



週報期數 / 2022 年 10 月第 5 週

目錄

📢 社內公告	1
📢 新農友介紹	2
📢 當季水果	2
📢 產品資訊	11
📁 人資招募	15
📢 年貨預購	16

📢 社內公告

◆ 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。

新農友介紹



羅治銘

羅治銘 (75 年次) 畢業於金門大學食品系，畢業後曾擔任職業軍官六年，後來就回家鄉苗栗造橋幫助父母從事農事。家裡原先是種慣行水稻，後來因去農友去上了有機相關課程後，改從事以無農藥、無化肥操作，種植多樣貨的瓜果類與小葉菜類。後續在苗栗泰安鄉承租耕地 (海拔 1300m)，同樣也是以無農藥、無化肥的方式生產，可於夏季供應甘藍、青花椰與白花椰等品項。

當季水果

◆金秋好柿到！邀您品嚐國產甜柿的甜脆豐美！

「金秋時節柿子甜」。國產甜柿是深秋時節除了蜜蘋果之外，水果味蕾版圖上的另一個耀眼明星。花御所、早秋、次郎、富有等知名甜柿品種，陸續在秋季水果舞台上大放異彩。紅通通的柿子高掛枝頭宛如燈籠，一片喜氣洋洋，驅走了秋季山林落葉的蕭瑟，也召喚出了人們對這美好滋味的期待。人們愛用甜柿送禮，除了寓意吉祥，更因為柿子的圓潤果形與暖紅色澤，總能引來收禮者的讚嘆驚喜。

率先登場的早生花御所甜柿，口感爽脆如梨，清甜多汁，初採時甜度較為淡雅，約 14 度，及至完熟，可達 18 度；緊接著到來的，是甜柿中的主力大軍——富有甜柿。**富有甜柿的果形扁平，口感脆嫩細緻，甜美帶蜜香，十分討喜怡人。是每年柿子饕客們的必嘗品種！**為合作社供應甜柿的林浴沂、謝家興等農友，種植資歷均深，所產甜柿品質口感極優，且致力減藥友善環境。其中，摩天嶺的農友謝家興大哥是台灣率先投入甜柿種植的農友之一，不但五度遠赴日本取經，學習各種甜柿栽植技術。為了提供可以安心吃的農產品，儘管可能影響產量，家興大哥仍堅持安全用藥；為了要讓養分集中、葉片大、糖分足，家興大哥嚴格要求疏果時每個分枝只留一顆果實，把它當獨生子般呵護著！林浴沂大哥則在梨山深耕多年，自主送驗，作為逐年調整、修正、替換用藥的依據，如今已幾近零檢出。猴子、山羌、野豬、松鼠、蜜蜂都是他果園裡的常客，有了動物們認證，讓人更放心大快朵頤這用心種出來的果香美味！

經產地拜訪，我們得知今年的甜柿產區風調雨順，美味可期。歡迎把握時機多多利用，品嚐這秋天才能嘗到的喜悅甜蜜。

※貼心小提醒：剛買回家的甜柿，建議放置於常溫陰涼處保存即可。如果喜歡比較軟熟甜度高的口感，可將甜柿與蘋果香蕉一同入袋催熟；但若喜歡爽脆微甜的口感，則可將甜柿連同紙盒或塑膠袋一同放入冰箱，可維持爽脆清甜風味。

供應規格：

品名	單果規格	售價
摩天嶺花御所甜柿 9-10 兩(安全優)謝家興-22 顆/箱	9-10 兩/顆	1,900
摩天嶺花御所甜柿 8-9 兩(安全優)謝家興-24 顆/箱	8-9 兩/顆	1,800
摩天嶺花御所甜柿 7-8 兩(安全優)謝家興-台斤	7-8 兩/顆	135
摩天嶺花御所甜柿 6-7 兩(安全優)謝家興-台斤	6-7 兩/顆	120
摩天嶺花御所甜柿 5-6 兩(安全優)謝家興-台斤	5-6 兩/顆	105



