



週報期數 / 2023 年 11 月第 3 週 (11/13-11/17)

目錄

♥ 當季水果.....	2
📢 產品說明&季節性預防提醒.....	16
📢 產品資訊.....	16
👜 人資招募.....	22

當季水果



秋天來了，柿子紅了

國產甜柿完熟供應中



◆秋天來了，柿子紅了——國產甜柿完熟供應中！

秋天來了，柿子紅了！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，以及入口的爽口飽滿甜蜜，是入秋最愉悅的鮮果賞味體驗，讓人念念不忘！

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，且因可在穰完熟，完全脫澀，屬於「完全甜柿」。

所謂的「脫澀」，是指將柿子的**可溶性單寧轉變為不可溶性丹寧 (insoluble tannin)** 的過程。過多的可溶性單寧除了產生澀味，還會食物中的鈣、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。**合作社農友堅持完熟採收**，雖然儲架壽命與產量會受到影響，但農友們寧願犧牲產量、吸收耗損，為的就是讓社員品嚐到最佳風味、也最安全無負擔的甜柿！

目前合

作社架上供應的甜柿，是最受國人喜愛的品種——富有甜柿。富有甜柿的果形略扁，飽滿橙紅，口感脆嫩細緻，甜美帶蜜香，果實微硬時吃來甜脆清爽，完熟時軟糯如果凍，蜜香濃濃，十分討喜怡人。



儘管極端氣候影響收成，為合作社供應甜柿的農友們卻還是堅持減藥栽培：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，以維持柿子品質；

林浴沂大哥則是在梨山深耕多年資深農友，柿子品質與口感深或社員好評，並且力行減藥，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！

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，品嚐這秋天才能嘗到的喜悅甜蜜。



貼心小提醒

1. 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。
2. 甜柿完熟後，果肉會蜜化成透明狀如軟柿，此為正常現象，盡快食用即可。
3. 甜柿富含單寧酸，遇水或濕氣容易氧化成果皮的黑斑或果肉的黑點，這是正常現象且不影響食用，還請理解後再利用。

【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





◆和諧共生的甜美甘甜——莊俊彥的筆柿鮮果限量供應中

最近眼尖的社員或許會在站所架上發現另外一種柿子，果實側面看起來有點像毛筆的筆頭，這就是「筆柿」。「筆柿」又稱「蜜柿」，原是日本才有的品種，後引進台灣。筆柿可在穢脫澀，因此也算是甜柿，但因部分果實掛在果樹上無法脫澀完全，因此屬於「不完全(脫澀)甜柿」。在台灣，筆柿多用於製作柿餅，鮮果較為少見。但其實筆柿鮮果完熟時近似軟柿，果皮可食，果肉Q滑香甜，甜度甚至比一般柿子還要高，完熟甜度可達 18-20 度 Brix 以上。甜美甘甜，又可止咳潤肺，是許多長輩心中念念不忘的逸品。



俊彥的筆柿香甜濃郁，連螞蟻都聞香而來→

為合作社供應筆柿的莊俊彥，原是合作社產品專員，接手岳父種植枇杷的果園後，成為假日農夫，後因嚮往與自然和諧共處的生活而歸農。俊彥家的果園位於

台中新社，園中散植了筆柿、枇杷、芭樂等三種果樹，以及一些自然長出的辣椒等植物。對於一般慣行農夫而言，混合種植不僅管理採收不易，而且果樹也會長不好。但這些困擾在俊彥的果園中，竟然都沒發生，枇杷耐陰，筆柿與芭樂喜光，三度空間各自參差，樹勢都一樣強壯不見衰弱；雖有幾棵果樹株距頗近，但因長年不使用防治農藥，人工除草與覆蓋，土壤



生機蓬勃，微生物足以分解出供應果樹們的養份。俊彥的果園雖然不大，但生物相豐富，就像個生態綠洲，比起一般有機園區更多樣——光是樹蛙就有四種，還有寄生蜂與蜂與食蟲椿象(台灣厲椿象、黃斑粗喙椿象等)、草



蛉、蟻蛛（像螞蟻的蜘蛛）、蠅螞、華美麗跳蛛等一般天敵防治法所用的肉食昆蟲。土壤中則活躍亂竄著鼠婦、地蜘蛛等，分解者也多，例如果樹死亡後，白蟻就會來分解腐化，讓養分加速回歸大地。這些小生物立命於此，完整的食物鏈，正是俊彥最好的小幫手。人類行走其間，彷彿也成為這生態的一份子，感受到大自然的接納。也難怪，俊彥供應給合作社的水果們，外觀雖然樸實，滋味卻極豐富，往往一下子就被熟知滋味的社員秒殺！

