茄子、紅蘿蔔等 6 種蔬菜燉煮的蔬菜基底，上面鋪濃郁的馬鈴薯泥焗烤而成的蔬食版牧羊人派。[植物五辛素](#)



美乃滋甜辣醬炸雞

售價 160 元

使用低脂的雞胸部位，以鹽醃製軟化肉質，拌以酸甜開胃的美乃滋甜辣醬，美味不膩口。



和風燒鯖魚

售價 160 元

挪威鯖魚以烤箱高溫蒸烤，再淋上以昆布高湯、陳釀醬油、白蘿蔔泥等調製而成的和風醬汁。

SET MENU

Ⓐ +150 元



任選 90 元飲品
+
100 元甜點

Ⓑ +90 元



任選 100 元甜點

Ⓒ +60 元



任選 90 元飲品

皆可補差價換購其他價位商品

SET MENU

Ⓐ +150 元



任選 90 元飲品
+
100 元甜點

Ⓑ +90 元



任選 100 元甜點

Ⓒ +60 元



任選 90 元飲品

皆可補差價換購其他價位商品

熱食 Hot Deli



蔥味蕃茄炒魷魚

售價 160 元

阿根廷魷魚以鹽麴醃製軟化肉質，牛蕃茄先烤過讓滋味更濃郁，再與蔥味醬汁、韭菜、水蓮快炒。



南洋咖哩燴鮮蔬香草豬

售價 180 元

使用香草豬脂肪較少的里肌部位，以鹽麴及優格醃製軟化肉質，油炸後拌上椰奶咖哩醬及烤蔬菜，微辣下飯。



烤魚九層塔蔬菜烘蛋

售價 220 元

蛋液中加入九層塔、馬告，再與五種蔬菜、烤魚、起士等餡料一同以鑄鐵煎鍋烘烤而成。

SET MENU

A +150 元



任選 90 元飲品
+
100 元甜點

B +90 元



任選 100 元甜點

C +60 元



任選 90 元飲品

皆可補差價換購其他價位商品

雙人套餐 Deli set

售價 790 元



圖片僅供示意

熱食

任選 160 元以下餐點 × 2

冷食

任選品項 × 2

主食

紅藜飯 or 鄉村麵包 × 2

湯品

任選品項 × 2

附餐

90 元以下飲品 or 100 元以下甜點 × 2

四人套餐 Deli set

售價 1,590 元



圖片僅供示意

熱食

任選 200 元以下餐點 × 4

冷食

任選品項 × 4

主食

紅藜飯 or 鄉村麵包 × 4

湯品

任選品項 × 4

附餐

90 元以下飲品 or 100 元以下甜點 × 4

SET MENU

A +150 元



任選 90 元飲品
+
100 元甜點

B +90 元



任選 100 元甜點

C +60 元



任選 90 元飲品

皆可補差價換購其他價位商品

單人套餐 Deli set

售價 **270** 元



圖片僅供示意

任選 160 元以下熟食餐點 × 1

※ 可補差價換購其他價位商品

套餐內附



指定冷食 2 道 (1 人份)



台灣紅藜飯

SET MENU

A +150 元



任選 90 元飲品
+
100 元甜點

B +90 元



任選 100 元甜點

C +60 元



任選 90 元飲品

皆可補差價換購其他價位商品

湯品 & 主食 Soup & Rice · Bread



肉末蕃茄蔬菜湯

售價 90 元

使用洋蔥、西洋芹、蕃茄、豬肉熬煮而成，品嚐蔬菜的清甜。



絲瓜玉米濃湯

售價 90 元

使用絲瓜、玉米、馬鈴薯熬煮而成，點綴果香鮮明的特級初榨橄欖油及烤絲瓜。 **全素**



台灣紅藜飯

售價 30 元

使用無毒栽種的台灣土生土長在地好穀物，補給能量同時也吃進健康。 **全素**



特製鄉村麵包

售價 30 元 / 2 片

6 以裸麥天然種為酵母，混和台灣有機小麥、2 種麵粉，提升麵包整體質地，吃起來香氣足且有微酸口味為特色。 **全素**

甜點 Dessert



※ 百香果生乳酪蛋糕

百香果生乳酪蛋糕 售價 100 元

使用台灣產百香果，搭配奶油乳酪及優格所製作而成酸甜的生乳酪蛋糕，再淋上百香果果醬。限內用。

本和香糖生乳奶凍捲 售價 100 元

本和香糖海綿蛋糕中，加入北海道生乳及本和香糖奶凍，展現不同層次的本和香糖風味。

本和香糖布丁 售價 100 元

使用台灣嚴選鮮乳，與本和香糖、雞蛋等混合，原料簡單、滋味樸實，帶有柔和的甜味。 [奶蛋素]

