

# 致理科技大學應用日語系

## 111 學年度畢業實務專題報告

### 初探台日早餐文化

指導老師：陳彥碩

組員：10822115 何莞茹

10822104 鄭昕芸

10822112 林育婕

10822127 林怡玟

10822130 鄭涵玲

10822142 黃雨涵

10822153 黃乙甄

2023 年 1 月

## 實務專題報告授權書

本授權書所授權之實務專題研究報告為授權人共七位於致理科技大學應用日語系111學年度第二學期完成之實務專題報告。

實務專題報告題目：

初探台日早餐文化-以雙北為例

同意授權，開放全文檢索

不同意授權，僅開放書目資料及索引摘要相關資訊

(上述同意與不同意之欄位若未勾選，則視該組同學皆同意授權)

授權人茲將本報告電子檔與紙本裝訂成冊後，以非專屬、無償方式授權致理科技大學(以下簡稱本校)得無限地域、時間與次數，以紙本、光碟或數位化等各種方法收錄、重製與利用；為助益完整典藏全校之學術研究成果，同時提升學術產出之能見度及影響力，同意應用日語系辦公室留存，且本校圖書館得將本報告收錄於本校機構典藏系統，作者仍保有著作權；於著作權法合理使用範圍內，讀者得進行線上檢索、閱覽、下載或 列印。授權人保證本報告係本組之原始創作，且並未侵犯任何人之智慧財產權。

指導教師：陳彥碩(請親筆正楷簽名)

授權人：

學號：10822115 學生姓名：何堯茹 (請親筆正楷簽名)

學號：10822104 學生姓名：鄭昕崑 (請親筆正楷簽名)

學號：10822112 學生姓名：林育婕 (請親筆正楷簽名)

學號：10822127 學生姓名：林怡玟 (請親筆正楷簽名)

學號：10822130 學生姓名：鄭泓詮 (請親筆正楷簽名)

學號：10822142 學生姓名：黃雨涵 (請親筆正楷簽名)

學號：10822153 學生姓名：黃乙甄 (請親筆正楷簽名)

學號：                     學生姓名：                     (請親筆正楷簽名)

中 華 民 國 111 年 10 月 28 日

※本授權書請以黑筆撰寫，並裝訂於報告封面頁之次頁。

## 初探台日早餐文化-以雙北為例

### 原創性報告

14%

相似度指數

14%

網際網絡來源

3%

出版物

2%

學生文稿

### 主要來源

1

[food.ltn.com.tw](http://food.ltn.com.tw)

網際網絡來源

2%

2

[nccur.lib.nccu.edu.tw](http://nccur.lib.nccu.edu.tw)

網際網絡來源

1%

3

[ndltd.ncl.edu.tw](http://ndltd.ncl.edu.tw)

網際網絡來源

1%

4

[www.konan-u.ac.jp](http://www.konan-u.ac.jp)

網際網絡來源

1%

5

[www.walkerland.com.tw](http://www.walkerland.com.tw)

網際網絡來源

<1%

6

[www.sukiya-jp.com.tw](http://www.sukiya-jp.com.tw)

網際網絡來源

<1%

7

[www.sbfield.co.jp](http://www.sbfield.co.jp)

網際網絡來源

<1%

8

[9lib.co](http://9lib.co)

網際網絡來源

<1%

9

[udn.com](http://udn.com)

網際網絡來源

<1%

## 摘要

基於對台日飲食文化差異的興趣，我們蒐集許多資料進行研究的同時，也對台灣滿街充斥各式各樣的早餐店現象，但日本卻未發展出如此多元的早餐文化感到不可思議，因而引發想探討台日早餐文化的不同，思索其異同的原因。

目前，現代三餐的形式在台日的飲食習慣似乎已然定型，但就日本第 96 代天皇所撰寫的《日中行事》中提及「早膳於午刻」，可知當時日本所稱的早膳，其實就是現在的午餐時間。從古籍中可得知古時的農夫一早起床後，會先到田裏耕作，直到午時才會回家吃飯，所以我們可以推定當時一至兩餐的飲食習慣。

日本大概從江戶時代的元祿時期(西元 1688-1715 年)才有一日三餐的飲食文化，這似乎是由皇室逐漸推廣至民間而開始形成。因此，從書籍的記載，讓我們對古時的早餐文化的演變產生好奇。但本組從資料收集及雙北的實地探訪中，想精選台日幾家別具特色的早餐店，分享研究心得及觀察結果。資料的收集也包括了對台日網路問卷的形式，藉以調查台日雙方對於「早餐」的真實想法與喜好，在中文有效問卷共 158 份、日文有效問卷共 116 份的問卷中，得出了一些台日雙方在早餐文化上的差異性。

本論中列舉了台日幾家別具特色的早餐店，進行比較及介紹。相對於從網路上搜尋的日本早餐店，在台灣鎖定了雙北幾家具有獨特性的早餐店進行實地探訪，其中有聲名遠播且獲觀光客和本地客認同的店家；深具在地特色的早餐店；帶動台北市早午餐店的熱潮並成為引領早午餐店文化的先鋒等案例，來探討台灣早餐店的特色及發展可能。單就日式早餐すき家—在台北開設的店舖就高達 26 家分店，也有在其他縣市設立了許多分店，如此大規模的企業不禁令人想一探究竟。

最後，根據問卷調查結果，我們嘗試各選出一家最值得推薦給台灣人和日本人的早餐店。最後一一統整資訊，集結多方資料，構成本論文。

關鍵字:早餐店、早餐文化、實地探訪、問卷調查

## 要旨

台日食文化の違いに対する興味をもとに、私たちは多くの資料を集めて研究を行うと同時に、台湾の街中には様々な朝食店があふれていますが、日本ではこのような多様な朝食文化が発展していないことに不思議を感じ、台湾と日本の朝食文化の違いを検討し、その違いの原因を考えてみたいと思いました。

現在、現代の三食の形式は台日の食習慣に定着しているようですが、日本の第96代天皇の著書〈日中行事〉における「朝食は午後に」の言及については、当時の日本では朝食と呼ばれていましたが、実は今のランチタイムであることが分かります。古書からは、昔の農民は朝起きてから、先に畑で仕事をして、昼まで家に帰って食事をすることが分かっていますので、当時の1~2食の食習慣を推定することができます。

日本には江戸時代の元禄時期（西暦1688~1755年）に一日三食の食文化があったが、これは皇室が徐々に民間に広まってきたことによって形成され始めたようです。そのため、書籍の記載から、昔の朝食文化の変化が気になりました。しかし、本グループは資料収集と台北市や新北市の現地訪問の中から、台日のいくつかの特色ある朝食店を選び、研究感想と観察結果を共有したいと思います。資料の収集には台日ネットアンケートの形式も含まれており、台日双方の「朝食」に対する本音と好みを調査することにより、中国語有効アンケート158件、日本語有効アンケート116件のアンケートの中で、台日双方の朝食文化における差異が得られました。

この論文では、台日の特色ある朝食店をいくつか挙げ、比較と紹介をしました。ネット上で探していた日本の朝食店に対して、台湾では台北市や新北市のいくつかの独自性のある朝食店を現地訪問し、観光客と地元の客に認められた店があり、地域的な特色を持っている朝食店と台北市のランチ店ブームを牽引してランチ店文化の先鋒に立った事例など、台湾の朝食店の特色と発展の可能性を検討し

ていました。日本式の朝食「すき屋」は台北にだけで支店が 26 店もあり、他の県や市にも多くの店を出店しているそのような大規模な企業は探究したくなりました。

最後に、アンケート調査の結果をもとに、台湾人や日本人に最もおすすめの朝食店を一つずつ選んでみました。最後に情報を統合し、多方面の資料を集め、本論文を構成します。

キーワード：朝食店、食文化、現地訪問、アンケート調査

# 目錄

目錄.....	I
圖目錄.....	IV
表目錄.....	VII
第一章、緒論.....	1
第一節、研究背景與動機.....	1
第二節、研究目的.....	2
第三節、研究方法.....	3
一、研究架構.....	3
二、研究流程.....	3
第二章、台灣早餐多元化.....	6
第一節、台灣早餐的起源.....	6
一、台灣早餐的演變史.....	6
第二節、在台興起的各式早餐店.....	9
一、中式早餐店的興起.....	9
二、西式早餐店的興起.....	9
三、美式早餐店的興起.....	9
四、日式早餐的興起.....	9
五、小結.....	10
第三節、各類早餐店的 SWOT 分析.....	10
第三章、異國特色早餐推薦.....	13
第一節、中式早餐.....	13
一、阜杭豆漿.....	13
第二節、西式早餐.....	20
一、好初早餐（板橋店）.....	20

第三節、美式早餐.....	24
一、    the diner 樂子 .....	24
第四節、日式早餐.....	28
一、    すき家(食其家).....	28
第四章、日本早餐多元化.....	31
第一節、    日本早餐的歷史.....	31
一、彌生時代一定食的形式出現.....	31
二、    戰國時代一開始重視早餐 .....	32
三、    明治維新時代一廢除肉食禁令 .....	32
第二節、日本早餐文化研究.....	33
一、    自行在家準備早餐 .....	33
二、沒有專賣早餐的店.....	33
三、外食早餐的選擇.....	34
第三節、    日本早餐西式化.....	36
一、西式化早餐.....	36
二、日本咖啡廳推出的早餐特餐.....	38
第五章、日本的特色早餐店.....	40
第一節、MISOJYU .....	40
一、    歷史 .....	40
二、    裝潢 .....	41
第二節、WORLD BREAKFAST ALLDAY .....	45
一、    店鋪介紹(外苑前店).....	45
第三節、Bills .....	48
一、歷史.....	48
二、店內裝潢.....	49
三、菜單.....	50
第六章、問卷調查.....	51
第一節、問卷發放時間.....	51

第二節、問卷分析.....	51
一、 中文問卷.....	51
二、 日文問卷.....	60
第三節、台日調查結果比較與分析.....	68
一. 對早餐的想法比較.....	68
二、早餐的習慣比較.....	69
三、 早餐的偏好比較.....	69
第七章、結論.....	70
參考文獻.....	71
附錄一 網路問卷.....	74
組員工作分工表.....	79
工作進度表.....	80
專題報告修正要點.....	81

## 圖目錄

圖 1-3-1 研究流程.....	3
圖 3-1-1 阜杭豆漿熱賣品項.....	13
圖 3-1-2 星宇航空貴賓室餐點—鹹粥(右)搭配油條(左).....	14
圖 3-1-3 7-ELEVEN 聯名商品—蔥蛋厚燒餅(左)與經典飯糰(右).....	15
圖 3-1-4 阜杭豆漿菜單.....	15
圖 3-1-5 招牌品項:厚燒餅夾油條.....	16
圖 3-1-6 招牌品項:厚燒餅夾油條.....	16
圖 3-1-7 招牌品項:甜豆漿.....	17
圖 3-1-8 點餐櫃檯.....	18
圖 3-1-9 焦糖甜餅.....	18
圖 3-2-1 好初早餐店店內.....	21
圖 3-2-2 好初早餐店店內.....	21
圖 3-2-3 好初早餐店菜單.....	22
圖 3-3-1 the diner 樂子菜單.....	24
圖 3-3-2 the diner 樂子菜單.....	24
圖 3-3-3 the diner 樂子餐點.....	25
圖 3-3-4 the diner 樂子餐點.....	25
圖 3-3-5 the diner 樂子店內裝潢.....	26
圖 3-3-6 the diner 樂子店內裝潢.....	26
圖 3-3-7 the diner 樂子餐點.....	27
圖 3-3-8 the diner 樂子餐點.....	27
圖 3-4-1 すき家牛丼照片.....	28
圖 3-4-2 台中首間すき家有車道型的門市.....	29
圖 3-4-3 すき家菜單.....	30

圖 4-1-1 日式定食(和食) .....	32
圖 4-1-2 日式定食(和食) .....	32
圖 4-2-1 日本超商販賣的麵包 .....	34
圖 4-2-2 傳統日式早餐 .....	35
圖 4-2-3 コメダ珈琲 .....	35
圖 4-3-1 在日本常見的西式早餐 .....	37
圖 4-3-2 ソフトブレン. フィール株式会社「普段朝食はたべますか？」之結果 .....	37
圖 4-3-3 ソフトブレン. フィール株式会社「朝食に食べる炭水化物でもっとも 頻度が多いのは？」之結果 .....	38
圖 4-3-4 DOUTOR 日本官網所供應的早餐套餐 .....	39
圖 5-1-1 SOUP&RICE 店門口 .....	41
圖 5-1-2 SOUP&RICE 代表著專賣味噌湯與飯糰的專賣店 .....	41
圖 5-1-3 店內櫃台 .....	42
圖 5-1-4 玻璃櫃內擺放著現捏好的飯糰 .....	42
圖 5-1-5 二樓的室內裝潢 .....	43
圖 5-1-6 早餐限定湯品菜單 .....	43
圖 5-1-7 飯糰搭配套餐 .....	44
圖 5-1-8 味噌風味蔬菜牛肉濃湯 .....	44
圖 5-2-1 WORLD BREAKFAST ALLDAY 店門口 .....	45
圖 5-2-2 WORLD BREAKFAST ALLDAY 店內長桌 .....	46
圖 5-2-3 WORLD BREAKFAST ALLDAY 料理台前的多國調味料 .....	46
圖 5-2-4 WORLD BREAKFAST ALLDAY 的台灣料理 .....	47
圖 5-3-1 Bills 的餐點照 .....	48
圖 5-3-2 Bills 的 ricotta hotcakes 熱鬆餅 .....	48

圖 5-3-3 Bills 室內裝潢 .....	49
圖 5-3-4 Bills 日文菜單 .....	50
圖 6-2-1 小組中文問卷表 1 .....	51
圖 6-2-2 小組中文問卷表 2 .....	52
圖 6-2-3 小組中文問卷表 3 .....	52
圖 6-2-4 小組中文問卷表 4 .....	53
圖 6-2-5 小組中文問卷表 5 .....	54
圖 6-2-6 小組中文問卷表 6 .....	55
圖 6-2-7 小組中文問卷表 7 .....	56
圖 6-2-8 小組中文問卷表 8 .....	57
圖 6-2-9 小組中文問卷表 9 .....	58
圖 6-2-10 小組中文問卷表 10 .....	59
圖 6-2-11 小組日文問卷表 1 .....	60
圖 6-2-12 小組日文問卷表 2 .....	61
圖 6-2-13 小組日文問卷表 3 .....	61
圖 6-2-14 小組日文問卷表 4 .....	62
圖 6-2-15 小組日文問卷表 5 .....	63
圖 6-2-16 小組日文問卷表 6 .....	64
圖 6-2-17 小組日文問卷表 7 .....	65
圖 6-2-18 小組日文問卷表 8 .....	66
圖 6-2-19 小組日文問卷表 9 .....	67

## 表目錄

表 2-3-1 中式早餐店 SWOT 分析 .....	10
表 2-3-2 西式早餐店 SWOT 分析 .....	11
表 2-3-3 美式早餐店 SWOT 分析 .....	11
表 2-3-4 日式早餐店 SWOT 分析 .....	12

# 第一章、緒論

## 第一節、研究背景與動機

在一個地區裡，其飲食文化與當地人的習慣息息相關。而飲食的發展興盛與否同時也代表著，當地人的口味接受度、消費客群多寡……。在臺灣街道上，常常有著各式各樣的早餐店，每次去早餐店看著琳琅滿目的品項，都讓人不知如何做選擇，無論是傳統的中西、精緻的西式、美式……，都有其愛好的客群。從上述的現象來看可以得知，台灣人對早餐類型的接納度很廣泛，而不會只侷限於某幾樣類型。相較之下，日本的街道上卻鮮少有早餐店的存在，他們大多數會選擇在家裡用餐或是買便利商店的東西果腹。對早餐店十分熟悉的台灣人來說，覺得這樣的景象挺特別的。

在世界各地每個不同的角落，有著成千上萬不同的飲食文化，而在這不同的飲食文化中的一部份，又有著什麼樣令人耳目一新的文化差異呢？而造就這些差異的背後，又有什麼不為所知的歷史呢？

因此，我們以此為研究動機，想深入探討關於台日早餐文化與背景，以及其店家特色，並且由我們來推薦日本人在台灣的早餐店，向台灣人推薦在日本的早餐店。親自去調查台灣的早餐店與日本的早餐店，其中包含有台北、新北具有特色的早餐店，介紹特色美食和價格設定、裝潢方面等。透過飲食文化，了解台灣早餐店的生態與台日的早餐習慣，能夠更加了解日本人和台灣人的早餐文化。

## 第二節、研究目的

台灣「博思市調公司」在 2018 年進行「台灣人外食習慣問卷調查」，年齡層位於 25 至 35 歲之間的台灣青壯年。由此問卷得知近幾年，有 54.1% 的人，平時早餐飲食主要會以外食為主，相較他國，比例算是非常之高<sup>1</sup>。

日本「株式会社リクルートライフスタイル」在 2019 年進行「朝外食」的問卷調查，年齡層位於 20 至 59 歲之間。由此問卷可以得知日本人平時早餐以外食為主的人只有 37.3%，而調查結果顯示早餐對於這些人而言具有便利性以及非日常性<sup>2</sup>。

根據前述統計資料可得知台灣及日本都有早餐外食的現象，但日本不像台灣一樣普遍。因此本研究想從三個方面進行探討以及針對探討結果做推薦：一、探查台灣及日本的早餐飲食文化，欲了解雙方的飲食文化歷史是如何發展為今日的飲食習慣。二、分析台灣及日本的早餐飲食文化的相異處。欲了解在不同的飲食文化中對於早餐而言會有何差異。三、瞭解在台生活日本人對台灣早餐飲食的接受度及喜好，欲了解日本喜好的味道及料理方式並做出推薦。四、根據雙方的飲食文化推薦對方各式的早餐店，本研究小組中有留日的成員，根據成員在當地的調查，推薦日本人可能會喜歡的台灣早餐店，以及推薦台灣人可能會喜歡的日本早餐店。

本研究透過各個網站資料及製作問卷調查，彙整台日之間早餐飲食文化的型態，問卷會以日本姐妹校之師生及本校師生為主要填寫對象，目的是希望能透過調查，讓大家更加了解台日飲食的差異之處，且能夠在彼此的飲食文化中擇善而從。

本專題製作之問卷內容考量不同年齡層、生活型態、個人喜好來設想出多樣性的問題，讓問卷結果更加具有參考價值。

根據上述之研究動機，本研究提出以下幾點研究問題及推薦：

- 一、 探查台灣及日本的早餐飲食文化。
- 二、 分析台灣及日本的早餐飲食文化的相異處。
- 三、 瞭解在台生活日本人對台灣早餐飲食的接受度及喜好。
- 四、 根據雙方的飲食文化推薦對方各式的早餐店<sup>1</sup>

