



週報期數 / 2022 年 12 月第 2 週

## 目錄

|                |    |
|----------------|----|
| 📣 社內公告 .....   | 2  |
| 📣 新生產者介紹 ..... | 3  |
| 🍎 當季水果 .....   | 3  |
| 📣 產品資訊 .....   | 15 |
| 📣 產品說明 .....   | 20 |
| 📁 人資招募 .....   | 21 |
| 📣 冬季鍋物 .....   | 21 |

📢 社內公告

元旦連續假期合作社站所、線上訂購、社員服務與訂單作業時間異動

一、服務時間調整

|                                     |               |             |             |
|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
|                                     | 2022/12/31(六) | 2023/1/1(日) | 2023/1/2(一) |
| 站所                                  | 服務至 16:00     | 暫停服務        | 服務至 18:00   |
| 線上訂購                                | 可下單           |             |             |
| 社員服務                                | 暫停服務          |             |             |
| ※龍潭站 12/31(六)服務至 15:00。三重站連假期間暫停服務。 |               |             |             |
| ※12/31(六)站所盤點，提前 2 個小時結束服務          |               |             |             |

二、線上訂購個人宅配

- 24 小時可訂購，請社員多加利用。
- 到貨時間為訂單成立後 3~4 個工作天 (計算方式不計週六日)。
- 冷凍到貨時間為週一~週五，非冷凍到貨時間為週二~週六。
- 因元旦連假，籃菜出貨行政作業需提前，12/30(五)官網個配籃菜下單時間到中午 12:00
- 連假期間到貨日如下

|            |          |          |          |                 |        |
|------------|----------|----------|----------|-----------------|--------|
| 訂購日期       | 12/27(二) | 12/28(三) | 12/29(四) | 12/30(五)~1/1(日) | 1/2(一) |
| 冷凍預計最快到貨日  | 12/30(五) | 1/2(一)   | 1/3(二)   | 1/4(三)          | 1/5(四) |
| 非冷凍預計最快到貨日 | 12/31(六) | 1/3(二)   | 1/4(三)   | 1/5(四)          | 1/6(五) |

三、【當日配】配送時間調整

12/31(六) 站所年終盤點，暫停服務。

2023/1/2 (一) 配送時段僅午配，時間為 14:30~16:30。

四、【當日配】配送時間調整

連續假期宅配正常配送，因疫情因素，委外物流包裹量繁盛，無法指定到貨時段，請保持連絡電話暢通，以利配送順利，造成不便，敬請見諒。到貨進度查詢方式如下：

- 線上訂購：官網訂單明細點選託運單號，即可連結至宅急便網站查詢配送進度 (注意：已出貨訂單才可查詢)。
- 班配訂單：請來信 [gncooptp@hucc-coop.tw](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw) 查詢。

五、班配服務

若需 1/5(四)、1/6(五)到貨，截單時間為 12/30(五)17:00 前，因屬人工作業，請班長盡早來單，謝謝。到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

- 下單 Email：[gncooptp@hucc-coop.tw](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw)
- 下單傳真：02-29959736
- 連絡電話：02-29996122#737、739

## 📣 新生產者介紹

### 柏香肉品有限公司 - 陳柏吟

從澳洲專機來台的安格斯黑牛，在地育種、繁殖飼養，並且由自家分加工處理成產品，自我要求最高品質、減少食物里程。生產者陳柏吟，於美國南加州大學老齡學畢業後，回鄉承接家業。其家族從阿公時代起，經營飼料、畜牧相關事業已 65 個年頭。至今，生產者打造人道管理的現代化畜舍，採自產自銷方式讓產品品質更加穩定。



柏香肉品創立於雲林縣褒忠鄉，除了部分外籍員工，皆是雲林當地住民。旗下飼料廠、牧場、肉品分切廠為當地帶來就業機會，亦吸引不少青年返鄉。

#### \* 尊重生命、重視動物福利

強調人道精神，建設現代化畜舍，保障動物良好的成長環境

#### \* 對社會負起應有的責任

以創造出對社會有益並降低社會成本的產品為目標

#### \* 堅持高度品質把關

全程把關、高度控管品質，並定期抽驗檢送

## 🍓 當季水果



安心甜美，戀戀不忘

草莓季開始啦！

主婦聯盟合作社  
Taiwan Homesteaders United Consumers' Coop

### ◆安心甜美的冬季戀歌——草莓季開始啦！

時序入冬，時不時就會接到社員詢問：「草莓開始產出了沒？」色澤紅濼、香氣濃郁的草莓，堪稱是冬天最受期待的水果之一，也是許多小朋友的最愛。即便是怕酸的人，也會受到甜美濃香引誘，忍不住嚐上幾口。淋上煉乳，或是蘸著蜂蜜吃，那微酸中帶著甜蜜的滋味，彷彿戀愛般，讓人年年回首、引頸期盼。

正因為草莓必須連皮吃，因此依據合作社的自主管理規則，都必須是農好級以上，也就是說，全都必須是**無農藥檢出 (ND)** 才行！**這標準堪稱國內最高，卻也是大小朋友得以安心享用草莓的基礎。**然而，草莓嬌嫩無外皮保護，加上香氣濃郁，正是鳥兒蟲兒的最愛，而且易生病害，在現今極端氣候下種植，極具挑戰。不用藥防治，往往會落得個血本無歸。為合作社供應草莓的農友們除了上課研習、諮詢專家，精進栽培管理技術，更得熬過有機之路初期那段收入不穩定的艱困日子。也正是因為這份堅持，讓我們得以安心享用這滿園甜美濃香。**農友致力供應安心美味的草莓，社員則以實際行動利用購買，讓友善種植理念得以存續。這份彼此共好的美好價值，不也正是友善農業道路上最令人感動的羈絆？**

