

喜 厚 真 共 合 國

— 專注、認真、快樂地做自己想做的事情！

總兼 施明煌 2011.6.11



SINCE 1999
喜厚真行

歡喜如願同行，行就是行

找尋一群簡單自然的夥伴，一起合力做簡單自然的麵包；對我們而言，「行」是形容詞也是名詞，更是動詞。

6 <喜願麵包的保存>

喜願的麵包與土司不含任何軟化劑且含油量極低，麵包裸露在空氣中很容易變乾，所以請務必將塑膠袋密封。倘若麵包無法在收到當日食用完畢，請您記得放入冰箱冷凍或冷藏保存，在一般的常溫下自製造日起，可以保存三天，請遠離熱源、高溫，這很容易使麵包變質。冷藏可以保存10天，冷凍90天(冷凍，較能保持麵包的活性)。

7 <喜願麵包再烘烤方法>

熱蒸

用電鍋或電子鍋蒸熟5-7分鐘，熱蒸後的喜願麵包，既軟又Q，保水性佳。

烘烤

大型麵包約烤8-10分鐘，中型麵包約5-7分鐘，小餐包與土司約烤2-3分鐘，可在麵包上方加蓋一張鋁箔紙，防止麵包過火焦黑。

微波(不建議)

大型麵包微波約3-2分鐘，中型麵包約2分鐘，小餐包與土司約1分鐘。

8 <喜願麵包 調理方法>



土司

搭配生菜、芽菜、火腿肉片或果醬，作成二明治或三明治。



餐包

剖開餐包，塗抹奶油或沙拉醬，搭配生菜、芽菜蔬菜、火腿肉片，作成各式潛艇堡或漢堡。



貝果

橫切剖開貝果，塗抹奶油或沙拉醬汁，搭配生菜、芽菜蔬菜，或其他生鮮食材、果醬。



9 <十年一夢> - 喜願麵包行動化生產履歷系統

2008年4月喜願麵包在雲林縣莿桐鄉成立第二個工作據點，同年10月我們決定將落實於日常工作管理的程序，規劃轉換成即時、開放、共享的資訊系統-「行動化生產履歷系統」，建構彰化、雲林全體夥伴的溝通平台，不管是進度控管、工作對話，使用一致化，同步化的工具，且開放消費者查詢與體驗麵包製作的工序與製程度度，將傳統的烘焙業帶進「2點5產業」，也讓第一線的勞動者真正地被看見，更開創了喜願麵包營運的新模式。

2009年4月「喜願麵包」成立十周年；「喜願麵包行動化生產履歷系統」也正式上線，並且對外開放客戶查詢訂單的製作進度與透過網路實際驗證麵包烘焙的控管製程，而這是讓消費者參與管理的發端(體驗行銷)。自實施電腦管理系統以來，工作夥伴從「困惑」、「挫折」「突破」、「奮起」，到實踐的「喜悅」、「分享」，不僅看到工作效能的提升，也享受生命成長的感動！「喜願麵包行動化生產履歷系統」的實踐，除了帶給烘焙管理的不同思維外，也讓我們理解與看見生命的各種可能！

加入而不是取代 提供另一種選擇

喜願麵包網站：<http://naturallybread.yam.org.tw/>
(網站完整介紹喜願麵包源起，並提供銷售服務與生產履歷查詢，歡迎網路、傳真、電話訂購)
彰化芳苑：彰化縣芳苑鄉芳林段138號
電話：04-8961014 傳真：04-8960984
雲林莿桐：雲林縣莿桐鄉中山路238號
電話：05-5849238 傳真：05-5844968
e-mail：adama.bread@msa.hinet.net



