



週報期數 / 2023 年 11 月第 4 週 (11/20-11/24)

目錄

🍎 當季水果.....	2
📢 產品資訊.....	16
👜 人資招募.....	24

當季水果



1,400小時低溫熟成的甜蜜戀歌

大禹嶺、福壽山惠蜜蘋果開始供應啦！

◆1,400 小時低溫熟成的甜蜜戀歌——大禹嶺、福壽山惠蜜蘋果開始供應啦！

時入深秋，終於迎來國產蘋果最甜美的終章——高山蜜蘋果下山來！由於蘋果開花結果的需冷特性，蘋果適合生長在溫帶地區，低溫時數需超過 1400 個小時，日照時間也有特定條件，因此，台灣蘋果產地大多集中在海拔 1,500 至 2,500 公尺以上的高山。合作社持續在社員需求、支持本土農業及環境保護的基準上找尋



平衡點，所覓得的蜜蘋果農友，均致力在友善環境與種植出高品質水果之間取得平衡，讓高山美景永存，品質與安心指數也是全國最高標。繼台中梨山的農友林浴沂、許漢忠之後，時序來到 11 月，採收產區也往高海拔推進：大禹嶺劉春長、福壽山喻嘉璧兩位農友的惠蜜蘋果開始採收供應！此外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！請社員們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。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，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，海拔高度僅次於劉春長大哥的大禹嶺。由於果園位於高山水源保護區，他堅持不使用除草劑，全程草生栽培，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受日照，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，卻總有人殷切盼著，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！

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。及至完熟，果蠟會轉為油亮，此時風味更加甜美。且果蠟不影響食用安全，請安心食用。如真介意，也請削皮後食用即可。



【惠蜜蘋果供應小檔案】（僅列出目前可供應的農友）

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	南投大禹嶺	安全級
喻嘉璧	台中福壽山	安全級



產地速報

農友林義職傳來消息，今年芋頭栽種遇到夏季的颱風影響，造成芋頭的鬚根斷裂，影響營養吸收，以致規格偏小，且田間積水也使芋頭採收時傷口仍來不及癒合，理貨時將尾端削除較高。不過今年芋頭一樣口感鬆軟、芋香濃濃，還請社員多多支持這友善種植、得來不易的安心好食。

◆鬆香綿濃，飽足暖心——芋頭正當時

立冬之後，天氣漸涼，總想吃點什麼暖香飽足的東西撫慰身體的虛冷。這時來碗芋頭紅豆甜湯，或是芋頭粥，又或者直接把芋頭削皮切塊後加入火鍋或煲湯，又或者蒸熟加入熱鮮奶中，煮熟的芋頭鬆軟綿密，濃濃的香氣沁入心底，是暖冬聖品，又不必擔心體重一發不可收拾



.....

芋頭是亞洲與拉丁美洲常見的主食，可做為鹹食入菜，也可作為甜點。富含膳食纖維多種維生素、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素與礦物質，雖被歸類為澱粉類，熱量卻遠低於米飯與麵粉；而

且芋頭的澱粉屬於抗性澱粉，也就是生的澱粉，在人體的腸胃中不會被水解吸收，作用類似膳食纖維，可增加飽足感，促進腸胃蠕動，卻不會升高血糖，吃了飽足卻不發胖，甚至可延遲其他碳水化合物的吸收，因此常被用來取代部分澱粉主食，有助於控制體重。此外，芋頭的水溶性纖維與體內脂肪酸結合後，可以減少人體內低密度膽固醇；芋頭所含的槲皮素，可以提升身體的抗氧化能力，減少細胞受損的狀況。芋頭風味絕佳，好處多多，又好料理，因此迅速攻占人們的心，成為台灣常民飲食中相當受歡迎的食材！



台灣的從南到北都有栽種芋頭，但因各地水土不同，有的適合重水芋，有的需放乾，一方風土一方滋味，產期雖有不同，但都是農友的心血結晶。

每年秋天天氣轉涼時，就是著名的大甲芋頭登場的時機。大甲區的黑土是由河流沖積而來，富含礦物質，又因含沙量高，排水良好，正是芋頭最喜歡的生長環境，也因此大甲地區所產出的芋頭品質與風味遠近馳名。