今年草莓已經陸續開始供應，不同的農友、不同品種，甚至不同產期果實 (目前為一期果)，風味特色各有不同。歡迎社員多多品嚐，拓展這個冬季最令人戀戀不捨的味蕾版圖。

## ■陳森郎——環保級 BD 農法香水草莓



香水草莓香氣濃郁，風味清麗淡雅。供應香水草莓的陳森郎大哥，是國內第一位擁有有機認證的草莓農友。他和太太從事草莓栽種已有 30 年，因深感農藥危害的嚴重性，帶著「己所不欲，勿施於人」的信念毅然投入栽種有機草莓。其間甚至有長達三年完全沒有收入，必須靠開怪手來養家活口。近年來，陳大哥改採更重視土壤活力的**BD 農法**，每年採收結束後詳細檢測土壤，並根據檢測結果種植多種綠肥以養地。而這也讓陳大哥的草莓植栽健壯、葉子豐茂，果實香氣濃郁。因此雖然 BD 農法草莓價格較一般有機農法高，且產量有限，但追尋購買者絡繹不絕。

## ■鍾文標——市面少見！露天栽植有機豐香、優雪、蜜香草莓



草莓嬌貴，為避免天候影響，有機農友多採網室種植。露天栽種有機草莓的農友極少，鍾文標大哥就是其中一位，而且種植的品種還包括超難照料的**豐香草莓**！**豐香草莓質地細緻、香氣濃郁、口感層次豐富，甜酸比飽滿，帶淡淡奶香，堪稱最受歡迎的草莓品種。**惟嬌嫩且易受病害，許多農友紛紛改種其他品種。鍾文標大哥種植草莓已逾 30 年，平日沉默寡言，但追求精進草

莓種植技術不遺餘力。除了豐香草莓，鍾文標大哥還種植了蜜香與優雪兩個草莓品種。優雪草莓甜度與豐香相仿，但抗病力略勝過豐香；蜜香草莓口感較為淡雅，蒂頭部位留白不轉紅是其特色，好吃之外，也十分賞心悅目。露天栽植的自然雨露雖易對草莓造成危害，卻也讓鍾文標大哥的草莓風味鮮明，是品賞草莓不可錯過的佳品！

## ■范桂達——台肥有機示範園區的香水草莓甜度王



另一位供應香水草莓的農友，是苗栗大湖的范桂達大哥。范大哥的草莓園是台肥有機草莓示範合作農場，除了手工除草，更以基肥、液肥改善土壤，歷經多年改良，而今就連拔草都可聞到撲鼻而來的土壤清香，顯見土壤活力驚人。而這也讓范大哥的香水草莓風味比其他農友更濃郁、甜酸比更豐富，甚至於 2020 年在大湖眾多草莓農友中脫穎而出，獲選為苗栗草莓文化季甜度王。這對口感較淡的香水草莓來說，尤其難得！

### 注意事項

1. 香水草莓果型較大，容易產生空心現象，這是本品種天然狀態，並非異常，還請社員理解。
2. 草莓嬌嫩多汁，產地鮮採後裝盒，即使是運送中的震動，或是進入冰箱冷藏，都會在草莓身上留下壓痕，這也是因草莓特質而有的必然結果，並非品質不佳或運送不良，還請社員理解後再行購買。並於購買後盡快於三天內食用完畢，以便吃到最佳風味。

### 【草莓供應小檔案】（2022.12.9-）

| 合作農友 | 產地   | 級別  | 供應品項       | 規格        |
|------|------|-----|------------|-----------|
| 陳森郎  | 苗栗大湖 | 環保級 | 香水草莓       | 250g 以上/盒 |
| 鍾文標  | 苗栗獅潭 | 環保級 | 優雪、蜜香、豐香草莓 | 350g/盒    |
| 范桂達  | 苗栗大湖 | 友善級 | 香水草莓       | 300g/盒    |



### ◆蜜香透亮，入口即化——天蜜網紋白肉甜瓜

一般人都以為甜瓜是夏天的果實，但其實冬天也有甜瓜，而且由於秋冬日夜溫差大，甜瓜品質越好，風味越甜。其中，天蜜網紋白肉甜瓜就是近年來秋冬甜瓜的耀眼新星！

天蜜網紋白肉甜瓜的果皮網紋細密，果肉有白色與蜂蜜色，肉厚質柔多汁，晶亮細緻，成熟瓜體甚至會呈現如蜜腺般的金黃透明狀，入口即化，甜度最高可達 16 度，蜜香極濃，甚至連果皮都會散發香氣。有「瓜中蜂蜜」美稱，因而得名。

天蜜網紋白肉甜瓜雖屬新興品種，但生性嬌嫩，照顧不易，一有不慎即易得白粉病，整顆甜瓜報銷，因此國內種植農友不多。所幸為合作社供應天蜜甜瓜的，是對於瓜果高規格管理的專業農友范玉芳。范姐平日豪爽大氣，交談間時不時總能聽見她的爽朗笑聲。但是一進到園子裡，只見她立即神情嚴肅，一下摘除老葉，一會兒疏花，就好像她雇來為南瓜授粉的小蜜蜂，嗡嗡嗡嗡忙個不停。對於甜瓜的管理，范姐堅持採直立式栽培、單蔓整枝、一蔓一果的方式栽種，且堅持以毛筆替花朵一朵一朵均勻授粉，並以不同顏色鐵線區分授粉日期；更嚴格控管水份，確保瓜果甜度品質，也使得網紋細緻均勻，賞心悅目。范姐的溫網室，瓜果如軍隊般整齊羅列，走道極為乾淨，幾乎不見落葉，以免病菌污染。而這，也正是天蜜網紋白肉甜瓜得以成功產出的原因！

緊接著，范姐的園子還有卡蜜拉、斑比等網紋甜瓜即將登場。夏天范姐的阿露斯甜瓜讓大家印象深刻，這個冬天，就讓范姐的高品質甜瓜，為大家帶來一場甜美盛宴吧！

#### 貼心小提醒

- 1.為供應最美好風味的甜瓜，農友會先於田間判斷完熟才會採收（約 8 分熟），買回家即可食，如果想要吃軟熟一點可再放 3-5 天，甜度會再提升，但不建議久放以免過熟。
- 2.網紋甜瓜偶有表皮裂痕，屬正常現象，不影響品質，請安心食用。