◆終於等到！國產蘋果季的甜美最終章——蜜蘋果季繽紛登場！

時入深秋，國產蘋果季即將迎來這一年最甜美芳香的終極樂章——蜜蘋果季。台灣的蜜蘋果多源於日本品種，但因產地鮮採，不會因為運送時程長而退酸，所以甜酸比佳，除了甜香，還帶點細緻微酸，口感爽脆，滋味豐富遠勝進口蘋果。一口咬下，那在口中迸發的多汁香甜，讓人驚艷，一吃難忘！而且蜜蘋果的香氣迷人，往往還沒切開，就被滿室生香的濃郁甜美香氣勾引得垂涎欲滴。也因此，台灣國產蜜蘋果季，總是引來眾多蘋果饕客競逐期待！未到產期，便已殷殷詢問。

蜜蘋果迷人珍貴，農友願意減藥草生栽培更屬難得！為了供應最美味安心的蜜蘋果，合作社眾多蘋果農友們致力減少用藥，妥善呵護土地，養護果樹，歷經一整年的醞釀，終於等到蜜蘋果產出！歡迎社員們趁此時機，盡情品嚐台灣雲頂山巔的香甜精采！

※貼心小提醒：蜜蘋果是指因氣候溫差大，較有機會結蜜（醣轉化儲存形成蜜腺）的蘋果，但其實有無結蜜都是一樣好吃的哦！



◆入秋的经典細緻——品嚐木瓜正當時！

許多人以為木瓜是夏季水果，但其實台灣木瓜一年四季都有生產，而**秋天才是品嚐木瓜的最佳季節！**夏天木瓜生長快速，為了避免衰退快速，市售木瓜往往尚未完熟，果皮較厚，果肉較硬，但如購買較熟果，買回後吃得慢一些，又可能遇到過熟軟爛的窘境；冬季的木瓜生長過慢，如受寒流侵襲，甚至可能帶點有苦味。**秋天的木瓜，果皮薄、果肉細緻，果肉很甜，香氣也足，是風味最美好的狀態。**

木瓜富含維生素 A、B、B1、B2、C、多種礦物質(鐵、鈣、鉀)、蛋白質、木瓜酵素、纖維質及有機酸等，其中維生素 A 及維生素 C 的含量特別高，木瓜肉色鮮紅，正是含有β胡蘿蔔素的證明，。而木瓜酵素它可以幫助消化、清理腸胃，減少腸胃病的發生。並可潤澤養顏，解皮膚的秋燥。

目前合作社供應的木瓜為台農二號品種，官家展、許玉鈴、林俊傑，都是採用有機方式種植木瓜多年的資深農友。**雖然木瓜是大家熟悉的傳統口味，但其實一方風土一方滋味，嘉義太保、台南玉井、雲林台西，同樣品種，風味各異，有的清麗淡雅，有的濃香 Q 滑，歡迎趁此季節多多品嚐，拓展味蕾視野。**



▲木瓜是國人相當熟悉的水果，但是一方風土一方滋味，入秋品嚐木瓜，美容養顏助消化，風味最佳！

◆ 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與林浴沂。兩人均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，還可用這當令水果燉煮抗疫養生甜品——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，歡迎多多利用。

【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！

◆細嫩柔滑的酸甜，市面少見——敬請把握今年最後品嘗牛奶鳳梨的最後時機

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，好好品嘗。

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！

◆銜接南北芭樂缺果期的美味——摩天嶺西瓜紅心芭樂、珍珠芭樂

為了因應氣候暖化，摩天嶺的甜柿農友謝家興大哥近五、六年間又陸續種植較能適應高溫、耐儲藏的熱帶水果，如酪梨、芭樂和芒果等。其中珍珠芭樂與西瓜紅心芭樂產期正巧落在國產南北芭樂較缺果的時期，滋味卻出奇地好吃。尤其是西瓜紅心芭樂，脆而不硬，香甜潤口，近日已接獲不少社員好評回饋。因目前種植面積有限，產量不多，歡迎把握機會利用品嘗！

※貼心小提醒：西瓜紅心芭樂和珍珠芭樂種植區域相近，授粉時會相互影響，因此出現部分紅心芭樂內部不那麼紅，或是珍珠芭樂果肉帶一點紅的現象，不影響水果品質，社員可安心食用



