



週報期數 / 2022 年 12 月第 3 週

## 目錄

📢 社內公告 .....	2
🍎 當季水果 .....	3
📢 產品資訊 .....	16
📢 產品說明 .....	19
📁 人資招募 .....	20
📢 冬季鍋物 .....	20

📢 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

## 當季水果



### ◆ 豐碩甜美，送禮佳品——高品質雪梨爽脆登場！

寒風颯颯，凍得人瑟瑟發抖，卻是台灣雪梨甜美採收的時節。雪梨的果實碩大渾圓，產季約在12月到1月，因採收期已近冬季，因而得名。果肉雪白，口感厚實綿密，層次豐富——細膩多汁的甜蜜中帶點果酸，甚至可嚐到微微的花香，風味十足，難怪享有「梨中之王」盛名。雪梨產期接近年節，是過年前唯一產出的國產梨種，又耐保存，果大碩美，送禮體面，因而成為年節送禮水果的熱門選擇。

為合作社供應雪梨的有林浴沂、胡燕倫、張源益等農友。林浴沂在梨山種植果樹已超過40個年頭，力行減藥套袋與草生栽培，並且格外重視園中土壤的透氣性。雪梨越大顆口感越細緻越多汁，農友會減少每棵果樹的果實數量，使果實長得夠大，近年來兒子士傑與媳婦琬筑也加入管理雪梨行列，此次供應的雪梨就是由士傑負責管理，歡迎品嚐二代青農悉心呵護的好滋味。燕倫姐的雪梨也是社員們念念不忘的好滋味。燕倫姐避免使用益蟲與害蟲盡滅的廣效殺蟲劑，力行減藥栽培。一般慣行梨子一年大約噴20次藥，燕倫姊每年只會針對黑心病噴灑2次殺菌劑，針對梨木蝨施用1次殺蟲劑。少用藥的結果，是果園可以有多樣昆蟲天敵互相制衡。燕倫姊的雪梨較一般雪梨滋味更豐富細緻，正是這多元共存的甜美果實。今年燕倫姊的雪梨少量供應中，敬請把握產期多多利用！

張源益大哥在台中武陵地區種植果樹40餘年，以減藥栽培並搭配生物益菌的方式防治病蟲害，且重視果樹的健康與生態平衡，耗費四年的時間，才從年年虧損到收支兩平，用心照顧的果樹也漸漸穩定生長！張大哥發現與他聯絡的通路中，唯有合作社每年定期親自拜訪產地做檢驗，認真為產品把關的態度，也是他決定與合作社攜手合作的原因！歡迎多多支持在生產路上理念契合的農友夥伴。

**貼心小提醒**

雪梨冷藏口感更佳！收到雪梨後，建議盡快放入冰箱保存，可延長保存時間，也更加鮮脆好吃。雖然雪梨的表皮在低溫下（5-9°C以下）容易產生淡褐色的斑點，但果肉、口感都不受影響，削掉即可食用，還請理解並安心利用。

**【雪梨供應小檔案】**

合作農友	產地	級別
林浴沂	武陵蘭花橋	農好級
胡燕倫	台中梨山	安全級
張源益	台中武陵	農好級



**◆草生甜美減碳排——台東鳳梨釋迦、大目釋迦開始供應**

台灣的秋冬季節，是水果們競相爭豔的舞台。除了蜜蘋果、草莓、柑橘、雪梨、蜜棗之外，釋迦也是深受期待的冬季水果品項。釋迦富含鉀、鈣、鎂、磷等礦物質，有助於心血管與神經系統的運作；富含維生素 C 與 B2，也有不錯的蛋白質與膳食纖維，能促進腸道蠕動、體內循環。不過由於高鉀、甜度高，腎功能較差、血糖控制不佳者須酌量食用。

目前供貨合作社的釋迦，有「鳳梨釋迦」與「大目釋迦」兩種。大目釋迦是傳統品種，果粒大且飽滿，風味軟綿香甜，一向深受國人喜愛，產季追逐者眾。鳳梨釋迦是由冷子番荔枝（秘魯番荔枝）與番荔枝雜交而來的品種，果皮較韌有彈性，適於分切後剝皮食用，果實少籽多肉，口感軟 Q，香甜中帶點鳳梨酸香，因而得名。釋迦一年可兩收，**但鳳梨釋迦的夏果易裂導致發霉，冬天果實熟成時間長，風味足，反倒是最適合吃鳳梨釋迦的季節！**