今年俊彥回報，筆柿套袋的量有比去年多，但因為之前的颱風帶來的雨量影響，造成嚴重落果，大約只剩一半可採收。筆柿鮮果難得，自然農法栽種的更屬少見，如果您在合作社架上有見到，請務必把握機會嘗一嘗

←看得出來這張照片有幾種果樹嗎？



貼心小提醒

1. 筆柿跟紅柿(軟柿)一樣，需經後熟軟化後吃，才不會有澀味，經後熟軟化的筆柿，香Q可口，肉質細緻。但因筆柿軟熟後不耐儲運，因此農友會於約 7-8 分熟出貨，收到柿子後，還請放置果皮轉紅軟熟，再盡快食用完畢。

2. 筆柿軟熟後果肉猶如果凍，可用湯匙挖著吃，就可避免沾手，輕鬆享用筆柿的甜美囉。

【筆柿供應小檔案】

合作農友：莊俊彥

品種：筆柿

產地：台中新社

自主管理等級：農好級





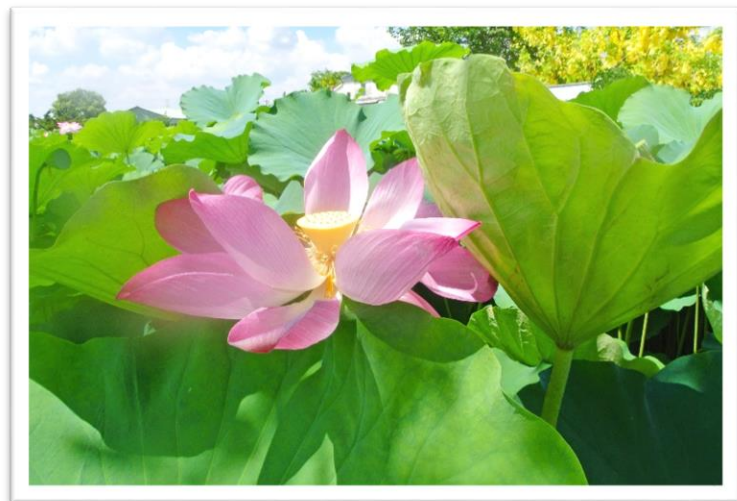
◆秋之旬味，爽脆鮮甜——鮮食蓮藕開始供應了！

時序入秋，正是蓮藕開始採收的季節。蓮藕風味爽脆，富含丹寧酸、兒茶素、維生素 C 等抗氧化成分，以及植物中少見的維生素 B12、鐵質與膳食纖維，營養十分豐富。一截截藕莖挖出泥塘後，細細洗淨外皮、切片剝塊入鍋，煲一盅蓮藕排骨湯，蓮藕的爽脆香鬆與湯頭的滋補，是入秋後解燥養生的旬味鮮品。也難怪每年蓮藕甫一上市，總是被搶購一空。



蓮藕是蓮花的地下走莖，橫臥埋在水底的泥土中。平日我們來到蓮潭，看得到蓮花、蓮葉、蓮蓬、蓮子，卻往

往不知這美麗殊勝的蓮潭底下，還藏著如此美味的鮮品。依利用方式的不同，蓮藕分為粉藕與菜藕——粉藕的澱粉質含量高，主要用來製作蓮藕粉，通常是開著桃紅色的花，所以可以附帶採收蓮子；菜藕的澱粉質含量相對低，主要是入菜用，花是白色的，但幾乎很少開花與結蓮子。蓮藕好吃，但採收卻非常辛苦。蓮藕的採收季節多為秋冬，且為避免泥塘乾涸導致蓮藕難以挖出甚至斷裂，採收時水不放乾，早年藕農得穿著青蛙裝，頂著寒風長時間泡在水裡，加上蓮藕鮮脆易斷，無法使用鐵耙採收，只能靠著藕農徒手挖取。經年累月下來，藕農手指變形如鷹爪或膝蓋犯關節炎的時有所聞。願意種植的人越來越少。所幸近年來發現可使用高壓水注沖洗蓮藕的泥漿，減少採收時的人力負擔，栽種面積有慢慢回升的趨勢。但因在臺灣栽種環境高溫多溼，蓮藕易受到薊馬、夜蛾類、毒蛾類與蓮莖腐病的侵襲，迫使藕農必須使用農藥防治，要找到有機或無農藥方式生產的蓮藕，更是難得。往年合作社僅有農友楊家銘供應蓮藕，但需求者眾，