▲農友范玉芳的高規格瓜果管理，讓天蜜網紋白肉甜瓜的甜蜜可期。



◆皮薄多汁，細緻花果香的柑橘之王——溪底遙學習農園帝王柑豐美供應中

國產柑橘季正精彩，溪底遙蕭秋文阿伯柑橘園裡另一個超好吃的品種——帝王柑，開始供應！帝王柑外表青綠，看起來像柳丁，但其實是橘子吃法。最大特點是果皮很薄，只有 0.1cm！體型比一般橘子小，表皮光滑油亮，果肉金黃橙透。青綠色的外表常讓人誤以為它很酸，但其實多汁清新甜蜜，還帶有特殊的花果香。一口咬下，那在口中迸發的甜美汁液與香氣，果肉幾乎入口即化的細緻口感，讓人驚嘆，忍不住一顆接一顆。小小個頭卻有如此強大能量，果然不負「帝王」之名！

蕭秋文阿伯堅持友善栽植果樹，不施農藥，人工除草，甚至徒手防治星天牛，雙手指關節因農事勞動而變形。雖然辛苦，但秋文阿伯臉上，見到的還是一派羞赧溫厚的笑容。走進秋文阿伯的柑橘園中，聞到的是草香果香土地香，看見的是與滿山林木幾乎融為一景、樹型舒緩強健的果樹們。無怪乎他的帝王柑風味，比一般市售更加滋味豐美。是柑橘味蕾版圖上，不可錯過的好滋味。今年帝王柑的產量豐，品質佳，歡迎多多品嚐利用！

【溪底遙柳丁小檔案】

合作農友：溪底遙學習農園—蕭秋文

品種：帝王柑

產地：南投中寮

自主管理等級：農好級

※貼心小提醒：秋文阿伯的帝王柑，因為全程無施用農藥，雖外觀不夠光鮮亮麗，卻有著最美好的風味。敬請安心享用。



滑順微酸，念念不忘

## 頂級大坑極柑甜蜜供應中

◆原來極柑可以這麼好吃！高品質大坑極柑甜蜜登場！

謝大哥種植極柑迄今逾 40 年，主要作物為極柑與美女柑。許多柑橘生產者常會使用除草劑管理果園，以降低人力成本。但謝大哥認為涵養雜草有助維持地力，堅持不使用除草劑，以揸負式割草機進行果園管理；也不為了過度討好市場而使用增甜退酸劑，除了可以保留極柑原來的天然風味，也避免製造逆境壓力傷害果樹。此外，謝大哥堅持大量疏果，只留最好的果實；果實得到充分的營養供應，自然多汁飽滿，口感甜美。謝大哥認為，提升極柑風味的另一個秘訣，在於採收時機。因此儘管果樹上已經掛果累累，謝大哥依舊不搶收，直到最適熟度為止。

高品質管理、永續照料果樹、最適期採收，讓謝大哥的極柑除了酸甜多汁之外，口感比一般極柑更細緻、不酸刺嗆口，嘗過之後才知道，原來極柑可以這麼好吃，就連不喜柑橘酸嗆滋味的



朋友都會讚不絕口！而這，正是謝大哥永續友善土地，悉心照料果樹的甜美成果！歡迎社員把握產期多多利用！


※貼心小提醒：

1. 椪柑表皮有些許藍灰色粉末痕跡，是農友以石灰加水噴灑於果皮表面，為柑橘作防曬的痕跡，並無安全危害，還請稍稍清洗即可食用。
2. 挑選椪柑則盡量以果型完整，放在手心沉甸甸有份量為佳。大果椪柑多汁過癮，小果風味濃縮，口感與甜度並不會有差異。



▲沁鼻的柑橘香氣以及枝強葉茂的健壯果樹，向我們宣告了謝大哥今年椪柑的美味可期！

【大坑椪柑小檔案】

| 合作農友 | 產地   | 級別   | 供應品項          | 規格    | 售價    |
|------|------|--|---------------|-------|-------|
| 謝朝義  | 台中大坑 | 安全級<br> | 椪柑 27A-10 斤/箱 | 27A/顆 | 650 元 |
|      |      |  | 椪柑 25A-10 斤/箱 | 25A/顆 | 550 元 |
|      |      |  | 椪柑 30A-台斤/散裝  | 30A/顆 | 83 元  |
|      |      |  | 椪柑 27A-台斤/散裝  | 27A/顆 | 65 元  |

|  |  |  |              |       |      |
|--|--|--|--------------|-------|------|
|  |  |  | 椪柑 25A-台斤/散裝 | 25A/顆 | 55 元 |
|  |  |  | 椪柑 23A 台斤/散裝 | 23A/顆 | 40 元 |



◆果肉細嫩爽口多汁！與石虎共享的美好——溪底遙學習農園環保級柳丁供貨中

好消息，溪底遙學習農園另一位農友朱昌輝今年通過了有機驗證，成為同時擁有「友善石虎農作標章」與「自主管理分級環保級」雙重友善安全指標的農友！

昌輝大哥的柑橘園位於南投山林間，不施用農藥除草劑，讓動物們可以安心棲息，包括近年已經瀕危的石虎。也因此農委會特有生物中心特別在昌輝大哥柑橘園的水源地設置自動監視器（如圖中紅圈處），紀錄石虎與其他野生動物的出沒狀況。

今年昌輝大哥特別矮化了柳丁樹，也將枝條修剪得非常漂亮，讓柳丁果園更加通風，果樹充分享受日光浴，果實加倍健康。儘管外皮還是因為減藥而有些銹蟎叮咬的痕跡，但切開可見果肉細緻晶亮，飽滿多汁，還沒入口，甜蜜清香便已撲鼻而來！而且，除了散裝果外，農友也提供箱裝優惠回饋社員，歡迎社員整箱利用，省了荷包且更加環保！

