

1 9 1 0 1

c u i s i n e

口 火 食 反
1 9 1 0 1 c u i s i n e
火

ABOUT 19101 cuisine

“健康是一生的事情，吃飯是天天的事情”

我於數年前，有心血管阻塞的問題，才驚覺身體狀況出問題。

在生病以前，我特別喜歡重口味食物，如鮮奶油堆疊的蛋糕、包裹層層麵衣的油炸物等，都來者不拒。

所以，在「食材與製作」下功夫，努力研發新菜色，就是為了現在的自己，也能在「吃得健康」上給予他人建議



19101 cuisine

四大友善重點



友善食材 —

優先採用天然有機、無毒和大廠認證優良食材；
盡其所能控管品質，維護新鮮。

友善製作 —

調製以少油、少鹽、少糖、少磷等作為期許。

友善分享 —

歡迎互相分享私房菜製作，希望能在友善互動的
環境下，共享健康人生的方法。

友善大地 —

製作好吃又健康的蔬食，提供客人食用，並期望在食材
的挑選和烹調的過程中，達到友善地球的目的。

19101 cuisine

食材履歷



米	/	有機稻鴨米（宜蘭三星）
水	/	三道過濾（可生飲）
油	/	有機橄欖油（使用於煎、煮、炒、炸） 有機椰子油（使用於煎、煮、炒、炸）
蔬果	/	能高有機農場和其他有機農場以及小農生產
豆製品	/	豆之味工廠（有機認證）
臭豆腐	/	非基改有機豆腐製作（主婦聯盟同廠出品）
雞蛋	/	亞植有機農場驗證雞蛋（有機黃豆和玉米飼養）
麵粉	/	（有機認證）
香菇	/	竹山小農（有機認證）
糖	/	（有機認證）
醬油	/	西螺瑞春（非基因改造黑豆釀製而成）
椰子粉	/	含中鏈脂肪酸（50% 月桂酸，較短鏈，易吸收）
提味粉	/	香菇與甜菜健康蔬果粉（德國進口綠太陽生物科技）
胚芽冬粉	/	有機製作（主婦聯盟同廠出品）
豆瓣醬和辣醬	/	豆油伯（非基因改造）
奶酪	/	天然海藻製成（台大化學博士楊海明研發）

其餘食材不及備載



猴頭菇套餐

mushrooms
set meal



N T 3 9 0

猴頭菇套餐

▼ 湯品 soup

▼ 小品 appetizer

▼ 主餐 main course —

炸猴頭菇 deep-fried mushrooms

- | | | |
|---|------|---------------------------|
| A | 芥末椒鹽 | wasabi pepper salt |
| B | 胡麻醬 | roasted sesame sauce |
| C | 蜂蜜芥末 | honey mixed mustard sauce |

(附飯) (Including rice)

▲ 有機精油檸檬汁 organic lemonade

▼ 甜品 dessert

▼ 飲料 beverage

- | | | |
|---|------------|---------------------------|
| A | 美式咖啡 (熱) | hot American coffee |
| B | 西西里咖啡 | iced lemonade with coffee |
| C | 有機紅茶 (熱) | hot organic black tea |
| D | 有機紅茶 (冷) | organic black tea |

N T 4 5 0
猴頭菇套餐

▼ 湯品 soup

▼ 小品 appetizer

▲ 主餐 main course —

猴頭菇 mushrooms

- | | | |
|---|-------|--------------------------|
| A | 紅燒猴頭菇 | red braised mushrooms |
| B | 三杯猴頭菇 | three-cup mushrooms |
| C | 糖醋猴頭菇 | sweet and sour mushrooms |

(附飯) (Including rice)

▲ 有機精油檸檬汁 organic lemonade

▼ 甜品 dessert

▼ 飲料 beverage

- | | | |
|----|------------|---------------------------|
| A | 美式咖啡 (熱) | hot American coffee |
| B | 西西里咖啡 | iced lemonade with coffee |
| C | 有機紅茶 (熱) | hot organic black tea |
| D. | 有機紅茶 (冷) | organic black tea |

N T 6 8 0

猴頭菇排套餐

▼ 沙拉 salad

▼ 湯 + 麵包 (饅頭)
soup + bread (soup + steamed bread)

▲ 小品 appetizer

▲ 主餐 main course —
炸猴頭菇排 deep-fried mushrooms hunk

- | | |
|---|--------------------------------|
| A | 芥末椒鹽 wasabi pepper salt |
| B | 胡麻醬 roasted sesame sauce |
| C | 蜂蜜芥末 honey mixed mustard sauce |

(附飯) (Including rice)

▼ 有機精油檸檬汁 organic lemonade

▼ 甜品 dessert

▲ 飲料 beverage

- | | | |
|---|----------|---------------------------|
| A | 美式咖啡 (熱) | hot American coffee |
| B | 西西里咖啡 | iced lemonade with coffee |
| C | 有機紅茶 (熱) | hot organic black tea |
| D | 有機紅茶 (冷) | organic black tea |

