



週報期數 / 2023 年 11 月第 2 週 (11/6-11/10)

目錄

🍎 當季水果.....	2
📢 產品資訊.....	15
📁 人資招募.....	21

當季水果



皮薄瓜脆焦糖香

極品卡蜜拉網紋橙肉甜瓜

◆皮薄瓜脆焦糖香——極品卡蜜拉網紋橙肉甜瓜爽脆供應中！

去年甫登場就大獲好評的秋冬甜瓜極品——卡蜜拉網紋橙肉甜瓜即將開始供應了！

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（今年實測已達 16-17 度 Brix），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，一試難忘。無怪乎有人說它是「甜



瓜中的極品」。

卡蜜拉甜瓜屬脆口品種，和其他甜瓜不一樣的是，雖然都在 7-8 分熟成採收，但卡蜜拉熟成後，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。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。范姐平日豪爽大氣，不拘小節，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，嗡嗡忙個不停。范姐對於甜瓜的管理，十分專業且嚴格。除了採直立式栽培、單蔓整枝、一蔓一果的方式栽種；為降低藥殘風險，授粉期即停藥，加強枯葉、落花的清園管理，避免病菌危害；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。正是因為這種高品質管理，讓吃過范姐的阿露斯甜瓜的人，多成了忠實粉絲，年年回購。歡迎把握產期，盡情享用范姐的高品質甜瓜帶來的驚奇與甜美！



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。

【卡蜜拉網紋橙肉甜瓜供應小檔案】

合作農友：范玉芳

品種：卡蜜拉網紋橙肉甜瓜

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：安全級



◆皮薄爆汁，濃香細緻——青農吳保諒的佛利蒙柑新登場！

佛利蒙(Fremont)柑是美國佛羅里達州雜交選育的柑橘品種，外觀貌似茂谷柑，但果型較小。佛利蒙柑的產季約落在 10 月中旬至 12 月，在產季初期，果皮多為黃橙間雜著些許青綠，待天氣轉為冷涼，便會呈深橙紅色，果色誘人討喜，又稱為「福柑」或「福利蒙柑」。

佛利蒙柑的風味十分鮮明突出，小小的果實蘊藏著爆發性的味覺能量，存在感十分強烈：皮薄果嫩，橘香濃濃，酸甜夠味，橘瓣飽滿有彈性，果汁率高，滋味豐富，難怪有人說：「剛吃過佛利蒙柑再吃別的柑橘，瞬間會覺得別的柑橘無味。」



今年首度為合作社供應佛利蒙柑的青農吳保諒，果園位於苗栗卓蘭大坪頂的丘陵台地，日夜溫



差大、地下水源純淨富含微量元素，相當適合種植果樹。所以保諒家族一開始以種植香茅、苦茶、提煉精油為生，後改種柑桔、高接梨、桃等果樹。保諒的父親吳長旭自小務農，經驗豐富且專業，為了讓果樹長得健壯、提升果樹風味，長旭大哥甚至會親自購買以豆漿、牛奶與黑糖等天然原料回來自行調配液肥，因而曾獲施肥達人大獎肯定，今年更榮獲第二十三屆

優良農場評鑑「金營獎」。自小耳濡目染的保諒，也以農業為志向，園藝系畢業後，保諒學以致用，返鄉種植藍莓，也協助父親管理果園。

長旭大哥開始種植佛利蒙的時候，國內種植經驗還很少。栽種之初，為了先讓樹苗適應土地，保諒與父親吳長旭寧可先剪除花苞，放棄收成不採果。連續三年的不結果，讓佛利蒙果樹得到了充分的休息，樹幹逐漸茁壯，果樹也越來越適應當地土壤與環境。第四年才開始有了第一次的產出。先顧果樹再顧產能，精緻專業的栽培管理，讓保諒家的佛利蒙柑風味格外明亮細緻，歡迎把握產期品嘗利用。



貼心小提醒

- 1.目前為佛利蒙產季初期，天氣尚暖，採收的果實顏色橙黃帶些微青，甜酸比鮮明，待氣候再冷涼些採收的才會轉成深橙紅色。果實的顏色不影響其美味。還請理解後再利用。
- 2.收到佛利蒙柑後可置於陰涼處儲放，也可冷藏儲存，延長存放時間。但還請盡快食用為宜。