【溪底遙柳丁小檔案】

| 合作農友    | 產地   | 級別  | 供應品項      | 規格       | 售價    |
|---------|------|-----|-----------|----------|-------|
| 溪底遙學習農園 | 南投中寮 | 環保級 | 柳丁-10 斤/箱 | 17A 以上/顆 | 530 元 |
|         |      |     | 柳丁-台斤/散裝  | 17A 以上/顆 | 55 元  |

※貼心小提醒：因氣候因素，部分柳丁可能會稍有乾米情況，但依然香甜，還請理解。



▲昌輝大哥的柑橘園有石虎出沒，是國內屈指可數，同時擁有石虎保育標章與有機驗證的難得生產者！

### ◆守護七家灣溪的奇異果——綠肉奇異果開始供應

農友廖文扶大哥的田區位於台中梨山，卻不是在路邊，而是須搭流籠或單軌向下，往七家灣溪而去的半山腰上。有別於梨山多數農友種植梨子或蘋果，廖文扶大哥選擇的是較少人種植的奇異果(獼猴桃)及水蜜桃，奇異果的根可深入地下三層樓，有助涵養水土；此外，由於山上日夜溫差大，果實品質佳，甜度高，有利於無農藥栽培，因此廖大哥今年一樣挑戰全程不用農藥，成功達到無檢出！廖大哥種植的綠肉奇異果為 Bruno 品種，熟成後香甜微酸，入口帶一點爽脆的唰唰口感與草本清香氣，十分清新迷人。並且一樣是完熟採收，甜酸比佳。綠肉奇異果(獼猴桃)富含高單位維他命 C 與膳食纖維，是營養水果排行前三名的品項，歡迎多多利用！



※貼心小提醒：廖大哥的奇異果採完熟採收，若果實尚硬請於常溫下放置到頭尾輕壓以軟熟凹陷即可食用，若想加速熟成可以與蘋果或香蕉一起置放於塑膠袋中，常溫放置幾天即可。

#### 【廖文扶\_綠肉奇異果小檔案】

合作農友：廖文扶

品種：綠肉奇異果 (獼猴桃)

產地：台中梨山

自主管理等級：農好級

## ◆甜美鮮脆，爽口多汁——雪蜜棗搶鮮登場！

不知道眼尖的社員有沒有發現，時近年節才會產出的蜜棗已經出現了？

原來，蜜棗果樹每年需須砍平理枝，重新嫁接讓棗樹重新生長。今年，供應合作社雪蜜棗的農友陳明輝提早嫁接，並且獲得相當不錯的成果，已經開始採收了！明輝從小在田裡長大，選擇就讀的也是農業科系，畢業後，接手管理父親的棗子園。卻在有機的路上跌了個大跟頭，損失近百萬。自此，明輝便廣為請益各專家學者，精進管理，品質一年比一年好，種出來的蜜棗皮薄多汁，耐保存性佳，甚至在疫情運送艱難的時候，仍能出口至加拿大！

雪蜜棗的風味濃郁，一口咬下，嘗到的是類似古早品種蜜棗的香氣，卻更多汁，口舌之間除了甜蜜，還有極細膩果香，這是近年市面上過度追求甜味的蜜棗中難以嘗到的滋味！看我們吃得驚嘆，明輝笑得暢快：「如果有一天你可以聽得懂果樹跟你說話，你就知道怎麼照料它們了！」

※貼心小提醒：為了讓社員享用到雪蜜棗最美好的風味，明輝堅持完熟採收（熟度判定請見下方水果品質說明。購買後請即冷藏，以便保持最佳風味，避免持續熟化以致過熟。

### 【陳明輝\_雪蜜棗小檔案】

合作農友：陳明輝

品種：雪蜜棗

產地：高雄阿蓮

自主管理等級：安全級



▲今年的雪蜜棗提早報到，在明輝的悉心照料下，風味卻更勝往年，皮薄多汁，甜脆細緻！

## ◆青翠如玉帶荔香——荔香葡萄即將開始少量供應

青綠色的葡萄果皮較厚，原本多用於製酒，但其果肉帶濃郁花果香，因而衍生出了許多知名的食用品種。農友賴國鎮所栽種的色香葡萄，果肉帶著濃郁的荔枝香氣，十分特殊迷人。今年僅少量供應，想品嚐這葡萄的特殊風味可得把握機會利用！

→荔枝香葡萄風味特殊，惟青葡萄果皮較厚，雖富含單寧酸，但如怕酸澀，可剝皮後食用。



## 🍏 水果品質說明

### ◆蜜棗的熟度如何判定？如何保存蜜棗最佳風味呢？

猜猜看，下圖中三顆雪蜜棗，哪顆比較熟呢？該如何判定？

**看果臍**：蒂頭部位就像人類的肚臍。肚臍越大越開，代表熟度越熟。

**看果皮**：較成熟的蜜棗表皮會漸漸轉淡，由青綠轉為黃綠色。

所以下圖中最熟的應為左下方那顆，越熟甜度越高。為使社員品嚐到最佳風味，農友明輝供應給合作社的雪蜜棗約為八分熟採收。因此**收到後即可冷藏，以免過熟發酵。**



### ◆天蜜網紋白肉甜瓜的蒂頭脫落是否會影響品質？如何判定甜瓜熟度呢？



天蜜網紋白肉甜瓜為脫蒂品種，成熟後蒂頭會自然脫落，脫落部位乾燥，如保存得當，不易發霉影響品質。此外，蒂頭脫落的天蜜網紋白肉甜瓜已是最佳熟成狀態，蜜香濃郁，入口即化，敬請安心享用。至於甜瓜的熟度如何判定？由於農友於田間採收時即已是完熟狀態，購買回家後即可食用。**如喜歡爽脆風味，可挑帶蒂果實，此時風味較為甜脆，如果喜歡軟熟高甜度，則可再放置3-5天熟成或是直接挑選脫蒂果實。**但仍以盡速食用完畢為宜。

