

在台灣實現 質素之食理念

料理的美味源自於食材本身，
找出蘊藏於福爾摩沙這美麗島嶼中，
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 MUJI 的廚房，
去思量以何種調理方法
才能最完整展現「質素之食」的美味。



1. 產地尋訪



**一步一腳印，
找出深藏地方的
好食材。**

位於海岸與中央山脈間的狹長平原，是適合稻米生長的良好環境。一年兩收的池上米，透過碾米廠完善的保存環境，確保每一批稻米都有絕佳的品質。無用藥栽種的梯田自成一區，需要步行好一段距離才能抵達，以避免鄰田的污染。豁然開朗的稻田，是農民花費心力之所在，也因為採用自然農法耕種，配合優質生長環境，才能收穫高品質的生態米。

2. 調理手法



**愈是簡單的手法，
愈能呈現食材原味。**

蒸

以蒸氣蒸熟食物，能保持最多的食材原味與營養。

烤

視食材特性，以低溫長時間烘烤來濃縮味道、或用高溫短時間加熱來增添風味。

急速降溫

快速降低烹調餘溫，可鎖住食材鮮度與維持料理風味，並可抑制細菌滋長，確保食品安全。

3. 嚴選食材

料理美味的核心，
即來自於此。



西班牙特級初榨橄欖油

混合三種不同品種的橄欖，在橄欖採收下來的1個半小時內就會送入生產線榨油，散發濃郁宜人的蘋果香，還有些微的辛辣味，入喉帶著恰好的刺激感。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，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 A.O.P. 發酵奶油

來自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，質地細緻、滑順。



澳洲 Auzure 經典芥花油

使用非基改芥花品種，以物理壓榨法萃取出高品質的芥花油，其耐高溫的特性最適合用於油炸料理，油質穩定、低油耗味、油煙少，讓您更安心享用炸物絕佳的品質。



內蒙天外天鹽

取自喜馬拉雅山地下伏流水與大平原岩鹽，滲透力高且蘊含較多鈣質，鹹味中帶有甘甜滋味，水分含量低更容易融合於食材之中，廣泛運用於 Café&Meal MUJI 的餐點中。



日本沖繩本和香糖

100% 使用產自日本沖繩的甘蔗所製成，無過度精製，能直接品嚐到原始蔗糖風味，並保留了三溫糖 10 倍、白糖 80 倍以上的豐富礦物質。不僅用於甜點與飲品，也大量運用於餐點中，成就各式料理的獨特溫醇甜味。

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、無污染的好良心蛋。



VDS 活力東勢胡蘿蔔

獨有如水果般的脆甜，品質較一般胡蘿蔔優異。有別於傳統農耕方式，以科學化控管的概念，由種子育苗、種植方式、農藥施肥與病蟲害防治、採收清洗等一貫化輔導農民，以達到品質的穩定，吃下的每一口皆具安心保證。



台灣好茶

嚴選台灣產的高品質茶葉，透過茶葉品評師與產區密切的互動及溝通，完善地掌控品種、栽種、施肥施藥、製茶等流程，可追溯所有的相關生產履歷，並通過農藥殘留檢驗，且堅持不添加香料。



台東池上生態米

栽種於台灣花東縱谷海拔最高的池上鄉，田地使用新武呂溪富含有機質的水源來灌溉，讓土壤可不斷地得到補給。鄰近無任何污染性工廠，可保土壤不受工業廢水污染。嚴禁使用農藥，並採用「MOA」自然農法耕作的良質米，煮好的米粒粒分明、不軟黏。※因生態米產量有限，部分時期將以池上耘禾米替代。



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，擁有極高的營養價值。全穀無麩質的鹼性食物，非常適合全家大小朋友一同享用。Café&Meal MUJI 選用產自東台灣，以友善農法、無污染、不使用農藥和除草劑所耕作出的紅藜，做成營養均衡又美味的餐點。