往往供不應求。所幸在今年，終於又覓得了另一位可供應有機蓮藕的農友——程超傑！



超傑從事無農藥、無化肥栽種已有十多年經驗，並已取得和諧有機驗證。從小跟隨父親上山管理果園，務農經驗豐富，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。後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，但都逐一克服，盡可能讓病蟲害與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，也因此受邀在宜蘭社大開設友善農耕課程多年，將他的友善耕作訣竅傳授給有志投入的青農。

超傑的田區位於終年湧泉不斷的宜蘭員山，吃的是雪山水脈的泉水，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。



貼心小提醒

1. 蓮藕的挑選以肥、大、粗為三字口訣，藕身要肥胖飽滿的，摸起來硬實，無外傷；藕節部分要胖、短代表是比較熟度足夠，吃起來口感爽脆。蓮藕的外皮最好是黃褐色。
2. 若蓮藕已切開，需以保鮮袋冷藏保存；若蓮藕已去皮，必需泡水冷藏，且盡快食用完畢。蓮藕亦可煮熟後冷凍保存，使用時直接退冰即可。蓮藕最佳的賞味期是七天左右。

【蓮藕供應小檔案】

合作農友：程超傑

品種：蓮藕

產地：宜蘭員山

自主管理等級：友善級



爽口清新，香甜微酸

守護七家灣溪的綠肉奇異果

主婦聯盟合作社
Taiwan Homemakers United Consumers Coop

◆爽口清新，香甜微酸——守護七家灣溪的綠肉奇異果開始供應

走訪產地時常會覺得，願意以友善耕作栽植的農友們都是守護大自然的孤獨勇者——田區往往必須與世隔絕而獨立（才能避免臨田汙染，卻避不了猴子等小動物危害）；常年雲霧繚繞、日夜溫差大，是對抗極端氣候、保持蔬果美味的地理優勢，也是都市人眼中療癒閒適的美景，實際上卻也代表了就醫不便、生活物資缺乏，以及地形對耕作操作的體力負擔。



▲廖大哥的果園位於陡峭的半山腰，往下望去就是櫻花鉤吻鮭的重要棲地——七家灣溪

就像為合作社供應水果多年的農友廖文扶大哥，果園位於台中梨山，卻不是在車水馬龍的路邊，而是須從路邊垂直向下超過五百公尺，往七家灣溪而去的半山腰上。這裡坡度極陡，無法徒步抵達，也沒有道路，更不可能開車；人員進出、載運肥料等資材或是採收水果，只能靠流籠或單軌車少量多次運送。是名符其實的「人煙罕至」。廖大哥年事已高，經常獨自住在山上工寮，守著這塊果園。為了不施用除草劑，高齡 70 多歲的他，必須背負著將近 10 公斤的割草機，在陡峭的坡地上艱難上下，一個不小心就有翻落溪谷的危險。

問到廖大哥為什麼選擇這麼艱難、交通不便的田區種植果樹？大哥表示，「這個區域環境獨立隔絕，適合發展減藥甚至無農藥栽培，且果園近七家灣溪，更需要以環境友善的農法來守護水源。」因此雖然在此種

植格外辛苦，他卻始終堅持如一。

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；山上日夜溫差大，也讓果實品質佳，甜度高，並且有利於無農藥栽培。廖大哥全程人工除草，春季栽植綠肥養護，奇異果樹枝繁葉茂樹勢強壯，根系牢牢抓著坡土，而且今年也一樣成功達到無農藥檢出！廖大哥種植的綠肉奇異果為 Bruno 品種，有別於黃金奇異果的濃香，綠肉奇異果香甜微酸，入口帶一點爽脆的唰唰口感與草本清香氣，十分清新迷人，深獲社員好評。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

綠肉奇異果為九分熟採收，購買後，可輕壓果實

頭尾判斷熟度，若果實還硬硬的，請置於常溫陰涼處，直到頭尾輕壓微軟熟，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密封。如果無法馬上吃完，也請放入冰箱保存。

【綠肉奇異果供應小檔案】

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



◆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



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逾 40 年，主要作物為極柑與美女柑。謝大哥認為涵養雜草有助維持地力，堅