【佛利蒙柑供應小檔案】

合作農友：吳保諒
品種：佛利蒙柑
產地：苗栗卓蘭
自主管理等級：安全級





滑順微酸，橘香濃郁

頂級大坑極柑開放預訂中

產地速報

極柑產季將至，農友謝朝義大哥傳來好消息，今年極柑品質風味更勝往年，因此特別開放部分盒裝讓社員預約這一季的香甜清爽，歡迎把握機會預訂品嚐！

◆滑順微酸，橘香濃郁——頂級大坑極柑開放預訂中

今年秋天似乎來得特別早，節氣漸涼，柑橘類也已蓄勢待發，準備採收了！其中，

「極柑」算是較早採收的品種。極柑的果實呈扁圓形，外觀青中帶黃，果肉橙紅，柔軟多汁，甜中帶點微酸，風味清爽平衡；橘香濃郁，解膩順口，果皮膨鬆易剝，吃起來簡單又方便。冷涼秋日裡，剝顆極柑，

讓整個空間充滿柑橘精油的濃郁香氣，伴著笑語家常，是許多家庭茶餘飯後的愉快回憶。

極柑原產於印度中部，在台灣已有兩百多年的歷史，是世界有名且栽培最廣的古老柑橘品種。營養豐富，含維生素 C 與其他多種維生素、胡蘿蔔素與礦物質，就連橘瓣上的白色纖維，都富含膳食纖維呢！極柑算是耐儲放的水果，所以許多人習慣訂個一箱回家慢慢吃，既能解膩，又能補充水分營養。為合作社供應極柑多年的農友謝朝義大哥，果園位於台中大坑。謝大哥種植極柑迄今

草有



逾 40 年，主要作物為極柑與美女柑。謝大哥認為涵養雜助維持地力，堅持不使用除草劑；更不為了討好市場而使用增甜退酸劑，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，謝大哥只留最好的果實，並且完熟採收，果實得到充分的營養供應，多汁飽滿。高品質管理、永續照料果樹、最適期採收，讓謝大哥的極柑口感更細緻甜美，不會酸刺嗆口，就連

怕酸的朋友都為之驚艷，嘗過之後才知道，原來極柑可以這麼好吃！

走進謝大哥的柑橘園，只見果樹枝強葉茂，沁鼻的柑橘香氣撲鼻而來，引人垂涎，預告了今年極柑的美味可期！歡迎社員把握產期多多利用品嚐！

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. 挑選極柑時盡量以果型完整、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。
3. 農友採減藥栽培，較難避免銹蟎影響外觀，因此極柑外皮會有少許灰黑色細點，較難鮮黃無斑無瑕，但果肉一樣香甜多汁可口。這是安心種植的印記，還請理解與支持。



【極柑供應小檔案】

合作農友：謝朝義
品種：極柑
產地：台中大坑
自主管理等級：安全級



產地速報

今年因 8 月的致災性豪雨，導致農友林瓊珠的富有甜柿果園部份崩塌，甜柿產量銳減。今採收期已至，農友實際採收後回報，果實普遍偏小，原本就已預估產量不樂觀(限量 10 盒)的 11.5-12.5 兩/6 顆裝規格，雖農友盡力想要供應，但恐只有個位數產出。屆時將依實際採收數量及訂單順序出貨。為此農友深感抱歉，但也請社員理解極端氣候之下環保及農產品產出之艱難，

把握架上可供應的其他規格，繼續支持農友在友善環境的農業之路上堅持下去。

◆ 完

熟採收，完全脫澀——國

產甜柿豐美供應中！

甜柿是除了蜜蘋果之外，深秋水果版圖上的另一個耀眼明星。柿子的圓潤果形與暖紅色澤，以及入口的飽滿甜蜜，格外能傳達祝福心意，也讓柿子成為秋季送禮的精緻首選！

合作社供應的甜柿品項風味堪稱國內最完整，花御所、富有、次郎、筆柿皆有供應

，目前早生甜柿已近尾聲，緊接著到來的，是次郎甜柿與甜柿中的主力大軍——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！次郎甜柿口感爽脆清甜。果型溝紋明顯，長相十分特別。

然而根據台大昆蟲系柯俊成教授指出，會危害柿樹的害蟲約有四十幾種。加上近年來氣候暖化，要能確保供應品質與產量，又要減藥友善環境，簡直難上加難。即使種植環境如此艱困，為