抹茶豆乳戚風蛋糕 售價 100 元

嚴選日本抹茶粉和香濃豆漿製成的戚風蛋糕，鬆軟濕潤的口感帶有香甜的滋味。 [奶蛋素]



※ 本和香糖烤布丁

白蘭地核桃巧克力蛋糕 售價 130 元

使用單一產區 62% 巧克力，再加入白蘭地及烤核桃，呈現微苦帶酒味的大人風味。 [奶蛋素]

本和香糖起士蛋糕 售價 130 元

使用嚴選自法國、日本與台灣的優質食材，自製烘烤出的質樸美味起士蛋糕。 [奶蛋素]



※ 白蘭地核桃巧克力蛋糕

午茶套餐 每日 14:00 - 17:00

150 元



任選 90 元飲品 + 100 元甜點

可補差價換購其他價位商品

飲品 Beverage



無咖啡因 Caffeine-free

胡蘿蔔全果蔬果汁 售價 120 元

採用台灣產銷履歷胡蘿蔔全果榨取原汁，保留完整膳食纖維。

北川村柚子氣泡飲 售價小 120/ 大 150 元

選用來自於日本高知縣北川村栽種出的柚子原汁，具豐富的柚子香氣，清爽的酸甜中帶有獨特微苦風味。

北川村柚子飲 售價 120 元

選用來自於日本高知縣北川村栽種出的柚子原汁，具豐富的柚子香氣，清爽的酸甜中帶有獨特微苦風味。

蕎麥博士茶 售價 120 元

選用南非博士茶，低單寧酸且不含咖啡因，加上蕎麥調製而成，為嬰兒也可飲用的溫和飲品。

咖啡 Coffee

美式咖啡 售價 70 元

售價小 70/ 大 100 元

清爽的酸甜中帶有微苦風味。

咖啡拿鐵 售價 90 元

售價小 90/ 大 120 元

嚴選咖啡豆加上香濃鮮乳，溫和的咖啡飲品。

本和香糖咖啡拿鐵 售價 120 元

售價小 120/ 大 150 元

嚴選咖啡豆加上香濃鮮乳，淋上本和香糖糖漿，Café&Meal MUJI 才能喝到的好滋味。

百花蜂蜜咖啡歐蕾 售價 120 元

售價小 120/ 大 150 元

以天然蜂蜜來增加甜味香氣，提升咖啡增加層次感。

茶飲 Tea

本和香糖紅茶歐蕾 售價 90 元

售價小 90/ 大 120 元

錫蘭紅茶基底中加入本和香糖及鮮乳，茶香鮮明、奶味醇厚，為 Café&Meal MUJI 最受歡迎的飲品。

南投茉莉綠茶 售價 120 元

售價小 90/ 大 120 元

挑選彰化花壇的新鮮茉莉花及南投綠茶，完美調和花和的葉的比例進行窰製而成，帶有茉莉清香，尾韻甘甜、柔順。

南投紅玉紅茶 售價 150 元

售價小 120/ 大 150 元

挑選台灣南投縣魚池鄉產台茶 18 號「紅玉」，茶湯紅亮清透，濃醇、具清爽甜感，帶有柑橘、肉桂與薄荷的獨香氣。

咖啡因含量

美式咖啡、咖啡拿鐵、本和香糖咖啡拿鐵、百花蜂蜜咖啡歐蕾及南投紅玉紅茶為 100-200 毫克以上，其餘皆為 100 毫克以下。※ 各品項數值僅為參考均值，如因原物料調整、製程改變等因素，數值將隨之變更。根據行政院消費者保護委員會建議，每人每天之咖啡因攝取量為 300mg 以下。

台中店

台中市西屯區台灣大道三段301號11樓

電話 04-2252-6151

營業時間 周一~周日 11:00-22:00 (Last order 21:00)