### 第三節、研究方法

本專題針對上述之四大研究目的，分別以收集資料、發放網路問卷及實際訪問店家的方式進行探討。透過收集資料的方式，瞭解兩國早餐文化，再以發放網路問卷的方式，取得兩國人民的早餐飲食習慣及類型的選擇。以及與身邊朋友做訪談，對於我國的早餐的看法、偏好及建議等等。本研究之研究設計及實施，茲以下列研究架構及研究流程圖方式說明如下。

#### 一、 研究架構

本專題以了解台日早餐文化背景開始收集資料，建立研究架構。再以發放網路問卷的方式調查比較台日兩國早餐的餐點、習慣、金額差異等等去分析研究。

#### 二、 研究流程

本研究流程可分為擬定研究方向、收集資料、確定主題、研究架構的撰寫、發放網路問卷、問卷結果分析、訪談日本朋友、統整資料及撰寫研究報告並發表共九大項，分別說明如下：

---

<sup>1</sup> 台灣人外食習慣問卷調查(2021年11月5日)。檢自

<https://www.pollread.com/2021/11/05/> (2022年2月16日)

<sup>2</sup> 20~50 歳代男女は朝、外食してる？平日に「朝外食をする」が約 4 割 理由は「手間がかからない」「非日常、気分転換」(2019年12月20日)。檢自

<https://prt-times.jp/main/html/rd/p/000000937.000011414.html> (2022年2月16日)

(一)擬定研究方向

小組開會討論，暫定研究方向。

(二)收集資料

本研究自 111 年 2 月 13 日間始收集相關資料，台日早餐文化、台日早餐文化、台灣早餐推薦、日本早餐推薦等相關資料。

(三)確定主題

透過相關資料的收集以及小組討論後，確定題目定為「初探台日早餐文化」。

(四)研究架構的撰寫

經過討論後決定分為四大章節進行研究，分別為結論、早餐文化背景、問卷調查、結論。

(五)問卷調查及訪問

以調查兩國人民現今的早餐飲食習慣、價格、內容種類等等為目的設計此份問卷

(六)發放網路問卷

2022 年 8 月 4 日至 2022 年 8 月 13 日止以網路 google 表單的方式發放問卷。

(七)問卷結果分析

以小組方式討論分析網路問卷結果加以分析比較。

(八)訪談日本朋友

以網路訊息的方式實際訪談認識的日本朋友，訪問他們平常的早餐習慣、對台灣早餐的看法等等。

(九)統整資料

整合收集的資料及結果來分析製作專題報告，以茲成果發表時使用。

本專題研究以了解台日早餐文化為目的、收集資料、發放網路問卷，加以分析及探討最後統整製作專題報告，列出下圖為研究流程圖。



圖 1-3-1 研究流程

## 第二章、台灣早餐多元化

在台灣路邊隨處可見美而美、永和豆漿、麥當勞等等的各式早餐店，為何現代的台灣可以有那麼多元早餐店可選擇呢？為了瞭解現代的多元化早餐店，我們列出以下幾點來討論並分析，以及探討早餐店為了配合現代台灣人的生活而做了什麼改變。

### 第一節、台灣早餐的起源

#### 一、台灣早餐的演變史

##### (一)1951年前（台灣農業社會）

台灣早期大部分為「務農」，為了負擔地租，必須靠著大量耕種土地，來維持生活家計及扶養小孩。當時也沒有吃午餐的習慣，每天一早吃完早餐後就到農地耕作，每天只吃早餐和晚餐，餓了就吃點水果和果乾填飽肚子。因為沒有午餐文化，為了補充一整天耕作的精力，所以早餐和晚餐同等重要，份量也差不多，主食為乾飯配上青菜或醬菜（較有錢的地主才有肉可吃），老人和小孩則是吃白粥，想吃純白米飯還算有點奢侈。

##### (二)1951年（美式餐點引進）

日治時期，台灣也出現一些西式餐廳、賣咖啡的喫茶店，但1960年代台美簽訂「聯防互助協定」時，駐台美軍俱樂部，才是真正引入西式餐點「總匯三明治」，使其盛行的主要起頭。一些曾在美軍俱樂部工作的台灣人，在那裡學會了許多西式餐點，在美軍離台後陸續自行創業，把「總匯三明治」加入更多台灣人喜愛的食材，鮪魚、玉米等…，放在早餐店裡販售。

##### (三)1953年後（台灣工商業社會）

這時，進入工業時代的台灣也開始鼓勵女性外出工作，因此早餐也成了外食文化的一環，台式點心轉變為早餐，開始在台灣帶起一股外食風氣，很多人作息時間逐漸改變，漸漸發展出「外食早餐」的飲食文化。

外食早餐，就是原先只做中午點心的攤販，為了因應早上客人的需求而提早營

業，有些生意好的店家常常在中午前就會售完，自然成為了早餐店。像是肉粥、米苔目、魚湯等等小吃。

#### (四)1955 年（燒餅、豆漿興起）

在 1949 年，大批的外省移民人士隨著國民黨來台，有些人想念家鄉味，有些人為了生計，開始在街頭開豆漿店或擺麵食小攤位。1951 年，在城隍廟對面的小巷子，有人用汽油當成了烤爐開始賣起了燒餅。燒餅以前都沒人見過，還有炸油條，這讓大家感到新奇，這美味的食物也征服了許多人的胃。之後大陸來台的老兵學起他們製作的方法，燒餅夾油條配上豆漿，由於營養又便宜，很快就成為了台灣北部人早餐最佳的選擇<sup>3</sup>。1955 年，新北市永和區的豆漿大王創立，當時中正橋正在進行修建工程，工人們工作前會先吃燒餅及豆漿當早餐，使得豆漿店開始流行。而台北市著名的阜杭豆漿於 1958 年創立，是興起外食早餐文化的代表之一。

隨後國民政府推行「麵食推廣運動」，透過烹飪節目、講習會學習如何使用麵粉製作美味餐點，麵食逐漸被帶進臺灣人的飲食習慣中。

#### (五)1979 年（台灣西式早餐店盛行）

台灣常見的美而美，是一間西式早餐店，起初是由一位從事塑膠業的林坤炎先生，在電視上看到美國人在球場看棒球時吃熱狗的文化，覺得台灣也能夠以這樣的形式販賣西式餐點，後來開著一台擺滿三明治的小貨車，穿梭大街小巷販賣，進而發展起來。美食作家鄧士瑋表示，在當年早餐還只有米飯、燒餅、豆漿的年代，因為林坤炎先生賣的西式早餐既便宜又新奇，因此大受歡迎，後來在台北市八德路上設立店鋪，名稱就叫做「美而美」，日後因商標問題，更名為「巨林美而美」，現今公司全名為「巨林食品企業有限公司」。1988 年「瑞麟美而美」創辦者賴瑞麟在台北市通化街開設第一家瑞麟美而美早餐店，兩家品牌，根據調查，在 1992 年時，光

2

---

<sup>2 3</sup>燒餅油條是誰發明的?(2012 年 5 月 4 日)。檢自

<http://blog.udn.com/frank108bank/6416091> (2022 年 2 月 21 日)

是「巨林美而美」就已經超過 1,100 家<sup>4</sup>！美而美被效仿、加盟後，已深入台灣人的生活當中，無論店名是否冠上「美而美」3 個字，都被廣泛的認定為「台式漢堡早餐店」。餐點不單有漢堡、三明治，依照各地飲食喜好會有所不同，像是高雄多了鍋燒意麵可選擇，屏東潮州則有泡麵加蛋等。台式早餐店的特點不外乎是，老闆的記性超強又有滿滿人情味，價格便宜，還可以依照個人喜好做調配。「西式」早餐店具有外食機會大增、地點便利性、可外帶、快速供餐的特性。

#### (六)2000 年初（西式餐飲普及）

現代人工作日漸繁忙，生活習慣也跟著改變，平日太過忙碌，所以許多人會在休假日時睡到自然醒，這些晚起的現代人，起床時間介於早餐和午餐之間，所以就有了「早午餐」(Brunch)這樣的飲食習慣出現。

一開始早午餐多為咖啡店、美式餐廳供應，後來台北老字號早午餐店「樂子 the Dinner」於 2006 年成立第 1 家店，以炒蛋、培根、馬鈴薯等高熱量美式餐點為主。但由於早午餐日漸普及，為了配合現代人的作息營業時間到較晚，雖然消費金額也比一般的早餐店高，但食物及環境等相對講究。早午餐市場的擴張，很明顯的發現這些「bruncher」較一般人更重視生活品質，已經不是早期農業社會的早餐只是為了飽餐一頓，對於 bruncher 是開啟美好的一天

#### (七)2011 年起（多國餐廳引進）

隨著各國料理進入台灣，許多不同國家的早餐也漸漸到台灣開設分店，例如早些年新加坡早餐，到美式 Sarabeth's、韓式早餐 Isaac Toast & Coffee 及結合東西洋的日本 KOMEDA's COFFEE 各種餐廳來台展店，甚至連港茶也搶進早餐商機，這也代表著台灣人的早餐選擇愈來愈豐富多樣。

過去農業社會中，原本由家庭主婦負責張羅一家大小的三餐。早餐的主食大多是以番薯稀飯或乾飯、配上豆腐乳、鹹鴨蛋等簡單隨手可得的農作物。農業社會轉變為工商業社會的狀態下，1980 年代後早餐店的大量出現印證臺灣民眾對「早餐外食」的需求大增，也在經濟的變化之下增加人民在早餐上的選擇性。

## 第二節、在台興起的各式早餐店

### 一、中式早餐店的興起

1958年，在光復期間因戰亂來台的徐老闆，在路邊擺起了燒餅油條的小小攤販。而「阜杭」的由來是因為徐老闆來自江蘇阜寧，來臺後住在台北市的杭州南路。徐老闆把「阜杭」二字結合，創立了阜杭豆漿<sup>5</sup>。「阜杭豆漿」除了招牌的豆漿之外，飯糰、燒餅、油條都是熱賣商品。

### 二、西式早餐店的興起

1979年，林坤炎先生以美國棒球場賣熱狗做為發想，在棒球場周遭賣起了漢堡。而之後林坤炎先生改為用餐車的方式賣著三明治，西式早餐的出現在當年是一件新穎的事，加上價錢平易近人，很快地西式早餐店開始崛起。後來由他所設立的早餐店則是現在無人不曉的「美而美」<sup>6</sup>，主要販售台式漢堡、三明治、吐司……等，以麵包型態的澱粉製品為主軸。

### 三、美式早餐店的興起

2000年初起，現代人的生活步調越來越迅速、繁忙，且作息日趨改變，晚起已經成為現今的社會常態<sup>7</sup>。起床的時候可能傳統早餐店已經過了營業時間，但有一大群人依舊想在午餐時段享用早餐，因此漸漸發展出了「早午餐」這樣的飲食文化。2006年，在台北地區成立第一家美式早午餐「樂子 the Diner」，主要販售美式漢堡、馬鈴薯、培根和沙拉……等食物。早午餐店的氛圍彷彿來到咖啡廳一樣，讓人能夠放慢步調、忘卻煩惱，並且靜下心來享用早午餐。或許這就是為什麼現代人愈來愈喜歡假日到早午餐店吧？因應這樣的趨勢，早午餐店的營業時間從早上開到了下午。

### 四、日式早餐的興起

於1899年，第一間吉野家由松田榮吉先生在日本橋漁市場創立。1988年，成立了在台灣第一間的吉野家。吉野家以販售牛丼飯為主，其企業理念為「提供優質的商品與服務給顧客」<sup>8</sup>。吉野家的朝定食主要為牛丼飯配上蔬菜及味噌湯和一顆荷包蛋，可謂是營養均衡的早餐。除此之外，他們在「吉食購」的自家網站上有提供常

溫食品以及冷凍食品<sup>9</sup>，讓喜愛吉野家的顧客能夠在家輕鬆享用吉野家的美味。

## 五、小結

各國的早餐店紛紛到台灣來展店，無論是韓式早餐、歐式早餐，抑或是港式早餐……等，早餐的選擇不再只有中式、西式與美式，種類可說是十分豐富。也正因為種類繁多，每天都有不同的早餐選擇，吃膩是非常困難的事。因此外食早餐深深吸引著多數臺灣人。

3

## 第三節、各類早餐店的 SWOT 分析

目前在台灣，短短的一條街上就擁有好幾家早餐店，在這充滿早餐店的街道中，又以西式早餐店最多，現在的一般早餐店都是由中式早餐店演變而來的西式早餐店，通常都販賣有漢堡、三明治、吐司、蛋餅和鐵板麵等等，都是大部分人早餐的選擇。而因為連鎖店密度高、選擇多、又方便好找，其中各家產品的「一致性」同樣也帶給消費者非常便利的消費感受；但同時也有著相當多的競爭對手，雖然與傳統的燒餅、油條這種傳統早餐做出區隔，但各個品牌間也還是要努力做出創新。因此我們做出了中式、西式、美式、日式早餐店的 SWOT 分析。

---

<sup>7</sup>一窺台灣早餐演變史！遍布全台的「美而美」起源是…(2018年6月22日)。檢自

<https://food.ltn.com.tw/article/7717>(2022年2月21日)

<sup>8</sup>吉野家官網(網頁登載日期未註明)。檢自 <https://www.yoshinoya.com.tw/brand/>(2022年2月21日)

<sup>9</sup>吉食購(網頁登載日期未註明)。檢自

<https://yoshinoya.cyberbiz.co/collections/%E5%86%B7%E5%87%8D%E5%95%86%E5%93%81> (2022年2月21日)

表 2-3-1 表 1 中式早餐店 SWOT 分析

S 優勢	W 劣勢
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 價格優惠</li> <li>2. 出餐速度快，減少顧客等待的時間</li> <li>3. 食材多是純手工製作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 營業時間較短</li> <li>2. 環境不容易整理</li> <li>3. 因是純手工製作，需花費較多時間，成本也相對的高</li> <li>4. 較少促銷活動</li> </ol>
O 機會	T 威脅
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 許多老年人口較以傳統早餐為食，跟店員有許多互動較親近。</li> <li>2. 未受到塑化劑的影響，因此中式早餐的需求量變多</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 西式早餐的發展快速，行銷手法推陳出新</li> <li>2. 便利商店也開始有不同種類的早餐，競爭者變多</li> <li>3. 受疫情影響，客人較少來店裡用餐。</li> </ol>

資料來源:小組自行整理

表 2-3-2 西式早餐店 SWOT 分析

S 優勢	W 劣勢
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 連鎖分店多</li> <li>2. 商品多樣</li> <li>3. 地理位置通常位於人口密集的地方</li> <li>4. 價格優惠</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空間狹小、環境不易整理</li> <li>2. 須接受總公司之原物料的價格</li> </ol>
O 機會	T 威脅
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外食族群增長</li> <li>2. 近年來推出線上點餐，讓顧客不用長時間等待就可直接拿到餐點</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 早餐店的業者增加</li> <li>2. 近年來的食安問題(萊豬……)</li> <li>3. 因現代人的生活習慣改變，以至於早午餐的興起</li> </ol>

資料來源:小組自行整理

表 2-3-3 美式早餐店 SWOT 分析

S 優勢	W 劣勢
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知名度高(麥當勞、漢堡王、肯德基……)</li> <li>2. 強大的國際競爭力</li> <li>3. 數據及技術不斷再升級</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加盟店的管理問題</li> <li>2. 供應鏈的管理問題</li> <li>3. 疫情所帶來的影響</li> </ol>
O 機會	T 威脅
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重視行動服務</li> <li>2. 提出具優勢的商品</li> <li>3. 人力資源豐富</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 快餐行業競爭激烈</li> <li>2. 原物料成本上漲</li> <li>3. 勞動力成本上漲</li> </ol>

資料來源:小組自行整理

表 2-3-4 日式早餐店 SWOT 分析

S 優勢	W 劣勢
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食材新鮮</li> <li>2. 都是完整的套餐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 過於清淡</li> <li>2. 選擇性比較少</li> </ol>
O 機會	T 威脅
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通常都是有名的店家(すき家、吉野家…)</li> <li>2. 對減肥的人來說是可以控制卡路里的 好選擇</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 價格偏貴</li> <li>2. 外帶的話會製造很多不必要的垃圾</li> <li>3. 因疫情客人都會選擇簡易快速的西式早餐店外帶吃，因此日式早餐比較不被大眾選擇</li> </ol>

資料來源:小組自行整理

## 第三章、異國特色早餐推薦

從台灣的街道上林立著多間有販售早餐的店家，早餐的選擇五花八門，可推測對於台灣人而言，早餐佔有重要的一席之地。在眾多的各式早餐中，我們從中選擇了四種最為常見的西式、中式、美式以及日式早餐來做為代表。由於我們認為像美而美那樣過度氾濫的早餐店已不具有顯而易見的特色，因此我們從上述的四種早餐中各選出了一間最為特殊的店家來做推薦。我們實地到店家做探訪，並且真實地寫出我們的心得，以及分享其優缺點。

### 第一節、中式早餐

#### 一、阜杭豆漿

##### (一)歷史

位於善導寺5號出口旁，華山市場二樓美食街有一間中式早餐店，成立於西元1958年。在光復時期因戰亂而來到台灣的徐立耀先生，原先是以路邊攤的形式在販賣著燒餅油條，店名「阜杭」是以故鄉江蘇「阜」寧結合在台灣所居住的「杭」州南路而成<sup>10</sup>。從一個路邊攤做到現今有一個獨立的店面，在台北是一家無人不曉，且排隊人潮眾多的早餐店，至今已做了63年多的老店。



圖 3-1-1 阜杭豆漿熱賣品項

圖片來源:yahoo 旅遊-米其林推薦！觀光客最愛台北早餐「阜杭豆漿」必點品項，

省時輕鬆排隊秘訣

而從第一代到第二代他們都堅持使用至少需發酵 16 小時的老麵，並且窯火炭烤厚燒餅，現烤製作，傳承阜杭豆漿的老味道。在 2018 年榮獲米其林必比登的推薦，同時也是首次進榜的早餐店，2019 年也有上榜<sup>11</sup>，連續兩年獲得殊榮可以說是十分榮幸。目前在台灣僅此有一間本店，沒有進駐百貨公司，更沒有向海外拓展分店，主要是因為第二代阜杭豆漿的老闆怕品質控管不佳以及其名氣下降<sup>12</sup>。