合作社供應甜柿的資深農友們卻還是堅持減藥栽培：套袋、疏果、清園，積極參與各種甜柿栽植技術課程，甚至遠赴日本取經。費盡心思，就是為了提供高品質又能安心吃的甜柿。摩天嶺的謝家興大哥力行減藥草生栽培，並且嚴格要求疏果時一個分枝只留一顆果實；林浴沂大哥則在梨山深耕多年，自主送驗，逐年調整，如今已幾近零檢出。更難得的是南投仁愛的林瓊珠，經過多年栽植管理研究，終於種出了國內罕見、符合有機認證高標準的甜柿，並且風味層次更勝慣行，除了蜜香，甚至還帶點花香！此外，

由於富有甜柿屬於「完全甜柿」，需在樹上自然脫澀，將柿子的可溶性單寧 (soluble tannin)，逐漸轉變為不可溶性丹寧 (insoluble tannin) 的過程。及至完熟，甜柿的可溶性單寧會降至 0.5% 以內，對於腸胃不好的朋友較無負擔。合作社農友堅持完熟採收，雖然儲架壽命與產量都會受到影響，但農友們寧願犧牲產量、吸收耗損，為的，就是讓社員品嘗到最佳風味、也最安全無負擔的甜柿！

今年甜柿已開始採收供應，雖然大果極少，但其他規格美味不減。歡迎把握時機多多利用，品嘗這秋天才能嘗到的喜悅甜蜜。





貼心小提醒

收到甜柿後，如果實仍硬，可置於通風處常溫約 3~5 天後熟。但若喜歡脆口者，則會建議在柿子尚未變軟前就放入冷藏保存。甜柿也會後熟，若喜愛甜度高，果汁多且口感綿密的社員也可以將甜柿放置袋中催熟，等柿子變軟後再食用，享受柿子另一種吃法。



【甜柿供應小檔案】

合作農友	產地	級別
謝家興	台中摩天嶺	安全級
林瓊珠	南投仁愛	環保級
林浴沂	台中梨山	安全級



產地速報

產地捎來好消息，讓大家心心念念、殷殷詢問的劉春長大哥的惠蜜蘋果即將開採供應了！去年因極端氣候，春長大哥的蜜蘋果產量銳減，今年悉心養護，終得結實纍纍，產訪時雖果未完熟，即已有 15、16 度的甜度。數量有限，社員們可得把握產期洽站所預訂，以免向隅！

◆甜脆多汁如蜜，果香濃濃——大禹嶺惠蜜蘋果開放預訂啦！

蜜蘋果迷人珍貴，每到產期，往往引起眾人尋覓追逐。合作社的蜜蘋果，在社員共同購買支持下，**品質與安心指數均為全台最高標**；採收期從 10 月初開始供應到 12 月底，足足有三個月之久，堪稱國內之最！**產區海拔則從 500 公尺到 2,550 公尺，風味各有特色**。目前台中梨山的農友林浴沂、許漢忠已經開始供應，緊接著大禹嶺劉春長、福壽山喻嘉璧兩位農友的惠蜜蘋果也將於 11 月登場，最後還有台中武陵張源益大哥的蜜富士。而且今年果況風味較往年更佳，可以好好吃個過癮！2023 蜜蘋果產季繽紛精彩，歡迎社員們搶先預訂，盡情品嚐台灣雲頂山巔的香甜精采！



■劉春長——最高海拔，與山林友善共存的甜美禮讚



劉春長大哥的蘋果園位於海拔 2,550 公尺的大禹嶺地區，堪稱是全台灣海拔最高的蘋果園。

雖然果園位於高海拔，春長大哥守護山林的心意卻不含糊。除了配合造林，更致力草生栽植，維持土表植被覆蓋，全程不施用除草劑，減少施用農藥，能不用就盡量不用，同時搭配波爾多液與生

物防治法預防蟲害；配合造林，涵養水土。地理位置得天獨厚，日夜溫差大，讓春長大哥的蜜蘋果成為蘋果饕客追逐尋覓的珍品，但因認同合作社理念，春長大哥自 2016 年起多數蘋果只供應給合作社，**這正是共同購買守護環境結下的美好情誼。**「