◆蜜香濃郁，產地鮮採獨享，把握品嚐國產黃金奇異果完熟美味最後機會！

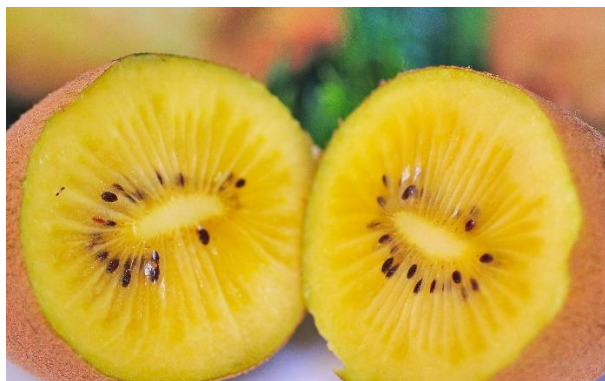
國產奇異果產地鮮採直送，不只縮短了碳里程，也因為免去了跨國運送的時程，得以完熟採收（九分熟採收），果實能夠在果樹上充分生長，**口感更濃郁柔順、風味與層次更豐富迷人，與進口奇異果平淡偏酸的口感截然不同。是台灣才能享受到的最佳風味。**

青農涂旭帆在海拔一千公尺山區默默耕耘，堅持無農藥、無化肥、手工除草，堅持完熟採收，讓植株更營養、健康。黃金奇異果(獼猴桃)果肉**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。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



◆ 堅持完熟採收的高單位維他命 C——青皮白肉葡萄柚即將完售敬請把握！

青皮白肉葡萄柚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，卻比市售慣行水果更好吃，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



🍷 水果品質說明

◆【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。

◆ 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！

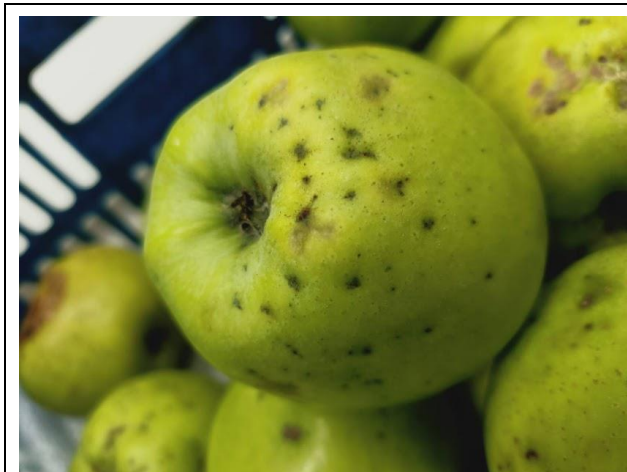


圖. 青龍蘋果苦痘症外觀



圖. 苦痘症青龍蘋果削皮後外觀

◆ 蘋果賞味獨家小秘訣：把握時間品嘗以免「退酸」

說明：

「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！

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！

🔊 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
鹽炒腰果	150g/包	寶綠	165	11/7	季節限量	全社	生產者為寶綠。無人工添加物，原料單純，腰果以食鹽手工翻炒製作，再經過多次手工過篩去除鹽粒；腰果香脆中帶有淡淡的鹹味，不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。季節性供應。

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
核桃果子	150g/ 包	寶綠	155	11/7	季節限量	全社	生產者為寶綠食品。無人工添加物，原料單純，以核桃、不漂白麥芽糖與冰糖手工製作，口感清脆中帶有微甜的核桃香；不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。
杏仁酥	200g/ 包	寶綠	180	11/7	季節限量	全社	生產者為寶綠食品。以低溫慢火焙炒堅果，使杏仁片的氣味飄香，再混合不漂白原色冰糖及麥芽糖，製成美味的堅果酥糖；純手工製作，原料單純，低糖配方，口感酥脆不黏牙；不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。
芝麻酥	250g/ 包	寶綠	175	11/7	季節限量	全社	生產者為寶綠食品。以低溫慢火焙炒堅果，使黑芝麻的氣味飄香，再混合不漂白原色冰糖及麥芽糖，製成美味的堅果酥糖；純手工製作，原料單純，低糖配方，口感酥脆不黏牙；不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。
南瓜子酥	200g/ 包	寶綠	185	11/7	季節限量	全社	生產者為寶綠食品。以低溫慢火焙炒堅果，使南瓜子的氣味飄香，再混合不漂白原色冰糖及麥芽糖，製成美味的堅果酥糖；純手工製作，原料單純，低糖配方，口感酥脆不黏牙；不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。