雙人套餐



圖片僅供示意

雙人套餐 799 元

熱食 × 2

巴薩米克糖醋豬
義式茄汁香料燉雞腿
薑汁味噌鯖魚 & 牛蒡
什錦蔬菜蔥油雞
焗烤香料蘑菇 & 玉米筍

凍豆腐藜麥漢堡排
三種乳酪焗芋頭 & 蓮藕
印度風咖哩蔬菜烘蛋
黑味噌醬炸雞

冷食 × 2

櫻桃蘿蔔凍涼拌根菜
柚香和風香草豬肉沙拉
胡麻味噌油豆腐沙拉

黑芝麻豆乳營養沙拉
辣味香料馬鈴薯沙拉

主食 × 2

紅藜飯
法式餐包

附餐 × 2

玉米濃湯 / 海鮮巧達湯
120 元以下飲品
100 元以下甜點

※ 可補差價換購其他價位飲品 / 甜點

單人套餐



圖片僅供示意

巴薩米克糖醋豬	319 元	凍豆腐藜麥漢堡排	299 元
義式茄汁香料燉雞腿	319 元	三種乳酪焗芋頭 & 蓮藕	299 元
薑汁味噌鯖魚 & 牛蒡	299 元	印度風咖哩蔬菜烘	299 元
什錦蔬菜蔥油雞	299 元	黑味噌醬炸雞	279 元
焗烤香料蘑菇 & 玉米筍	299 元		