釋迦甜美軟嫩，格外容易招引蟲蟲的青睞，因此要做到減藥栽培就已經十分困難，更何況是取得有機認證？然而，為合作社供應釋迦的青農李俊儀辦到了！李俊儀家中果園位於台東太麻里溪沿岸，2009年莫拉克風災後，俊儀返鄉跟爸爸學習種植釋迦，一開始曾因為慣行與種植理念與父親有些爭論，從減少用藥而後轉

為友善及有機栽培，只為了讓田間的生態更加自然多元，生產更安全的釋迦。「一般人以為種樹才能固碳，但根據統計，將地面種滿草生地被，可以減少的碳排放是種樹的 1.46 倍。」俊儀知道了草生栽培的減碳效益之後，也更堅定了草生有機栽培的信念。

2021 年 9 月，中國無預警以驗出病蟲害為由停止台灣釋迦進口，影響農民生計，今年雖然鳳梨釋迦農友已共同減產三成，仍需大家多多利用，支持農友用心栽種、友善土地的優質釋迦。

## 心小提醒



1. 因釋迦不用化學藥物防治，無法避免因介殼蟲危害，使釋迦外皮變黑、外觀有白色粉狀物，也無法像慣行釋迦乾淨青綠這都是友善耕作釋迦與自然共存留下的勳章，但果肉依舊白嫩可口，而且風味更佳濃厚，更安全，希望大家一起珍惜，多多利用。
2. 剛買回家的釋迦還硬硬的，大約需再放個 5-7 天左右，摸起來稍微變軟、表皮出現一些黑點後，才可用水果刀切開食用。在釋迦熟成之前，千萬不可放入冰箱，以免低溫中斷釋迦的熟成，形成「啞巴果」。



## ◆ 皮薄瓜脆焦糖香——極品卡蜜拉網紋橙肉甜瓜來囉！

繼天蜜網紋白肉甜瓜之後，另一個冬季甜瓜極品——卡蜜拉網紋橙肉甜瓜也開始供應！卡蜜拉網紋橙肉甜瓜也是近幾年來台灣甜瓜的新品種，外型橢圓飽滿，翠綠色網紋緻密。切開後，橙紅多汁的果肉極為誘人；最大特色是皮極薄，可食部位高，肉多籽少，靠近果皮處的漸層綠色果肉一樣甜美脆口！質地爽脆細嫩，甜度高（最高甚至可達 16 度），卻清爽不膩，細細品嚐，甚至可嘗到些許焦糖香！風味特殊讓人驚豔，無怪乎有人說它是「甜瓜中的極品」。相較於天蜜甜瓜的熟軟綿密，卡蜜拉甜瓜屬脆口品種，雖同樣是 7-8 分熟成採收，但熟成後，不會變軟。常溫約可維持 5-7 天，放入冰箱則可保存約兩周左右。冰涼後吃，風味更佳。同樣

是冬季甜瓜，風味竟有這麼大的差異，實在令人驚奇。

為合作社供應卡蜜拉甜瓜的，是對於瓜果高規格管理的專業農友范玉芳。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；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。走訪范姐的溫網室，市面少見的冬季甜瓜們正蓄勢待發。這個冬天，就請盡情享用范姐的高品質甜瓜帶來的驚奇與甜美吧！



## 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。卡蜜拉甜瓜是屬於脆口品種，熟成後也不會軟化。常溫約可放 7-8 天，放入冰箱約可保存 2 周左右，冰涼著吃，風味更佳。但還是建議把握賞味期盡快食用完畢。
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。



安心甜美，戀戀不忘  
草莓季開始啦！

◆ 安心甜美的冬季戀歌——草莓季開始啦！

色澤紅灩、香氣濃郁的草莓，堪稱是冬天最受期待的水果之一，合作社所供應的草莓全都必須是無農藥檢出 (ND)，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。為合作社供應草莓的農友們致力克服極端氣候影響，堅持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，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，就是靠著那份信念堅持下來。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。不吃檳榔的他，在投入種植草莓初期，甚至會帶著檳榔去拜訪草莓農友，只為了解草莓栽種經驗技術。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。走進范大哥的溫網室，迎面而來就是濃濃草莓香，以及土壤的清香。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，以便品嚐到最佳風味。

### 【草莓供應小檔案】



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



◆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

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。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：帝王柑皮極薄，如無法盡快食用完畢，請略以報紙包覆，以免表皮過乾難以撥開。