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
酸菜白肉 鍋底	1200g/ 包	漢典	290	10/24	季節性供應	全社	使用合作社契養雞隻之雞腳熬煮高湯為基底，結合合作社多種的指定原料進行製作，不添加鮮味劑呈現食材最自然的風味，歡迎社員多加利用。
濃縮善糧 黃金 雞高湯	500g/ 包	漢典	85	10/24	限量供應	全社	生產者為漢典，高湯是採用合作社善糧黃金雞分切後的骨架，慢火加水熬煮 6 小時以上後過濾，不添加味精與防腐劑，味道濃醇甘美，適合做各式料理，或稀釋一倍作為火鍋湯底。

◆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 12/03 (六) 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

◆暫停供應

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
冷藏牡蠣	300g	湧升	季節性供應	即日起
原味鮮乳 冰淇淋 (四方)	600g	四方	季節性供應	2022/10/31 起至 2023/3/31

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
巧克力鮮乳冰淇淋 (四方)	600g	四方	季節性供應	2022/10/31 起至 2023/3/31
原味鮮乳冰淇淋 (四方)	64g	四方	季節性供應	2022/10/31 起至 2023/3/31
巧克力鮮乳冰淇淋 (四方)	64g	四方	季節性供應	2022/10/31 起至 2023/3/31
冬瓜茶凍磚	4 入 310g	達益	季節性替換	2022/11 ~ 2023/3
冬瓜糖磚	4 入 310g	達益	季節性替換	2022/11 ~ 2023/3
茉莉花茶	20g	花壇農會	季節性替換	2022/7 ~ 2023/4
黃金菊	70g	韓順雄	季節性替換	2022/12 ~ 2023/2
杭白菊	70g	韓順雄	季節性替換	2022/12 ~ 2023/2
善糧放牧雞蛋	8 粒/盒	永興畜牧場	因雞隻健康問題，生產者決定汰除現有畜舍內所有雞隻，清理消毒畜舍並重新整理雞隻產蛋環境，待 2023 年新雞入舍後重新恢復供應雞蛋。	2022/10/22 ~ 2023/04

◆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
鹹金柑蜜餞	300g/包	旭工實業有限公司	150	200	11/7	全區	原物料、管銷費用、運費等調漲，故調整價格

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
核桃果子	150g/包	寶綠	142	155	11/7	全區	季節性供應，因原物料調漲，故調整價格
本土黃豆 (高雄選 10 號)	500g	喜願	100	110	11/7	全區	原物料、管銷費用、運費等調漲
本土青仁黑豆 (台南 3 號)	500g	喜願	105	110	11/7	全區	原物料、管銷費用、運費等調漲
喜願紅薏仁	500g	喜願	150	160	11/7	全區	原物料、管銷費用、運費等調漲
薄鹽鯖魚	250g	湧升	75	78	11/7	全區	生產者因新一批次原料調漲已不敷成本，需調整進售價
澎湖野生小花枝	600g	湧升	380	410	11/7	全區	生產者因新一批次原料調漲已不敷成本，需調整進售價
丁香小魚乾	300g	鑫億	205	245	11/7	全區	生產者因新一批次原料調漲已不敷成本，需調整進售價
酸菜白肉鍋底	1200g	漢典	275	290	10/24	全區	原物料、包材費用、運費等調漲

👜 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：

- ◎ 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)
- ◎ 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。