## (二)嘗試做轉型的老店

在 2020 年，阜杭豆漿嘗試向外界合作一星宇航空<sup>13</sup>，跳脫以往的營運思維，老闆認為市場變化迅速，要懂得與時俱進。推出貴賓室的餐點，鹹粥搭配油條的組合，端出中式傳統代表性的餐點。在同年，阜杭豆漿與 7-ELEVEN 做聯名，推出店裡熱賣的經典飯糰，也因此達到了在 7-ELEVEN 中聯名商品銷售最快的紀錄。於 2022 年，阜杭豆漿又再度與 7-ELEVEN 聯名推出蔥蛋厚燒餅<sup>14</sup>。



圖 3-1-2 星宇航空貴賓室餐點—鹹粥(右)搭配油條(左)

圖片來源:三立新聞網-星宇航空貴賓室曝光!吃得到排隊名店「阜杭豆漿」

4

---

<sup>11</sup> 米其林推薦!觀光客最愛台北早餐「阜杭豆漿」必點品項,省時輕鬆排隊秘訣(2020年6月18

日)。檢自 <https://reurl.cc/bELY5v> (2022年3月4日)



圖 3-1-3 7-ELEVEN 聯名商品—蔥蛋厚燒餅(左)與經典飯糰(右)

圖片來源:聯合新聞網-超商熱壓新食感! 7-ELEVEN、阜杭豆漿聯名推「蔥蛋厚燒餅」

(三)我們經過親自到訪阜杭豆漿本店後，列出下列幾點供大家參考

---

<sup>12</sup>得排很久的觀光客台味朝聖地 這家豆漿店為何從不擴張到如今挺進超商?(2020年11月2日)。檢自 <https://www.rti.org.tw/news/view/id/2083468> (2022年3月4日)

<sup>13</sup>星宇航空貴賓室曝光! 吃得到排隊名店「阜杭豆漿」(2020年1月20日)。檢自 <https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=676167> (2022年3月4日)

<sup>14</sup>超商熱壓新食感! 7-ELEVEN、阜杭豆漿聯名推「蔥蛋厚燒餅」(2022年1月7日)。檢自 <https://udn.com/news/story/7270/6017076> (2022年3月4日)

## 1. 菜單介紹

阜杭豆漿主要販售的餐點有厚燒餅、薄燒餅、豆漿、蛋餅，甜鹹酥餅以及鹹甜飯糰等。

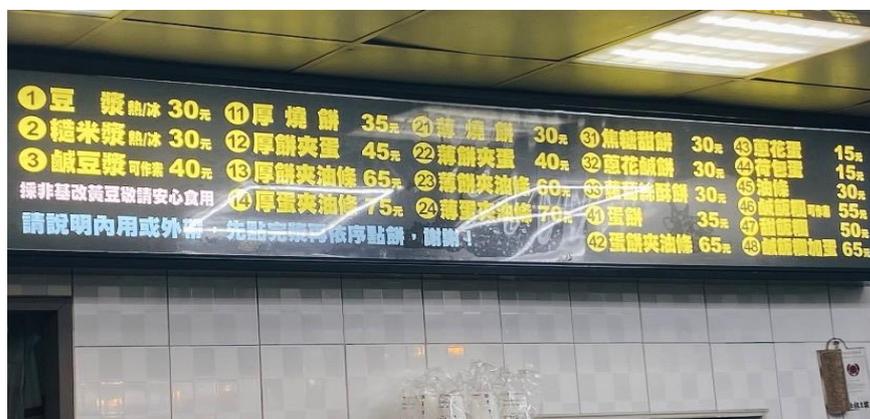


圖 3-1-4 阜杭豆漿菜單

圖片來源：專題小組組員拍攝

## 2. 特色餐點

### (1) 厚燒餅與薄燒餅

阜杭最具特色的餐點是以窯火炭烤製作的燒餅，可以選擇要厚的燒餅或是薄的，也可以依照個人取向選擇加蛋或是油條。而這次去探訪所點的是「厚餅夾油條」，一拿到這個餐點馬上因為體積比想像中大很多而震驚了，外層的厚餅皮頗有嚼勁，一口咬下時藏在餅中的蔥味馬上撲鼻而來，餅的鹹度也適中，搭配著包裹在其中的酥脆油條，十分美味！



圖 3-1-5 招牌品項：厚燒餅夾油條

圖片來源：專題小組組員拍攝



圖 3-1-6 招牌品項:厚燒餅夾油條

圖片來源: 專題小組組員拍攝

## (2) 豆漿

店內有販售甜豆漿以及鹹豆漿，而我們所點的是甜豆漿，有別於一般中式早餐店，阜杭豆漿會將內用的飲料裝入碗中，用湯匙的方式來飲用。豆漿的香味陣陣湧上，相較於平時喝到的豆漿，我們覺得阜杭的豆漿較濃郁，挺喜歡這樣的口感。



圖 3-1-7 招牌品項:甜豆漿

圖片來源: 專題小組組員拍攝

### 3. 店內裝潢

阜杭豆漿是位於華山市場美食廣場的二樓，一上去二樓便能透過玻璃窗看見在廚房正在忙忙碌碌的員工們，廚房的白色燈光十分明亮。而在牆上也有張貼著阜杭的菜單，讓大家邊排隊的時候，可以先想好大致上想點的餐點。

### 4. 優缺點

優點：

#### (1) 點餐流程迅速

雖然說阜杭有排隊的可能性很大，但到了點餐區有大約 4.5 位阿姨，分別是處理不同的餐點，在櫃台上拉著托盤，托盤上盛裝著食物，到尾端是結帳的地方，整個點餐流程十分快速。



圖 3-1-8 點餐櫃檯

圖片來源：專題小組組員拍攝

#### (2) 食物美味

當天去阜杭點的餐點都相當美味可口，點了厚燒餅夾油條、豆漿以及焦糖甜餅總共三樣，在食物方面沒有不滿意的地方，若是有機會還會想再親臨阜杭品嚐其他的餐點。



圖 3-1-9 焦糖甜餅

圖片來源：專題小組組員拍攝

缺點：

#### (1) 排隊可能性大

當天我們是星期日接近中午時段去的，大約排了 17 分鐘左右。由於阜杭豆漿名聲遠播，大部分去的時候都需要排隊等候。不過可能在早上的時段等待時間會更加冗長，若是趕時間想迅速來外帶個早餐的人，就不太合適了。

#### (2) 座位區的整潔與密集度高

阜杭沒有自己專屬的內用區，內用區便是一旁的華山市場的美食廣場，旁邊可以看到有回收餐盤的推車，享用完畢後有一位阿姨就幫忙把餐盤收走了。不過只有收走餐盤，沒有對桌子做清潔。而座位跟座位之間算是蠻密集的，空間較狹小。

#### 5. 大眾接受度：

即使是已經經營了 63 多年的老店，老字號依舊屹立不搖，排隊的人潮景象天天在上演，由此可知大眾接受度是高的。寧可花時間排隊也要吃到阜杭這一味，我想阜杭的魅力已無需多說。經過此次的探訪，才知道為什麼大家這麼喜愛阜杭，因為它能將每項食物的品質都掌控好，它的美食也值得大家來排隊品嚐。

## 第二節、西式早餐

### 一、好初早餐（板橋店）

#### （一）起源

好初早餐店的起源是由於創辦人陳頌成不滿早餐行業都很相似，因此於2011年創立好初早餐，希望能開一間自己心中理想的早餐店<sup>14</sup>。

#### 1、店名來源

陳頌成從父親教姪女講話的過程得到啟發，「因父親講話有點台灣國語，他教我姪女講『好吃』時，講成『好初』<sup>15</sup>。」這兩個字讓陳頌成覺得有些風趣，且寓意著好的開始。因此取名為好初早餐。

#### 2、店內裝潢

店內裝潢為木質調配上柔和的燈光，再加上牆上俏皮的插畫，無壓感氛圍自然呈現，對顧客來說是非常舒適的空間。好初早餐也有提供不少書報雜誌與漫畫供大家閱讀。此外，好初早餐在特殊節日時也會裝飾成節日的風格，例如：情人節、顧客回流率高。

---

<sup>14</sup>讓吃早餐，不只是平凡的事！好初早餐創辦人：我要做那種讓人每天都想來的店！（2019年3月28日）。檢自 <https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5094382&page=2>（2022年3月5日）

<sup>15</sup>因為對早餐店不爽！型男開出人氣排隊美食名店【明淳說創業】第四集 X 好初早餐（2016年11月14日）。檢自 <https://youtu.be/2LMzovAqUuw>（2022年3月5日）



圖 3-2-1 好初早餐店店內

圖片來源：專題小組組員拍攝



圖 3-2-2 好初早餐店店內

圖片來源：專題小組組員拍攝

### 3、店內菜單

好初早餐（板橋店）大約有 50 種品項供消費者選擇。價格親民、餐點好吃、在某些餐點命名上跳脫傳統框架，採用有趣的方式來取名，例如：男朋友沙拉、一拳排骨三明治、金沙金瓜瓜。這些特別的名字，會讓人更想嚐鮮。另外，店內位置不多，在餐期還是免不了排隊。



## (二)經過親自到好初早餐店板橋店後，列出下列幾點供大家參考

### 1、疫情期間

跳脫常人思維，創辦人陳頌成在台北又開了間好初早餐（敦南店）。經過疫情期間的反省，陳頌成認為疫情期間外送量會增大，因此對抗疫情的最好方法就是再展一間店。提高外送帶來的收益。

### 2、實際參訪心得

當天是平日的十點半到現場，雖然現場沒有人，但是外送員不間斷，商家也忙著準備外送餐點。十一點時開始客人陸陸續續光顧，不到半小時的時間就快把店裡坐滿了。雖然店內座位本就比較少、店家也較為隱密，但生意仍然不錯。當日我們點了塔香豬三明治以及巷口香脆雞堡，個人覺得雖然餐點好吃但卻沒什麼特點，脆雞堡也偏小，男生可能吃不飽。畢竟這次也不是點推薦品項，或許點推薦品項會比較驚豔！

### 3、優缺點

優點：地理位置佳，因位在住宅區，附近也有國中，因此附近的鄰居很常到此來買早餐；店內裝潢也十分的有特色，能夠感受到一般早餐店感受不到的朝氣，並且也可以在店悠閒的聊個天、看個漫畫。

缺點；因為廚房以及室內用餐的地方沒有間隔，因此難免會聞到一些油煙味。也因餐點都是一個一個現做的，因此出餐的速度比較緩慢，不太適合趕時間的人到此來外帶。

### 4、據點（截至 2022 年 4 月）

好初早餐（一店），位於新北市板橋區文化路二段 125 巷 70 號。

好初二二，位於新北市板橋區建國街 118 號。

好初早餐（中山店），位於台北市大同區長安西路 124 號。

好初早餐（敦南店），位於台北市大安區敦化南路二段 265 巷 8 號。

### 第三節、美式早餐

#### 一、the diner 樂子

##### 1、歷史

首店於 2006 年三月在台北市瑞安街的巷子內開創，因應美式的口味深受台灣人喜歡，開啟了台灣美式早午餐的潮流，價格雖然有跟一般的早餐店比較下相對高很多，但在料理上的精緻度及餐廳氛圍都是讓消費者買單的<sup>16</sup>。

##### 2. 經過親自到訪樂子信義旗艦店後，列出下列幾點供大家參考

##### (1) 菜單介紹

店內主要販售餐點有招牌美式蛋捲、早午餐、漢堡薯條、義大利麵、燉飯、各式小點及炸物、鬆餅、飲品<sup>17</sup>。



圖 3-3-1 the diner 樂子菜單

圖片來源：the diner 樂子官方網站

5

<sup>16</sup> the diner 樂子官方網站(網頁登載日期未註明)。檢自 <https://thediner.com.tw/> (2022 年 3 月 6 日)

## (2) 特色餐點

樂子的招牌餐點是美式歐姆蛋捲，有各種口味可以選擇外，也可以額外加點喜歡的配料，讓整個蛋捲內包著滿滿自己最愛吃的東西，就像是客製化的概念。漢堡類也是採用這樣的販賣手法，除了漢堡皮以外，裡頭所有配料都能自己隨意搭配！



圖 3-3-3 the diner 樂子餐點

圖片來源：痞客邦網站-【台北食記】theDiner 樂子號稱最道地的美式餐廳！信義區  
全天候早午餐推薦



圖 3-3-4 the diner 樂子餐點

圖片來源：痞客邦網站-【台北食記】theDiner 樂子號稱最道地的美式餐廳！信義區  
全天候早午餐推薦

---

<sup>17</sup> 樂子瑞安店 | 菜單 menu、價位、食記參考-台北早午餐推薦(2018 年 3 月 30 日)。檢自  
<https://coolmac.tw/44896/thediner> (2022 年 3 月 6 日)

### (3)店內裝潢

店內燈光屬於黃橘色調，給人一種溫馨的氣氛，空間規劃也很好，桌椅之間有適當的距離，不用擔心跟隔壁桌靠太近會有壓力。有座椅區，也有沙發區，桌椅很有美式風格！



圖 3-3-5 the diner 樂子店內裝潢



圖 3-3-6 the diner 樂子店內裝潢

圖片來源：專題小組組員拍攝

#### (4)優缺點

優點:店內服務非常好，適時會來詢問需不需要加水，也會關心客人吃的習不習慣，服務生都非常親切有禮！吃完主餐後，店家為了要感謝我們在疫情期間還來店內用餐支持，就送上兩份鬆餅表達感謝，我覺得鬆餅非常好吃，外酥內軟！店員也有詢問需不需要再來一份，但當然不好意思讓他多送啦！

缺點:這次的主餐點了「奶油鮭魚櫛瓜麵」及「松露野菇燉飯」，搭配一份單點的炒蒜味蘑菇，依我和朋友個人的口味，認為義大利麵及燉飯味道都稍淡，詢問主廚後，得知由於醬本身就有鹹味，怕有些客人口味比較沒有那麼重，所以沒有再另外加鹽，但桌上有一瓶玫瑰鹽，自己可以依照口味酌量加鹽！



圖 3-3-7 the diner 樂子餐點

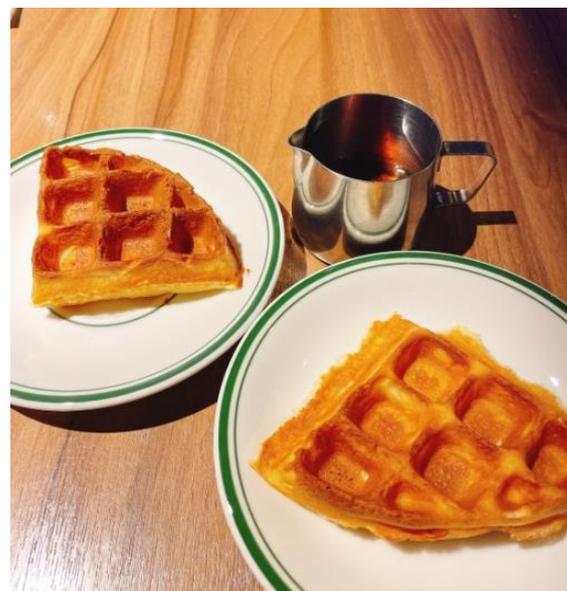


圖 3-3-8 the diner 樂子餐點

圖片來源：專題小組組員拍攝

#### (5)大眾接受度

我認為普遍大眾應該都能夠接受，不分男女老少。雖然現在疫情期間，會去餐廳內用的客人減少許多，但到訪當天，店裡也是有坐滿一半的客人，可見大家平時的接受度也算是相當高，在 Google 評論將近 3000 則的情況下，還有 4 星好評呢！

## 第四節、日式早餐

### 一、すき家(食其家)

#### 1、起源

在 1982 年，すき家首間店位於神奈川縣橫濱市。橫濱是日本國內首屈一指的港都，也是將牛肉文化在日本內發揚光大的地方<sup>18</sup>。創業至今已邁入第 38 年。

牛丼—すき家創始人也是在橫濱期願將這簡樸的美食推廣成世界第一的連鎖餐廳，而牛丼也已成爲日本無人不知的國民美食了。

至於すき家這個名字的由來是源自於「壽喜燒」的日文すき焼き。據說壽喜燒的起源是在明治時代，由橫濱發源的牛肉火鍋。牛丼的調味就是由這個牛肉火鍋(壽喜燒)爲基本的風味來源，同時因爲すき家也創始於橫濱，因此以「壽喜燒」爲發想，命名爲「すき家」<sup>19</sup>。

第二個由來是從日文的「喜歡(好き)」而來，期許すき家能成爲顧客所喜歡的店家。其中文名又稱作「食其家」



圖 3-4-1 すき家牛丼照片

圖片來源：すき家台灣官網

## 2. 在台的すき家

日本すき家在 2014 年 5 月進軍台灣，並於 7 月 10 日正式開幕並 24 小時營業，首間店位於台北市捷運古亭站附近<sup>20</sup>；2021 年 11 月在台中開設首間有得來速的すき家，讓顧客免下車就可以吃到熱騰騰的餐點，正好也配合這次的疫情，讓顧客可以避免接觸到更多人，安心地享用美食<sup>21</sup>。



圖 3-4-2 台中首間すき家有車道型的門市

圖片來源:時尚玩家-買牛丼免下車！全台首間すき家 SUKIYA「得來速」門市，台中人今天就衝

---

<sup>20</sup> 日本連鎖牛丼品牌「すき家 SukiYa」 7 月進軍台灣！首間餐廳落腳於台北捷運古亭站 (2014 年 5 月 6 日)。檢自 <https://www.gq.com.tw/life/content-17736> (2022 年 3 月 8 日)

<sup>21</sup> 買牛丼免下車！全台首間すき家 SUKIYA「得來速」門市，台中人今天就衝(2021 年 11 月 5 日)。檢自 <https://supertaste.tvbs.com.tw/food/333310> (2022 年 3 月 8 日)

## 2、台灣すき家の早餐菜單

すき家の早餐偏向於定食套餐，台灣人平時很少早餐在吃白飯，すき家把傳統的日式早餐帶來了台灣，讓想體驗日式早餐和想念日式早餐的大家能享用到。供應時間是在早上 5:00 至 10:30，但也不是每間門市都有提供，需要先上網查詢門市。