←天蜜網紋白肉甜瓜的蒂頭脫落為脫蒂品種自然現象，脫蒂部位乾燥，不影響保存品質。

## ◆【美味小秘訣】柑橘辭水，風味 Up！

雖然自然環境下完熟採收的椪柑，甜度仍可能依據每年氣候狀況而有不同的表現，就連每天採收的果實甜度也稍有不同。但柑橘類其實和文旦一樣，無論是柳丁、臍橙還是椪柑，買回家後放置通風陰涼處，等外皮稍微辭水幾天，柑橘精油香氣沁入果實後，整體甜度、嫩度與風味，都會比剛買時好吃一些！



▲柑橘類水果也跟柚子文旦一樣，採收後放個幾天辭水，香氣甜度與嫩度都會更提昇！

## ◆葡萄表面宛如地圖般的花紋是什麼原因造成的呢？還可以吃嗎？

如果您最近在架上看到賴順清大哥的葡萄，可能會發現果皮上除了豐厚果粉，還有著地圖般的花紋。這可不是新品種，而是**賴順清大哥致力葡萄減藥栽培的印記。**

葡萄表皮細嫩嬌貴，只要有蟲蟲（花薊馬）爬過，往往就留下痕跡。農友們為了照顧葡萄外觀，常需施藥防治。根據 109 年農委會的農產品農藥檢測研究，葡萄的農藥檢出率高達 91%，一個葡萄產季，施用農藥的次數甚至可高達 30 次！今年氣候炎熱，施藥需求更加提升。為合作社供貨葡萄多年的資深農友賴順清大哥，為了讓大家吃到安全的葡萄，力行減藥，除了提早套袋，也忍痛犧牲產量與所謂「完美」的外觀，終能減少施藥八成以上。也因此，花薊馬危害尤其嚴重，在賴大哥的葡萄上留下了地圖般的印記。儘管外觀與大家熟悉的葡萄有些差異，**但**

賴大哥的葡萄照樣果粉濃厚，風味十足，甜酸比高，完勝市售葡萄。產訪時品測，雖然葡萄尚未完熟，甜度即已高達 17-18 度。今年冬季賴順清大哥的葡萄產量不多，歡迎多多利用，支持農友寧願少收，也要供應安心水果的心意！



▲賴順清大哥犧牲了收入與產量，只為減少用藥，讓大家有安心美味的葡萄可吃，歡迎多多支持！

## 📣 產品資訊

### ◆ 新品上市

| 品名        | 規格            | 生產者 | 價格  | 上架時間  | 特殊供應狀況 | 供應區域 | 說明   |
|-----------|---------------|-----|-----|-------|--------|------|--|
| 手作芋頭饅頭    | 70g/<br>6 入   | 福潤  | 135 | 12/19 | 限量供應   | 全社   | 使用合作社指定喜願麵粉及芋頭，芋頭絲無過度調味，並以天然酵母及老麵增添 Q 彈口感，食感純粹無負擔                      |
| 手作芋泥包     | 50g/<br>6 入   | 福潤  | 135 | 12/19 | 限量供應   | 全社   | 外皮及內餡使用合作社指定喜願麵粉及芋頭，純芋泥餡無過度調味，並以天然酵母及老麵增添 Q 彈口感。                       |
| 手作花生湯圓    | 240g/<br>10 入 | 好食多 | 135 | 12/19 | 季節性供應  | 全社   | 用銀川有機糯米粉揉捏成 Q 彈外皮，搭配雲林土庫 70 年老廠製作的花生醬，手工包入內餡，彈牙外皮搭配濃郁花生香，溢滿口中的幸福暖意。    |
| 手工蘿蔔葉豬肉水餃 | 50 粒/<br>包    | 沛騰  | 280 | 12/19 | 限量供應   | 全社   | 選用合作社指定原料(腿肉及豬油)、郭明賢大哥的紅蘿蔔葉、指定農友的青蔥，溢香豆麥醬油及穀盛醇米霖。口感爽脆不膩，水餃採純手工捏製、餡料飽滿。 |

|                      |                |                  |     |       |      |    |  |
|----------------------|----------------|------------------|-----|-------|------|----|--|
| 去皮冷凍荸薺               | 200g/<br>包     | 張志銘              | 125 | 12/19 | 限量供應 | 全  | 農友張志銘為全台灣唯一以無農藥、無化肥種植荸薺的農友，為增加社員對荸薺利用的方便性，將荸薺人工削皮後以冷凍品供應供應，口感脆度不變，使用時不需解凍可直接料理，煮湯炒食皆宜。               |
| 阿薩姆茶葉蛋               | 350g/<br>6 粒/包 | 生發號              | 125 | 12/19 | 無    | 全區 | 使用社內指定非籠飼雞蛋製作，並使用阿薩姆茶葉、八角等香料，耗時 3 天製作，不添加甘味劑等人工調味料，富有茶葉原始香氣並帶有 Q 彈口感，有別於市售使用籠飼雞蛋，更顯可貴。               |
| 公平貿易有機香橙風味黑巧克力 65%   | 80g/片          | 馥聚               | 235 | 12/26 | 季節限量 | 全區 | 原料皆使用指定原料直送至瑞士巧克力加工廠製作出滑順、具風味的巧克力，使用香橙油，入口後有清爽香橙香氣。  |
| 公平貿易有機薄荷風味脆粒黑巧克力 67% |                |                  |     |       |      |    | 原料皆使用指定原料直送至瑞士巧克力加工廠製作出滑順、具風味的巧克力，使用薄荷油佐以未精製的蔗糖，讓入口如同餅乾的顆粒口感。  |
| 台灣安格斯黑牛              | 綜合牛肉<br>(燉滷用)  | 柏香肉<br>品有限<br>公司 | 290 | 12/12 | 限量供應 | 全  | 產品由牛肋條、牛腱、牛腩、牛頸花四部位組成，各種口感一次滿足！將產品退冰、洗淨、切塊、川燙去血水，再以老薑加蔥爆香後，搭配集昌的牛肉滷味包，以中火煮約 10 分鐘，待牛肉約 7 分熟，再加入各式蔬菜。 |
|                      | 牛肉<br>炒肉片      |                  | 220 | 12/12 | 限量供應 | 全  | 炒牛肉主要用肩胛部位，肉質瘦嫩，非常適合拿來爆炒。可搭配沙茶、青椒、河粉等食材，組合成各式炒牛肉料理。  |