火鍋套餐

personal hot pot
set meal



N T 3 5 0

火鍋套餐

▼ 主餐 main course —

鍋物 personal hot pot

- | | |
|---|--|
| A | 臭豆腐泡菜鍋
stinky tofu with kimchi hot pot |
| B | 有機豆漿鍋
organic soy milk hot pot |
| C | 麻油藥膳鍋
sesame oil hot pot |
| D | 猴頭菇泡菜白豆腐鍋
mushrooms , tofu and kimchi hot pot |
| E | 泰式酸辣鍋
Thai sour and spicy hot pot |

(附飯) (Including rice)

▼ 甜品 dessert

飯類套餐

personal hot pot
set meal



N T 3 9 0

石鍋拌飯套餐

▼ 湯品 soup

▲ 主餐 main course — 石鍋拌飯 bibimbap

▲ 甜品 dessert

▲ 飲料 beverage

- | | | |
|---|---------|---------------------------|
| A | 美式咖啡（熱） | hot American coffee |
| B | 西西里咖啡 | iced lemonade with coffee |
| C | 有機紅茶（熱） | hot organic black tea |
| D | 有機紅茶（冷） | organic black tea |

N T 3 9 0
猴頭菇丼飯套餐

▼ 湯品 soup

▲ 主餐 main course —

猴頭菇丼飯 mushrooms donburi

▲ 甜品 dessert

▲ 飲料 beverage

- | | | |
|---|---------|---------------------------|
| A | 美式咖啡（熱） | hot American coffee |
| B | 西西里咖啡 | iced lemonade with coffee |
| C | 有機紅茶（熱） | hot organic black tea |
| D | 有機紅茶（冷） | organic black tea |

義大利麵套餐

spaghetti
set meal



N T 3 8 0
義大利麵套餐

▼ 湯品 soup

▲ 主餐 main course —

義大利麵 spaghetti

- | | |
|---|---|
| A | 清炒義大利麵
spaghetti with garlicks and olive oil |
| B | 粉紅醬義大利麵
tomato sauce mixed cream sauce spaghetti |

▼ 甜品 dessert

▼ 飲料 beverage

- | | | |
|---|---------|---------------------------|
| A | 美式咖啡（熱） | hot American coffee |
| B | 西西里咖啡 | iced lemonade with coffee |
| C | 有機紅茶（熱） | hot organic black tea |
| D | 有機紅茶（冷） | organic black tea |

單
點。

a la carte



乾麵

N T 1 8 0

≡ 招牌堅果乾拌麵 nuts noodles

≡ 蒜香乾拌麵 garlic noodles

≡ 麻油乾拌麵 sesame oil noodles

≡ 麻醬乾拌麵 sesame paste noodles

(以上附湯及小菜) (Including soup and side dishes)

湯麵

N T 2 1 0

≡ 猴頭菇麻油湯麵
sesame oil mushrooms soup noodles

≡ 猴頭菇泰式酸辣湯麵
Thai sour and spicy mushrooms soup noodles

≡ 猴頭菇臭豆腐湯麵
mushrooms with boiled stinky tofu soup noodles

日本拉麵 / 冬粉 / 板條 (三選一)
Japanese ramen noodles / green bean noodles / flat noodles



- ▼ 滷蛋 stewed egg / 荷包蛋 over-egg NT 35
- 奶酪 panna cotta (milk pudding) NT 40
- △ 烤杏鮑菇 roasted oyster mushrooms NT 120
- 清炒時蔬 stir-fried season vegetables NT 120
- ▼ 炸臭豆腐 (3 塊) deep-fried stinky tofu (3 pieces) NT 180
- 煮臭豆腐 boiled stinky tofu (2 pieces) NT 120
- △ 涼拌皮蛋豆腐 preserved egg and tofu NT 120
- 炒臭豆腐 fried stinky tofu NT 200
- ▼ 猴頭菇炒飯 (附湯)
mushrooms fried rice (Including soup) NT 180



- 雞蛋蔬菜冬粉煎 sauteed eggs mixed vegetables and green bean noodles NT 190
- △ 炸猴頭菇 deep-fried mushrooms NT 200
A 蜂蜜芥末 honey mixed mustard sauce
B 胡麻 roasted sesame sauce
- 丼飯簡餐（附湯） mushrooms donburi (Including soup) NT 240
- 生菜沙拉 salad NT 280
- 西班牙烘蛋 Spanish tortilla (Spanish omelet) NT 280



美式咖啡（熱） (hot) American coffee NT 60

有機豆漿冬瓜露（冷）
(cold) soy milk mixed winter melon NT 80

有機精油檸檬汁（冷） (cold) organic lemonade NT 80

有機紅茶（熱 / 冷） (hot / cold) organic black tea NT 80

西西里咖啡 iced lemonade with coffee NT 80

杏仁咖啡 almonds powder with coffee NT 90

有機各式現打熱飲 freshly made organic hot drink NT 100



黑糖饅頭 brown sugar steamed bread NT 30

香椿猴頭菇包子 Chinese mahogany mushrooms bao NT 35

三杯猴頭菇包子 three-cup mushrooms bao NT 35

臭豆腐猴頭菇包子 stinky tofu mushrooms bao NT 35

糖醋猴頭菇包子 sweet and sour mushrooms bao NT 35