設計：江孟純

carol9032333@yahoo.com.tw



喜願

從今天起 為了您與家人的健康 請選擇
純天然多穀物麵包與優質麵包
給家人一個全新的開始 也給自己多一種選擇！

1 <關於喜願麵包> 「方」與「圓」的堅持

喜願麵包工坊成立於1999年4月1日（愚人節），創設的初心係在與一群身心受限的弟兄們共同創造一份屬於自己的「事業」，同時也學習尊重與關懷不同的生命個體，期待能透過程序化的製程，漸次提高工作參與度與成就感，進而肯定自我存在的價值。

2003年4月30日與喜樂保育院合約期滿，遷移至芳苑的現址，自此喜願麵包又進入不同的階段，開始融入社區生活，真正成為社區的一份子，努力學習成為社區的好厝邊、好朋友！

喜願麵包工坊，堅持純粹製作天然健康穀物雜糧麵包，因為這樣的麵包在原材上與製程上都強調「簡單、自然」，而這不正是我們一直追尋的生命樣態嗎？雖然我們製作的麵包外型並不討喜，但質地厚實，真材實料，充滿濃郁的穀物芬芳與自然的麥香，這樣的麵包是需要慢嚼細嚥，品嚐生命的甜美不也是如此嗎？也因此麵包的設計上意外創造了「方」（土司）、「圓」（貝果）的驚奇！

感謝長期支持與關心喜願麵包的朋友，因為有大家的加油與陪伴，使我們有信心繼續向前走，有勇氣接受挑戰，有能力克服困難！

有生命的地方就有故事。

喜願麵包的故事會像酵母一樣不斷地繼續發酵...



2 <關於喜願餐坊> 「愚」與「魯」的發行

或許，有一些朋友知道，「喜願麵包」曾經（2001年7月）在彰化二林鎮成立「喜願互動餐坊」，除了做為推廣自然穀物麵包的窗口外，也試圖建立身心受限夥伴們與社會互動的平台。但由於消費人口不足，加上人力與能力的困窘，餐坊在2002年10月31日忍痛歇業。

不過，「餐坊」的火種，卻從沒有熄滅過...。2008年4月1日，這個美麗的希望幾番折騰之後，終於落腳在雲林莿桐鄉一幢綠意盎然的閒置別墅，從此又開始醞釀另一段「喜願麵包」理想的實踐與追尋。

莿桐的烘焙餐坊係以小麥、稻米為主食，融合烘焙技術與在地新鮮食材，製作簡單自然的輕食、簡食餐點。我們遵循原建物光線通透的特性與週邊茂盛的小葉欖仁，以自然材形構開朗、寧靜的氛圍，提供閱讀、思考、書寫與對話的舒適空間。

「人生就是舞台」。此次，喜願烘焙餐坊採取透明的製程模式，對我們全體的工作夥伴而言，這裡是場間也是舞台；我們每個人都是演員。「喜願麵包」、「喜願餐坊」平日的運作就像座小劇場一般，倚重的不是充滿張力的劇本或是炫麗的燈光舞台，而是我們這一群思維拙實與動作和緩的夥伴們，認真又勇敢的演出！但對於妳（你）的鼓勵與包容，我們要真摯地致上最深的謝忱！

「有機」不是高價高貴的標示
「有機」是尊重與關懷大自然
「有機」不只是觀念也是行動
「有機」是強制性不是參考用



3 <喜願天然多穀物麵包>

我們使用天然穀物預拌粉為基本原材，所有穀物均是非基因農作穀物，這一部分由歐洲、澳洲進口。2008年5月起我們加入喜願麵包製作的台灣本土小麥，自行研磨加工，成為喜願麵包重要特色。預拌粉為烘焙專業的麵粉，自然發酵成酸性，並讓全酸的麵團，在專業過程中部份冷凍乾燥，使原酸麵團中的菌與酵素繼續共存，成為天然的酸麵種粉。再依各穀物的特性與風味調配出具有特色的烘焙專用粉，是建立作業標準與程序最佳的選擇。

但是，不偷工，不減料，按部就班才是做出好麵包的不二法門

4 <喜願優質麵包> (Rejoice Organic Bread)