**すき家の朝食**  
Sukiya's Power Breakfast

日本すき家人氣No.1 朝食新登場

正宗日式吃法  
① 溫泉蛋、秋葵與柴魚片一起攪拌  
② 淋在白飯上  
③ 加幾滴醬油  
④ 開始享用

**牛肉元氣朝食 \$89**  
白飯・味噌湯・漬物・秋葵・溫泉蛋・柴魚片・牛肉小碟・麥茶・醬油

**鮭魚朝食 \$119**  
白飯・味噌湯・漬物・鮭魚海苔・麥茶・醬油

**牛肉鮭魚朝食 \$139**  
白飯・味噌湯・漬物・牛肉小碟・鮭魚・海苔・麥茶・醬油

**牛肉鮭魚朝食 \$139**  
白飯・味噌湯・漬物・牛肉小碟・鮭魚・海苔・麥茶・醬油

**牛肉小碟朝食 \$79**  
白飯・味噌湯・漬物・牛肉小碟・溫泉蛋・海苔・麥茶・醬油

**元氣朝食 \$79**  
白飯・味噌湯・漬物・秋葵・溫泉蛋・柴魚片・麥茶・醬油

**單品**  
依個人喜好搭配成專屬餐點

可自選すき家の雞蛋  
生蛋 \$20 溫泉蛋 \$20

烤鮭魚 \$60 烤鮭魚 \$60 白飯 \$30 味噌湯 \$20 海苔 \$15  
漬物 \$20 可樂餅 \$30 青菜 \$30 泡菜 \$35 牛肉小碟 \$25 牛肉迷你飯 \$50 牛肉中飯 \$70

圖 3-4-3 すき家菜單

圖片來源：すき家台灣官網

## 第四章、日本早餐多元化

我們每次看動漫、日劇都很常看到日本的媽媽每天早上都會煮熱騰騰的飯菜給家人吃，但真的每個日本媽媽都可以每天早起煮那麼多的飯菜嗎？我們發現現在很多日本婦女在生完小孩後就重回職場上班，因此能悠閒的給家人煮早餐的時間越來越少，甚至也有因此都吃外食的家庭存在，但日本不像台灣有那麼多家連鎖的早餐店可以選擇，因此我們想要把我們曾經去日本吃過並且也很推薦的店分享給社會大眾，也希望讓大眾知道現在的日本早餐文化不再是白飯配味噌湯，而是越來越多元化的早餐。

### 第一節、日本早餐的歷史

#### 一、彌生時代—定食的形式出現

日本於彌生時代(約莫公元前 3 世紀至公元 3 世紀)，漸漸轉變為以水田種稻為主的農耕社會。人們除了種植稻米以外，也會飼養家畜，形成自給自足的生活型態。而在這樣的生活模式之下，日本人逐漸養成把主食、副食分開盛裝的習慣。原先只有一個碗裝全部的餐點，到使用多個器皿盛裝多樣菜色及米飯，視覺效果上讓整個餐點更加色香味俱全了。我們推測大概是從彌生時代開始，分裝菜色的現象構成了定食的雛形。所謂的「日式定食」便是白飯、湯、主菜及兩種配菜的組合，亦可稱為「和食」<sup>22</sup>，而定食的文化也一直流傳至今。

6

---

<sup>22</sup> 王思敏、蔡旻芸、蔡依玳、張雅涵、林怡君。日式料理的歷史、演變。走走吃日食。檢自

<https://sites.google.com/site/zouzouchirishi/ri-shi-liao-li-de-you-lai-li-shi-yan-bian>

(2022 年 4 月 12 日)



圖 4-1-1 日式定食(和食)



圖 4-1-2 日式定食(和食)

圖片來源:LIVE JAPAN-御膳・定食

## 二、戰國時代—開始重視早餐

從戰國時代到江戶時代初期，糧食的數量不夠充足，加上當時人民的作息是屬於「日出而作，日入而息」，因此一天當中只吃兩餐已是常態。另外，醍醐天皇在位時(公元897年至公元930年)，曾有在《日中行事》書籍中記錄當時所用膳的時間。享用第一餐的時間是在「午の刻」，指的是上午11點到下午1點。而享用第二餐的時間是在「申の刻」，大約是下午4點左右。由於日本人採用一日兩餐的模式，因此他們對這兩餐都相當珍視，進而用心準備<sup>23</sup>。

## 三、明治維新時代—廢除肉食禁令

飛鳥時代(公元672年至公元686年)，天武天皇頒布了第一個官方「禁止食肉」的法令。當時的日本人只有在武士狩獵回來時，才有肉類可以食用。直至明治維新時期，明治天皇才宣布廢除肉食禁令，這項禁令實施長達1200多年之久。然而現今肉類在日本料理中十分普及，因為日本的地理位置四周環海，擁有豐富的海產資源，而營養價值高的魚肉經常被作為早餐的副食之一<sup>24</sup>。

## 第二節、日本早餐文化研究

### 一、自行在家準備早餐

在日本，大多數人的早餐會選擇每天早起在家裡自行準備，日本也幾乎沒有單一賣早餐的店家，丼飯店、喫茶店等…也都是供應早餐到上午 11 點，11 點過後就會更換成午晚餐菜單。而造成日本人這樣的習慣，有一個重要的原因是，日本人十分注重禮節，日本大部分的公司不像台灣，能夠在辦公室裡悠閒的享用早餐，他們認為在上班上課前吃完早餐，是一種基本禮貌<sup>25</sup>，也不希望在工作時身上帶有食物的味道，所以大多會在家裡準備味道不會太過濃郁的早餐，吃飽後整理好自己的儀容，再出門迎接一整天的工作。

為了把握時間，有些日本人也會在前一天晚上，先將飯鍋的時間設定好，早上起床，拿出電鍋的飯，再撒上一些香鬆，或是打上一顆生雞蛋配點醬油，即可簡單快速解決美味的一餐！

### 二、沒有專賣早餐的店

在日本看不到一間專門賣早餐店的店家，因為單賣早餐本身的利潤也不高，有很多更方便的店能快速提供早餐<sup>26</sup>，像是便利商店，還有吉野家、食其家…等連鎖餐廳早上時段也有供應早餐，許多咖啡廳也是早上時間會供應早餐，在這樣的環境下只光在早餐時間營業的早餐店是很難賺錢的。

7

---

<sup>25</sup>日本人都自己做早餐？比起白飯選擇 XX 的人比較多！日本人早餐習慣大調查(2018 年 9 月 20 日)。

檢自 <https://livejapan.com/zh-tw/article-a0001278/amp/> (2022 年 4 月 12 日)

<sup>26</sup>為什麼在日本沒有早餐店？原來日本人是禁止開早餐店的(2018 年 8 月 3 日)。檢自 <https://kknews.cc/zh-tw/food/9o866ej.html> (2022 年 4 月 12 日)

### 三、外食早餐的選擇

許多日本人為了便利，也會選擇麵包當早餐，到便利商店、麵包店、咖啡廳等…都能快速買到早餐。在超商也有各式各樣的麵包可以選擇，價格也很便宜，既省時省力又省錢。他們特別喜歡鹹口味的麵包，像是咖哩或起司火腿口味的麵包，在日本是相當熱銷。



圖 4-2-1 日本超商販賣的麵包

圖片來源:吃樂購!日本-省錢大作戰!500 円預算的便利商店早餐攻略法大公開!

也有少數人會選擇至便利商店買御飯糰配上咖啡或牛奶，或是至星巴克等…西式的連鎖咖啡店購買早餐組合，例如三明治配飲料等…但由於價位偏高，所以選擇這類早餐的日本人並不多。

在日本，家庭主婦是很盡責的，對女性來說會做早餐是一件很重要的事情。在家吃早餐的時間，也成為了家庭相聚的時刻，日本人會很珍惜一天一起吃飯的時間。日本人會在家裡會準備的日本的早餐通常都會準備一套以白飯、烤魚、醃漬物、玉子燒、納豆、味噌湯、海苔片組成的定食，既營養又豐富，滿滿的蛋白質及膳食纖維。這也是我們印象中的傳統日式早餐，也是日本連鎖餐廳裡會有的日式早餐。



圖 4-2-2 傳統日式早餐

圖片來源:壹讀-日本普通人的家裡面,「早餐」都吃些什麼?

在 1955 年,廣島有間喫茶店推出吐司、咖啡、荷包蛋的優惠組合餐,一套只要 60 日幣,被刊登報導後廣受好評,日本其他地區也紛紛開設喫茶店,近年,以源自於名古屋的「コメダ珈琲」,最為有名,各種超值早餐搭配,受到許多日本人喜愛,也有在台灣增設店面!



圖 4-2-3 コメダ珈琲

圖片來源:ウェルズ. ボーコメダ珈琲店

### 第三節、日本早餐西式化

#### 一、西式化早餐

我們在日本觀光的時候很少能在日本看到像台灣的美而美或永和豆漿之類的早餐店，那日本人平常早餐都會吃什麼呢？實際上部分的日本人都會準備自己的早餐，每一個人的習慣都不同，有的人是洋食派的有的人是和食派，這次我們要來調查在日本偏好於西式早餐的人都會吃什麼樣的早餐。

於明治維新時期(西元 1868~1912 年)，明治天皇重獲政權之後，馬上開始「西化運動」，從政治、軍事、司法以及教育等方面去效法西方國家的作法，並且在 1871 年(明治 4 年)時讓日本從 1200 年前的「肉食禁止令」中解放，同時日本人民也受到西方的文化影響<sup>27</sup>。但其實並不是所有人都能接受如此巨大的轉變，因此他們把原有的和食加入了西洋文化，例如以往日本的和食中以魚肉為主要攝取的蛋白質來源，在西方的美食文化流傳至日本之後，「洋食」的主要蛋白質多是以雞肉、豬肉和牛肉等。在西方文化中，經常以餐包、吐司、麵包等作為早上主要攝取的澱粉類，因此日本這樣的吃法也漸漸盛行起來，而且比起米飯麵包類的食物又更加方便攜帶<sup>28</sup>。

在傳統的日式早餐多以米飯、湯為主，則西式以吐司麵包等為主食，實際上並不是所有日本人都會像我們看動漫和日劇一樣的那麼早起床準備早餐，但一日之計在於晨，對日本人來說早餐還是開啟美好的一天中非常重要的環節，因此他們會選擇能簡單、快速做出的西式早餐<sup>29</sup>。

8

---

<sup>27</sup> 【和食の歴史】縄文時代から現代に至るまでの和食の歩みを解説～年表付き～(2018 年 10 月 19 日)。檢自 <https://www.kobayashi-foods.co.jp/washoku-no-umami/japanese-food-history#9-1>(2022 年 10 月 29 日)

<sup>28</sup> 日本明治維新回顧(1983 年 8 月 1 日)。檢自 <https://www.cw.com.tw/article/5103444> (2022 年 4 月 12 日)



圖 4-3-1 在日本常見的西式早餐

圖片來源:yahoo 運動-日本好奇妙，居然沒有早餐店!日本人早餐吃什麼?(西式早餐篇)

根據日本網站「ソフトブレン. フィール株式会社」在2017年9月12日調查4653名日本人的早餐飲食習慣，根據調查顯示有83.9%的人會吃早餐，在那之中有52.8%的人選擇以麵包為主食的居多，第二多的則是白飯佔35.3%，當然在那之中也有6.1%的人選擇穀片燕麥，由此可見因為西食的麵包方便又省時，在日本人心中是最符合早餐選擇的一項<sup>30</sup>。

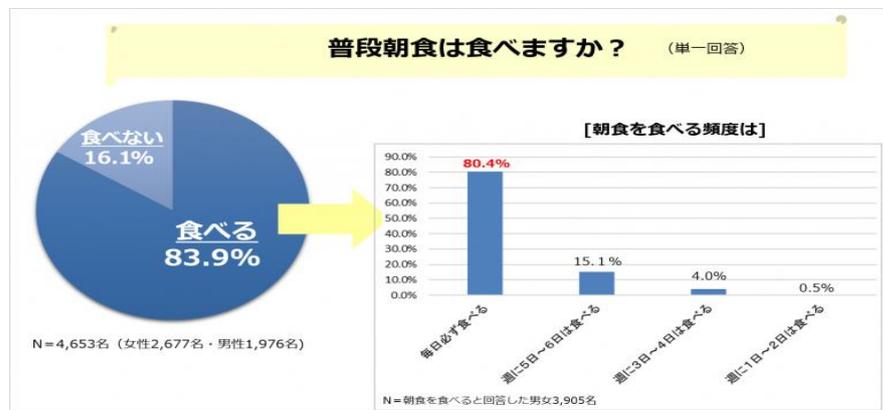


圖 4-3-2 ソフトブレン. フィール株式会社「普段朝食はたべますか？」之結果

圖片來源:mitoriz-ソフトブレン. フィール株式会社朝食で重視するポイントは「栄養バランス」より「調理時間の短さや手軽さ」～「朝食に関するアンケート結果報告」

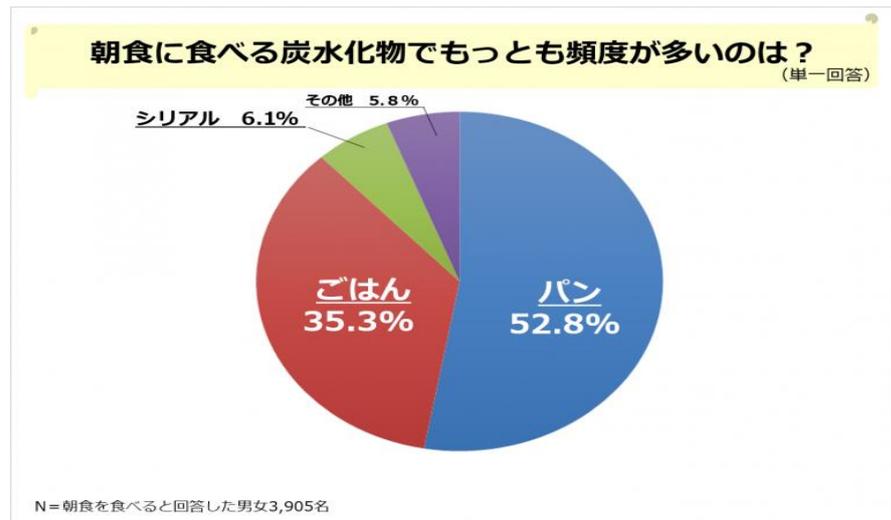


圖 4-3-3 ソフトブレン. フィール株式会社「朝食に食べる炭水化物でもっとも頻度が多いのは？」之結果

圖片來源:mitoriz-ソフトブレン. フィール株式会社朝食で重視するポイントは「栄養バランス」より「調理時間の短さや手軽さ」～「朝食に関するアンケート結果報告」

## 二、日本咖啡廳推出的早餐特餐

為了配合忙碌的日本社會，在外食早餐上市大多人的選擇，在這之中也有許多日本人選擇在咖啡廳享用早餐，因此這類的早午餐店越來越盛行，在這之中比較有名的店是DOUTOR，DOUTOR是日本知名的連鎖咖啡廳，裡面除了我們常喝的咖啡以外還有提供三明治、烤麵包以及一個人就能吃完的 PIZZA，甚至也有提供早餐的套餐供客人們選擇。價錢也非常的划算，在越來越多地方開設加盟，因此不只是日本人，連去日本觀光的觀光客也會去 DOUTOR 吃早餐呢<sup>31</sup>。<sup>9</sup>

<sup>29</sup> 大章 sayuri(2021)沒有早餐店的日本人，早餐要怎麼解決?VITO 雜誌。檢自

<https://vitomag.com/travel/rqjck.html> (2022 年 4 月 13 日)



圖 4-3-4 DOUTOR 日本官網所供應的早餐套餐

圖片來源：DOUTOR 日本官網

<sup>31</sup>DOUTOR 日本官網(網頁登載日期未註明)。檢自 <https://www.doutor.co.jp/dcs/> (2022 年 4 月 13 日)

## 第五章、日本的特色早餐店

日本人與台灣人最大不同的地方是，日本人大多在家吃完早餐才出門，而台灣人都是選擇出門後到早餐店購買早餐後帶去學校或公司吃，像日本人那樣在家做早餐、吃完早餐才出門的人少之用少。因此，台灣有非常多各式各樣的早餐型態，而在日本基本上是沒有這麼多選擇的。但在日本有些餐廳會特別推出早餐時段限定的餐點，給在日本的台灣人能在外享用早餐；因此我們選擇了 3 間具有特殊早餐的店家來做介紹。<sup>32</sup>。

### 第一節、MISOJYU

位於東京淺草的 MISOJYU，從早上八點開始營業到下午五點，在早上八點到早上十點提供早餐套餐，裡面販賣日本的傳統早餐。最著名的就是味噌湯，味噌湯在日式料理中很常見，MISOJYU 把味噌湯成為了主角，將各種西方湯品與味噌湯做結合，吸引許多觀光客。

#### 一、歷史

MISOJYU 背後的創辦者是來自日本書法家的武田雙雲，在店內二樓座位區也掛著他的書法作品。武田雙雲創辦了一個名為「TEAM 地球」的團隊，他們標榜著嚴選有機天然食材，武田先生邀請了各領域的品牌總監、經營者... 等來共同打造有機食材餐廳，來善待地球環境和人們的健康，MISOJYU 就是他們企劃打造出的第二間餐廳<sup>33</sup>。

11

---

<sup>11 32</sup>Irene. C(2007)。日本的早餐絕不只超商！嚴選 10 家美味又平價的連鎖早餐店，整天元氣就靠這幾間。(2017 年 1 月 2 日)。檢自 <https://www.storm.mg/lifestyle/202279?mode=whole> (2022 年 4 月 17 日)

<sup>33</sup>東京淺草巷弄內，一間善待地球與發揚和食文化的味噌湯專賣店「MISOJYU」(2018 年 11 月 20 日)。檢自 [https://www.sohu.com/a/276542065\\_385103](https://www.sohu.com/a/276542065_385103) (2022 年 4 月 17 日)

## 二、裝潢

店面裝潢風格簡約，清水模系的灰色外牆，配色簡單讓人看起來很舒服，讓不少人還以為是咖啡廳。餐廳的 LOGO 上寫著 SOUP&RICE，顧名思義就是味噌湯與飯糰的專賣店。



圖 5-1-1 SOUP&RICE 店門口

圖片來源:艾薇覓食趣-MISOJYU 東京淺草早餐必推，  
飯糰+味噌湯專賣店，就連歪國人也來朝聖！



圖 5-1-2 SOUP&RICE 代表著專賣味噌湯與飯糰的專賣店

圖片來源:窩日本-(東京)淺草超人氣味噌湯專門店 MISOJYU -  
來一碗蔬菜纖維滿滿的味噌湯吧

一樓的廚房是開放式的，也有些個人做味，讓坐在一樓的客人能夠直接欣賞主廚製作餐點。MISHOJYU 裡的店員都非常親切，點餐區上方也有清楚的點餐順序並附有英文，店員的英文溝通也非常流利，讓外國的觀光客不需要擔心。