蘋果本身很難照顧，又十分怕雨，雨水一多就容易得黑心病、花腐病，所以梅雨季節是一年之中最辛苦的時期！」為了確保蜜蘋果品質，春長大哥採收出貨前，堅持人工篩選分級，以獨特的「彈指聽音」法，用手指輕彈每一顆果實，從聲音判斷蘋果的品質，如有聲音不對的便篩除。幾萬顆蘋果彈下來十分辛苦，全家人的手指關節都出現「扳機指」後遺症。**能通過春長大哥嚴格品檢的蘋果，才會進入合作社讓社員利用**。在每一顆蘋果的背後，原來有這麼多的投入與用心。而今終於又盼得春長大哥的蜜蘋果下山來，還請把握產期，品嚐合作社社員專屬的香甜！



■喻嘉璧——果大甜美，預約一份堅持完熟採收的甜蜜心意



農友喻嘉璧大哥的果園位於海拔約 2,200 公尺的福壽山地區，海拔高度僅次於另一位農友劉春長。嘉璧大哥的父親是中橫公路的墾荒國軍之一，當時選了梨山這區來耕作，二十年前，嘉璧大哥回到山上接手管理。由於果園位於高山水源保護區，他不使用除草劑，以草生栽培管理，土壤有機質含量高，植物根系健康，果實長得好，用藥機會自然少；並以「杯狀剪枝法」幫蘋果樹逐一整枝、固定角度，讓每顆蘋果都能充

分享日照，可見他對於土地的用心。而且，為了讓消費者享受到蜜蘋果的最佳風味，眼看整個大梨山地區熱鬧騰騰忙著採蘋果，嘉璧大哥依然心頭篤定，堅持完熟採收。也因此，雖然嘉璧大哥的產期較晚（約 11 月中上旬開始供應），卻總有人殷切詢問，等著購買嘉璧大哥的蜜蘋果餽贈親友。今年，為了回應社員的期待，嘉璧大哥特別提供早鳥優惠讓社員預訂，屆時依訂單順序出貨。今年山上氣候調順，大果規格較往年多一點點，但仍舊數量有限。有送禮或想品嚐大果的朋友，也請把握產期前向站所預約，以免向隅！



2023 年喻嘉璧福壽山惠蜜蘋果早鳥預訂優惠方案

即日起至 11/15(三)止，預訂各規格蜜蘋果盒裝，現折 50 元，11/16 起恢復原價。（預計開始

出貨日：11 月上旬，依天候而定）

■林浴沂——尾韻甘甜，喝牛奶長大的蜜蘋果

林浴沂大哥是栽種蜜蘋果近 50 年的資深農友，他的果園坐落於原始林木間，園內除了果樹外，還有柳杉林、二葉松、紅檜、楓樹.....等穿插其中、高聳入天，形成一個與世隔絕的生態環境。日夜溫差可達攝氏十五度以上；除了果園先天的優異條件，林大哥也悉心養護土壤，草生栽培，致力維護土壤透氣性，更不惜成本，以奶粉、黑糖、酵素自製液態肥料，增加果樹養分

，同時使用有機質肥料讓土壤更肥沃，就連園中幅員闊達十公尺的老蘋果樹也是生氣盎然，結實累累！喝牛奶長大的蜜蘋果，具蜂蜜香氣，甜中帶酸，而且皮薄肉細、汁多飽滿。說到自家栽種的蘋果，林大哥總是掩不住的自豪：「我的蜜蘋果吃起來嘴尾（尾韻）會甘甜！」而今林大哥的蜜蘋果已經開始供應，歡迎趕緊把



握產期品嘗利用，林大哥悉心照顧土地的安心美好！

■許漢忠——青農養護的安心高品質蜜蘋果



今年首度為合作社供應水蜜桃與蘋果的農友許漢忠，是梨山地區少見的青農，原本在竹科擔任工程師的他，8年前上山接手果園。從電子新貴到高山果農，漢忠決心致力減藥栽培，積極上課研究果樹栽培管理，並遵照農業藥物毒物試驗所植物保護手冊，嚴格遵守用藥安全、不施除草劑，提前停藥套袋，悉心養護果樹！歡迎細細品嘗漢忠費心呵護照料土地的甜美果實！。

貼心小提醒

- 1.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！收到蘋果後，請直接冷藏，並盡速享用完畢，以免退酸，減損風味。
- 2.蘋果表皮的白霧狀，是天然果粉與果蠟，可以安心連皮吃，以完整攝取果皮的豐富膳食纖維與維生素等營養。



