



週報期數 / 2022 年 10 月第 3 週

## 目錄

📢 社內公告 .....	1
📢 新品上架 .....	3
📢 當季水果 .....	3
📢 產品資訊 .....	10
📁 人資招募 .....	13

## 📢 社內公告

### ◆ 吃好米，相挺花蓮震災生產者

邀請社員集結共購，以行動支持生產者安心重建家園！

918 花蓮地震，雖無人員傷亡，卻也造成了生產者財物與設備的損失。

經過調查，位於震央花東一帶的生產者，受災程度不一，其中又以御皇米受災最為嚴重，碾米廠、冷藏穀倉、乾燥機房皆嚴重受損，供貨大受影響。評估至少需要半年，才能恢復正常供貨，生產者的生計也受到影響。

為了幫助生產者安心重建家園，讓生活早日回到正軌，合作社特別發起集結共購，邀請社員以實際行動參與支持；並婉拒了生產者優惠進價的提議，以便能維持合理成本，讓生產者能盡快有足夠收入，安心重建家園。此外，為了加速募集足夠的協助量能，合作社特別訂出推廣優惠價格，鼓勵社員共同參與！

您的相挺共購，是生產者繼續前行的力量！

集結共購時間：10/10(一)~10/29(六)

※優惠身分不再九折

※因御皇米一邊整理家園一邊碾米出貨，可能會有接續不上的狀況，社員可以先登記，待到貨時再取貨。

生產者	品名	規格	產品價	推廣價
御皇米(富里)	良質米	3kg	300	255
	花東香米(東里)	3kg	300	255
	茉莉香米	3kg	400	330
	胚芽米(東里)	2kg	225	190
銀川(富里)	長秈白米(銀川)	3kg	359	340
	長秈糙米(銀川)	3kg	359	340
達蘭埠(六十石山)	炭焙金針	80g	195	166
花肉社(玉里)	原味香腸	300g	170	162
	蒜味香腸	300g	170	162
立川(壽豐)	吳郭魚片	200g	100	95
	帶皮吳郭魚片	200g	100	95

## ◆員林新站 9/26(一)開始為大家服務

員林新站 9/26 (一) 開始為大家服務！嶄新寬敞的新家前有汽、機車停車位及無障礙坡道，歡迎舊雨新知一同到站利用。

\*新家地址：彰化縣員林市大仁南街 138 號

\*新家電話：04-8368689

## ◆落實減塑，從洗衣精充填機開始

為提倡減塑、減廢，合作社首次試行洗衣精充填計畫(設置專屬機器、單次充填約 900ml)，預計 2022 年 10 月上旬在雙和站試營運。歡迎社員攜帶家中洗淨、乾燥的洗衣精空瓶 (容量 1000ml 以上、附蓋子)到雙和站購買充填式洗衣精，一起以實際行動支持減塑。

## ◆永興畜牧場善糧放牧雞蛋異動說明

永興畜牧場的善糧放牧雞蛋，由於場區內部的雞隻狀況因氣候關係不穩定，雞蛋產量將於下周起降低，僅剩餘量可供應鄰近中倉，北南倉即日起暫停供應，待產能回升再恢復三倉供應，也請社員諒解與包涵。

## 📢 新品上架

### ◆台灣竹筴魚一夜干 (明堯) 150g · 60 元 · 10/31 全社供應

中秋預購廣受好評的竹筴魚一夜干轉常態上架！台灣東北角海域捕撈竹筴魚，具卸漁申報，美味同時兼顧永續。來自南方澳漁港的竹筴魚，採用不同於傳統鹽漬後日曬的方式，生產者明堯將竹筴魚鹽漬後，在室內冷藏環境下掛置風乾，乾淨衛生。

