

# 與鳥有約

## 臺北綠色飲食指南

「今日鳥類，明日人類」，鳥類與人類的未來跟環境息息相關  
2026 第 28 屆臺北國際賞鳥博覽會邀請您一起認識友善耕作標章、  
綠色餐廳與守護農田生態的鳥類

生態農業是守護土地與環境的基礎、也是健康的守護神  
選擇環境友善飲食，用筷子守護地球環境、用行動支持友善耕作  
為自己的健康把關、為環境永續盡一份心力

### — 2026 — 第 28 屆臺北國際賞鳥博覽會 28th Taipei International Birdwatching Fair

10/17 (六) SAT — 18 (日) SUN

09:00-16:30

關渡自然公園  
Guandu Nature Park

電子/實體酷卡  
憑票免費

Free Admission  
with E-Card/ CoolCARD



活動訊息台北鳥會官網

台北鳥會 WBST

指導單位 | 農業部 林業及自然保育署  
Forestry and Nature Conservation Agency,  
Ministry of Agriculture



臺北市  
動物保護處

主辦單位 | 臺北市野鳥學會  
Wild Bird Society of Taipei

## 守護農田生態的鳥類



### 1 草鴞

夜晚在草生地上班的貓面獵手，臉像切開的蘋果故又稱「蘋果鳥」，是農田的夜間捕鼠大隊，白天則安靜躲草叢休息。

### 2 黑翅鳶

白天在農田巡邏的猛禽，農田的空戰部隊、捕鼠專家。

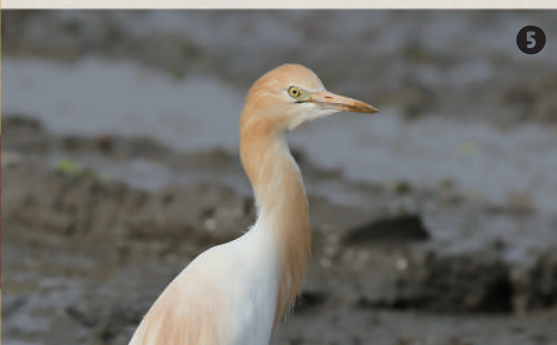
### 4 山麻雀

麻雀的山上親戚，臉頰乾乾淨淨沒黑痣，然因山區農墾地減少，數量大幅下降，是需要大家關心的瀕危物種。



### 5 黃頭鷺

跟著牛群和耕耘機討生活的鷺鷥，專吃翻土驚起的蟲子，農夫身邊最忠實的跟班，俗稱「牛背鷺」。



© 2026 Taipei International Birdwatching Fair 攝影：陳王時

### 3 麻雀

全臺最熟悉的好厝邊，常在屋簷下築巢又稱「厝鳥仔」，臉上一顆黑痣是註冊商標，吱吱喳喳陪伴台灣人的日常生活。



### 6 水雉

菱角田上的凌波仙子，拖著飄逸長尾走在浮葉上，是「菱角鳥」也是模範爸爸——孵蛋帶小孩全由雄鳥一手包辦。



## 臺灣友善耕作生態標章大觀園

### 綠色保育標章

由林業及自然保育署與財團法人慈心有機農業發展基金會共同推動。標章代表農產品生產過程不施用化學農藥與肥料、除草劑，或天然但有害環境、物種的資材，並提供生物覓食、棲息的友善環境，朝向生物多樣性目標。

農田保育物種達45種，含八色鸚、大冠鷲、水雉、東方蜂鷹、紅尾伯勞、烏頭翁、彩鵲、黃嘴角鴉、黑翅鳶、黑鳶、臺灣畫眉、臺灣藍鵲、鳳頭蒼鷹、環頸雉、鳩鵲、藍腹鵲、紋翼畫眉、灰面鵟等保育類鳥種。