芋頭從定植到採收至少需 8-10 個月，而且在田間易受到病蟲害與颱風等天然災害影響，栽種管理十分具有挑戰性。市面上的芋頭栽種一般噴施多種殺蟲劑、殺菌劑與除草劑，要以無農藥、無化肥的方式栽種芋頭格外困難，而這，也正是合作社芋頭農友林義職投入種植芋頭初期，遭到父母反對與鄰居嘲笑的原因。

義職的芋頭產區位於台中大安，正是大甲芋頭的知名產地。他因懷念年幼時吃到芋頭的味道，又不想使用農藥，因此花了許多年摸索與研究無農藥、無化肥的芋頭栽種方法——自製有機液肥、培養微生物、人工除草並管控田中的水含量避免芋頭得病，以確保食用口感與品質，終於取得環球有機驗證。並且將因極端氣候影響而產生的格外品自行加工，做成芋圓、芋頭饅頭、芋頭脆片等，惜食利用。而今芋頭正當時，歡迎多多品嘗利用，合作社農友悉心栽種的高品質芋頭。



貼心小提醒

1. **削芋頭不手癢的小祕訣：**芋頭外皮沾溼就會溶出草酸鈣，碰到手就會發癢不適，因此削芋頭前可以先用布把表皮的水份吸乾，削完後再清洗，亦可佩戴手套。若不小心碰到手癢，可以浸泡熱水或塗醋、塗檸檬汁以酸鹼中和即可緩解。
2. 芋頭的汁液含有單寧酸，因此切口表面會氧化呈現紅色，這是正常現象，料理前只需將切面氧化處削掉即可利用。
3. 合作社供應的芋頭皆沒有施用農藥，品質劣變較快，因此購買後建議儘快利用完畢，短期用不掉的，可削皮切塊置於冷凍可存放 6 個月左右，烹煮時不需退冰。



【芋頭供應小檔案】（僅列出目前供應的農友）

合作農友	產地	級別
林義職	台中大安	友善級
王宗益	台南新市	環保級
行健有機農場	宜蘭三星	環保級



滑順微酸，橘香濃郁

頂級大坑極柑現正供應中

產地速報

◆滑順微酸，橘香濃郁——頂級大坑極柑
開始供應啦！

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

橘精



來簡單又方便。冷涼秋日裡，剝顆極柑，讓整個空間充滿柑油的濃郁香氣，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，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





◆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，持續人工除草與覆蓋，

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(台灣屬椿象、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、切片剁塊入鍋，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，竟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較低，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

◆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（才能避免鄰田汙染，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



園

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，入口帶一點爽脆的唸唸口感與草本清香氣，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