【惠蜜蘋果供應小檔案】（僅列出目前可購買或預訂之農友）

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級
劉春長(預訂)	南投大禹嶺	安全級
喻嘉璧(預訂)	台中福壽山	安全級

🍏 水果品質說明



◆ 簡單而華麗的清冰箱料理食譜——和風百合烘蛋

食用百合營養價值高，料理起來也不困難，洗淨後清炒、蒸烤或煮湯皆宜，而且爽口香鬆，可以使菜餚口感清爽卻華麗。例如這道「和風百合烘蛋」，其實就是冰箱的零碎食材組合而成的「清冰箱惜食料理」，在百合的提點下，便添加了養生且華麗的氣息。作法十分簡單，也很適合作為便當菜。有買到食用百合的社員朋友不妨一試。

材料 (4-6 人份)

A. 鮮蝦 5-10 隻 (視蝦子大小而定)、火腿片或培根、蓮子、紅黃甜椒、蘑菇、鴻喜菇、香菜或芹菜或山芹菜少許 (註：此部分食材可視冰箱所剩食材調整，不一定要全放或全部符合) · 剝片百合一包或單顆食用百合半顆

B. 蛋 5-6 顆、味醂 1/2 茶匙、醬油適量 (視各家醬油鹹度而定)、鹽少許

C. 調味裝飾：七味粉、胡椒粉、紅椒粉或綜合輕辛辣椒粉少許、調和油適量、無鹽奶油一塊



做法

1. 鮮蝦洗淨去腸泥後剝殼、火腿片或培根切丁、蓮子燙熟、紅黃甜椒切丁；鴻禧菇、蘑菇及其他青菜洗淨，切丁或切片備用。百合剝片洗去泥土備用。
2. 橄欖油入鍋微熱，將 1 的食材（除紅黃甜椒與香菜類之外）入鍋炒熟後起鍋備用。
3. 將蛋打入大碗中，加入 B 的調味料（適量），將蛋與調味料打散打勻。加入 2. 的部分炒熟食材拌勻。
4. 沙拉油均勻佈滿鍋底，用中火加熱，加入無鹽奶油至融化後，加入作法 3 的蛋液，及作法 1 中的剩餘材料，用筷子邊煎邊攪動，並不時搖動鍋身，



煎至半熟時，蓋上小火悶煎至略焦，翻面繼續烘煎至金黃色即可。如翻面技術上有困難，亦可於煎至半熟時，將鑄鐵鍋放入烤箱，180 度小火 10-15 分鐘即可。

5. 撒上七味粉、胡椒粉或紅椒粉後，即可起鍋上菜。

※※推薦利用產品：新鮮食用百合、合作社優質雞蛋、當季蔬菜與菇芽、蓮子、公平貿易香料、大古鑄鐵鍋上蓋



◆ 甜柿表皮、蒂頭或果肉的黑斑是發霉嗎？還可以吃嗎？

有時會在買回家的甜柿表皮、蒂頭，發現黑色斑點，或是像煤灰一樣的痕跡，甚至切開後也會發現果肉上有黑點，可別誤會這是發霉！其實，這是因為甜柿中的鞣酸（單寧酸，tannic acid），遇水或潮濕，氧化造成。不影響風味，對健康也沒有危害，可放心食用。



▲ 柿子富含單寧酸，遇雨或潮濕容易氧化發黑。但不影響風味，對健康也沒有危害。圖中可以看到果肉幾乎不

受影響。

◆【美味小秘訣】如何挑選適合食用柿子？

柿子品種很多，一般依果實在樹上成熟時能否自然脫澀，區分為甜柿與澀柿兩大類。甜柿會依成熟度增加，在果樹上自然脫澀，花御所、次郎與富有，就是屬於甜柿品種；澀柿則無法於樹上自行脫澀，需於採收後脫澀處理方可食用，製作柿餅的過程，就是人工脫澀的一種方式。