愛護土地，支持友善耕作可認明以下標章

### 諸羅樹蛙友善棲地管理標章

由林業及自然保育署嘉義分署推動，為營造諸羅樹蛙喜愛的繁衍環境，嚴格落實「四大管理原則」：

- 1.維持林下落葉層，提供合適產卵環境。
  - 2.維持竹林鬱閉度，讓蛙容易在竹間移動。
  - 3.定期灌溉或挖鑿水池，維持足夠積水區繁殖，讓蝌蚪長成小青蛙。
  - 4.調整竹林翻新頻率或方式，降低干擾或留下部分竹林作為蛙避難所。
- 標章肯定農民運用生態智慧維持傳統竹林耕作，一起用消費力攜手守護綠色精靈的安全家園。



### 官田菱雉菱

由水雉生態教育園區、綠寶田農場、昕昌生態科研有限公司一起創建的品牌，參與農民需先通過綠保標章的審認，實踐「菱角幫水雉、水雉護菱角」的里山共生理念：

- 1.綠保農法：堅持無化學農藥、無化肥的友善耕作，全品項皆通過「綠色保育標章」查證。
- 2.生態守護：透過營造野生動物與水雉的優質濕地棲地，帶動傳統產業轉型，守護鳥類健康，也守護大眾食安。



### 友善草鴞農產品標章

由林業及自然保育署屏東分署推動，以草鴞保育為核心，鼓勵農友採用符合生態種植與安全種植的耕作方式，不使用殺草劑、防鳥網、捕獸鉗與毒餌，於田間設立棲架，營造友善草鴞的棲地環境。

鼓勵選購貼有友善草鴞標章農作的農產品，支持農友的永續耕作，等於實際參與草鴞棲地營造與保護，讓保育行動成為日常購買的一部分。



友善石虎農作標章產品販售需結合「有機驗證」、「綠色保育標章」或「產銷履歷」，消費者可以藉由選購，共同守護人與石虎健康共生的土地。

### 友善石虎農作標章

由生物多樣性研究所與林業及自然保育署共同推動，旨在提升石虎棲地品質並兼顧農民家庭生計。嚴格遵守「四大友善允諾」：

- 1.草生栽培：田區不使用除草劑，並保留多樣草相與開花植物。
- 2.不傷動物：禁用鳥網、殺鼠劑及捕獸鉗等傷害野生動物資材。
- 3.開放空間：種植環境為開放空間可供生物所利用。
- 4.管理犬貓：不放養家犬貓且不餵食遊蕩犬貓，保障野生動物安全。



# 臺北綠色飲食指南



呷米使用約90%臺灣本地友善有機食材



## 4 JIAMI 呷米友善餐廳

地址 | 臺北市中正區重慶南路一段47號1樓  
電話 | 02-23319662  
營業時間 | 週一至周六 11:00~21:00

從街頭走進餐桌，呷米把對土地的關心化作每一道料理。我們堅持選用台灣在地、當季、友善耕作食材，陪伴農友，也讓永續成為日常的一餐。邀請你一起透過「吃」，貼近土地、認識風土，讓每一次相聚都成為支持臺灣的力量。



## 3 June 30th 六月三十義式手工冰淇淋 台北店

地址 | 104臺北市中山區民生西路45巷11弄18號1樓  
電話 | 0933-448713  
營業時間 | 週二至週日 11:30~19:30

美好的冰淇淋來自對土地與生態的尊重。冰淇淋優先選用有機、無農藥及友善栽種在地食材，與重視土地永續的小農長期合作。選用友善草鴉標章的綠冠農場有機鳳梨，為臺灣珍貴的草鴉保留棲地。從有機草莓、有機芒果到友善栽培茶葉與蜂蜜，希望透過季節性風味，讓更多人認識臺灣土地的豐饒、農人與自然共好的努力。