圖 5-1-3 店內櫃台

圖片來源:艾薇覓食趣-MISOJYU 東京淺草早餐必推，  
飯糰+味噌湯專賣店，就連歪國人也來朝聖！



圖 5-1-4 玻璃櫃內擺放著現捏好的飯糰

圖片來源:Shopping Design-東京淺草巷弄內，一間  
善待地球與發揚和食文化的味噌湯專賣店「MISOJYU」



圖 5-1-5 二樓的室內裝潢

圖片來源:痞客邦-【東京 | 淺草】飯店不含早餐？那就來這裡喝碗濃郁味噌湯配日式飯糰吧～「MISOJYU」

二樓的座位區充滿的和式風格，拉門和牆上也都掛飾著能看到武田雙雲大筆揮毫的書法作品，讓用餐空間充滿藝術氛圍。

#### 4. 菜單

MISOJYU 依時段分成早餐和中餐之後的常態組合，有單點和套餐的選校，加購套餐只要五百日圓，早餐套餐包含一顆飯糰、半顆糖心蛋、一杯冰茶和一碗湯。



圖 5-1-6 早餐限定湯品菜單

圖片來源:艾薇覓食趣-MISOJYU 東京淺草早餐必推，飯糰+味噌湯專賣店，就連歪國人也來朝聖！



圖 5-1-7 飯糰搭配套餐

圖片來源:Let ' s ENJOY TOKYO-淺草のみそ汁専門店「MISOJYU」に潜入

飯糰口味有，鹽味、鮭魚、梅子、玄米。單點一顆飯糰是 220 元日幣，搭配套餐加點的話每顆可以折扣 100 元日幣。除了常見的味噌湯口味和配料，MISOJYU 也有一些特殊的特色味噌湯。像是蕃茄、以及豆乳帆立貝味噌湯…等，裡面有軟嫩的燉肉和大量的蔬菜，再搭配一顆飯糰非常有飽足感<sup>34</sup>。



圖 5-1-8 味噌風味蔬菜牛肉濃湯

圖片來源:Japaholic-結合時尚與美味的味噌湯專賣店淺草開店，傳揚日本的飲食

---

<sup>34</sup> 日本東京淺草早餐推薦 美味好吃的飯糰味噌湯套餐專賣店 ASAKUSA MISOJYU SOUP & RICE(2018 年 10 月 8 日)。檢自 <https://reurl.cc/dWEMqD> (2022 年 4 月 17 日)

## 第二節、WORLD BREAKFAST ALLDAY

WORLD BREAKFAST ALLDAY 主要是在東京的原宿及外苑前設有分店，他們早上 7 點半就開始營業，並且每兩個月更換一次菜單的內容，到現在為止更是有 35 國的傳統美食來讓顧客每次都能享受到不同的異國風情。

### 一、店鋪介紹(外苑前店)

在外苑前店門口前擺放著數個手繪早餐的小黑板，從店外就可以看到店內華麗的裝潢。推開門就能看到長長的桌子以及擺放整齊的餐具，讓人不經想起歐美電影上美國人辦聚會時都會有的長桌，而那個長桌的旁邊就是料理檯了，在那裡可以親眼看到店員製作早餐的過程，而料理台前也擺放著多國的調味以及今日的菜單<sup>35</sup>。



圖 5-2-1 WORLD BREAKFAST ALLDAY 店門口

圖片來源:窩日本-(東京)為你提供不一樣的異國早餐選擇~

WORLD BREAKFAST ALLDAY(原宿、外苑前)

12

---

<sup>35</sup> 東京早餐推薦 - 為你提供不一樣的異國早餐選擇 -WORLD BREAKFAST ALLDAY(原宿、外苑前)  
(2019 年 12 月 3 日)。檢自 <https://wow-japan.com/food-tokyo-world-breakfast-allday/>(2022 年 4 月 17 日)



圖 5-2-2 WORLD BREAKFAST ALLDAY 店內長桌

圖片來源:窩日本-(東京)為你提供不一樣的異國早餐選擇~

WORLD BREAKFAST ALLDAY(原宿、外苑前)



圖 5-2-3 WORLD BREAKFAST ALLDAY 料理台前的多國調味料

圖片來源:窩日本-(東京)為你提供不一樣的異國早餐選擇~

WORLD BREAKFAST ALLDAY(原宿、外苑前)

### (一)菜單

因 WORLD BREAKFAST ALL DAY 每兩個月都會推廣更換不同國家的早餐，所以他們都會將該國的國旗插在門口，並且製作了該國各種知識的傳單。他們也有台灣的鹹豆漿、蛋餅以及紫米飯糰，當然因為是在日本，所以口味上都會稍微偏清淡，可能對在地的人來說避不太算是道地的感覺，但味道也足夠讓那些遠在異地的台灣人也能享受到家鄉的美味。



圖 5-2-4 WORLD BREAKFAST ALLDAY 的台灣料理

圖片來源:窩日本-(東京)為你提供不一樣的異國早餐選擇~

WORLD BREAKFAST ALLDAY(原宿、外苑前)

### 第三節、Bills

#### 一、歷史

Bills 位於東京的原宿東急 plaza 表參道 7F，Bills 在 2002 年被紐約時報評價為世界第一好吃的早餐，不只如此，好萊塢巨星李奧納多、妮可基嫻等人也都推薦過此間店。Bills 的第一間店是在雪梨，並在倫敦、東京、首爾等地設有分店，這間店最有名的不外乎就是他的鬆餅了！當然還有其他好吃的餐點可供大家去選擇。



圖 5-3-1 Bills 的餐點照

圖片來源:窩日本-(東京)Bills - 傳說的世界第一早餐，  
原宿必吃美食(附加訂位教學)



圖 5-3-2 Bills 的 ricotta hotcakes 熱鬆餅

圖片來源:ハラジュク・ドアーズ-パンケーキ人気店『bills(ビルズ)』  
と周辺情報@原宿

## 二、店內裝潢

店內都是採用木質桌椅，整面的落地窗讓陽光灑進店內，讓整間店都看起來很明亮舒適，店面非常的大，座位也非常的多，但因為他的知名度高，因此長時間都是客滿的狀態，有的時候還必須等上一個多小時才能輪到自己，在等待的時間也可以去六樓的 starbucks 外面的空中露臺欣賞美麗的風景，亦或者是可以提前在他的官網上預約，這樣就可以不用在外面曬大太陽或吹寒風了<sup>36</sup>。



圖 5-3-3 Bills 室內裝潢

圖片來源:窩日本-(東京)Bills - 傳說的世界第一早餐，  
原宿必吃美食 (附加訂位教學)

---

<sup>36</sup>(東京)Bills 原宿(表參道)店 - 傳說的世界第一早餐，原宿必吃美食 (2018 年 10 月 18 日)。檢自  
<https://wow-japan.com/food-most-delicious-breakfast-bills-harajuku/>(2022 年 4 月 17 日)

### 三、菜單

店內提供了日語以及英語兩種的菜單，可供外國旅客不用因為看不懂日文而煩

惱<sup>37</sup>。



<p><b>JUICES</b></p> <p>フレッシュオレンジジュース 850</p> <p>bills グリーन्ズ - アップル、キュウリ、ジンジャー、ほうれん草、チアシード、ココナッツウォーター 1000</p> <p>bills ビーツ - ビーツ、人参、フェネル、アップル 1000</p> <p>サンライズドリンク - ベリー、バナナ、アップル、オレンジ、ヨーグルト 1000</p> <p>信州産アップルジュース 850</p> <hr/> <p><b>BAKERY, EGGS</b></p> <p>本日のブレックファストスコーン 600</p> <p>トースト - マーマレード、ベジマイト、ジャム、ハニー or アーモンドバター 1000</p> <p>エッグ&amp;トースト - ボイルドエッグ or ポーチドエッグ or フライドエッグ 1000</p> <p>モッツアレラとセージバターのホットサンドイッチ 1560</p> <p>グラブラックスサーモンとピーツのオープンサンドイッチ - クリームチーズ、ハーブサラダのせ 1650</p> <hr/> <p><b>FRUITS, GRAINS</b></p> <p>アサイーボウル - バナナ&amp;ベリー、自家製ヴィーガングラノーラ 1300</p> <p>フルーツボウル、グreekヨーグルト 1300</p> <p>自家製ヴィーガングラノーラ - ココナッツヨーグルトとフルーツコンポート添え 1300</p> <p>アーモンドチアポット - ザク&amp;ベリー、アーモンドミルク&amp;チアシード ココナッツヨーグルト1200</p> <hr/> <p><b>BREAKFAST UNTIL 11</b></p>	<p><b>BILLS CLASSICS</b></p> <p>自家製ココナッツブレッド SML 600 REG 930</p> <p>リコッタパンケーキ - フレッシュバナナ、ハニーコームバター 1800</p> <p>アボカドトースト - フレッシュコリアンダーとライム添え 1450 + ポーチドエッグ 200</p> <p>スクランブルエッグ&amp;トースト - フリーレンジエッグ 1600</p> <p>スイートコーンフリッター - ローストマト、ベーコン、アボカドサルサ 1800</p> <p>フレッシュオージーブレックファスト - ポーチドエッグ、グラブラックスサーモン、ほうれん草、アボカド、チェリートマトサルサ 1900</p> <p>フルオージーブレックファスト - スクランブルエッグ、トースト、ベーコン、フェネルソーセージ、ローストマト、ガーリックマッシュルーム 2400</p> <p><b>SIDES</b></p> <p>アボカド / フレッシュトマト 350</p> <p>ローストマト / ガーリックマッシュルーム 380</p> <p>ハロウミチーズ / ベーコン 420</p> <p>自家製グラブラックスサーモン 450</p> <p>フェネルソーセージ 450</p> <hr/> <p><b>PLATES</b></p> <p>ボンダイサラダボウル - キヌア、そばの実、生野菜、パンパキンシード、シトラスドレッシング 1650</p> <p>フレンチトースト - 季節のフルーツとグreekヨーグルト添え 1650</p> <p>ポテトとフェタのロステイ、ポーチドエッグとグラブラックス添え 1900</p> <hr/> <p>税込価格です。 食物アレルギーをお持ちの方はスタッフにお申し付けください</p> <p>billsjapan.com @billsjapan</p>
---	--

圖 5-3-4 Bills 日文菜單

圖片來源: Bills 日本官網<sup>14</sup>

<sup>37</sup>Bills 日本官網(網頁登載日期未註明)。檢自 <https://billsjapan.com/jp> (2022 年 4 月 17 日)

## 第六章、問卷調查

此章節是為分析台灣人和日本人對於吃早餐的習慣，以及對於早餐相關的同意度調查而設計的網路問卷，我們分別做出了台灣人用問卷以及日本人用問卷，中文有效問卷一共有 158 份，日文有效問卷一共有 116 份，總共發放了 274 份。

### 第一節、問卷發放時間

此問卷於 2022 年 8 月 4 日至 2022 年 8 月 13 日止，為期 10 天以網路 Google 表單的方式進行調查

### 第二節、問卷分析

#### 一、中文問卷

##### (一)、研究對象

問卷敘述統計分析結構主要針對受訪者之基本資料，依據其性別（男或女）、年齡（18 歲以下、18~25 歲、26~35 歲、36~45 歲、45 歲以上）、一個禮拜有幾天會吃早餐（每天吃、偶爾吃、很少吃、幾乎不吃）觀察受訪者分布情況以呈現問卷分析。

您的性別 (請就生理上的特徵回答)

158 則回應

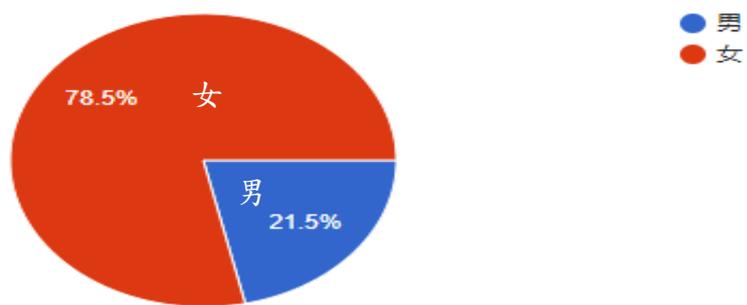


圖 6-2-1 小組中文問卷表 1

圖片來源:小組 google 問卷截圖

## 您的年齡

158 則回應

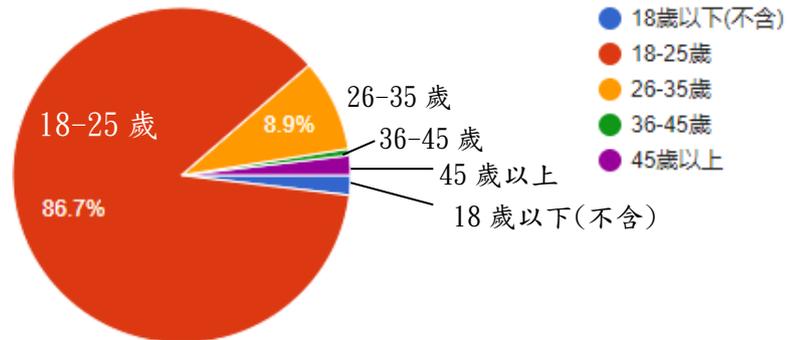


圖 6-2-2 小組中文問卷表 2

圖片來源:小組 google 問卷截圖

大部分受訪者的性別為女性 (124 人, 佔 78.5%), 由此得知, 此問卷以女性年輕族群居多。這次問卷調查我們利用 instagram 的限時動態作為主要宣傳, 調查對象設定身邊同學及朋友為目標, 所以年齡以 18~25 歲居多 (人數合計 137 人, 佔 86.7%), 則 36-45 歲以上的對象較少。

## 一個禮拜有幾天會吃早餐

158 則回應

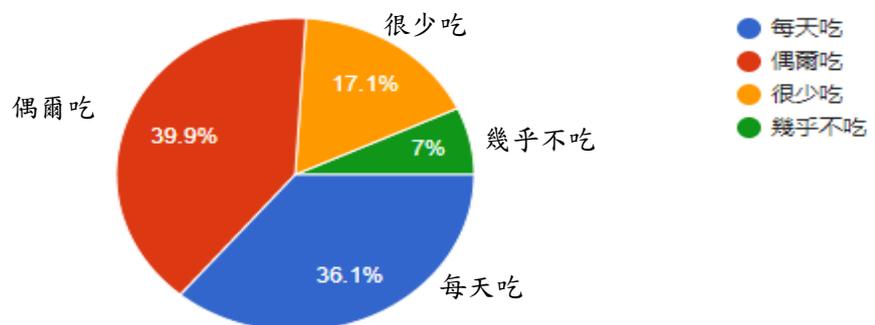


圖 6-2-3 小組中文問卷表 3

圖片來源:小組 google 問卷截圖

一個禮拜有幾天會吃早餐當中，大多數為偶爾吃（63 人，佔 39.9%），再來則是每天吃（57 人，佔 36.1%），由此得知，對台灣人來說早餐是很重要的一餐，大多數會選擇吃早餐的人居多，幾乎不吃早餐的人數僅佔 11 人，7%。

## (二)、吃早餐的習慣

### 1. 早餐的平均消費金額分析

早餐的平均消費金額  
158 則回應



圖 6-2-4 小組中文問卷表 4

圖片來源:小組 google 問卷截圖

- (1)早餐的平均消費金額每日花費 50 至 100 元共 108 人，佔有效問卷的百分之 68.4%，由此可知，多數人習慣在 50 至 100 元的範圍內選擇早餐。
- (2)早餐的平均消費金額每日花費 100 至 200 元共 25 人，佔有效問卷的百分之 15.8%，由此可知，每日早餐花費在 100 至 200 元內的臺灣人也是有的，在 200 內的早餐費用是多數人都能以接受的價格。
- (3)早餐的平均消費金額每日花費 50 元以內（不含）共 19 人，佔有效問卷的百分之 12%，由此可知，每日花費在 50 元內的人也不少。
- (4)早餐的平均消費金額為家裡準備早餐，價錢未知共 5 人，佔有效問卷的百分之 3.2%。
- (5)早餐的平均消費金額每日花費 200 元以上共 1 人，佔有效問卷的百分之 0.6%，由此可知，每日早餐花費在 200 元以上的人為極少數人。

## 2. 最常選擇早餐的地點

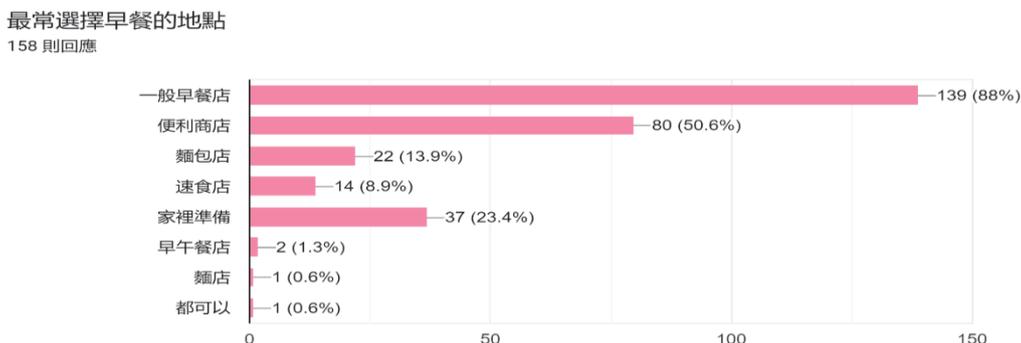


圖 6-2-5 小組中文問卷表 5

圖片來源: 小組 google 問卷截圖

(1)最常選擇早餐的地點為一般早餐店共 139 人，佔有效問卷的百分之 88%，在如早餐店王國的台灣，多數人選擇在早餐店購買早餐，也因為每一家早餐店都有特有的風味，即使吃膩了也能換一家吃。

(2)最常選擇早餐的地點為便利商店共 80 人，佔有效問卷的百分之 50.6%，對於台灣人而言，便利商店無處不在店內的早餐選擇也不在少數，且不用花費時間等待製作過程，所以在便利商店購買早餐是半數人的選擇。

(3)最常選擇早餐的地點為麵包店共 22 人，佔有效問卷的百分之 13.9%，麵包店跟便利商店一樣，都不用花費時間等待，對喜歡精緻澱粉的人而言，相對於便利商店麵包類的選擇又更加多元。的確也是不錯的早餐購買地點。

(4)最常選擇早餐的地點為速食店共 14 人，佔有效問卷的百分之 8.9%，得來速的盛行，以及速食店的早餐限定餐點也讓少數人心動不已，方便再加上喜歡油炸物，速食店的確是這類人很好的選擇。