年貨預購



※ 因部分預購產品需事先安排及製作時間產能有限，將採限量供應。

※ 詳細介紹及產品相關資訊請看合作社官網及專刊。

類型	生產者	品項	規格	預購價
團圓年菜	元榆	剝皮辣椒蕈菇雞湯	2,400g(固形物 1,050g)	659 元
	雞大王	甘蔗雞	1,200g	679 元
	漢典	沙茶石斑魚頭鍋	1,400g(固形物 430g)	539 元
		黑蒜黑羽土雞湯	2,400g (固形物 1,120g)	799 元
		紅燒金目鱸魚	630g(固形物 350g)	499 元
		南瓜百匯羹湯	1,200g(固形物 445g)	349 元
		佛跳牆	2,200g (固形物 1,000g)	959 元
		筍絲蹄膀	1,450g (固形物 1,250g)	549 元
		素佛跳牆(全素)	2,260g (固形物 960g)	639 元
		吉祥如意素羹湯(全素)	1,300g (固形物 560g)	339 元
		桂圓紅棗銀耳羹(全素)	1,000g (固形物 300g)	199 元
		親憶食堂	花雕醉蝦(每位社員限利用 1 包)	600g(固形物 300g)約 15~20 隻蝦
	紅麴滷豬腳		1,000g(固形物 700g)	569 元
	鴨迷	蜜燻鴨肉油飯	550g	379 元
		芋泥貢鴨	520g	549 元
	龍彧	去骨醉雞腿	200g(固形物 140g)	275 元
	鮮湧	三杯天貝杏鮑菇(全素)	350g	199 元
		干貝獅子頭	960g(固形物 660g)	489 元
	喜生	櫻花蝦干貝油飯	800g	429 元
	123 水餃	團圓雙鮮餃	408g(12 顆)	299 元

類型	生產者	品項	規格	預購價
巧味零嘴	原芳	本土綜合蔬菜菇類脆片(全素)	150g	175 元
		本土綜合水果脆片(全素)	150g	150 元
	樸實	金桔杏仁棗泥糕(全素)	175g	256 元
		金鑽鳳梨酥糖(全素)	95g	155 元
		客家香桔糕(全素)	175g	300 元
	嗎哪	夏威夷豆牛奶糖(奶素)	150g	350 元
	好味兒	小紅莓杏仁牛軋糖(奶蛋素)	250g	285 元
	寬達	夏威夷綜合莓果乾組(全素)	夏威夷豆 180g 、綜合莓果 230g	650 元
	馥聚	蔓越莓雪 Q 餅(奶素)	120g	190 元
步步高升	福潤	古早味芋頭糕	600g	195 元
	豪紳	相思八寶飯(全素)	500g	265 元
	祥太	紅豆年糕(全素)	600g	265 元
		懷舊黑糖年糕(全素)	600g	210 元
	餐御宴	御宴紅豆鬆糕(全素)	380g	150 元
		鹹香素年糕(全素)	400g	165 元
古早味紅糖發粿 2 入組(全素)		350g · 共 2 顆	110 元	
傳家良醬	綠地	風味橄欖油組	200ml*4 入	1,180 元
	穀盛	熟藏味噌組(清川、濃野) (※冷藏)	320g/盒*2 入	190 元
	明德	眷村辣渣(五辛素)	145g	135 元
		眷村剝椒(五辛素)	150g	135 元
	阿金姐工作坊	客家桔醬(全素)	300g	115 元
精選好物	黃芬香	龍膽石斑	頭骨 1 包、下巴 1 包、 魚片 2~4 包 (約 1,650 公克)	1,500 元
	智立	日本乾干貝(規格 SA)	200g	1,100 元
	龍彘	善糧滴雞精(5 入)	60ml*5	750 元
	星虹海	安格斯黑牛紐約客牛排	300g	420 元
		澳洲和牛五花火鍋肉片	300g	355 元
	春發成	平埔黑豬梅花火鍋肉片	300g	300 元
		平埔黑豬五花火鍋肉片	300g	300 元
	禾乃川	米麴甘酒雙入組(※冷藏)	500ml*2	510 元
	東邦	台灣紅茶組合	紅玉紅茶 75g、紅韻紅茶 75g	750 元
東南國際	水果氣泡酒組(※限站所利用)	330ml*6 瓶/組(鳳梨、草莓、金桔 檸檬各 2 瓶)	690 元	

類型	生產者	品項	規格	預購價
	泰武咖啡合作社	泰武濾掛式咖啡組	日曬掛耳包 10 入、蜜處理掛耳包 10 入	980 元
提盒	送禮好伴手紙袋			1 元
	風味橄欖油組紙盒		可放 4 入	20 元
	米麴甘酒雙入組紙盒		可放 2 瓶	40 元
	水果氣泡酒組紙盒		可放 6 瓶	45 元

※專刊勘誤：干貝獅子頭，內容固形物為 660g，專刊誤植 360g，造成社員不便請見諒。

※為體恤第一線站物及物流夥伴，避免過度集中導致人員體力不堪負荷，且紓解分散倉庫儲放量，推出早取優惠活動，詳細活動內容請看官網。(班個配社員因屬物流配送到府，無法參與本活動，請社員見諒)

禁止酒駕  飲酒過量 有害健康