## 5 鈺善閣·素·養生懷石 台北店

地址 | 臺北市中正區北平東路14號  
電話 | 02-2394-5155  
網站 | <https://www.yu-shan-ge.com.tw>

連續五年榮獲《米其林指南》推薦，並獲《綠·蔬食評鑑》一星肯定。鈺善閣以精緻蔬食懷石料理聞名，嚴選在地、有機及友善耕作食材，融合中、西、日料理技藝，將永續理念、美學與風味融入每一道料理，打造兼具健康與品味的頂級蔬食饗宴。並獲星宇航空指定合作機上蔬食餐，讓世界品味臺灣精品蔬食之美。



## 6 仁里居

地址 | 臺北市大安區建國南路二段151巷16號  
電話 | 02-27062522  
營業時間 | 週一至週五 11:30AM~2:30PM  
週六11:30AM~2:30PM & 5:30PM~9:00PM  
FB/IG | 仁里居/Yuliyourhome

以純植物飲食為核心的生活空間，相信「吃」是與土地建立連結最直接的方式。優先選用地、友善耕作與當令食材，透過料理讓人感受土地的滋養、支持環境友善農業。除餐飲服務，也舉辦產地旅行、手作課程及身心放鬆等多元生活體驗，讓人認識食物來源，也放慢腳步感受自然與人之間的共好關係。讓每次用餐不只享受美味，更成為支持生態、友善土地與照顧身心的實踐。



## 2 大人山養純植蔬餐酒館 Vegan Bistro • Darling Same Young

地址 | 111臺北市士林區蘭興里磺溪街 50巷11號  
電話 | 02-28351755  
連結 | <https://tr.ee/xoaWTMabHr>

小兒大人養，大人，就靠山養吧！

「大人山養純植蔬餐酒館」實體店面隱身於天母磺溪街巷弄之中，亦有「大人山養市集 • Darling Market 線上市集」，持續分享好物，歡迎來玩！  
飲養、真食物、療癒飲食與共時學習活動，俯拾皆是品味生活之道。期待陪伴大家一起照顧自己與身邊的人。

## 1 梅居休閒農場

地址 | 臺北市士林區平菁街43巷99號  
電話 | 0905-169176 / 02-28821243  
營業時間 | 週三至週五 9:30AM~5:00PM  
網頁 | [www.meigfarm.com](http://www.meigfarm.com)



陽明山梅居休閒農場坐擁遠眺臺北101與盆地的絕佳視野，園內梅花、紫藤、櫻花與孟宗竹林等四季交織，生態豐富，讓壓力在山林微風中消散，梅居堅持低碳蔬食與自然農法，經營蔬食餐廳、下午茶、以及「從田園到餐桌」的食農體驗，如四季採集、農村廚房與花草槌染等，引領旅人找回與土地的深度連結；園區腹地廣大，可提供團體山林活動及會議空間，亦歡迎洽詢。



## 8 Vast Cali Eatery 南加州風格有機餐飲

地址 | 106臺北市大安區建安里忠孝東路四段181巷35弄21號  
電話 | 02-87717617  
IG | [vast\\_cali\\_eatery](https://www.instagram.com/vast_cali_eatery)

VCE用天然原型食材做出美味又營養的料理，讓健康不再無聊，從產地到餐桌的每一步，都延續Vast對永續的堅持。讓吃飯這件事，也能成為照顧身體、對地球友善的選擇。適合健康、蔬食愛好者與重視生活品質的你。

## 7 好嶼 HoSu

地址 | 106臺北市大安區仁愛路四段300巷20弄17號  
IG | [hosu\\_tw](https://www.instagram.com/hosu_tw)

好，心好、材好、八方共好

嶼，穩當、根基，淬煉島嶼

好嶼懷著心中嚮往，行腳入山、踏浪入海、浮游入川、屏息在原。

在山嶺，我們走出山裡霧綠的穩重

在海洋，我們踏出海中靛藍的孕育

在河川，我們游出川溪靛青的快活

在平原，我們呼出曠原熟黃的歡歌

好嶼，帶著我們對台灣這個島嶼真實實踐的夢，帶給來到好嶼的賓客，屬於「山、海、川、原」的土地饗宴。



芋飛魚鬼頭