(5)最常選擇早餐的地點為家裡準備共 37 人，佔有效問卷的百分之 23.4%，雖然不及日本的盛行，但在家吃早餐的臺灣人也不在少數，在一個追求健康的時代長大的台灣人，總會覺得自己煮一定比外面來的衛生、營養。

(6)最常選擇早餐的地點為早午餐店共 2 人，佔有效問卷的百分之 1.3%， 現代人如果碰到休假日，一定會睡到中午才起床，這時候早午餐店就是很棒的選擇，相較於早餐店而言，早午餐店多數都會在裝潢下功夫，營造一個愜意的氛圍。

### 3. 選擇早餐的內容

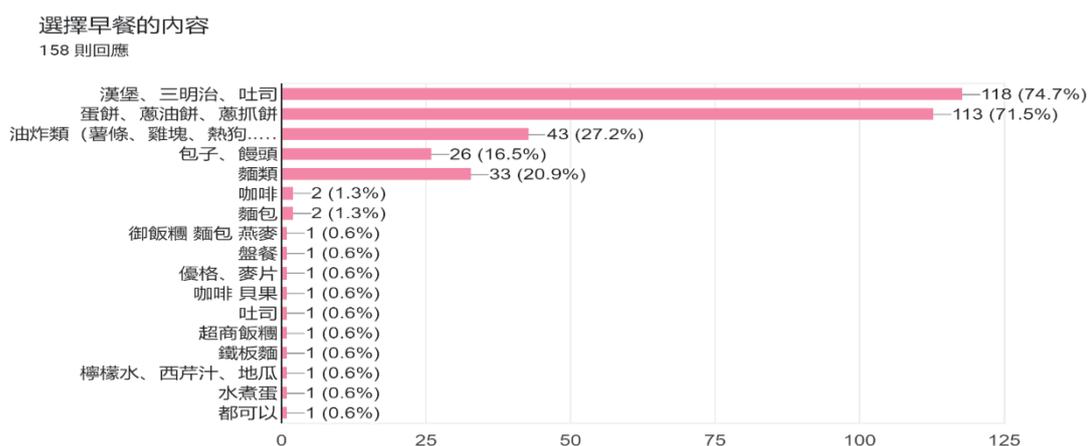


圖 6-2-6 小組中文問卷表 6

圖片來源:小組 google 問卷截圖

(1)選擇早餐的內容為漢堡、三明治、吐司，共有 118 人，總共佔比為 74.7%，這些在一般早餐店都是非常常見的菜單，也是不少人作為早餐的選擇。

(2)選擇蛋餅、蔥油餅、蔥抓餅共有 113 人，總共佔比為 71.5%，說到台灣的早餐，就一定會提到蛋餅、蔥抓餅，絕對是早餐選擇的「定番」。

(3)選擇油炸類（薯條、雞塊、熱狗...等）共有 43 人，總共佔比為 27.2%，若是速食店等等，會有許多油炸類餐點可供選擇。

(4)選擇麵類共有 33 人，總共佔比為 20.9%，在台灣也有許多人喜歡在一般早餐店叫上一盤鐵板麵，也是一般早餐店不可缺少的菜單之一！

(5)選擇包子、饅頭共有 26 人，總共佔比為 16.5%，說到台灣傳統早餐，就不能忘記包子和饅頭，非常有飽足感的同時也非常方便。

(6)由調查此可知，多數人習慣選擇漢堡、三明治、吐司作為早餐內容。

#### 吸引您購買早餐的原因

158 則回應

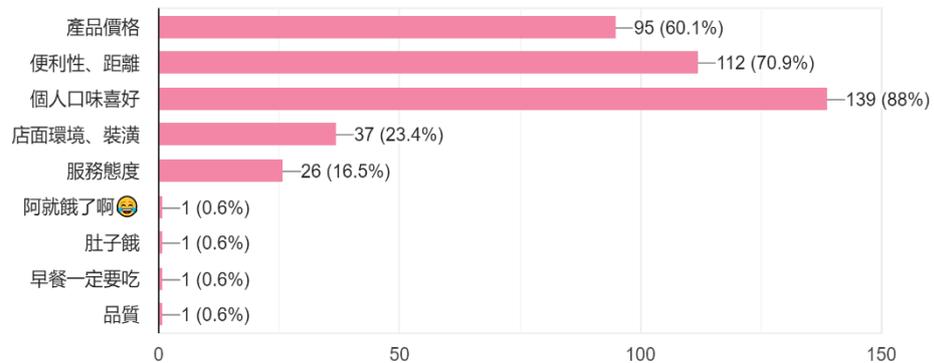


圖 6-2-7 小組中文問卷表 7

圖片來源:小組 google 問卷截圖

#### 4. 吸引您購買早餐的原因

(1)吸引購買早餐的原因為個人口味喜好的共有 139 人，總共佔比為 88%，多數人還是較喜歡以個人愛好作為選擇的第一標準。

(2)以便利性、距離購買早餐的共有 112 人，總共佔比為 70.9%，因為早上時間比較沒有那麼充裕，因此多數人認為便利性是重要的標準。

(3)以產品價格購買早餐的共有 95 人，總共佔比為 60.1%，早餐通常都不會吃太多量，因此價錢能越便宜越好。

(4)以店面環境、裝潢購買早餐的共有 37 人，總共佔比為 23.4%，有些人喜歡在休假日較為悠閒的時候，去一間氣氛較好的早餐店開啟美好的一天，因此也是作為選擇的重要標準。

(5)以服務態度購買早餐的共有 26 人總共佔比為 16.5%，現代人多數認為消費體驗也是重要的一環，甚至是做選擇的標準之一。

(6)由此調查可知，多數人都是以個人口味喜好購買早餐。

### (三)、台灣人對於早餐相關的同意度調查

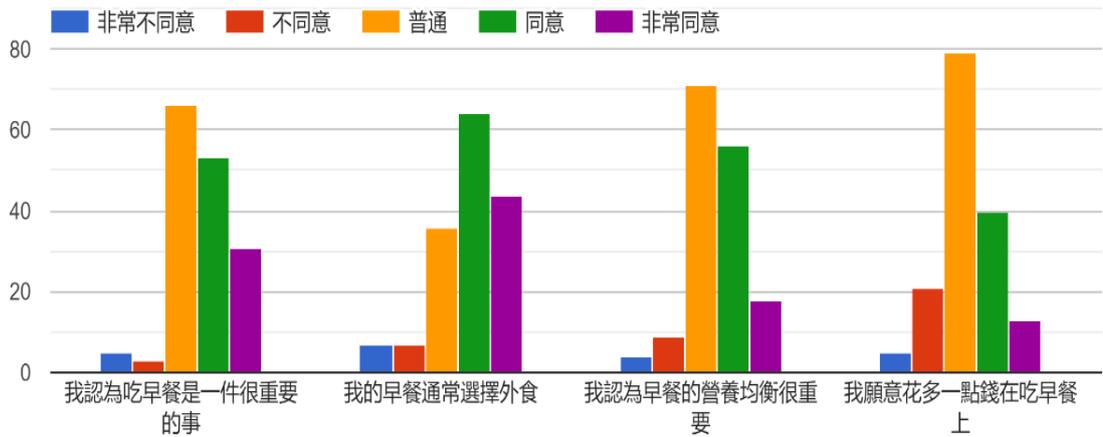


圖 6-2-8 小組中文問卷表 8

圖片來源:小組 google 問卷截圖

1. 在「我認為吃早餐是一件很重要的事」這項調查中，有 53%的人投同意，41%的人投普通，極少數 6%的人投不同意。由以上的調查結果可得知，大部份的台灣人較重視「早餐」這方面。其次多的是投普通的人，與同意差了 4%。
2. 在「我的早餐通常選擇外食」這項調查中，有 68%的人投同意，22%的人投普通，剩餘 10%的人投不同意。根據以上調查結果，超過一半以上的人會選擇在外購買早餐。現在的台灣不僅便利商店林立，早餐店也是隨處可見，購買早餐的方便性頗高。
3. 在「我認為早餐的營養均衡很重要」這項調查中，有 47%的人投同意，45%的人投普通，少數 8%的人投不同意。投同意票數以及普通票數的人數相當接近，其次的人沒有覺得早餐的營養均衡不重要。在意飲食均衡的人，也會更加注重早餐要選擇什麼樣的搭配，美味之餘又同時兼顧健康。
4. 在「我願意花多一點錢在吃早餐上」這項調查中，有 50%的人投普通，34%的人投同意，剩餘 16%的人投不同意。由以上的調查結果可得知，一半的人覺得不用多花費在早餐方面，但也沒有覺得多花費在早餐方面不行。對於多數的台灣人來說，「買早餐」已經成為了日常習慣，因此大部分的人還是會選擇常去的店家以

及經常購入的品項作為早餐，也就是說早餐的價錢基本上不會浮動太大。且在台灣的各式早餐店，單價都不算高，通常使用一顆 50 元的銅板，就能買到既美味又能填飽肚子的餐點！

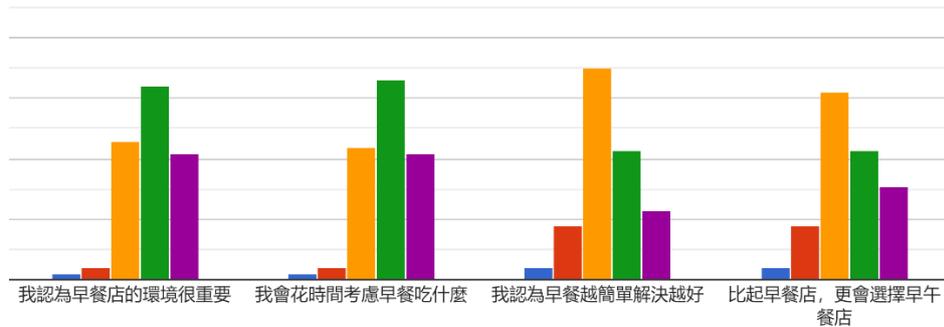


圖 6-2-9 小組中文問卷表 9

圖片來源:小組 google 問卷截圖

5. 在「我認為早餐店的環境很重要」這項調查中，有 67%的人投同意，29%的人投普通，其餘4%的人投不同意。根據以上調查結果可得知，接近7成的台灣人會注重早餐店的環境。環境包含的面向很多樣，例如:除了燈光、音樂之外，是否有提供冷氣，周遭是否是大馬路旁邊(可能隱含噪音問題)，裝潢的風格或環境是否乾淨整潔...等方面。
6. 在「我會花時間考慮早餐吃什麼」這項調查中，有 68%的人投同意，28%的人投普通，極少數4%的人投不同意，由以上調查結果可得知，接近7成的台灣人會花一些時間去思考早餐的內容。即便「吃早餐」這項飲食文化早已融入台灣人的生活當中，這樣的煩惱也沒有隨著早餐的普及而減少，或許也是現今早餐選擇多樣所導致。
7. 在「我認為早餐越簡單解決越好」這項調查中，有 44%的人投普通，42%的人投同意，剩餘 14%的人投不同意。根據調查結果，投普通跟同意的人數十分接近，對於「簡單解決早餐」這件事，較多人持中立的意見。早餐可以簡單吃，但也不會想要餐餐都隨便解決。

8. 在「比起早餐店，更會選擇早午餐店」這項調查中，有 47%的人投同意，39%的人投普通，其餘 14%的人投不同意。由調查結果顯示，接近 5 成的台灣人傾向到早午餐店內享用。比起一般早餐店，早午餐店內餐點以套餐式為主，更加精緻，其裝潢也相對較用心。現代人比較懂得享受生活，作息也稍晚，而早午餐的營業時間通常會到下午，能夠滿足不想太早起又想要在中、下午時段享用早餐的人。

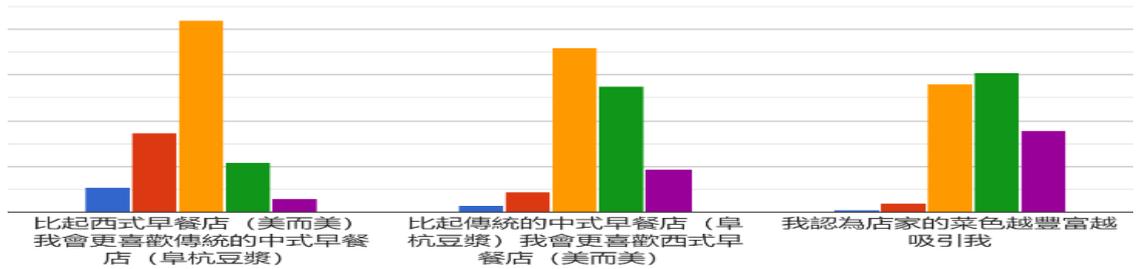


圖 6-2-10 小組中文問卷表 10

圖片來源:小組 google 問卷截圖

9. 在「比起西式早餐店（美而美）我會更喜歡傳統的台式早餐店（阜杭豆漿）」這項調查中，有 53%的人投普通，29%的人投不同意，其他 18%的人投同意。
10. 在「比起傳統的台式早餐店（阜杭豆漿）我會更喜歡西式早餐店（美而美）」這項調查中，有 47%的人投同意，46%的人投普通，剩餘 7%的人投不同意。根據這兩項調查結果說明了有過半數的人沒有對西式或中式特別有興趣，抑或是偏好，而其中有接近 3 成的人比起中式早餐店更傾向於選擇西式早餐店。中式早餐店提供豆漿、油條或蛋餅……等品項，而西式早午餐提供漢堡、吐司或三明治……等品項兩者皆受不同客群之喜愛。
11. 在「我認為店家的菜色越豐富越吸引我」這項調查中，有 61%的人投同意，35%的人投普通，其餘極少數 4%的人投不同意。由以上調查結果可得知，有 6 成左右的人會因為五花八門的菜色、選擇，而更願意選擇某個店家。當兩家店都是同樣性質之早餐店，而其中某一家的品項更加豐富多元，則會更吸引客人至店消費。

## 二、 日文問卷

### (一) 、研究對象

問卷敘述統計分析結構主要針對受訪者之基本資料，依據其性別（男或女）、年齡（18 歲以下、18~25 歲、26~35 歲、36~45 歲、45 歲以上）、一個禮拜有幾天會吃早餐（每天吃、偶爾吃、很少吃、幾乎不吃）觀察受訪者分布情況以呈現問卷分析。

性別

116 則回應

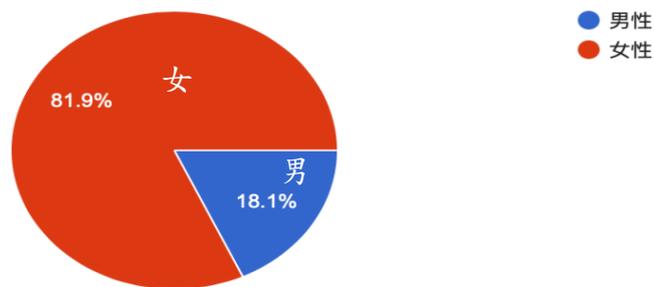


圖 6-2-11 小組日文問卷表 1

圖片來源:小組 google 問卷截圖

## 年齡

116 則回應

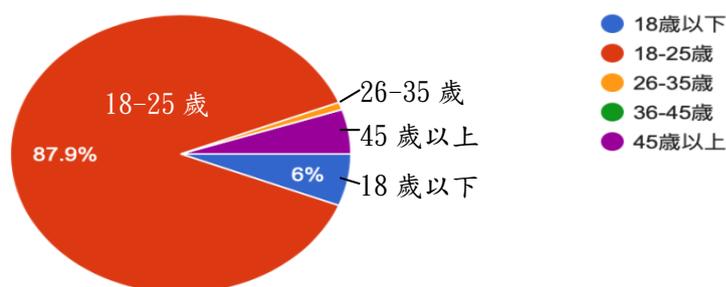


圖 6-2-12 小組日文問卷表 2

圖片來源:小組 google 問卷截圖

大部分受訪者的性別為女性 (95 人, 佔 81.9%), 我們的受訪者以女性年輕族群居多。這次問卷調查我們利用 instagram 的限時動態作為主要宣傳, 調查對象主要以日本姐妹校的同学, 所以年齡以 18~25 歲居多 (人數合計 102 人, 佔 87.9%), 則 36-45 歲以上的對象較少。

## 週に何日朝食を食べますか？

116 則回應

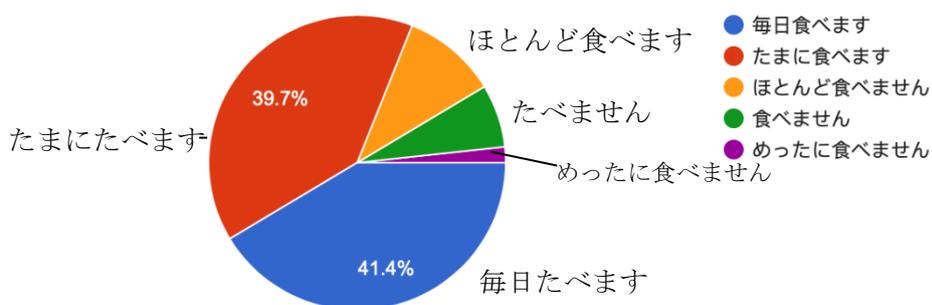


圖 6-2-13 小組日文問卷表 3

圖片來源:小組 google 問卷截圖

一個禮拜當中, 大多數的人每天吃早餐 (48 人, 佔 41.4%), 偶爾吃的人 (46 人, 佔 39.7%), 由此得知, 日本人每天吃早餐的比例比台灣還要多, 因此對日本人來說早餐是開啟一天不可缺少的重要時光, 大多數的日本人都會吃早餐, 幾乎不吃早餐

的人數僅佔 2 人，1.7%。

## (二)、吃早餐的習慣

### 1、早餐的平均消費金額分析

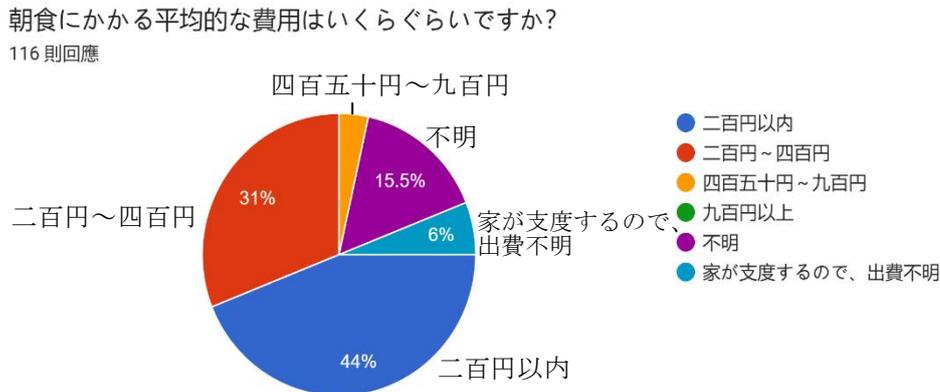


圖 6-2-14 小組日文問卷表 4

圖片來源:小組 google 問卷截圖

(1)早餐的平均消費金額每日花費二百円共 51 人，佔有效問卷的百分之 44%，在日本多數人每日花費二百円の早餐費用，由此可知，多數人習慣在二百円の範圍內選擇早餐。