|  |      |          |  |     |       |      |   |  |
|--|------|----------|--|-----|-------|------|---|--|
|  | 牛骨高湯 | 500 毫升/包 |  | 150 | 12/12 | 限量供應 | 全 | 將牛骨全食物利用！以 RO 逆滲透水慢火細燉三天，精心製成風味濃郁的牛骨高湯，適合作為湯底使用！可做湯底使用，或搭配牛肉炒肉片，在家自製牛肉湯。 |
|--|------|----------|--|-----|-------|------|---|--|

◆ 產品優惠: (生產者感謝社員支持，主動提供優惠價格回饋社員、全社皆有供應)

| 品名   | 規格   | 生產者  | 原價  | 優惠價 | 優惠期間       | 9 折身分是否再享優惠 |
|------|------|------|-----|-----|------------|-------------|
| 松阪肉  | 300g | 中央畜產 | 360 | 324 | 12/12-1/20 | 是           |
| 原味麵條 | 450g | 麵本家  | 55  | 52  |            |             |
| 原味寬麵 |      |      |     |     |            |             |
| 原味細麵 |      |      |     |     |            |             |

◆ 產品優惠: (其他優惠原因)

| 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 | 238 | 即日起至出清為止    | 全社   | 生產者為增加社員利用，採單包 8 折優惠繼續回饋社員。 | 否           |
| 冷凍刺山藥丁   | 400g       | 林宜成        | 135 | 100 | 11/21~12/17 | 全社   | 生產者採限量優惠推廣回饋社員              | 否           |
| 楓糖胡桃     | 150g/包     | 樹窩行銷股份有限公司 | 200 | 180 | 11/14~12/31 | 全社   | 近期利用趨緩，延長優惠價期間，鼓勵社員利用。      | 是           |
| 油蔥醬 *2 罐 | 235g       | 好品味        | 240 | 120 | 12/12-1/20  | 全社   | 近期因利用趨緩，以優惠鼓勵社員多加利用在地農產加工食品 | 否           |

◆ 恢復供應: (年節限量供應、全社皆有供應)

| 品名  | 規格  | 生產者 | 價格 | 上架時間  | 說明                     |
|-----|-----|-----|----|-------|------------------------|
| 虱目魚 | 50g | 鰻鄉  | 90 | 12/12 | 使用低密度混養的虱目魚之魚背肉製作，除虱目魚 |

|             |           |               |     |       |  |
|-------------|-----------|---------------|-----|-------|--|
| 香絲          |           |               |     |       | 肚外的全魚利用，製作過程不添加防腐劑，簡單調味，好食利用   |
| 法式香檬軟糖      | 100g/包    | 豆之家食品科技股份有限公司 | 87  | 12/12 | 使用指定原料-香檬原汁，具獨特芳香風味，無添加香精、防腐劑及人工色素，且使用果膠，素食者可食用。軟糖改為長方形，可以避免小朋友吃太急，降低吞嚥的風險                 |
| 胡椒菜脯餅       | 200g/     | 鴻福食品工廠股份有限公司  | 56  | 12/12 | 原料單純，不含人工香料，懷念的菜脯風味，鹹香的古早味   |
| 岩燒海苔餅       | 8小包/袋     |               |     |       |  |
| 雜糧沙琪瑪禮盒     | 720g/提    |               |     |       | 180  |
| 台灣玉米好棒棒     | 140g/4入/包 | 上下游文化工場有限公司   | 125 | 12/12 | 用整全粒的本土無基改玉米，搭配友善環境種植的糙米，再加上一點糖與棕櫚油，呈現最完整的玉米穀物香甜風味   |
| 檸檬咬一口天然糙米餅乾 | 135g/罐    | 看天田友善農食有限公司   | 165 | 12/12 | 不使用麵粉，使用看天田農場友善環境種植的糙米，製作成無麩質餅乾，善用蛋白、檸檬皮等原料，無泡打粉等添加物                                       |
| 原味寸棗        | 150g/包    | 全冠食品行         | 55  | 12/12 | 古早味零食，成份單純，香酥可口，甜度適中   |
| 黑芝麻寸棗       | 150g/包    |               | 55  | 12/12 | 古早味零食，成份單純，黑芝麻風味，香酥可口，甜度適中   |
| 麻糍(白芝麻)     | 150g/包    |               | 65  | 12/12 | 以糯米和芋頭混合製成，經油炸後裹上麥芽和白芝麻，口感酥脆蓬鬆，甜度適中不黏牙   |
| 麻糍(杏仁)      | 150g/包    |               | 95  | 12/12 | 以糯米和芋頭混合製成，經油炸後裹上麥芽和杏仁片，口感酥脆蓬鬆，甜度適中不黏牙   |
| 雙色生仁糖       | 250g/包    |               | 140 | 12/12 | 古早味零食，成份單純，香脆花生裹上糖衣，甜度適中，並使用甜菜根取代色素  |
| 原味花生牛軋糖     | 250g/包    | 聯淳國際股份有限公司    | 120 | 12/12 | 成份單純，麥芽糖與花生完美交融，帶有奶香味  |
| 棗泥核桃軟糖      | 220g/包    |               | 170 | 12/12 | 年節必備糖果，使用麥芽糖、黑棗與核桃製成，厚軟不甜膩，口感豐富  |
| 花生酥心糖-      | 220g/包    |               | 106 | 12/12 | 年節必備糖果，口感酥脆，濃郁花生香  |
| 鹽香九號花生      | 300g/包    | 王國輝(土豆世家)     | 112 | 12/12 | 選用台灣本土九號花生，利用鹽水浸漬調味再使用河砂焙炒，無添加防腐劑及甜味劑，富有花生香氣並帶有香脆口感  |
| 九號花生(全素)    | 300g/包    | 慶新農產加工廠       | 130 | 12/12 | 使用台南本土九號花生，通過黃麴毒素檢驗的花生為原料沙炒製作，風味佳，無添加防腐劑及甜味劑，富有花生香氣並帶有香脆口感                                 |
| 小紅豆         | 200g/包    | 松記食品工業有限公司    | 90  | 12/12 | 紅豆以單純的糖蜜漬而成，不添加色素與防腐劑、人工甘味劑，呈現傳統零食的原色原味，直接吃，還是製作甜點甜湯，都適合。因未添加防腐劑，保存期限為 45 天；產品以真空狀態常溫保存，若開 |