※ 套餐內含指定冷食(1人份)×2及主食×1。
※ 主食可選紅藜飯或法式餐包。

套餐加購附餐



飲品 × 1 + 甜點 × 1

折抵 40 元



飲品 × 1

折抵 30 元



湯品 × 1

折抵 30 元



甜點 × 1

折抵 10 元

熱食 Hot Deli

NEW



巴薩米克糖醋豬 Balsamic Sweet and Sour Pork

香草豬油炸後與使用巴薩米克醋和本和香糖熬煮的糖醋醬汁拌炒。

過敏原：蛋、堅果、麩質、大豆

200 元



義式茄汁香料燉雞腿 Italian Braised Chicken Thighs with Tomato Sauce

以義大利香草熬煮的蕃茄醬，搭配鹽麪烤雞腿及烤蔬菜。

過敏原：奶、麩質、大豆

200 元

NEW



薑汁味噌鯖魚 & 牛蒡

180 元

Simmered Mackerel with Burdock Root in Ginger Miso Sauce

使用挪威鯖魚，酥炸後淋上日式風味的薑汁味噌醬，再搭配炸牛蒡。

過敏原：芝麻、麩質、大豆、魚



什錦蔬菜蔥油雞

180 元

Scallion Oil Chicken with Roasted Mixed Vegetables

低脂的雞胸肉以鹽麪軟化肉質，再以蒸烤的方式保持多汁軟嫩的口感，搭配什錦烤蔬菜及宜蘭三星蔥油。

熱食 Hot Deli

NEW



焗烤香料蘑菇 & 玉米筍 Spiced Mushroom and Baby Corn Gratin

蘑菇與玉米筍以特製香料白醬燉煮後焗烤。

過敏原：奶、蛋、麩質 植物五辛素

180 元



凍豆腐藜麥漢堡排

180 元

Vegan Tofu & Quinoa Hamburger Steak

以凍豆腐取代絞肉，再加入營養的藜麥，淋上蔬菜蕃茄醬後以馬自拉起司焗烤。

過敏原：奶、蛋、麩質、大豆 植物五辛素



三種乳酪焗芋頭 & 蓮藕

180 元

Grilled Three-Cheese Taro & Lotus Root

選用以泉水灌溉的苗栗檳榔心芋及蓮藕，吸收蒜味乳香，再撒上三種乳酪焗烤。

過敏原：奶 植物五辛素



印度風咖哩蔬菜烘蛋

180 元

Indian Style Vegetable Curry Frittata

將烤過的咖哩蔬菜加入蛋液中，以鑄鐵煎鍋烘烤後，再淋上自製的印度風香菜咖哩醬。

過敏原：奶、蛋 植物五辛素



黑味噌醬炸雞

160 元

Fried Chicken with Black Bean Miso Sauce

使用低脂的雞胸部位，以鹽麪醃製軟化肉質，油炸後裹上微辣的日式黑味噌醬。

過敏原：蛋、堅果、麩質、大豆

冷食 Cold Deli

NEW



櫻桃蘿蔔凍涼拌根菜 Cherry Belle Radish Jelly with Root Vegetables Salad 150 元

將櫻桃蘿蔔製成寒天果凍，與爽脆根菜一同享用。

全素

NEW



柚香和風香草豬肉沙拉 150 元

Herb Pork Salad with Japanese Style Yuzu Dressing

使用日本高知柚子汁和柚子皮製作成日式醬汁，涼拌香草豬肉片與多種顏色的蔬菜。

過敏原：芝麻、麩質、大豆

NEW



胡麻味噌油豆腐沙拉 120 元

Fried Tofu Salad with Sesame Miso Dressing

油豆腐與小松菜等蔬菜搭配日式風味的胡麻味噌醬。

過敏原：芝麻、麩質、大豆 全素



黑芝麻豆乳營養沙拉 120 元

Healthy Salad with Black Sesame and Soy Milk Dressing

選用六種時令蔬菜及堅果、穀類，搭配以黑芝麻與有機豆漿製作而成的醬汁，可攝取多種營養素。

過敏原：堅果、芝麻、麩質、大豆 全素



辣味香料馬鈴薯沙拉 120 元

Spiced Yoghurt Potato Salad

選用可連皮食用的整顆紅皮小馬鈴薯，搭配印度風味的辣味香料酸奶醬。

過敏原：奶、蛋、麩質、大豆 植物五辛素

湯品 Soup



海鮮巧達湯 90 元

Seafood Chowder

將洋蔥、培根、蘑菇炒香，再加入馬鈴薯及海瓜子肉。

過敏原：奶、麩質、大豆、魚



玉米濃湯 90 元

Corn Soup

使用高甜度玉米熬煮，帶有天然甜味。

過敏原：奶、麩質

主食 Rice · Bread



台灣紅藜飯 30 元

Taiwan Red Quinoa Rice

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



法式小餐包 30 元

Rustic Bread

外酥內軟，散發迷人麵香，適合搭配餐點享用。

過敏原：麩質 全素

甜點 Dessert



柚子抹茶大理石蛋糕 Yuzu and Matcha Marble Cake

70 元

使用日本高知柚子汁及靜岡抹茶粉製成雙色蛋糕。

過敏原：奶、蛋、麩質 奶蛋素



本和香糖布丁

100 元

Honwaka Sugar Pudding

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。

過敏原：奶、蛋 奶蛋素



宇治抹茶布丁

120 元

Matcha Pudding

選用日本宇治抹茶製成的布丁，搭配台灣紅藜麥米香。

過敏原：奶、麩質、大豆 奶素



單一產區核桃巧克力蛋糕

120 元

Chocolate Walnut Cake

使用來自多明尼加的單一產區 62% 巧克力，帶有些許煙燻及微酸帶甜的莓果香氣，再添加蘭姆酒，呈現微苦的大人風味。

過敏原：奶、蛋、堅果、麩質 奶蛋素



焙茶戚風鮮奶油蛋糕

120 元

Hojicha Chiffon Cake

戚風蛋糕體中加入焙茶粉，再夾入焙茶風味的鮮奶油享用。

過敏原：奶、蛋、麩質 奶蛋素

甜點 Dessert



酒漬果乾焦糖杏仁冰淇淋 120 元
Nougat Glace with Brandy & Cointreau Soaked Dried Fruit

手工製作冰淇淋，帶有蜂蜜的清甜，再加入以白蘭地和君度橙酒漬過的 3 種果乾及焦糖杏仁脆片。限內用。

過敏原：奶、蛋、堅果 奶蛋素



覆盆子紅寶石巧克力塔 130 元
Raspberry Ruby Chocolate Tart

使用紅寶石巧克力製作成甘納許，再加入覆盆子酒增添風味。巧克力本身帶有莓果的香氣，搭配酸甜的覆盆子果凍。

過敏原：奶、蛋、麩質、大豆



本和香糖起士蛋糕

130 元

Honwaka Sugar Cheese Cake

味道樸實而濃郁的起士蛋糕，展現本和香糖的香氣。

過敏原：奶、蛋、麩質 奶蛋素



本和香糖法式千層蛋糕

130 元

Honwaka Sugar Mille Crêpes

充滿奶蛋香氣的法式可麗餅與清爽的本和香糖鮮奶油，層疊交織出簡單而美味的千層蛋糕（每日限量販售）

過敏原：奶、蛋、麩質 奶蛋素

午茶套餐 每日 14:00-17:00



飲品 × 1 + 甜點 × 1

折抵 **40 元**

飲品 Beverage

咖啡 Coffee

美式咖啡 Coffee Americano ☺ ☹ 100 元

帶有奶油巧克力風味、水果甜香與薄荷尾韻的綜合咖啡，選用 50% 特選非洲衣索比亞西達摩日曬豆拼配高品質中美洲哥倫比亞與瓜地馬拉咖啡豆，口感醇厚，適合搭配各式甜點。