喜願優質麵包係依美國(U.S. Organic Standard)使用優質(Organic)等級的材料製作，最少重量之95%，扣除水份和鹽類，必須是有機產品的成份。同樣的成份，不可以同時使用有機和非有機來源。絕不可使用來自基因工程、污泥或輻射。我們希望我們不只是生產優質麵包，我們更希望傳達人們為生存為生活耗求大地資源的同時，更應竭力與大自然建立共生共存的關係。

5 <喜願伴手禮> — 「旺來如意」

「旺來酥」即「鳳梨酥」，是台灣本土傳統的糕點之一，由於「鳳梨」（旺來）閩南話有「鴻運興旺」祝福的意涵，長久以來一直是常民生活中最普遍的伴手禮。

「如意」為象徵吉祥的器物，也是生活中耳熟能詳祝福的話語；「如意捲」係屬於戚風類的蛋糕捲，而我們特以「薏仁」鋪底，搭配曲捲的糕體，取其意象稱為「如意捲」。

「旺來如意」正代表我們對每一位朋友的感謝與祝福。



堅持本身就一種特色

喜
願
小
麥



—從未來看現在已經太晚了，但從過去看現在似乎又太早。

「麥田狂想」—台灣本土小麥契作計畫

Since 2007.10

友善環境的種植

- 不使用農藥
- 不使用除草劑
- 不使用化學肥料(2009開始推動)
- 不毒鳥. 不架網補鳥



大面神計畫的寓意與內涵

- 「大面（麵）神」閩南話為「厚臉皮」的意思，亦即台灣本土農產品在展業的過程中必須勇於走入群眾，敏於推廣台灣在地食材。
- 條是最貼近常民的食物，在食用調理上與保存上沒有距離和壓力。「麵條」耐保存，以當季鮮食結合計畫消費的預購制，可以有效緩解收成期第一時間的儲存壓力。



日式涼麵 (1-2人份)

材料：全麥麵條1束、芥末醬少許、日式鰹魚醬油(或日式蕎麥醬)少許、海苔少許、芝麻醬、白芝麻少許

做法：

1. 將鰹魚醬油倒入碗中加少許開水稀釋，加入少許白芝麻、海苔、芥末醬(也可依喜好加芝麻醬)。
2. 將煮好、冰鎮後的麵條裝盤，食用時將麵條夾入醬料碗中稍微浸泡再吃，爽口又開胃。

韓式冷麵 (1-2人份)

材料：全麥麵條1束、木耳1朵、紅蘿蔔1/3根、小黃瓜1/2根、蛋1粒、熟白芝麻少許、日式鰹魚醬油少許、韓式辣醬少許、麻油少許

做法：

1. 蛋打散後加少許鹽巴調味，用不沾鍋薄薄的煎，將不沾鍋拿在手中輕輕的搖晃，讓蛋皮均勻受熱，不要煎得太老，蛋液凝固就翻面。
2. 木耳、紅蘿蔔稍微氽燙後冰鎮，和小黃瓜、蛋皮等均切成細絲備用。
3. 將煮好冰鎮後的麵條裝盤，排上配料、撒上芝麻、淋上鰹魚醬油和韓式辣醬(可滴點麻油)即完成。

Designed by 世界農文化事務所
jsg@worldagri.com

全素

營養標示	
每份重量	20公克
本包裝含有	15份
約	
每份	
熱量	71大卡
蛋白質	2.6公克
脂肪	0.2公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	14.7公克
鈉	152毫克

喜願
SINCE 2007
小麥



台灣本土
小麥使用
100%

喜願全麥麵條



- ◆ 不捕(毒)鳥
- ◆ 無農藥
- ◆ 無除草劑
- ◆ 無化學肥料
- 友善環境種植!!