(2)早餐的平均消費金額每日花費二百円至四百円共 36 人，佔有效問卷的百分之 31%，對多數日本人而言花費二百円至四百円內的早餐費用，是還能接受的價格。

(3)早餐的平均消費金額每日花費四百五十円至九百円共 4 人，佔有效問卷的百分之 3.4%，少數人日本人會花費四百五十円至九百円早餐費用。

(4)早餐的平均消費金額每日不明確共 18 人，佔有效問卷的百分之 15.5%。

(5)早餐的平均消費金額為家裡準備早餐，價錢未知共 7 人，佔有效問卷的百分之 6%。

### 3. 最常選擇早餐的地點

朝食はどこで済ませる事が多いですか？

116 則回應

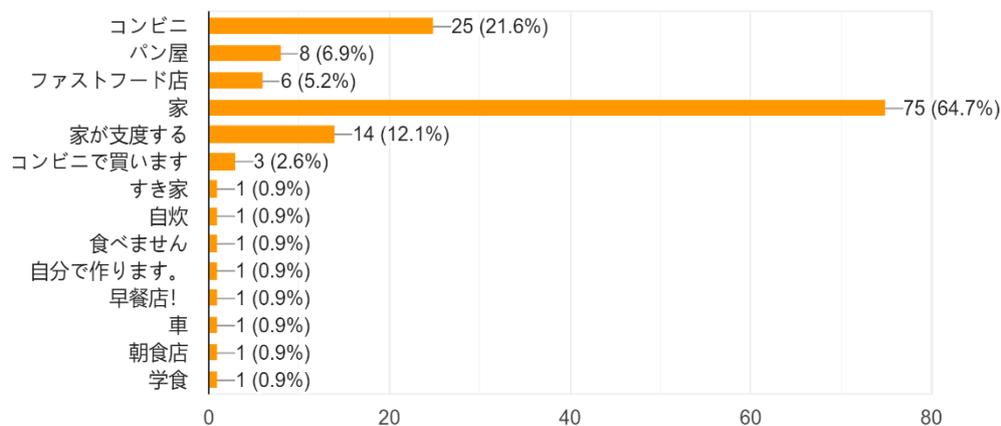


圖 6-2-15 小組日文問卷表 5

圖片來源: 小組 google 問卷截圖

(1)最常選擇早餐的地點為便利商店共 25 人，佔有效問卷的百分之 21.6%，對於日本人而言，選擇在便利商店購買早餐且在便利商店吃早餐是較為方便選擇。

(2)最常選擇早餐的地點為麵包店共 8 人，佔有效問卷的百分之 6.9%，

(3)最常選擇早餐的地點為素食店共 6 人，佔有效問卷的百分之 5.2%。

(4)最常選擇早餐的地點為家共 75 人，佔有效問卷的百分之 64.7%，因為日本的早餐文化，多數日本人習慣在家裡吃早餐。

(5)最常選擇早餐的地點為家裡準備共 14 人，佔有效問卷的百分之 12.1%，由此可知，由家裡準備早餐但不在家吃早餐的也不在少數。

## 4. 選擇早餐的內容

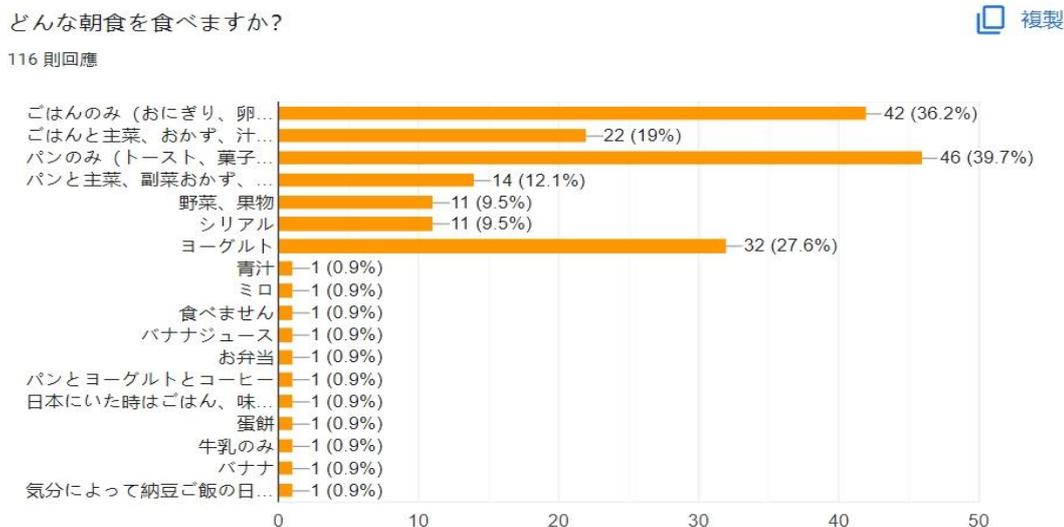


圖 6-2-16 小組日文問卷表 6

圖片來源: 小組 google 問卷截圖

(1) 選擇早餐的內容為僅限麵包類 (吐司、點心麵包等)，共有 46 人，總共佔比為 39.7%，在日本多數人都以麵包類作為早餐，在便利商店也能輕鬆買到。

(2) 選擇僅限米飯類 (飯團、生蛋拌飯等) 共有 42 人，總共佔比為 36.2%，因為多數的日本人都是在家用完早餐才出門，還有在日本常見的反團等等，因此也會以米飯類為主。

(3) 選擇優格共有 32 人，總共佔比為 27.6%，如果比較沒有時間又重視健康的人，選擇優格作為早餐也是很好的選擇。

(4) 選擇米飯、主菜、配菜、湯等共有 22 人，總共佔比為 19%，日本人較習慣以定食作為一餐，就絕對少不了這些！

(5) 選擇麵包、主菜、副菜、湯等共有 14 人，總共佔比為 12.1%，不想一大早就吃米飯的人，也會以麵包來代替米飯。

(6) 由此調查可知，在日本多數人習慣選擇僅限麵包類 (吐司、點心麵包等) 作為早餐內容。

### 3、吸引您購買早餐的原因

朝食を選んだ理由は何ですか？



116 則回應

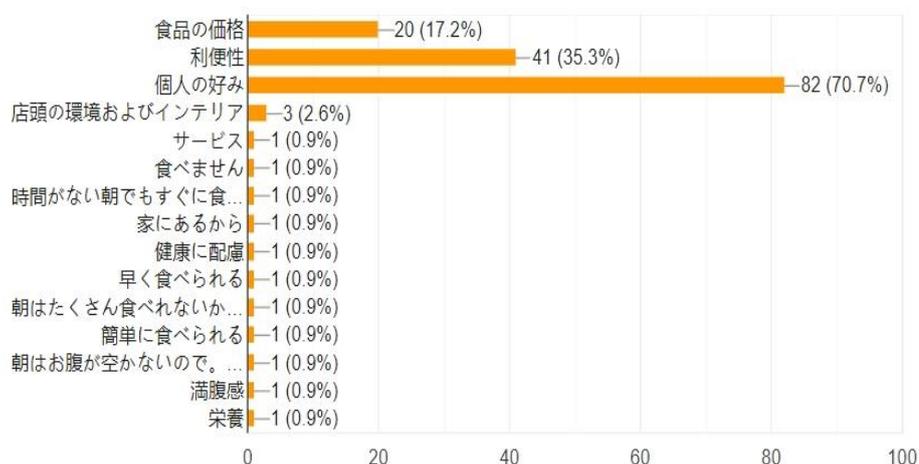


圖 6-2-17 小組日文問卷表 7

圖片來源:小組 google 問卷截圖

(1)吸引購買早餐的原因為個人口味喜好的共有 82 人，總共佔比為 70.7%，在日本也是以個人的喜好作為選擇標準為多數。

(2)以便利性購買早餐的共有 41 人，總共佔比為 35.3%，日本人早晨也一樣較沒有太多時間，也會以便利性作為選擇標準。

(3)以產品價格購買早餐的共有 20 人，總共佔比為 17.2%，如果是學生或小資族的話，還是以價格為最優先考量。

(4)以店面環境、裝潢購買早餐的共有 3 人，總共佔比為 2.6%，在日本這樣快速步調有重視門面的地方，也會希望店面能有著舒適的環境。

(5)由此調查可知，在日本多數人都是以個人口味喜好購買早餐。

### (三)、日本人對於早餐相關的同意度調查

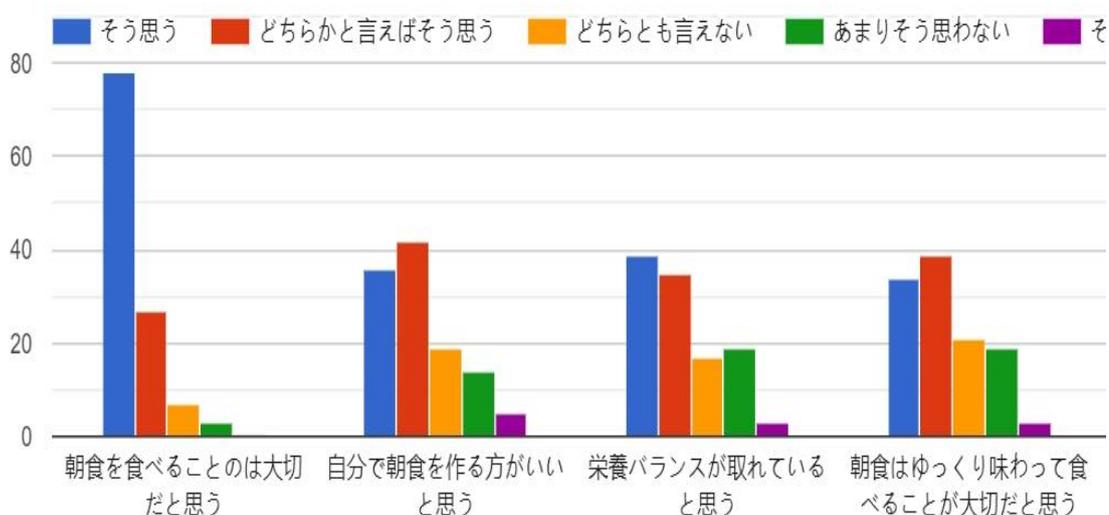


圖 6-2-18 小組日文問卷表 8

圖片來源:小組 google 問卷截圖

1. 在「我認為吃早餐是一件很重要的事」這項調查中，有 91%的人投同意，6%的人投普通，極少數 3%的人投不同意。由以上的調查結果可得知，日本人非常重視「早餐」這方面，不會將此隨便看待。
2. 在「我認為自己做早餐比較好」這項調查中，有 67%的人投同意，16%的人投普通，剩餘 17%的人投不同意。根據以上調查結果，大多數的日本人會選擇自己在家製作早餐，較少數人會選擇出門外食。

日本屬於比較男權社會的國家，古時候就有家庭主婦要在家中準備餐食的觀念，在家裡吃一頓豐盛營養的早餐是日本人最重視的。封建時代留下的觀念是男性在外勞動，女性在家打理家務事，因此女性不太能夠在準備早餐這方面怠惰。雖然後來隨著時代進步，思想已不再侷限於女性就得做好家庭主婦的工作，但在準備早餐這方面至今還是不會被馬虎。

3. 在「我認為早餐的營養均衡很重要」這項調查中，有 65%的人投同意，16%的人投普通，19%的人投不同意。多數日本人認為早餐是要吃得健康且均衡飲食。日本的少病痛及長壽是眾人皆知的，日本人的早餐搭配無非是米飯配上玉子燒、烤鮭魚、納豆、味噌湯……等料理，蛋豆類及魚類，都充滿了蛋白質，味噌湯也充滿了營養成份，除了能夠減肥排毒，更能夠降低膽固醇、改善女性荷爾蒙以及最重要的預防癌症，十分養身，但現今生活步調快速，偶爾上班忙碌，還是有不少日本人會選擇外食飯糰、麵包等…簡便食品。
4. 在「我認為早餐慢慢品味很重要」這項調查中，有 63%的人投同意，18%的人投普通，剩餘 19%的人投不同意。由以上的調查結果可得知，一半以上的日本人覺得應該慢慢品味，但也有不少人投普通及不同意。日本人的生活步調相較其他國家比較匆忙，時間允許當然希望能慢慢品味，但有時趕時間出門就沒辦法在吃早餐上多花太多時間！

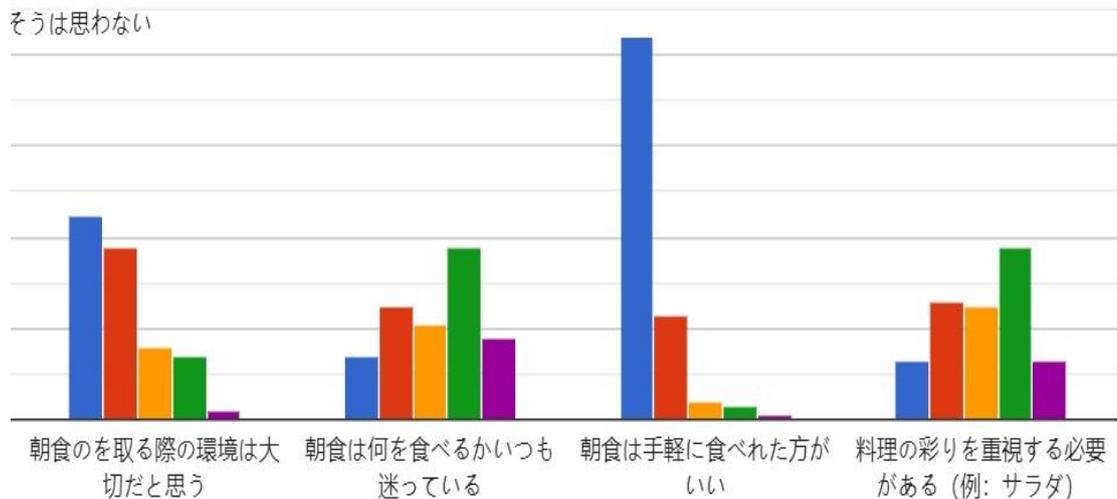


圖 6-2-19 小組日文問卷表 9

圖片來源:小組 google 問卷截圖

5. 在「我認為吃早餐的環境很重要」這項調查中，有 72%的人投同意，29%的人投普通，其餘 4%的人投不同意。根據以上調查結果可得知，超過 7 成的日本人會注重吃早餐的環境，希望能夠在舒適整潔的環境下享用一天之中的第一餐。
6. 在「我總是猶豫早餐要吃什麼」這項調查中，有 34%的人投同意，18%的人投普通，48%的人投不同意，由以上調查結果可得知，日本人通常不會花太多時間去思考早餐的內容。或許是因為日本早餐飲食文化帶來的影響，早餐習慣的搭配菜色比較固定，不像台灣有各式早餐店，選擇太多導致需要花更多時間思考要吃甚麼才好。
7. 在「我認為早餐越簡便越好」這項調查中，有 92%的人投同意，4%的人投普通，剩餘 4%的人投不同意。根據調查結果，大多數的日本人都投非常同意，在早餐方面，不會喜歡過多花樣，簡單的搭配且營養均衡即可。
8. 在「我認為有必要重視料理的裝飾及色彩」這項調查中，有 34%的人投同意，22%的人投普通，其餘 44%的人投不同意。由調查結果顯示，多數日本人投普通及不同意，日本人務實簡便，在料理的配色方面，不會太講究。

### 第三節、台日調查結果比較與分析

#### 一. 對早餐的想法比較

(一)在「我認為吃早餐是一件很重要的事」中，有 53%的台灣人投了同意，而日本投同意的人卻高達 91%，認同吃早餐重要的日本人比台灣人多了 28%的票數。由此可得知，日本人相較於台灣人更加注重早餐的重要性。

(二)在「我認為早餐的營養均衡很重要」中，有 65%的日本人投同意，而台灣是有 47%的人投同意，台灣認同的人比日本人還少了 18%，由此可推斷日本人不僅比台灣重視早餐之外，也更加在意早餐是否營養、健康的問題。

## 二、早餐的習慣比較

(一)在「我的早餐通常選擇外食」中，有 68%的台灣人投了同意，而「我認為自己做早餐比較好」，有 67%的日本人投了同意。在此環節便可看出兩國的文化差異，台灣人傾向在外頭的早餐店購入，台灣的街頭上不但充斥著各式各樣的早餐店，甚至更為方便、迅速。而日本人習慣在家裡先處理好早餐，再外出上學、上班。若是在家料理早餐的話，也比較能夠控管早餐的食材以及食安問題。

(二)在「我總是猶豫早餐要吃什麼」中，有 68%的台灣人投了同意，日本則是有 48%的人投了不同意，如上一段所提到的台灣人傾向外食早餐，面臨多樣的選擇時，的確會更容易有選擇困難的狀況發生。相反地，多數的日本人在家解決早餐，食材、食物或許都已提前先準備好，因此不太需要再多花時間去想早餐的內容、搭配。

## 三、早餐的偏好比較

(一)在「我認為早餐店的環境很重要」中，有 47%的台灣人投同意，而「我認為吃早餐的環境很重要」，有 72%的日本人投同意。相較之下，日本人比台灣人多了 25%的人認同看重食用早餐的環境，環境所營造的氛圍能帶給人有不一樣的感受。由調查結果可知道，日本人比台灣人更注重享用早餐的氣氛。

(二)「我認為早餐越簡單解決越好」中，44%的台灣人投普通，而投同意的日本人高達有 92%之多，比台灣人的比例多了 48%。由上述內容可知，日本人比起台灣人更傾向於簡易解決早餐。對日本人而言，所謂的簡單解決一餐可能是指在家裡簡單料理一下，對他們來說外出再去採買可能較為不便。

## 第七章、結論

本專題為了瞭解台灣人和日本人的早餐飲食習慣而進行研究和調查，我們首先針對台灣和日本的飲食歷史來去研究，發現台灣的早餐種類比日本的早餐種類還要來的多，因為現在的多元文化，因此台灣也發展了許多種不同風味的早餐，但在發展的途中也不會失去自己的傳統早餐，甚至有些店家把傳統和西方融合，又變成了一個新的選擇；相反的在日本基本上大家都是在家中準備好早餐，這一點和台灣有著不同的差異，為了進一步了解探究差異性，我們針對台日兩國進行了問卷調查。