所謂的「脫澀」，指的是將柿子的可溶性單寧 (soluble tannin)，逐漸轉變為不可溶性丹寧 (insoluble tannin) 的過程。及至完熟，甜柿的可溶性單寧會降至 0.5% 以下。而未經脫澀的柿子，除了口感不佳，過多的可溶性單寧更會與食物中的鈣、鋅、鎂、鐵等礦物質形成不能被人體吸收的化合物，或是與胃酸產生反應形成胃結石，造成胃痛。因此，最好盡可能選擇在樹上完熟採收的甜柿。此外，柿子皮的可溶性單寧含量高，如果是胃不好的朋友，建議可削皮食用。合作社供應甜柿的農友中，以林瓊珠的甜柿採收完熟度最高，為的，就是讓大家可以吃到最安全無負擔的甜柿。



▲花御所、次郎與富有甜柿，都是屬於完全甜柿。完熟採收、甜度與風味最佳

🍷 農友介紹

◆ 程超傑的友善蓮藕：宜蘭員山的綠色奇蹟



今年新加入合作社供應蓮藕的農友程超傑，田區位於宜蘭員山，他以無農藥、無化肥栽種已有 10 多年經驗，並已取得和諧有機驗證。超傑自小就跟隨父親上山管理果園，務農經驗豐富。九二一大地震後，水土保持的議題興起，超傑便放棄了山上的果園回到宜蘭重新開始。

超傑擅長觀察作物與環境的關係，並據此累積經驗，理解研究出自己的栽培管理模式。回到宜蘭後，他先是在蘭陽溪床種大西瓜，無師自通，還種出不錯的成果。後來因小孩就讀華德福小學的緣故，接觸到友善環境並以及與土地共存的理念，為了給孩子們良好的觀念與學習環境，毅然決定改為友善耕作。就跟其他農友一樣，剛轉為無用藥、無化肥的栽培管理初期，超傑也碰到許多問題，但都藉著對作物與病蟲害的觀察判斷，逐一克服，盡可能讓病蟲害自然平衡不影響作物，非必要不噴施防治資材。除此之外，超傑在出貨品質管理上亦經驗豐富，農產品質極優。超傑所供應的與自然共存的蓮藕，既脆又香甜，品質風味深受好評，也盼望將這樣好吃的蓮藕與社員分享。



品名：蓮藕
 等級：友善級
 農友：程超傑
 售價：180 元/台斤（一包約一斤）
 特色：生產於宜蘭員山鄉，以雪山山脈之山泉水灌溉，以無農藥、無化肥方式生產，產出蓮藕清脆香甜，涼拌或煮湯皆宜。

📣 產品資訊

◆ 新品上市:(全社供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
草蝦(大)-一夫水產	300g/ 7-10 尾	一夫水產生技有限公司	530	11/13	限量供應	以純淨室內循環水養殖法，精準掌握養殖池水鹽度保持於 35‰，完美封存草蝦鮮甜肉質口感。養殖廠區經沈澱、過濾、消毒三大流程，對養殖環境的嚴格要求。達人級純淨飼養，從蝦苗到捕撈，完全無使用抗生素和動物用藥。
本土花生仁	300g	王水聲	160	11/6	限量供應	農友王水聲，用友善環境的方式種植，品種為台南 14 號落花生，日曬乾燥脫殼，生仁大粒飽滿，油脂豐厚，顆粒較大，可以炒花生、水煮或滷花生、包肉粽等，甜鹹萬用。
心態減碳牙刷(金)(伍駒)	1 入/盒	伍駒	原價 329 新品上架推廣價 263	11/13	無	生產者伍駒，第二代減塑牙刷組裝更簡易，調整抽取更換刷頭更便利，並加長了刷頭長度，提高刷牙舒適度。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
心態減碳牙刷(黑) (伍駒)			(推廣期間 3 個月) 2023/11/13- 2024/2/3			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。牙刷是每天必需的生活用品，選用減塑牙刷可減少塑膠垃圾高達 75%，為環境進一份心力，用行動愛護地球。 *第一代減塑牙刷，停止供應。
心態減碳牙刷(銀) (伍駒)						
心態減碳牙刷替換刷頭組(伍駒)	6 入/盒	伍駒	270	11/13	無	生產者伍駒，第二代減塑牙刷替換刷頭，加長了刷頭長度，提高刷牙舒適度。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。牙刷是每天必需的生活用品，選用減塑牙刷可減少塑膠垃圾高達 75%，為環境進一份心力，用行動愛護地球。 *第一代減塑牙刷替換刷頭，可正常供應。