麥田記事 · 小麥製作行動化生產履歷系統
www.taiwan-wheat.net



全麥麵條煮法

1. 準備1000毫升的水，加熱至沸騰，將束麵成扇狀放入鍋中，讓麵條均勻分布水中。
2. 水滾時，加入約100毫升冷水，反覆1-2次，可使麵體滑嫩具光澤，烹煮時間約5-7分鐘，亦可依個人喜好口感調整，由於麵體已含鹽分，請斟酌鹽量。
3. 再次沸騰時，撈起將水瀝乾即完成；若要做冷麵，瀝乾後即放入冰水中冰鎮後，瀝乾裝盤備用。

產品成分：台灣小麥全麥粒研磨50%
台灣小麥麵粉50%、海鹽
產品重量：300克/一包3束(每束100克)
保存條件：常溫存放(請放置通風處，避免陽光直照)
保存期限：4個月(未開封狀態)
有效日期：標示於包裝上
注意事項：對小麥製品敏感者，請勿食用。

產地：台灣(種植與加工)
監製：喜願麵包工坊
彰化縣芳苑鄉芳林段138號
(04) 896-1014
承製：三風食品工業(股)公司
台中縣大雅鄉民富街114號
(04) 2566-5258
工廠登記字號 9963878800
本廠取得品質管理系統
ISO9001認證及有機加工
工廠認證

SINCE 2007
喜願小麥



台灣本土
小麥使用
100%

喜願白海豚牌 中筋麵粉

◆不插(毒)扁
◆無農藥
◆無除草劑
◆無化學肥料
友善環境種植!!

台灣白海豚主要迴游在苗栗到台南西部一帶離岸3公里內的海域，目前僅剩不到200隻，世界自然保育聯盟宣告「白海豚」為「極度瀕危」保育動物。白海豚常於農曆三月媽祖生日（農曆三月二十三日）時成群出現，漁民認為這些海豚是來向媽祖祝壽，因此漁民尊稱白海豚為「媽祖魚」。

Designed by 世界純文化事務所
lingsart@gmail.com

產品成分：台中選二號硬紅春麥（中筋麵粉）

產品重量：1.2公斤（2台斤）

有效日期：標示於包裝上

注意事項：1. 對小麥製品敏感者請勿食用。
2. 內附脫氧保鮮劑，開封後請取出以免誤食。
3. 小麥因種植環境氣候不同，色澤略有差異，
研磨後稍有色差，均屬正常現象。

保存方式：未開封3個月（冷藏）

產地：台灣（種植與加工）

研磨製粉：宏興麵粉廠股份有限公司
台中市大肚區福山里沙田路一段369號

Tel: (04) 2693-1426

製作包裝：喜願麵包工坊

彰化縣芳苑鄉芳林段138號

Tel: (04) 896-1014 Fax: (04) 896-0984

全素

營養標示	
每份量	100公克
本包裝量	12份
每份量	
熱量	350.8大卡
蛋白質	10.8公克
脂肪	2.5公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	71.0公克
糖	15.0公克

麥田記事·小麥製作行動化生產履歷系統
www.taiwan-wheat.net

「麥田狂想」4.0

面積與實際產量

- 總面積: 26.9公頃
- 收量: 40.8公噸
- 農友: 44位
- 有機認證 2.2公噸有機小麥

「麥田狂想」5.0 (2011-2012)

- 跨越「萬分之一」的努力



- 契作面積：50公頃
- 預估收成：120公噸

註：台灣近三年進口小麥約在120萬公噸左右



全素

營養標示	
每份量	100公克
本包裝量	2.5份
每份量	
熱量	419大卡
蛋白質	30公克
脂肪	11公克
飽和脂肪	1公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	50公克
鈉	4毫克

成分：本土小麥胚芽(生) 產地：台灣 重量：250公克
 食用說明：可添加於牛奶、精力湯食用
 注意事項：開封後請取出保鮮劑，以免誤食
 有效日期：請見包裝袋上 保存期限：冷藏90天
 製作包裝：喜願麵包工坊 (彰化縣芳苑鄉芳林段138號)