◆ 原來極柑可以這麼好吃！高品質大坑極柑甜蜜供應中！

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。但為合作社供應高品質極柑的農友謝朝慶大哥認為涵養雜草有助維持地力，堅持不使用除草劑，以揹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，除了保留極柑原來的天然風味，也避免逆境壓力傷害果樹。此外，謝大哥堅持大量疏果，只留最好的果實；並掌握採收時機。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，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. 極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. 挑選極柑則盡量以果型完整，放在手心沉甸甸有份量為佳。大果極柑多汁過癮，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，確認了謝大哥今年的極柑美味可期！

【大坑極柑小檔案】

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 	極柑 27A-10 斤/箱	27A/顆	650 元
			極柑 25A-10 斤/箱	25A/顆	550 元
			極柑 30A-台斤/散裝	30A/顆	83 元
			極柑 27A-台斤/散裝	27A/顆	65 元
			極柑 25A-台斤/散裝	25A/顆	55 元
			極柑 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，入口帶一點爽脆的喇喇口感與草本清香氣，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——雪蜜棗搶鮮供應中！

不知道眼尖的社員有沒有發現，時近年節才會產出的蜜棗提早報到了？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豐富香氣，卻更多汁，口舌之間除了甜蜜之外，還有極細膩的果香，這是在近年市面上過度追求甜味的蜜棗品項中難以嘗到的滋味！

※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——荔香葡萄極少量供應中

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。



◆ 如何知道釋迦已經熟了？如果迫不及待想提早吃到釋迦，有什麼小技巧？

釋迦屬於後熟性水果，放置一段時間後會更加軟甜，在軟熟之前，不宜放入冰箱保存，否則會妨礙熟成。那麼，怎麼分辨是否軟熟了呢？以下提供三個觀察點：

- 【1】輕撥蒂頭能與果實分離（大目釋迦）
- 【2】輕壓果身尖粒感覺微微柔軟有彈性（大目釋迦、鳳梨釋迦）
- 【3】果身稍有黑色斑點

如果迫不及待想吃到釋迦，在此分享小祕方：將釋迦稍稍沖水後擦乾，常溫晾乾靜置隔夜，就可加速釋迦軟熟囉！

◆ 【美味小秘訣】柑橘辭水，風味 Up！

雖然自然環境下完熟採收的極柑，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、臍橙還是極柑，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，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(限量供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	供應區域	說明
手作芋頭饅頭	70g/ 6入	福潤	135	北區 12/19 中南區 12/20	全社	※中南區延後一天出貨 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/ 6入					※中南區延後一天出貨 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。
手工蘿蔔葉 豬肉水餃	50 粒/包	沛騰	280	12/19	全社	選用合作社指定原料(腿肉及豬油)與農友的青蔥、郭明賢大哥的紅蘿蔔葉，溢香豆麥醬油及穀盛醇米霖。口感爽脆不膩，純手工捏製餡料飽滿。
阿薩姆茶葉蛋	350g/	生發號	125	12/19	全社	社內指定非籠飼雞蛋，並使用阿薩姆



	6 粒/包					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。
去皮冷凍荸薺	200g/包	張志銘	125	12/26	全社	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。
烏魚子	120g/包	邱經堯	1025	12/26	全社	透過“低密度生態級共生混養”全程不使用變性雌激素，結卵率低，等待成熟的三年雌烏魚成年的風味，無化學藥物、無抗生素、無生長激素，不使用除草劑，確保無污染。
	140g/包		1250			

## ◆ 新品上市(季節性供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	供應區域	說明
手作花生湯圓	240g/ 10 入	好食多	135	北區 12/19 中南區 12/20	全社	※中南區延後一天出貨 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。
公平貿易有機香橙風味黑巧克力 65%	80g/片	馥聚	235	12/26	全社	指定原料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%						指定原料送至瑞士巧克力加工廠製作，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。

## ◆ 新品上市(無特殊供應狀況、全社皆供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
用心減塑牙刷套組(黑)	1 入/ 盒	伍駒	329	12/26	減塑牙刷刷頭可替換，組裝簡易，金屬手握刷柄幾何角度設計符合人體工學，使用螺旋雙尖絲刷毛，齒縫清潔、牙齦按摩一次完成，刷頭小易潔清後白齒區沒死角。選用減塑牙刷可減少塑膠垃圾高達 80%，為環境進一份心力，用行動愛護地球。
用心減塑牙刷套組(銀)					
用心減塑牙刷套組(金)					
用心減塑牙刷替換刷頭	5 入/ 盒		235		需搭配減塑牙刷金屬手握握柄，組裝成牙刷。使用螺旋 雙尖絲刷毛，齒縫清潔、牙齦按摩一次完成，刷頭小易潔清後白齒區沒死角。減少塑膠垃圾高達 80%，用行動愛護地球。
原味雞肉粥	320g/ 包	立高食品	99	1/3	合作社指定白米與雞肉為原料，搭配喜願本土小麥仁製作而成，粥體與湯比例完美，調味簡單，成分無人工添加；包裝使用高溫滅菌技術，讓產品可常溫保存，方便攜帶與儲存。