◆ 恢復供應: (全區供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
灰色短筒襪-- -20~22 公分	1 雙/包	知蓮	110	10/30	有機棉特有的透氣舒適，是貼身衣物的絕佳選擇，灰色款式添加竹碳纖維，具除臭功能。
灰色短筒襪-- -23~25 公分					
灰色短筒襪-- -26~28 公分					

◆ 恢復供應: (限量供應，全區供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
鹽炒腰果	150g/包	寶綠	165	11/7	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
核桃果子			155		
杏仁酥	200g/包	寶綠	180	11/14	生產者為寶綠食品。因應產品低糖度特性，為保持新鮮度，修改為 45 天效期，讓社員能在

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					最佳賞味時間內食用到較佳的品質；原料單純，無添加防腐劑、人工甘味劑，口感酥脆。另因生產者包裝不及，遞延至 11/14 上架。 **季節性供應
南瓜子酥			185		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。
芝麻酥	250g/包		175		生產者「寶綠食品」為更精準掌控芝麻熟度，更換芝麻粒來源，改用生的芝麻粒人工小鍋炒熟後製作，製程及品質無不變；純手工製作，低溫慢火焙炒，使黑芝麻的氣味飄香，再混合不漂白原色冰糖及麥芽糖，製成低糖配方的美味堅果酥糖。

◆ 價格異動: (因季節性變價或產地原料調漲)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
虱目魚丸 (無添加磷酸鹽)	500g/包	正鑫	135	145	11/6	全社
虱目魚漿	200g/包		50	55		
海水虱目魚肚 (台南)-180g	180g/包	黃郁翔	165	175	11/6	南社
原味小麥貝果 -300g/3入/包	300g/3入/包	中子文化	110	120	11/13	全社
芋頭鹹蛋黃貝果- 360g/3入/包	360g/3入/包		180	195		全社
有機段木香菇(小菇)	100g/包	吳霖蘿	375	400	11/13	全社

◆ 產品優惠: (全社皆有供應)

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
草莓雪酪	250g/杯	舞茶	175	149	批次利用完為止	利用趨緩，作為餐後甜品十分合適，採單品85折優惠，歡迎社員多加利用，供應情況以站所及各分倉數量為主。	否
芋頭冰淇淋			120	102			
海鹽西瓜冰棒(春一枝)	80g*3入/盒	春一枝	140	119	批次利用完為止		
百香果冰棒(春一枝)			115	98			

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
蜂蜜檸檬冰棒(春一枝)			140	119			
活萃洗面乳(綠藤)	100ml/支	綠藤	405	385	10/16~11/18	因秋冬季節變化·空氣濕度較低·容易造成皮膚乾燥缺水的狀況·生產者主動提供活萃洗面乳及純粹保濕精華液的進價優惠·並同步優惠社員。 **活萃洗面乳·採單品95折優惠 **純粹保濕精華液·採同品項2入/組優惠價1100元	否
純粹保濕精華液(綠藤)	30ml/瓶		1240	1100			
黑金文蛤	600g/包	黃芬香	185	176	10/30~11/11	生產者提供二週限量供應活動	否
手工玫瑰草莓果醬	230g/罐	蘿拉	240	175	8/28至利用完為止	利用緩慢·推廣利用	否
手工百香芒果果醬			160	128	11/06至利用完為止		否
有機筍茸	200g	茶山	200	180	批次利用完為止	因利用趨緩·採單包9折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
樂亞蜜有機綠豆	450g/包	馥聚	130	104	11/06~11/25	利用緩慢·推廣利用	否
魚餃	200g/2盒/包	耀集食品	200	140	批次利用完為止	利用趨緩·鼓勵社員多加利用。 **採同品項2入/組優惠價140元	否
虱目魚餃							

◆ 產品推廣:

品名	規格	生產者	價格	需推廣原因	說明
善糧放牧雞蛋	8顆/盒	永興畜牧場	135	產能增加	善糧放牧雞蛋的雞隻已穩定生產·並進入產蛋高峰產期·歡迎喜愛放牧蛋社員與支持非基改飼料社員多加利用

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
燦日大武山糯小米	400g	泰武	本季限量供應完畢	2024/3

◆ 推廣活動:【年菜搶先嚐鮮體驗會】

2024年貨預購

年菜搶先嚐鮮體驗會

2023.11.18 (六) 下午 1:00-3:30



活動地點：鮮湧大會議室

(新北市三重區中興北街 136 巷 18 弄 18 號 2 樓)