## 🍏 當季水果

### ◆蜜香濃郁，產地鮮採獨享的完熟美味，把握國產黃金奇異果最後品嘗機會！

每年 9 月底到 10 月，是品嘗台灣本土奇異果 (獼猴桃) 的最佳時機。國產奇異果產地鮮採直送，不只縮短了碳里程，也因為免去了跨國運送的時程，得以完熟採收 (九分熟採收)，果實能夠在果樹上充分生長，**口感更濃郁柔順、風味與層次更豐富迷人，與進口奇異果平淡偏酸的口感截然不同。是台灣才能享受到的最佳風味。**

青農涂旭帆因熱愛農業與大自然，在新竹與苗栗一帶，約 1,000 公尺的中海拔山區尋覓良田，克服本土奇異果種植的高門檻，種植全程無農藥、無化肥，果園以人工割草，果樹間保持適當距離，使葉片有充足日照行光合作用，讓植株更營養、健康。黃金奇異果的果肉顏色介於綠與黃之間，皮薄毛短，可以安心帶皮吃，香甜軟 Q，完熟時會散發濃郁迷人的蜂蜜香氣，伴隨著微微果酸，引人垂涎。

走過十個年頭，涂旭帆默默耕耘，堅持生產無農藥的獼猴桃，帶給社員真材實料的本土滋味。2022 年黃金奇異果產期即將結束，趕緊把握機會，享用與這片土地共生的自然原味吧。

※貼心小提醒：收到奇異果時如果果實還是硬的，可放於陰涼處或是與蘋果香蕉一同入袋催熟，待捏起來微軟，切開果心有一圈放射狀半透明果肉，就是奇異果最好吃的時候了！

### 供應規格：

品名	單果規格	售價
黃金獼猴桃小(環保優)涂旭帆-25 顆/盒	70-90g/顆	970
黃金獼猴桃中(環保優)涂旭帆-22 顆/盒	90-110g/顆	1,150
黃金獼猴桃大(環保優)涂旭帆-14 顆/盒	110-130g/顆	1,080
黃金獼猴桃特小(環保優)涂旭帆-1 斤/盒	50-70g/顆	265





◆堅持完熟採收，只為最美風味——細緻多汁的青皮白肉葡萄柚只此一檔！

青皮白肉葡萄柚的外觀看來像大顆柳丁，其實還是葡萄柚的一種。它的口感有別於一般葡萄柚的酸澀，肉質也是所有葡萄柚中最細膩的，果肉金黃細緻宛如晶亮寶石，清甜多汁略帶蜜香，十分爽口，因此又有人稱它為綠寶石葡萄柚或黃金葡萄柚。市售果實為求提早上架，多提早採收，因而容易有嚴重的澀味，以致不得好評。

農友趙世哲從台北資訊業的工作戰場上退下來，在果園裡找回慢活人生。除了減農藥栽培，也在果園種植地毯草，穩定果樹根系並增加土壤含氧量。此外農友也堅持完熟採收，絕不搶收，只為提供社員最優質的風味。這也是世哲的青皮葡萄柚比市售好吃許多的原因。今年雖因減藥栽培，銹蟎影響較為嚴重，雖有套袋，果皮還是不若外面慣行水果那樣美觀，但是一樣好吃，吃過的熟客都就會難以忘懷它的清爽細緻。而且為了怕黑褐果皮令想嘗鮮的朋友卻步，世哲還是做了篩選。也因此能夠供應的果量不多，只此一檔，敬請社員把握機會品嚐，也給世哲明年提升供應量的信心與支持！

※貼心小提醒：青皮白肉葡萄柚外觀看起來雖然像柳丁，但其實還是柚子的一種，採收後仍需「辭水」才會好吃。收到果實後須像文旦柚那樣，置於常溫約一周，待果皮水分消散，果皮變薄甚至發皺，風味會最飽滿好吃！