|     |        |            |    |       |  |
|-----|--------|------------|----|-------|--|
|     |        |            |    |       | 封後未能單次利用完畢，請社員記得封好後放入冰箱冷藏保存，並盡速食用完畢。   |
| 甘納豆 | 200g/包 | 松記食品工業有限公司 | 89 | 12/12 | 白雲豆以單純的糖蜜漬而成，不添加色素與防腐劑、人工甘味劑，呈現傳統零食的原色原味，不論是直接吃，還是製作甜點甜湯，都很適合。因未添加防腐劑，保存期限為 45 天；產品係以真空狀態常溫保存，若開封後未能單次利用完畢，請社員記得封好後放入冰箱冷藏保存，並盡速食用完畢。 |

◆ 恢復供應: (其他特殊供應狀況、全社皆有供應)

| 品名           | 規格       | 生產者       | 價格  | 上架時間  | 特殊供應情況    | 說明   |
|--------------|----------|-----------|-----|-------|-----------|--|
| 養殖烏魚魚排       | 400g     | 邱經堯       | 200 | 12/19 | 季節限量供應    | 多物種低密度混和養殖，不使用藥物與除草劑，友善動物與養殖環境，完全解凍後使用可煮湯、清蒸、或煎烤食用。  |
| 龍眼乾肉         | 300g     | 豪紳        | 365 | 12/26 | 季節限量供應    | 使用楊岑瓚生產的龍眼乾肉，由豪紳分裝供應，鮮龍眼利用傳統土窯，以龍眼木熱風燻烘，保留完整香氣並增加 Q 度；可直接食用，或製作甜米糕、八寶粥或冰淇淋，也可煮人參茶、福圓茶或自製桂圓酒。         |
| 有機半甜巧克力豆 55% | 283.5g/包 | 馥聚有限公司    | 330 | 12/5  | 季節限量      | Equal Exchange 可可的來源由產地直接與農夫合作社購買，公平貿易精神扶持當地小農，使利潤直接回饋農夫及其社區。小顆粒的巧克力豆，適合烘焙或直接單吃，也可以隔水加熱溶解後，搭配牛奶或咖啡飲用 |
| 動物福利雞蛋 (茂林)  | 10 入/盒   | 亞綠園企業有限公司 | 115 | 12/12 | 供應至 12/31 | 生產者因原規格 8 入蛋盒已無庫存，將 8 入改為 10 入/盒出貨，持續供貨至 12 月底   |

◆ 價格異動: (生產者因原物料漲幅已不敷成本，須調整進售價)

| 品名 | 規格   | 生產者 | 舊價格 | 新價格 | 異動時間  | 供應區域 |
|----|------|-----|-----|-----|-------|------|
| 蝦皮 | 300g | 鑫億  | 100 | 112 | 12/19 | 全區   |

◆ 價格異動: (因原物料價格波動及運費調漲，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 |
|--------|------|-----|-----|-----|-------|------|
| 優質牛腱肉  | 1kg  | 舍利蓮 | 545 | 890 | 12/19 | 全社   |
| 優質牛肉片  | 300g |     | 190 | 260 |       |      |
| 優質牛肉絲  | 150g |     | 110 | 135 |       |      |
| 優質菲力牛排 | 300g |     | 570 | 675 |       |      |

| 品名          | 規格   | 生產者 | 舊價格 | 新價格 | 異動時間 | 供應區域 |
|-------------|------|-----|-----|-----|------|------|
| 羊肉火鍋肉片(紐西蘭) | 300g |     | 250 | 300 |      |      |

## ◆ 產品推廣

| 品名  | 規格         | 價格  | 生產者 | 推廣說明   |
|-----|------------|-----|-----|--|
| 鹹蛋黃 | 240g/20粒/包 | 270 | 浚良  | 使用全面平飼的契養蛋鴨，原料使用無藥殘鴨蛋，不添加防腐劑可運用於炒菜、做成金沙豆腐,金沙杏鮑菇等料理並可於年菜料理增添喜氣。 |

## ◆ 包材異動

| 品名    | 舊規格    | 新規格    | 生產者 | 上架時間  | 異動說明  |
|-------|--------|--------|-----|-------|---|
| 清潤杏仁茶 | 450g/罐 | 450g/罐 | 集昌  | 12/19 | 清潤杏仁茶因罐蓋密封性不足，導致產品容易氧化(褐色斑點)及吸濕結塊的現象，與生產者討論後，會在罐子上增加鐵蓋，在拆封後，可以蓋上鐵蓋，增加密封性，內容物沒有做任何變動，請社員持續支持，謝謝。 |