活動流程：

時間	流程	分享人
13:00~13:20	報到	企畫部
13:20~13:40	產品開發兩三事	產品部開發供應課 葉立翔課長
13:40~14:00	年菜覆熱秘笈報你知	鮮湧 珍好食 劉小菁總經理
14:00~14:20	團圓圍爐聰明選	產品部 陳文君營養師
14:20~15:00	生產過程甘苦談	鮮湧 珍好食 劉小菁總經理
15:00~15:30	澎湃端上桌-年菜試吃、參觀產線	鮮湧 珍好食 劉小菁總經理
15:30~	賦歸	

報名方式：

- 報名時間自即日起至 2023 年 11 月 17 日中午 12:00 止。
- 提醒您，「完成表單填寫」不代表「報名成功」，報名成功者將另以 Email 通知。名額有限，欲報從速。
- 活動洽詢：02-2999-6122 分機 550 賴小姐。
- 報名網址：<https://hucc-coop.surveycake.com/s/MvexB>



◆ 推廣活動:【溫暖滿鍋】



安心美味 家+在一起

推廣時間：10/30(一)-11/25(六)

溫暖滿鍋

主題	品名	規格	原價	推廣價
溫暖聚 好鍋湯底	薑母鴨	1000g	290	290
	燒酒雞	1000g	300	300
	藥膳茸菇鍋	1200g	270	270
	酸菜白肉鍋底	1200g	290	290
	善糧濃縮雞高湯	500g	85	80
	濃縮虱目魚高湯	500g	100	95
	肉骨茶燉料(集昌)	100g	220	187
友善農 肉蔬皆有	優質牛肉火鍋片(2件優惠)	300gx2	520	416
	羊肉火鍋肉片(紐西蘭)(2件優惠)	300gx2	600	480
	梅花火鍋肉片	200g	115	110
	豬小排骨(中央畜牧場)	300g	160	152
	善糧白肉雞雞腳	16支/包	80	72
	海水金目鱸魚(張博仁)	300g	160	144
	海水金目鱸魚(張博仁)	400g	200	180
	吳郭魚片	200g	115	104
	新鮮香菇(環保級)就是鮮菇	200g/包	90	72
	新鮮黑木耳(環保級)就是鮮菇	200g/包	49	44
	鴻喜菇(環保級)隆谷	200g/包	41	38
韓小菇(環保級)葷優	200g/包	79	69	
減添加 安心鍋料	三味火鍋料	450g	157	149
	魚豆腐火鍋料	450g	142	135
	花枝丸(2件優惠)	300gx2	470	423
	豬血糕	290g	85	80
	貢丸	300g	130	125
	火鍋油豆腐	240g	75	68
	豆腐餅(名記)	200g/包	70	63
	板豆腐	440g	55	50
	油炸豆腐	400g	60	54

主題	品名	規格	原價	推廣價
	中農種福園有機經典寬粉(中農)(2件優惠)	180g/包 x2	228	200
	中農種福園有機經典冬粉(中農)(2件優惠)	180g/包 x2	228	200
	白米(銀川)	3kg	355	325
搭吃鍋 良飲好物	黑麥汁(6件優惠)	330ml/瓶 x6	258	245
	四季益生飲(無糖)(3件優惠)	440mlx3	96	85
	四季益生飲(微糖)(3件優惠)	440mlx3	96	85
	花旗參銀杏茶	250g/罐	500	500
	即溶仙草	3g*15包入	240	215
	全脂鮮奶	946cc	105	105
	低脂鮮奶	946cc	105	105
	鮮乳坊豐樂鮮乳	936ml	112	112
	保溫購物袋(淳意)	40x22x30cm/個	580	490

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣

※產品數量·依各站所現場數量為主

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：

- 資深總務專員、數位社群編輯專員、自主管理專員、乾貨理貨人員、驗收理貨人員、蔬果理貨人員(工作地點：三重總社)
- 儲備站長(工作地點：大台北地區、北南分社)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、大直站、信義站、木柵站、新店站、斗六站、台南站、三多站)
- 短時數時薪站務(工作地點：員林站)
- 定期月薪站務(工作地點：永康站)

職缺說明請至 104 人力銀行查詢 <https://goo.gl/jkjnnX>，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。



合作社徵才網址