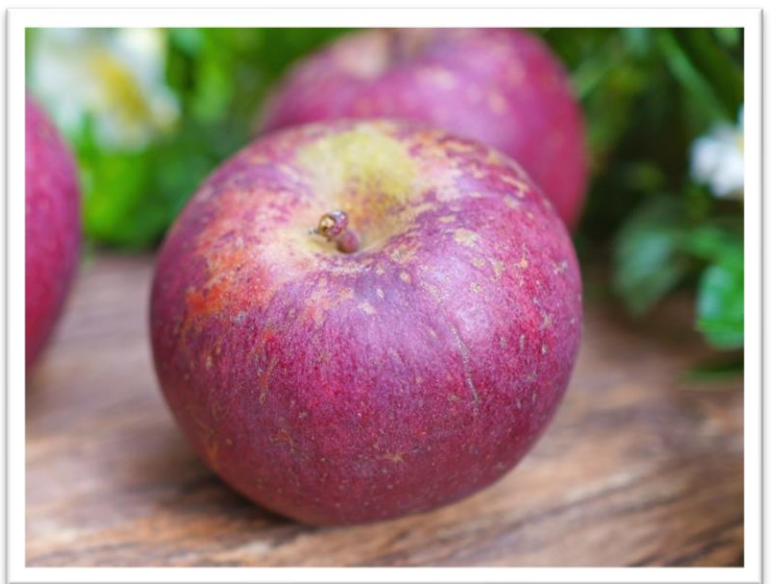
🍏 水果品質說明

◆【蘋果小常識】為什麼有些蜜蘋果果皮油油滑滑黏黏的？這是什麼原因造成的？還可以吃嗎？

近日適逢國產蜜蘋果盛產，社員們買回家後可能會發現，有些蜜蘋果的果皮油油亮亮、黏黏滑滑，甚至用水也洗不掉，這是什麼原因呢？

產地鮮採的蘋果果皮有天然蠟，相信是社員們都已熟知的常識。但許多人可能

不知道，蘋果的果蠟，就跟愛文芒果果皮的果蠟一樣，在採收初期是粉粉的霧狀，隨著蘋果完



熟，會逐漸變為油光滑亮！也就是說，從果蠟的狀態，也可以看出這顆蜜蘋果的熟成狀態。而「完熟度」正是蘋果甜度與香氣的指標，越是完熟的蘋果越香甜。也就是說，如果您買到的是果皮油亮黏滑的蜜蘋果，恭喜您，這顆蜜蘋果又香又甜的機率一定更高！

天然果蠟是蘋果為了防止果實水分散失的防禦機制，以免氣候乾燥寒冷時，水份被外部乾空氣吸走。因此，越是高海拔溫差大的地方所產出的蜜蘋果，果蠟層可能也會更厚。至於這些蜜蘋果的果蠟會有可能是人工上蠟嗎？國產本土蘋果產地當季鮮採，不需長途運輸，農友不需再花成本為蘋果人工上蠟做補強。再者，人工上蠟也不會把蠟上得如此厚重不均。天然果蠟可被人體排出，安全可食用。但如果真的介意，或覺得果皮黏滑感受不佳，只需將果皮削掉再食用即可，切勿再用清潔劑洗，以免清潔劑吸附在果皮上，反倒被吃下肚去。

◆ 作法簡單，口感華麗的甜柿小點——奶油乳酪烤甜柿

甜柿與奶油乳酪，看似不相干的兩種食材，可以擦出什麼火花呢？在此介紹一道作法超級簡單的小點——奶油乳酪烤甜柿。甜柿的香甜軟綿與奶油乳酪 (Creamcheese) 相得益彰，加點黑胡椒與橄欖油提味，入口即化層次豐富的華麗口感，讓人忍不住驚嘆！趕緊把握甜柿產季來試試看吧！



材料

當季甜柿 1 顆(去皮切 8 等分) · 奶油乳酪或莫札瑞拉起司 30g(切 8 等分) · 黑胡椒 · 橄欖油

做法

1. 甜柿去皮切 8 等分、奶油乳酪或莫札瑞拉起司切 8 等分後，排放於錫箔紙或烘杯紙上 (如圖)
2. 將錫箔紙或烘焙紙包好後進烤箱，低溫約 130-150 度烤 12-15 分鐘後出爐，撒上黑胡椒、淋上橄欖油，就成為一道入口即化的美味小點了。
3. 如果想要體驗風味反差更大的口感，也可不進烤箱，只需如步驟 1，將甜柿與奶油乳酪切好排盤之後，撒上黑胡椒、淋上橄欖油，也是另一種美味體驗哦！

※※推薦利用產品：當季甜柿、瑪諾蘭迦優質特急冷壓橄欖油、四方鮮乳莫札瑞拉起司

【甜柿供應小檔案】 (僅列出目前供應的農友)

合作農友	產地	級別
謝家興	台中摩天嶺	安全級
林浴沂	台中梨山	安全級



📣 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
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。
冷凍菱角仁(硬)	270g/包	友善大地	195	11/20	無	本品鮮採後經清洗、剝殼急速冷凍，保持菱角仁原有鮮度與風味。 採「綠色保育」友善耕種方式耕種，不使用農藥、化學肥料及除草劑；讓官田地區濕地生態得以恢復，水雉及台北赤蛙等保育類生物得以安心生存。
花生湯圓	220g/盒	餐御宴	125	11/27	季節性供應	選用本土花生以石磨機製成的花生醬，香醇濃郁、輕甜不膩，每一口都吃得到香脆花生顆粒，不添加防腐劑、澱粉改良劑、乳化劑...等。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						包餡湯圓因餡料質地因素，內餡無法完全一致，湯圓表面微裂或是突起皆屬正常現象(可在下鍋前用水輕輕抹勻裂痕避免餡料外漏)。
沙茶醬	210g/瓶	好品味	140	11/27	無	1.使用合作社指定油品 2.符合合作社添加物原則 沾、炒、滷、拌、烤料理方式皆可，美味的好夥伴