持不使用除草劑；更不為了討好市場而使用增甜退酸劑，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，不會酸刺噏口，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





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



水果品質說明

◆【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，都會比剛買時好吃哦！



▲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！

◆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。



甜柿果皮的黑色斑點或色塊是單寧酸遇雨或水氧化形成



切開發現黑斑部位僅限於果皮



也不影響食用與風味，還請理解後利用！

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。

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 古東喜大哥冬果葡萄品質說明

品名	規格	生產者	異常原因	供應處理方式
巨峰葡萄(安全優)古東喜-500g/盒	500g/盒	古東喜	天候影響導致產量和品質不佳	部分以良級品供貨



古大哥的葡萄採減藥栽培管理，採收前 1 個月即停止用藥，而今年夏秋因為颱風侵襲，產地降雨偏多，導致葡萄園晚腐病和螞蟻（因雨多往高處爬）危害嚴重，葡萄晚腐病主要危害果實，好發於轉熟期，會造成果肉軟腐、皮皺而落果，進而吸引昆蟲叮咬，影響果園環境和植株健康，接近收穫時更為嚴重，而此時古大哥的葡萄皆已停藥和套袋，無法作其他有效防治，除了導致採收後的理貨挑選更加費工，耗損量也達 50%以上，品質沒有往年優良，供貨量少且良級果偏多，請社員多加包涵和理解。



📢 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
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 (推廣期間 3 個月)	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。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
心態減碳牙刷(黑) (伍駒)			2023/11/13-2024/2/3			

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(銀) (伍駒)						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。
花枝蝦丸	200g/包	品川	235	11/27	無	以花枝反覆搥打製成的花枝丸·無使用魚漿·加入指定白蝦仁·一口咬下雙重享受!無添加配方美味無負擔。
花枝漿	200g/包		170		無	以花枝反覆搥打製成的花枝漿·無使用魚漿·花枝塊口感Q彈·無添加配方·美味無負擔。

◆ 恢復供應: (限量供應/季節性供應·全區供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
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。 **限量供應
里肌火鍋片	200g	中央畜牧場	115	11/20	大里肌部位脂肪含量少·是優良的蛋白質來源·適合煮火鍋·或切小片搭配各種蔬菜拌炒料理·中央畜牧場的豬肉來自生產者自有牧場·並自行調製飼料·確保無藥物殘留·全場採用水簾式豬舍·有效減少疾病傳播·也讓豬隻有較舒適的成長環境·同時利用豬隻排泄物進行沼氣發電·不但可供應牧場電力·也解決了廢水處理的問題。 **季節性供應
小湯圓	300g	餐御宴	72	11/13	使用指定糯米與天然紅麴調色·並以傳統水磨工法製作無添加防腐劑·澱粉改良劑及乳化劑·需冷凍保存以免品質劣變;若有龜裂情形·屬正常現象。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					**季節性供應

◆ 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
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			
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			
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
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	耀集食品	200	140	批次利用	利用趨緩·鼓勵社員多加利	否

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
虱目魚餃	盒/包				完為止	用。 **採同品項2入/組優惠價140元	
吳郭魚	500公克(1~4尾)	邱經堯	160	130	11/13~12/30	生產者提供優惠，鼓勵社員多加利用	是

◆ 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

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	原因說明	停止供應時間
硝酸鹽試紙	10片	台灣默克	因利用狀況不佳，決議下架	11/13
用．心 減塑牙刷套組(黑)	1入/盒	伍駒	為了提升牙刷組裝及更換刷頭的便利性，生產者調整設計後，以新品上架 此款減塑牙刷替換刷頭，可正常供應	11/13
用．心 減塑牙刷套組(銀)				
用．心 減塑牙刷套組(金)				
台灣米漢堡(全牛肉)	6入/包	喜生	更新口味、包裝重新上架	即日起
台灣米漢堡(素沙茶鮮菇)	6入/包	喜生	更新3入裝重新上架	即日起
台灣米漢堡(薑燒豬肉)				
台灣米漢堡(洋蔥牛肉)				
台灣米漢堡(三杯雞)				
台灣米漢堡(打拋雞)				
剝皮魚輪切--500g	500g/包	湧升	利用不佳，停止供應	即日起
海鱺頭骨下巴丁塊 600克	600g/包			
海鱺中段輪切 400克	400g/包			
海鱺尾段對切-500g(湧升)	500g/包			

◆ 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)
- 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