* **About 19101 Cuisine**

健康是一生的事情，吃飯是天天的事情。

* **五大友善重點**

▼**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／**歡迎互相粉想私房菜製作，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。

▼**友善寵物／**

* **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、主、炒、炸、烤）

▼蔬果**／**能高有機農場、鄉田有機農場和其他有機農場及小農生產

▼豆製品**／**豆之味工廠（有機認證）

▼臭豆腐**／**非基改有機臭豆腐製作（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（非基改黑豆釀製而成）

▼椰子粉**／含中鏈脂肪酸（50%月桂酸，較短鍊，易吸收）**

▼提味粉**／香菇與甜菜煎康蔬果粉（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）

▼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

▼豆瓣醬、辣醬／豆油伯（非基改）