【青皮白肉葡萄柚小檔案】

生產者：趙世哲

供應品項：青皮白肉葡萄柚（85元/台斤）

產地：台南後壁

自主管理等級：安全級

種植方式：草生栽培

保存方式：常溫，於陰涼處保存





◆國產蘋果爭相競艷，品嘗甜酸鮮脆趁此時！

時入深秋，台灣本土蘋果季進入盛產中段，青龍、金冠、五爪等品種爭相競艷，各有不同風情：青龍蘋果甜酸比迷人，金冠蘋果甜脆多汁；五爪蘋果（如圖）雖是進口蘋果的常見品項，且個頭不大，但因產地鮮採直送，尚未退酸或口感變鬆，甜香迷人，滋味完勝進口五爪蘋果！這是國產蘋果產地鮮採特有的滋味，也是一年一度的秋之盛宴，請社員把握時機享用。



◆吃鮮果，也可做甜品滋補——完熟新興梨持續供應中

時序入秋，甜脆多汁的新興梨，依舊產能豐沛的活躍著！我們新興梨的供應農友是孫昌楸大哥，孫大哥堅持減藥栽培與完熟採收，再加上栽培環境的得天獨厚，所產的新興梨滋味表現十分優異。而除了吃鮮果可減秋燥，還可使用這當令水果，製作時令甜品——冰糖銀耳燉梨湯，清火潤肺，作法十分簡單，在這即將入冬的深秋，呼吸道與皮膚症狀蠢蠢欲動之際，藉此時令好食稍作養護，也是舒緩療癒良方，還請社員多多利用。

供應規格：

品名	單果規格	售價
新興梨 485g±7%(安全優)孫昌楸-8 顆/盒	485g±7%/顆	990
新興梨 565g±7%(安全優)孫昌楸-8 顆/盒	565g±7%/顆	1,090
新興梨 655g±7%(安全優)孫昌楸-6 顆/盒	655g±7%/顆	1,050
新興梨 565g±7%(安全優)孫昌楸-顆	565g±7%/顆	142

【冰糖銀耳燉梨湯】電鍋料理食譜 ( 兩人份 )

食材

1. 新興梨 一顆
2. 生鮮白木耳約 70-100g
3. 冰糖或紅冰糖 50g
4. 紅棗 少許



作法

1. 新興梨削皮、去核、切塊；白木耳稍微沖洗後撕成小塊；紅棗洗淨。
2. 將削下的梨皮鋪墊於碗底，再放入水梨、加入冰糖，以電鍋蒸煮 30 分鐘 ( 外鍋約 1 杯水 ) 備用。
3. 取一鍋裝約 1000cc 開水，放入白木耳、紅棗，外鍋一杯水，燉出銀耳膠質。( 如使用瓦斯爐則須留意中小火燉煮以免黏鍋 )
4. 將蒸好的梨糖加入銀耳鍋內，外鍋再放一杯水 ( 或瓦斯爐再熬煮 30 分鐘 ) 燉煮，直到梨汁和膠質融合即完成！

◆市面少見的細緻風味——牛奶鳳梨正著時

台灣是鳳梨王國，品種琳瑯滿目。本次為您介紹的是，來自嘉義民雄地區、由陳映延農友供應的臺農二十號——牛奶鳳梨。

牛奶鳳梨屬大果鳳梨種，果肉雪白細緻、香甜多汁，帶有淡淡的優酪乳香氣，風味十分獨特迷人，而這也是牛奶鳳梨的名稱由來。**牛奶鳳梨外皮為綠色，購買當天即可切開食用，千萬不可放置到外皮全黃，以免過熟發酵。**由於牛奶鳳梨果皮較為細緻，容易受高溫、強曬與雨水損害，栽種照顧不易，栽種的農友不多，市面上較為少見，能夠找到映延農友供應這麼高品質的牛奶鳳梨，實屬珍貴難得。邀請社員把握產期，好好品嚐。

## 供應規格：

品名	單果規格	售價
牛奶鳳梨 L(農好優)陳映延-顆	1,500-2,000g/顆	188
牛奶鳳梨 M(農好優)陳映延-顆	1,200-1,500g/顆	136
牛奶鳳梨 S(農好優)陳映延-顆	900-1,100g/顆	98