為了瞭解台日早餐的文化，我們共發放了 274 份網路問卷來比較台日兩國人民早餐飲食習慣、早餐地點以及種類差異等。我們發現台灣及日本都有吃早餐的習慣。在台灣問卷中很明顯的有 88%的人選擇習慣到早餐店購買，早餐種類偏好早餐及早午餐店販售的漢堡、三明治及吐司，選擇上以個人口味為主。在日本問卷中很明顯的有 64.7%的人選擇了在家中準備，早餐種類則是以麵包（吐司、點心麵包等）及米飯為主，我們認為有大部分的原因都是因為日本人沒有那麼多的時間悠閒地坐在早餐店裡吃飯，還有一個原因是日本花在通勤的時間太長了，以至於時間總是不夠，而在選擇上以個人口味為主，透過上述調查，發現台日文化有著極大的不同，為了更瞭解日本人對於我們早餐文化的接受度，我帶著我身邊的日本交換生朋友，實際走到早餐店裡品嚐，她感到如此驚訝，發現台灣早餐竟然如此美味也很方便，可以減少準備早餐時間，也能選購自己喜愛的食物。

本專題的研究結果，有許多需要改善的地方。第一點，問卷設計的內容不夠詳細及客觀，未能取得更深入的資訊。第二點，受訪者的年齡過度集中，偏向年輕族群，無法得知各個年齡層的狀況，往後進行相關研究調查時需注意及改善之處。

## 參考文獻

### 一、報紙

Irene Chen(2022)。《318 國際早餐日》台灣早餐演變史：從稀飯到漢堡原來跟「戰爭」有關？。工商時報。

<https://ctee.com.tw/bookstore/magazine/611619.html>

### 二、網路資源

udn 網路城邦。賴床經濟學 Brunch 帶來的質變與商機(2016 年 6 月 22 日)。檢自 [http://blog.udn.com/PCCUeMBA/62910728?f\\_UA=pc](http://blog.udn.com/PCCUeMBA/62910728?f_UA=pc) (2022 年 4 月 2 日)

飄兒(2021)。【阜杭豆漿】米其林必比登推薦台北必吃美食早餐店。BringYou。檢自 <https://www.bring-you.info/zh-tw/taipei-traditional-breakfast> (2022 年 4 月 2 日)

楊戎真(2021)。感性築夢 理性經營 「好初早餐」開「不連鎖的連鎖店」。聯合新聞網。檢自 <https://udn.com/news/story/6846/5869407> (2022 年 4 月 3 日)

熱血老闆 James(2022)。好初早餐挺過疫情秘訣：就是再開一間！傳說中的板橋名產又開分店了 疫情下仍要開店 竟是為了拼外送？。YouTube。檢自 <https://youtu.be/f2Wk5GIv5AM> (2022 年 4 月 3 日)

周花花(2018)。【台北食記】theDiner 樂子號稱最道地的美式餐廳！信義區全天候早午餐推薦。周花花，甲飽沒。檢自 <https://tenjo.tw/thediner/> (2022 年 4 月 3 日)

小班(2021)。台北南港 - the Diner 樂子 | 美式早午餐元老親子聚餐同樂好選擇 | 南港中信園區、南港展覽館。痞客邦。檢自

[https://shinyban.pixnet.net/blog/post/479045867-](https://shinyban.pixnet.net/blog/post/479045867-%E5%8F%B0%E5%8C%97%E5%8D%97%E6%B8%AF%E2%80%94the-diner-%E6%A8%82%E5%AD%90%E5%BD%9C%E7%BE%8E%E5%BC%8F%E6%97%A9%E5%8D%88%E9%A4%90%E5%85%83%E8%80%81-%E8%A6%AA)

[-%E5%8F%B0%E5%8C%97%E5%8D%97%E6%B8%AF%E2%80%94the-diner-](https://shinyban.pixnet.net/blog/post/479045867-%E5%8F%B0%E5%8C%97%E5%8D%97%E6%B8%AF%E2%80%94the-diner-%E6%A8%82%E5%AD%90%E5%BD%9C%E7%BE%8E%E5%BC%8F%E6%97%A9%E5%8D%88%E9%A4%90%E5%85%83%E8%80%81-%E8%A6%AA)

[-%E6%A8%82%E5%AD%90%E5%BD%9C%E7%BE%8E%E5%BC%8F%E6%97%A9%E5%8D%88%E9%A4%90%](https://shinyban.pixnet.net/blog/post/479045867-%E5%8F%B0%E5%8C%97%E5%8D%97%E6%B8%AF%E2%80%94the-diner-%E6%A8%82%E5%AD%90%E5%BD%9C%E7%BE%8E%E5%BC%8F%E6%97%A9%E5%8D%88%E9%A4%90%E5%85%83%E8%80%81-%E8%A6%AA)

[E5%85%83%E8%80%81-%E8%A6%AA](https://shinyban.pixnet.net/blog/post/479045867-%E5%8F%B0%E5%8C%97%E5%8D%97%E6%B8%AF%E2%80%94the-diner-%E6%A8%82%E5%AD%90%E5%BD%9C%E7%BE%8E%E5%BC%8F%E6%97%A9%E5%8D%88%E9%A4%90%E5%85%83%E8%80%81-%E8%A6%AA) (2022 年 4 月 3 日)

LIVE JAPAN。御膳・定食(2016年03月22日)。檢自

<https://livejapan.com/zh-tw/article-a0000362/> (2022年4月10日)

大章 sayuri(2021)。沒有早餐店的日本人，早餐要怎麼解決？。VITO 雜誌。檢自

<https://vitomag.com/travel/rqjck.html> (2022年4月10日)

Hsuan Wu(2021)。日本食文化：沒有早餐店，日本人早餐吃什麼？。tsunagu Japan

繫日本。檢自 <https://www.tsunagulocal.com/zh-hant/64782/> (2022年4月10

日)

張嘉哲(2021)。為何日本幾乎沒有早餐店？「真實理由」曝：真的不像台灣。

NOWnews 今日新聞。檢自 <https://www.nownews.com/amp/news/5358091> (2022年4

月11日)

迷衣時尚海淘(2020)。日本普通人的家裡面，「早餐」都吃些什麼？。壹讀。檢自

<https://read01.com/zh-tw/J8KKRdG.html#.Y1ZxZchByUk> (2022年5月1日)

嗨皮士旅行(2019)。日本沒有早餐店，原因究竟是？。今日頭條。檢自

[https://twgreatdaily.com/RfQYH2wBmyVoG\\_1Z0X3W.html](https://twgreatdaily.com/RfQYH2wBmyVoG_1Z0X3W.html) (2022年6月11日)

yahoo!運動。日本好奇妙，居然沒有早餐店！日本人早餐吃什麼？(西式早餐篇)

(2022年9月14日)。檢自 <https://reurl.cc/mo6kvG> (2022年6月15日)

Japaholic。結合時尚與美味的味噌湯專賣店淺草開店，傳揚日本的飲食文化！

(2018年6月15日)。檢自

<https://www.japaholic.com/tw/article/detail/594008> (2022年6月22日)

J(2019)。(東京)淺草超人氣味噌湯專門店 MISOJYU - 來一碗蔬菜纖維滿滿的味噌湯

吧。窩日本 Wow-Japan。檢自

<https://wow-japan.com/food-tokyo-asakusa-misojyu/> (2022年6月29日)

瓶類(2019)。日本不是沒有早餐店！東京旅遊 3 大美味早餐人氣店推薦。完美行

(WAmazing)。檢自 <https://tw.wamazing.com/media/article/a-776/> (2022年6

月30日)

ヤスヒロ・ワールド(2019)。伝統的な朝ごはんを食べて世界中を旅できるカフェ「ワールド・ブレイクファスト・オールデイ (WORLD BREAKFAST ALLDAY)」。たびこふれ。檢自 <https://tabicoffret.com/article/76289/index.html> (2022年7月14日)

一百茶(2017)。日本東京・Bills | 名不虛傳的世界第一早餐鬆餅! bills 表參道店。痞客邦。檢自 <https://mary082878.pixnet.net/blog/post/300242179> (2022年7月23日)

每日頭條。日本人那麼重視早餐，為什麼大街上卻沒有供應？今天算是漲見識(2018年8月7日)。檢自 <https://kknews.cc/zh-hk/travel/b89jkro.amp> (2022年8月12日)

SAVOR JAPAN(2019)。日式早餐的演變。Savor Japan 品味日本。檢自 <https://tw.savorjapan.com/amp/contents/discover-oishii-japan/the-evolution-of-japanese-breakfasts/> (2022年8月23日)

初探台日早餐文化

(一) 中文版問卷

親愛的受訪者您好：

煩請協助致理科技大學應用日語系學生的畢業專題研究-《初探台日早餐文化》的問卷。

本問卷是以《初探台日早餐文化的異同》為意見調查的內容，藉以瞭解您平時的早餐習慣來分析台日雙方的早餐文化。

問卷將以匿名方式在本校進行統計分析，所有問卷受訪者的個人資料將受嚴格的隱私保密。因此，請依平常個人習慣，就您的直覺填寫即可。您的寶貴意見對我們的研究有莫大助益。非常感謝您撥冗協助，謹申謝忱。

專題製作小組敬上

第一部份-基本問題

1. 您的性別(請就生理上的特徵回答)  男  女
2. 您的年齡  18歲以下(不含)  18-25歲  26-35歲  36-45歲  45歲以上
3. 一個禮拜有幾天會吃早餐  每天吃  偶爾吃  很少吃  幾乎不吃

第二部份-吃早餐的習慣

這部分為您平時吃早餐習慣的調查，請就您個人平時習慣作答即可。

4. 早餐的平均消費金額  50元以內(不含)  50-100元  100-200元  200元以上  
 家裡準備，價錢未知
5. 最常選擇早餐的地點(複選)  一般早餐店  便利商店  麵包店  速食店  
 家裡準備  其他：(自行填寫)
6. 選擇早餐的內容(複選)  麵包、漢堡、三明治、吐司  蛋餅、蔥油餅、蔥抓餅  
 油炸類(薯條、雞塊、熱狗...等)  包子、饅頭  
 麵食類  其他：(自行填寫)
7. 吸引您購買早餐的原因(複選)  產品價格  便利性、距離  個人口味喜好  
 店面環境、裝潢  服務態度  其他：(自行填寫)

### 第三部份-同意度調查

這部份為早餐相關的同意度調查，請就您認為下列各因素之同意性勾選。

8. 我認為吃早餐是一件很重要的事  非常不同意  同意  普通  同意  
 非常同意
9. 我的早餐通常選擇外食  非常不同意  同意  普通  同意  
 非常同意
10. 我認為早餐的營養均衡很重要  非常不同意  同意  普通  同意  
 非常同意
11. 我願意花多一點錢在吃早餐上  非常不同意  同意  普通  同意  
 非常同意
12. 我認為早餐店的環境很重要  非常不同意  同意  普通  同意  
 非常同意
13. 我會花時間考慮早餐吃什麼  非常不同意  同意  普通  同意  
 非常同意
14. 我認為早餐越簡單解決越好  非常不同意  同意  普通  同意  
 非常同意
15. 比起早餐店，更會選擇早午餐店  非常不同意  同意  普通  同意  
 非常同意
16. 比起西式早餐店（美而美）我會更喜歡傳統的中式早餐店（阜杭豆漿）  
 非常不同意  同意  普通  同意  非常同意
17. 比起傳統的中式早餐店（阜杭豆漿）我會更喜歡西式早餐店（美而美）  
 非常不同意  同意  普通  同意  非常同意
18. 我認為店家的菜色越豐富越吸引我  非常不同意  同意  普通  同意  
 非常同意

## 初探台日早餐文化

### (二) 日文版問卷

朝ご飯に関するアンケート調査のお願い

みなさん、こんにちは。私たちは台湾・新北市にある致理科技大学の応用日本語学科の学生です。

この度、台日の朝食文化をテーマに関する研究という卒業論文で、台湾と日本の朝食文化の異同について調べています。

論文を書くにあたり、データ収集をおこなっています。

匿名のアンケート調査にご協力をお願いしたいです。

お手隙の際に、回答頂けると幸いです。よろしくお願ひ致します。

このアンケートの主な内容は次の通りですが、台日の朝食文化の異同について調べるものとして、皆さんが普段の朝食習慣を理解するため、匿名の形でご意見を収集し、致理科技大学の構内で統計をしたり分析を行ったりします。回答者のプライベートをいっさい明かさないので、ご安心ください。率直に皆様のご習慣に基づいて、ご記入いただければ結構です。

皆さんの貴重な意見は私たちの研究に大きな助けになりますので、万障お繰り合わせの上ご協力お願いいたします。誠にありがとうございます。

#### 第一部份—基本問題

1. 年齢  18 歳以下  18-25 歳  26-35 歳  36-45 歳  45 歳以上
2. 性別  男性  女性
3. 週に何日朝食を食べますか？  毎日食べます  たまに食べます  
 ほとんど食べません  食べません

## 第二部份—朝ご飯の習慣

この部分は 皆さんの朝食の習慣 について 調べたものです。

4. 朝食にかかる平均的な費用はいくらぐらいですか？  二百円以内  
 二百円～四百円  百五十円～九百円  百円以上  不明
5. 朝食はどこで済ませる事が多いですか？  コンビニ  パン屋  
 ファストフード店  家  その他
6. どんな朝食を食べますか？  ごはんのみ（おにぎり、卵かけご飯など）  
 ごはんと主菜、おかず、汁物など  パンのみ（トースト、菓子パンなど）  
 パンと主菜、副菜おかず、汁物など  野菜、果物  シリアル  
 ヨーグルト  その他
7. 朝食を選んだ理由は何ですか？  食品の価格  利便性  個人の好み  
 店頭的环境およびインテリア  サービス  その他
8. 朝食で最も重視することは何ですか？  食べやすい  買いやすい  
 栄養バランスがいいもの  きれいな盛り付け、朝食の時間を楽しむ

## 第三部份—朝食で重視することの調査

この部分は皆さんが朝食で重視することの調査です。

9. 朝食を食べるのは大切だと思う  そう思う  どちらかと言えばそう思う  
 どちらとも言えない  あまりそう思わない  そうは思わない
10. 自分で朝食を作る方がいいと思う  そう思う  どちらかと言えばそう思う  どちらとも言えない  あまりそう思わない  そうは思わない
11. 栄養バランスが取れていると思う  そう思う  どちらかと言えばそう思う  どちらとも言えない  あまりそう思わない  そうは思わない
12. 朝食はゆっくり味わって食べる事が大切だと思う  そう思う  
 どちらかと言えばそう思う  どちらとも言えない

あまりそう思わない そうは思わない

13. 朝食のを取る際の環境は大切だと思う そう思う

どちらかと言えばそう思う どちらとも言えない あまりそう思わない  
そうは思わない

14. 朝食は何を食べるかいつも迷っている そう思う

どちらかと言えばそう思う どちらとも言えない あまりそう思わない  
そうは思わない

15. 朝食は手軽に食べれた方がいい そう思う どちらかと言えばそう思う

どちらとも言えない あまりそう思わない そうは思わない

16. 料理の彩りを重視する必要がある (例: サラダ) そう思う

どちらかと言えばそう思う どちらとも言えない あまりそう思わない  
そうは思わない

## 組員工作分工表

題目：初探台日早餐文化

組長：何莞茹

組員：林育婕、鄭昕芸、林怡玟、黃雨涵、黃乙甄、鄭涵玲

組員 工作	何莞茹	林育婕	鄭昕芸	林怡玟	黃雨涵	黃乙甄	鄭涵玲
中文前言		√		√	√	√	√
日文前言	√	√					
第一章	√	√	√	√	√	√	√
第二章	√	√	√	√	√	√	√
第三章	√	√	√	√	√	√	√
第四章	√	√	√	√	√	√	√
第五章	√	√		√			
第六章	√	√	√	√	√	√	√
問卷設計	√	√	√	√	√	√	√
資料收集	√	√	√	√	√	√	√
排版	√		√	√			
校對	√						
統整	√						
PPT 製作	√	√	√	√	√	√	√
講稿	√	√	√	√	√	√	√
海報製作	√	√	√	√	√	√	√

## 工作進度表

開會日期	工作進度
2021年12月23日	和指導老師討論專題的主題
2022年2月13日	開始撰寫研究動機、目的、程序
2022年3月1日	開始撰寫第二章、台灣早餐多元化
2022年3月14日	第一章以及第二章的修改以及探討
2022年3月28日	內容修改成推薦的早餐店，並且和指導老師一起探討之前撰寫的部分
2022年3月29日	開始撰寫第四章、日本早餐多元化
2022年4月26日	把之前指導老師指出不合適的地方修改；原本只是寫推薦的早餐店改成實際去參訪並寫出為何推薦的原因；
2022年5月9日	新增問卷內容
2022年5月16日	和指導老師一起探討問卷的內容
2022年6月1日	修改專題的內容
2022年7月13日	和指導老師探討問卷日文版的部分
2022年8月4日-8月13日	發放網路問卷
2022年8月21日	彙整發放的問卷
2022年9月23日	和指導老師探討彙整過的問卷內容
2022年10月23日	和指導老師探討整份問卷的問題
2022年10月24日	修改專題內容，結論、統整

## 專題報告修正要點

### 專題報告修正要點

#### 評審老師建議

1. 「以雙北為例」という副題が、論文の内容と合っていない。これは論文の一部の内容に過ぎない。
2. 早餐（朝食）の研究なのか、早餐店（朝食店）の研究なのか、焦点が曖昧である。
3. 朝食の歴史について語っているが、その内容はどこからの情報？
4. 吉野家やすき家を「早餐店」と呼べるのか？「朝食も提供している日本の牛井チェーン」では？
5. 朝食に関するアンケート調査はすでにたくさんあるのに、同じような質問で改めてアンケート調査をした理由や意義は？
6. 日本人は価格を気にしているという内容が多くあったが、紹介した日本の朝食店はどれも高級そうだが？どういう基準でこの3店を選んだのか？

#### 修正要點

1. 副題を変更する。
2. 目次（目録）と本文の章のタイトルが違うので書き直す。
3. 第三章の構成が統一されていない。まとめ直す必要がある。「すき家」については、ほぼ内容がないので、内容を加える必要がある。
4. 紹介する日本の朝食店をもっと一般的なもの書き換えるべき。✕

↓  
(6の内容を考へると)

一一一學年度 致理科技大學應用日語系 畢業實務專題報告 初探台日早餐文化