麥田狂想曲



—農友「種」（生產端），我們就
「做」（加工端）什麼；農友「種」
得出來，我們就「賣」（銷售服務
端）得出去！

「大豆春秋」元年—台灣本土大豆契作計畫

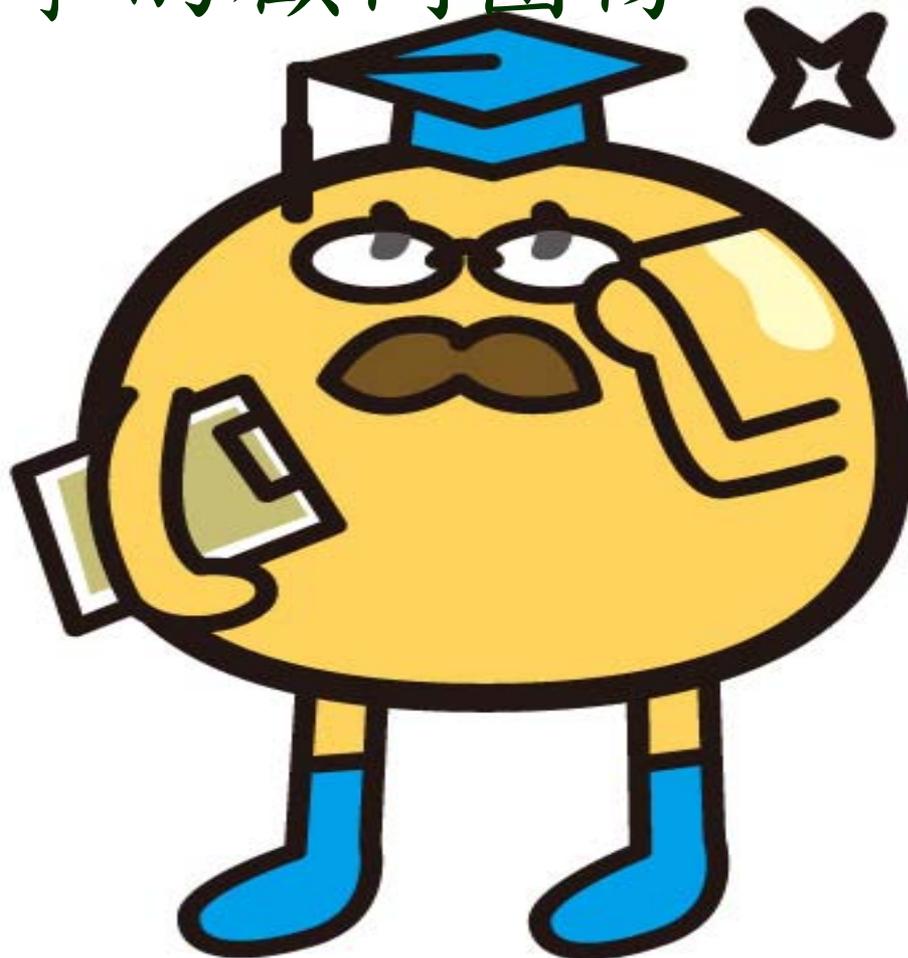
Since 2011.4

招募農友特工隊



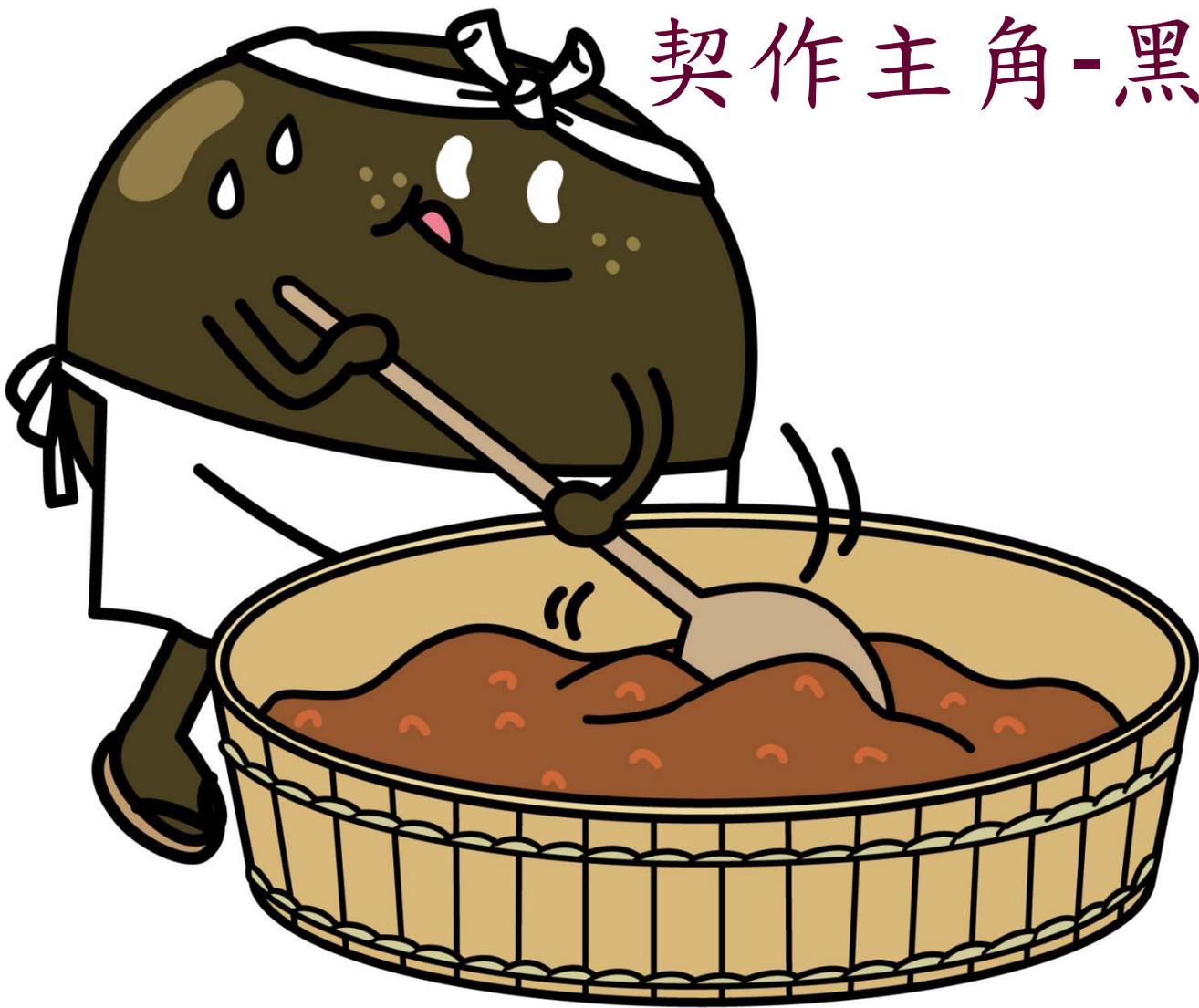
黑豆超人

結合產學的顧問團隊



黃豆博士

契作主角-黑豆兄

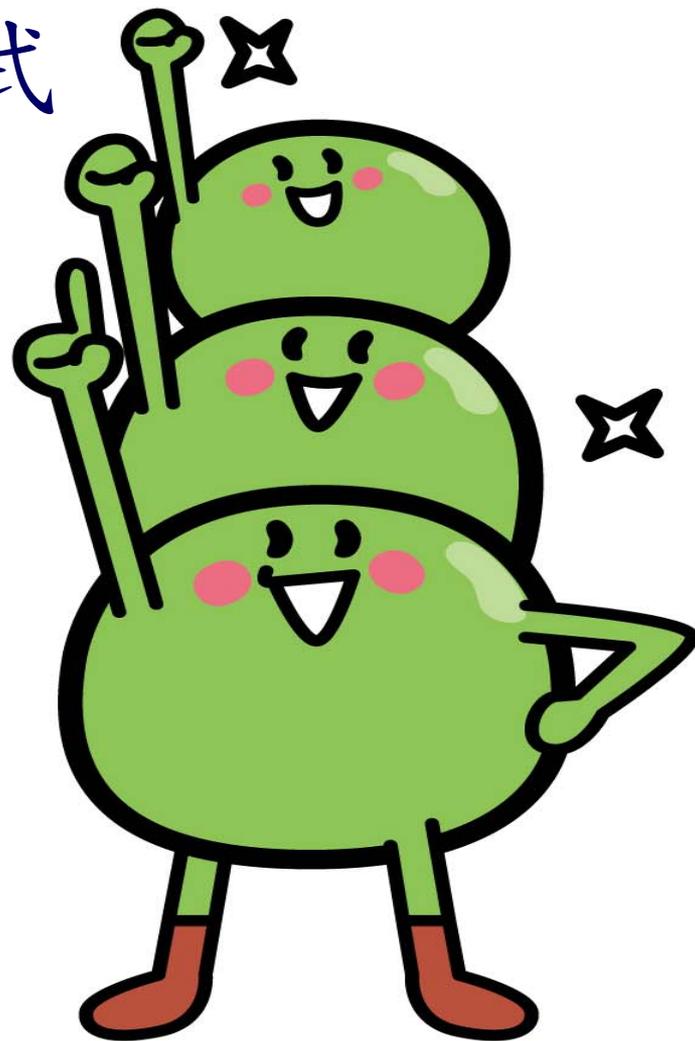


契作主角-黃豆嫂



種植區域與契作型式

- 契作型式
 - 復育種源型
 - 量化生產型
- 種植地區
 - 台南佳里甲
 - 花蓮玉里長良
 - 台東池上卑南