▲牛奶鳳梨外皮雖是綠色，其實果肉已熟成，購買當天即可食用。果肉雪白細緻、香甜不咬舌，風味極佳！

## ◆水果品質說明

### Q：蘋果表面凹陷斑點，吃了對人體是否會有影響？

蘋果買回家後，有時會發現蘋果表皮有許多黑褐色、凹陷的斑點？這樣的蘋果到底能不能吃呢？

其實，這叫做「苦痘症 ( bitter pit )」，是蘋果生長時缺鈣造成的「生理障礙」，鈣可以增強植物的細胞壁，但是當蘋果的局部組織缺鈣時，就會造成苦痘症。苦痘症會造成蘋果組織有輕微的凹陷，凹陷區域的斑點呈現黑褐色、乾縮、海綿狀，還會帶有苦味，因而得名。苦痘症的症狀在採收時並不明顯，但在採後儲藏時期，隨儲藏時間漸長，蘋果會逐漸出現黑褐色的醜斑點，幾週後這些斑點就會越來越明顯。

這樣的生理障礙較常發生在「青龍」這類青蘋果身上，甚至有時無法從表皮看出，直到將蘋果買回家，削皮或切開後才會發現果肉上的斑點。但這不影響食用，對健康也沒有危害。

所以下次如果發現買回家的蘋果表面有這類的黑褐色的斑點，或是削皮後才發現果肉有些許褐色海綿狀組織，便知這是「苦痘症」造成。苦痘症的蘋果雖然看起來不怎麼美麗，但也是自然生長的結果，還是可以食用的哦。如果真的介意，只需將這些黑點削掉即可。珍惜好食，讓地球更美好！



圖. 青龍蘋果苦痘症外觀



圖. 苦痘症青龍蘋果削皮後外觀

### ◆蘋果賞味獨家小秘訣：把握時間品嚐以免「退酸」

「退酸」是蘋果採收後的自然衰退過程。坊間流傳：「購買蘋果後要盡快冷藏，好讓蘋果可以自然退酸，提升甜味」，其實這句話只對了一半。資深蘋果農友經驗說明，蘋果採收後要冷藏，是為了避免蘋果衰退太快，影響口感。但這不是為了「讓蘋果退酸」，而是要避免蘋果「太快退酸」。退酸並不會凸顯甜味，反倒是甜味也會隨著退酸一併消退；直到口感變鬆時（大約採收下來一週之後），整顆蘋果就變得不酸也不甜、平淡無奇了。

迷人的甜酸比，是台灣本土蘋果產地鮮採才有機會享受到的美味，因此最佳賞味期間，以一個禮拜以內盡速食用完畢為宜！而這也是判斷蘋果是否新鮮的重要依據。此時台灣本土蘋果季正熱烈展開，特別與您分享這個獨家賞味秘訣，社員不妨趁此機會觀察驗證，以便完整享用本土蘋果獨特甜酸風味！

### ◆【奇異果賞味小秘訣】如何吃到最美味的奇異果？

奇異果是需要後熟的水果，雖然是九分熟採收，收到時還是有可能偏硬，可於常溫陰涼處放至果實微軟或有香氣時，即為最佳賞味時間。如欲加速熟成，可與 1-2 顆蘋果或香蕉放入塑膠袋中催熟。後熟完成的奇異果可冷藏保存約 3~5 天。口感香甜滑順，與進口奇異果截然不同，這也是本土奇異果才有的風味。



此外，奇異果的果皮有黃有綠，如果從外觀顏色判定奇異果熟度，恐易失準。建議可根據下列三點觀察：



1. **觸**：輕捏，摸起來微軟
2. **聞**：散發蜂蜜香氣
3. **看**：橫向切開後中央果肉會呈現一圈放射狀半透明感。**這也是判斷奇異果是否完熟最重要的特徵。**