咖啡拿鐵 Coffee Latte ☺ ☹ 120 元

帶有奶油巧克力風味、水果甜香與薄荷尾韻的義式濃縮咖啡，搭配完美比例的鮮奶，在堅果巧克力風味的底韻上，呈現日曬豆特有的濃郁花果甜香與飽滿口感。

過敏原：奶

天鹽奶蓋冰美式咖啡 Salted Iced Milk Foam Coffee ☺ 120 元

使用天外天鹽搭配鮮奶油及台灣嚴選鮮乳，與帶有奶油巧克力風味的特調黑咖啡。

過敏原：奶

本和香糖咖啡拿鐵 Honwaka Sugar Coffee Latte ☺ ☹ 150 元

帶有奶油巧克力風味、水果甜香與薄荷尾韻的義式濃縮咖啡，搭配完美比例的台灣嚴選鮮乳，再淋上自家熬煮的本和香糖糖漿。

過敏原：奶

茶飲 Tea

本和香糖紅茶歐蕾 Honwaka Sugar Milk Tea ☺ ☹ 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。

過敏原：奶

桂花釀冰紅茶 Osmanthus Honey Iced Tea ☺ 120 元

以錫蘭紅茶為基底，加入選用苗栗南庄的新鮮桂花烘乾後與純蜂蜜混合製成的桂花釀。

綜合水果冰茶 Mixed Fruit Iced Tea ☺ 120 元

選用台灣在地鮮榨檸檬、柳橙及百香果汁，搭配特調紅茶，天然又清爽。

抹茶歐蕾 Matcha au Lait ☺ ☹ 150 元

使用日本產抹茶粉，澀味與甘味比例平衡，茶香餘韻佳。

過敏原：奶

阿里山高山紅茶 Mt.Ali High Mountain Black Tea ☺ ☹ 120 元

產區來自於平均 1,200 公尺以上之中高海拔低溫山坡地，以小葉種茶葉進行全發酵製成，茶香醇厚甘甜。

高山青茶 High Mountain Four Seasons Oolong Tea ☹ 130 元

產自台灣南投松柏嶺地區的四季春，具有高山烏龍的特殊清香，口感濃醇、尾韻回甘且帶有花香。

桂花烏龍茶 Osmanthus Oolong Tea ☺ ☹ 150 元

產自阿里山的金萱品種，再以天然薰花工法將桂花的香氣與烏龍茶結合，不添加香料，呈現自然清新的香氣。

飲品 Beverage

無咖啡因 Caffeine-free

蕎麥博士茶 Buckwheat Rooibos ☹ 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。

過敏原：麩質

胡蘿蔔全果蔬果汁 Carrot Juice ☺ 120 元

以 VDS 活力東勢胡蘿蔔全果榨取原汁，保留完整膳食纖維。

高知柚子氣泡飲 Kochi Yuzu Sparkling Drink ☺ 150 元

選用來自於日本高知縣產的柚子原汁，具豐富的柚子香氣，清爽的酸甜中帶有獨特微苦風味。

高知柚子熱飲 Kochi Yuzu Hot Drink ☹ 150 元

選用來自於日本高知縣產的柚子原汁，具豐富的柚子香氣，清爽的酸甜中帶有獨特微苦風味。



※ 天鹽奶蓋冰美式咖啡



※ 綜合水果冰茶

Café&Meal MUJI 統一時代店

台北市信義區忠孝東路五段 8 號 B2
電話 02-2345-8551
營業時間 週日~週四 11:00~21:30
週五、週六 11:00~22:00

Café&Meal MUJI 美麗華店

台北市中山區敬業三路 20 號 B1
電話 02-8501-5951
營業時間 週一~週日 11:00~22:00

Café&Meal MUJI 台中店

台中市西屯區台灣大道三段 301 號 11F
電話 04-2252-6151
營業時間 週一~週五 11:00~22:00
週六、週日 10:30~22:00

Café MUJI A11 店

台北市信義區松壽路 11 號 3F
電話 02-2722-8751
營業時間 週日~週四 11:00~21:30
週五、週六 11:00~22:00