 - 嘉義義竹. 阿里山
 - 苗栗苑裡



變化 A — 好兄弟互相扶持

農友種什麼，我們就做什麼！



收成後 問題才開始

積極尋求支援與資源!!



收割機動隊隊長

喜願共合國產品策略

- 選擇人少路小的方向；方向對了就無關快慢。
(1999.天然麵包、2007.小麥製作、2011.大豆製作..)
- 學習融入友善環境的運作循環。
(回收包裝再使用、友善環境種植與友善的價格)
- 導入行動化生產履歷系統，建構自主參與式認證。
(人性化的輔具與提供透明公開溝通平台、讓第一線的勞動者被看見)
- 鄉村包圍城市-不方便行銷。
(把資源放在需要的地方、十足地信任客戶與夥伴、每一天比大都市多3小時依樣24小時 鄉下時間過得比較慢!)

喜願麵包網站 <http://naturallybread.yam.org.tw/>

喜願小麥網站 <http://www.taiwan-wheat.net/>

喜願大豆特工隊網站 <http://www.taiwan-soybean.net>

喜願共合國自我的惕勵

- 切記不要養生(生活與生命)變成養身。(企業社會責任與社會企業、社福產業的省思)。
- 切記公義使人為王，為王必失公義。(社會企業旨在補償社會政策之不足與社會轉型過程失落的環節；而社會就像一座混凝土牆在許多大石頭中間需要小石頭連結應力使之堅固)我們要樂於堅守「小」且活潑充滿機動彈性的組織風格。
- 切記堅持自主營運理念，寧可「成功的失敗」；並尊重、理解與關懷不同的生命個體。
- 切記實踐就是最好的批判；勇於參與社會運動與對抗；不只要發掘問題、解釋問題，還要解決問題。



過去，我們來不及參加，未來一定有我們。後會有期！