如果已經微熟，請放入冷藏並盡快食用完畢，以免過熟發酵。



▲奇異果的顏色黃綠不一，如果用果皮或果肉的顏色判斷熟度，恐不易準確。



▲切開後果心中央果肉成半透明狀，就是最佳完熟狀態了。



## ◆奇異果表皮看起來像燒焦的傷疤是怎麼回事？這樣的奇異果還可以吃嗎？

奇異果表皮的傷疤多為機械性損傷。意思是奇異果果實長大的過程中，可能因為受到風吹而與枝葉摩擦，造成表皮受損；或是遇雨、或受蟲叮咬受傷後又結痂。屬自然現象。尤其是國產奇異果的表皮薄而細嫩，照顧不易，又是露天栽植，所以表皮不容易漂亮。雖然外觀不是那麼完美，但其實都是堂堂正正好好生長的好果實，一樣都很好吃！不過因為曾經受過傷可能影響到成長過程中的營養輸送，有傷疤的部位熟成後比較不耐保存，還請盡快食用完畢。

## ◆【美味小秘訣】如何吃到清甜不苦澀的葡萄柚？

葡萄柚的營養價值極高，《本草綱目》記載，柚子能「消食快膈、散憤懣氣」，每 100 公克的柚子果肉熱量為 32 大卡，維生素 C 是芭樂的 3 倍，纖維非常豐富。柚子成分中還有一種名為柚皮甙 ( naringin ) 的物質，是天然的抗氧化物，可以幫助清除體內的自由基。

選購葡萄柚時以選擇表皮結實、油胞細緻、拿起時有沉重感者最佳。剛採收的葡萄柚鮮果，最好先擺在陰涼通風處，待辭水一週後再吃，味道會更佳。表面光滑平亮，表示皮薄且熟度足，葡萄柚果肉外頭包裹的那層白色膜衣帶有檸檬苦素，是葡萄柚苦味的來源之一。怕苦澀者可將皮膜撕除後再吃，可減緩苦味。但其實檸檬苦素與白色皮膜的粗纖維對人體都有益處，如不介意，可像吃柳丁那樣切開後，帶膜吃下，也別有風味。



▲葡萄柚膜衣的檸檬苦素是苦味來源，怕苦澀的朋友可以剝掉膜衣只吃果肉。  
買回家後記得常溫放置辭水一周，待果皮略微皺縮後再食用，風味最佳。

## 📣 產品資訊

### ◆恢復供應

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應情況	供應區域	說明
燒酒雞(蝦) 燉料	100g	集昌	157	10/17	無	全社	燉料內含桂尖、紅棗、枸杞、晉耆、當歸、甘草等。本產品為食補燉料，已調整好配方方便料理，適合與雞肉或蝦子一同料理。
薑母茶	10包 X20g	台灣糖業	79	10/24	無	全社	季節性供應。加入熱水即可飲用的即溶包，適合冷冷天氣、手腳冰冷者飲用，亦可搭配白粉圓或小湯圓等，做為甜湯基底。
桂圓茶磚	4入 /310g	達益	120	10/31	季節限量	全社	生產者達益，使用合作社指定桂圓肉，不添加人工香料、色素與防腐劑。節氣漸漸走向寒冬，選擇暖心熱飲桂圓茶陪您渡過。因內含桂圓肉，稍加熬煮風味更佳。

## ◆產品優惠

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	供應區域	優惠原因	9折身分是否再享優惠
泡菜 豬肉 水餃	1050g / 50粒	沛騰	298	268	即日起 至 10/29止	全社	生產者為增加社員利用，採單包9折優惠繼續回饋社員。	否

## ◆價格異動

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域	異動原因
桂圓茶磚	4入 /310g	達益	110	120	10/31	全社	原物料、管銷費用、運費等調漲
糯米粉	250g	豐利	135	155	10/31	全社	因工資、燃料費用調漲，故調漲進售價
在來米粉	250g	豐利	135	155	10/31	全社	因工資、燃料費用調漲，故調漲進售價

## ◆產品說明：

### 茭白筍

今年度供應的茭白筍受高溫影響，合作產區的產期較為集中，筍體纖維化較明顯，農友雖已進行嚴格篩選，但部分產品纖維感可能較往年明顯，也請社員理解與支持。

### 有機純可可粉

有機純可可粉原本由多明尼加生產、研磨及包裝，原本的可可粉工廠在擴建，故原料暫時轉到加拿大的工廠進行研磨跟分裝，原料一樣由多明尼加提供，因原產地標籤是以最終產出地點為準，所以有機純可可粉產地更換為加拿大。