## ◆ 停止供應(未來不會再供應)

| 品名         | 規格   | 生產者       | 停止供應原因                             | 停止供應時間      |
|------------|------|-----------|------------------------------------|-------------|
| 綜合素包-8入    | 8入   | 阿南達       | 因利用狀況不佳，經會議通過決議下架                  | 三倉庫存用罄即停止供應 |
| 金鯧         | 500g | 湧升        | 社內年節金鯧產品主要由契作養殖戶足量提供，並已通過會議決議下架    | 即日起         |
| 金鯧         | 600g |           |                                    |             |
| 快樂主婦雞蛋(茂林) | 8入/盒 | 亞綠園企業有限公司 | 生產者因原規格 8 入蛋盒已無庫存，將 8 入改為 10 入/盒出貨 | 12/12       |
| 快樂主婦雞蛋(茂勇) |      |           |                                    | 12/19       |

## 🔊 產品說明

### ◆ 國產梅子醋——生產者說明

國產梅子醋有社員反映，內有果凍狀懸浮物，搖晃後也散不開，生產者說明:懸浮物的部分為梅子的果實渣。本產品雖然已有經過過濾，但因產品特性，還是會有所殘留，該懸浮物不影響產品品質，請社員安心使用。

**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：

◎資深總務專員、資深訓練專員、開發專員、有機農產驗證稽核員、乾貨理貨人員、短期集貨理貨人員、短期乾貨理貨人員、短期蔬果理貨人員（  
工作地點：三重總社）

◎短期冷凍理貨人員(工作地點：台中分社)

◎短期蔬果理貨人員、（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：信義站、大直站、士林站、雙和站、新店站、惠來站)

◎短期時薪站務(工作地點：三民站)

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)。



**冬季鍋物**

來吃火鍋吧~~好料澎湃，用心堅持！接近寒冷冬季，享用一頓充滿陣陣香氣、白煙蒸騰的鍋物，不僅能驅寒保暖，更從身體暖到心裡。推出 4 款鍋物(薑母鴨、燒酒雞、花椒麻辣鍋、藥膳蕈菇鍋)及周邊料理，讓社員烹煮簡便、吃的安心。

推廣時間：11/28(一)~12/24(六)止

※優惠推廣品項優惠身分不再九折。

※新品燒酒雞預計 12 月中上架，實際上架日請見周報公告。

※因冬乳過剩，豐樂鮮乳的優惠時間為 11/21(一)~2023/1/20(五)止。

※上週生活者週報誤植日本生干貝(3S)價格為 1,340 元，正確價格為 1,470 元、推廣價為 1,400 元，造成社員不便請見諒。

| 類型          | 品名              | 規格     | 價格  | 推廣價 |
|-------------|-----------------|--------|-----|-----|
| 好料鍋物<br>在這裡 | 薑母鴨             | 1,000g | 290 | 290 |
|             | 燒酒雞(預計 12 月中上架) | 1,000g | 300 | 300 |
|             | 花椒麻辣鍋           | 1,200g | 360 | 360 |
|             | 藥膳蕈菇鍋           | 1,200g | 270 | 270 |
|             | 酸菜白肉鍋底---1200g  | 1,200g | 290 | 290 |
| 人氣湯品<br>由你搭 | 猴頭菇山藥雞湯         | 520g   | 185 | 170 |
|             | 巴西蘑菇雞湯          | 520g   | 240 | 240 |
|             | 羅宋湯             | 520g   | 200 | 185 |

| 類型                   | 品名                   | 規格       | 價格    | 推廣價   |
|----------------------|----------------------|----------|-------|-------|
| 經典好料<br>任你選          | 日本生干貝(3S)            | 1,000g   | 1,470 | 1,400 |
|                      | 金目鱸魚排(邱經堯)-200g      | 200g     | 170   | 170   |
|                      | 虱目魚丸(無添加磷酸鹽)         | 500g     | 120   | 120   |
|                      | 三味火鍋料                | 450g     | 150   | 145   |
|                      | 魚豆腐火鍋料               | 450g     | 135   | 130   |
|                      | 花枝丸                  | 300g     | 230   | 220   |
|                      | 魚餃                   | 200      | 100   | 100   |
| 愛吃肉肉<br>不能少          | 里肌火鍋片 200g(中央畜牧場)    | 200g     | 115   | 105   |
|                      | 培根(五花肉片)-300g(中央畜牧場) | 300g     | 170   | 160   |
|                      | 羊肉片(紐西蘭)-500g        | 500g     | 410   | 410   |
|                      | 台灣牛-半筋半肉火鍋片          | 200g     | 160   | 150   |
| 營養均衡<br>大滿足          | 雨來菇(環保優)丁采綸          | 100g * 2 | 120   | 108   |
|                      | 金針菇(環保級)隆谷           | 200g     | 24    | 22    |
|                      | 柳松菇(環保級)隆谷           | 150g     | 40    | 36    |
|                      | 鴻喜菇(環保級)隆谷           | 180g     | 43    | 39    |
|                      | 新鮮香菇(環保級)就是鮮菇        | 200g     | 90    | 60    |
|                      | 三日苗(環保優)綠藤-50g/盒     | 50g      | 98    | 89    |
|                      | 生豆包---300g           | 300g     | 83    | 83    |
|                      | 油炸豆包---300g          | 300g     | 95    | 95    |
|                      | 豆腐餅(名記)-200 克/包      | 200g     | 70    | 70    |
|                      | 有機純米麵條(銀川)-280g/袋    | 280g     | 99    | 85    |
| 有機純米麵條-糙米(銀川)-280g/袋 | 280g                 | 99       | 85    |       |
| 天然調味<br>好沾拌          | 本土黑豆瓣醬               | 460g     | 160   | 144   |
|                      | 本土黑豆豉                | 80g      | 55    | 50    |
|                      | 國產黑豆拌醬(原味)           | 130g     | 80    | 72    |
|                      | 國產黑豆拌醬(椒麻)           | 130g     | 80    | 72    |
| 料理飲用<br>兩相宜          | 仙草甘茶                 | 240ml*6  | 258   | 240   |
|                      | 豐樂鮮乳                 | 960ml*2  | 224   | 190   |