優質牛肉火鍋片	300g/包	舍利蓮	260	1/2	牛隻放養於澳洲內陸，陽光普照、雨水充沛的廣大草原。天然牧草飼養，不施打化學藥劑、荷爾蒙與抗生素。火鍋片可採燒烤，或切成肉絲以炒肉方式料理食用。牛條肉適合串燒、煎食或燉煮，亦可做清燉、紅燒或咖哩牛肉麵。
優質牛條肉	600g/包		535		

◆ 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、本社皆有供應)

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、本社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	優惠原因	9折身分是否再享優惠
楓糖胡桃	150g/包	樹窩行銷股份有限公司	200	180	11/14-12/31	近期利用趨緩，延長優惠價期間，鼓勵社員利用。	是
鹹蛋黃	20顆/包	泓良食品股份有限公司	270	243	12/19-售完為止	利用趨緩，優惠價鼓勵社員用。	是
泡菜豬肉水餃	1050g/50粒	沛騰	298	238	即日起至出清為止	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~出清為止	生產者採限量優惠推廣回饋社員。	否
油蔥醬*2罐	235g	好品味	240	120	12/12-1/20	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: (節慶限量供應、本社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
石斑魚	500g	御鑫	395	12/19	指定生產者黃芬香海水養殖場，以純海水粗放養殖，養殖過程不使用抗生素，收成時立刻放血，加工處理後再以超低溫冷凍保存，確保魚肉的鮮度。
	700g		430		
赤鰭笛鯛(紅雞母)	550g		470		
	400g		395		

◆ 恢復供應: (季節限量供應、本社皆有供應)

品名	規格	生產者	價	上架	說明
----	----	-----	---	----	----

			格	時間	
高山烏龍冬茶	150g	洪啟瑞	970	12/26	洪啟瑞的高山烏龍茶(冬茶)採收囉，友善種植的烏龍茶數量不多，喜愛的社員，可把握機會利用。
阿里山金萱茶(冬茶)	150g	洪紹勳	500	1/2	大家快來品嚐今年冬茶。產於嘉義石棹，茶園海拔約 1600 公尺左右；因常年處於日夜溫差大、日照短且雲霧環繞的環境，讓茶葉的香氣淡雅，有獨特的山頭氣味，純正手工採茶加上洪紹勳的製茶技術，讓茶湯甘醇香甜順口、喉韻佳耐沖泡。
阿里山烏龍茶(冬茶)		洪紹勳	750		
開心果	200g/包	寬達生技有限公司	158	12/26	選用產地美國的開心果，烘烤過程中僅使用食鹽調味，提升堅果風味，不添加任何添加物，是年節零嘴好物之一。
龍眼乾肉	300g	豪紳	365	12/26	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。

◆ 恢復供應:(供應至 12/31、全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
動物福利雞(茂林)	10 入/盒	奧亞綠園企業有限公司	115	12/12	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:(因原料、物流、人事費用已不敷成本，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
花枝丸	300g	品川	230	235	1/2	全社
牛骨	1kg	舍利蓮	130	135		
花生小魚	140g	溪和	275	290	12/12	

◆ 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
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

國產梅子酢有社員反映，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。

◆ 芝麻湯圓——生產者說明

芝麻湯圓(餐御宴)-220g/10 顆，其成分中的番薯澱粉實為章源地瓜粉，因久未供應導致疏漏未確實標示上\*號，而標籤貼皆已印製完成，為避免不必要的浪費，特以週報公告芝麻湯圓中番薯澱粉乃合作社指定原料之聲明，敬請社員安心食用。

## 📁 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、短期蔬果理貨人員(工作地點：台中分社)
- ◎短期蔬果理貨人員(工作地點：台南分社)
- ◎站長(工作地點：東區站)
- ◎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)
- ◎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，實際上架日請見週報公告。

※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 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

類型	品名	規格	價格	推廣價
	酸菜白肉鍋底---1200g	1,200g	290	290
人氣湯品 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
經典好料 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 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 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 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 兩相宜	仙草甘茶	240ml*6	258	240
	豐樂鮮乳	960ml*2	224	190