◆產品推廣



類別	品名	規格	產品價	推廣價
支持本土 五穀雜糧	有機長秈白米	3kg	390	390
	茉莉香米 (限量供應)	3kg	<b>400</b>	<b>330</b>
	紅藜	200g	<b>230</b>	<b>225</b>
	有機純米麵條-白米(銀川)★	280g	<b>99</b>	<b>89</b>
	有機純米麵條-糙米(銀川)★	280g	<b>99</b>	<b>89</b>
	喜願米籽條	300g/3 束	50	50
	喜願全麥麵條	300g	50	50
	喜願中筋麵粉	1.2kg	120	120
	喜願全麥粉	1.2kg	100	100
調味良伴 在地醬香	國產黑豆拌醬(原味)	130g	80	80
	國產黑豆拌醬(椒麻)	130g	80	80
	辣豆瓣醬	165g	<b>70</b>	<b>65</b>
	甜酒釀	270g	<b>140</b>	<b>135</b>
	台灣山茶花籽油(苦茶油)	300ml	<b>2000</b>	<b>1750</b>
	手工草莓果醬(限量供應)	230g	<b>195</b>	<b>185</b>
	手工玫瑰草莓果醬	230g	240	240
	油蔥醬★	235g	<b>120</b>	<b>108</b>
加熱即食 方便備餐	台灣米漢堡(素沙茶鮮菇)	960g/6 入/包	295	295
	台灣米漢堡(全牛肉)	960g/6 入/包	385	385
	台灣米漢堡(薑燒豬肉)	960g/6 入/包	<b>350</b>	<b>335</b>
	台灣米漢堡(洋蔥牛肉)	960g/6 入/包	<b>355</b>	<b>335</b>
	台灣米漢堡-三杯雞	960g/6 入/包	350	350
	台灣米漢堡(打拋雞)	960g/6 入/包	330	330
	玉米豬肉炒飯(喜生)	300g	<b>88</b>	<b>84</b>
主婦挑選 特別推薦	蕎麥黑米海苔脆片	100g	<b>130</b>	<b>117</b>
	動物造型餅乾(海鹽)	100g	35	35
	黑糖沙琪瑪	225g	45	45

類別	品名	規格	產品價	推廣價
	鮮乳坊豐樂鮮乳	936ml*2	<b>224</b>	<b>210</b>
	鮮乳坊吃吃鮮乳優格	750g*2	<b>450</b>	<b>396</b>
	四方乳清優酪乳	946ml	<b>147</b>	<b>135</b>
	四方鮮乳酪/巧克力鮮乳酪	120g*3 入	<b>115</b>	<b>103</b>

※優惠推廣產品具優惠身分不再九折優惠，★可再九折優惠，限量供應利用完為止，請以現場庫存為主。

## 📁 人資招募

歡迎認同合作社的你/妳加入我們的行列！

招募職缺：

- ◎ 庶務課長、資深總務專員、資深行銷企畫、社務專員、開發專員、蔬果理貨人員、驗收人員 ( 工作地點：三重總社 )
- ◎ 生鮮理貨組長 ( 工作地點：台中分社 )
- ◎ 冷凍理貨人員 ( 工作地點：台南分社 )
- ◎ 儲備站長 ( 工作地點：北南分社-跨站支援 )
- ◎ 月薪站務 ( 工作地點：大直站、木柵站、縣府站 )
- ◎ 時薪站務 ( 工作地點：大直站、新店站、縣府站 )



職缺說明請至 104 人力銀行查詢 <https://goo.gl/jkinnX>，或來電洽詢總社陳先生 (02)2999-6122 分機 352，或將履歷寄至 [leo.chen@hucc-coop.tw](mailto:leo.chen@hucc-coop.tw)。