◆ 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
船釣赤鯨 300g	300g	溪和	440	12/4	來自台灣東北海域，採用對海洋環境友善的船釣方式所捕獲，並配合「細胞活存」冷凍技術，保留了魚肉的鮮甜和口感。 **限量供應
船釣赤鯨 350g	350g	溪和	495	12/4	
船釣赤鯨 400g	400g	溪和	555	12/4	
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。 **季節性供應
芝麻湯圓	220g/盒	餐御宴	85	11/27	-使用合作社指定友善種植圓糯米、主惠黑芝麻、及有機糯米粉製作；芝麻餡以通過黃麴毒素檢測的黑芝麻磨成芝麻糊，不添加防腐劑、澱粉改良劑及乳化劑；冷凍時若有裂紋，屬正常現象，請用小火水煮，可避免餡料流出。 -湯圓無須解凍，將水煮開後，直接投入湯圓，待水滾後關小火，蓋上鍋蓋繼續加熱，湯圓浮起後再滾煮 5~8 分鐘即可撈起食用。 **季節性供應
里肌火鍋片 200g(中央畜牧場)	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

◆ 價格異動: (因季節性變價或資材、工資、包材、運費調漲，生產者進價調漲，同步調整售價)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
新鮮白木耳(環保級)	200g/包	隆谷	98	92	12/1 (季節性變價)	全區
有機段木香菇(大菇)	100g/包	吳霖蘿	440	470	11/27 (生產者進價調漲)	全區

◆ 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	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	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	雞蛋(西湖)--10入	10入/盒	五湖畜牧場)	1盒/118元	2盒/組/200元	11/20~12/30	生產者回饋社員·鼓勵社員多加利用·採同品項2盒/組優惠價200元·供應情況以站所及各分倉數量為主。	否	鮮乳坊豐樂鮮乳	936cc/瓶	慕渴	112元/瓶	208/2瓶	11/20~12/30	生產者回饋社員·鼓勵社員多加利用·採同品項2瓶/組優惠價208元。	否	全脂鮮奶	946cc/瓶	四方	105元/瓶	190/2瓶
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																																																																										
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																																																																														
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																																																																							
雞蛋(西湖)--10入	10入/盒	五湖畜牧場)	1盒/118元	2盒/組/200元	11/20~12/30	生產者回饋社員·鼓勵社員多加利用·採同品項2盒/組優惠價200元·供應情況以站所及各分倉數量為主。	否																																																																							
鮮乳坊豐樂鮮乳	936cc/瓶	慕渴	112元/瓶	208/2瓶	11/20~12/30	生產者回饋社員·鼓勵社員多加利用·採同品項2瓶/組優惠價208元。	否																																																																							
全脂鮮奶	946cc/瓶	四方	105元/瓶	190/2瓶	11/20~12/30	生產者回饋社員·鼓勵社員多加利用·採同品項2瓶/組優惠價190元。	否																																																																							

◆ 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
手工玫瑰草莓果醬	230g/罐	蘿拉	本季限量供應完畢	即日起至 2024/11 底
本土青仁黑豆(朴子)	500g	朴子農會	本季限量供應完畢	即日起至 2024/2 底
原味豆干	450g/4 塊	名記	因運送成本提高，生產者無法負荷自 12 月起，中社站所及南社站所，週六將停止供應名豐所有豆製品 北社及以下 8 站，維持正常供應 (桃園站/中壢站/竹北站/新竹站/關新站/國際站/三葉站/縣府站)	2023/12
板豆腐	440g			
黑芝麻板豆腐	360g			
油炸豆腐	400g			
豆花	700g			
豆漿	920ml			
豆漿(無加糖)(名記)	920ml/瓶			
黑豆漿	920ml			
甘菜	250g	公館	本季已供應完畢	2023/12

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	原因說明	停止供應時間
活萃沐浴露	350ml/瓶	綠藤	生產者調整配方，以敏感和諧沐浴露(綠藤)-350ml/瓶上架	11/20
寶貝 Touching 沐浴露	350ml/瓶	綠藤		
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(心態減碳牙刷)上架此款減塑牙刷替換刷頭，可正常供應。 *用心減塑牙刷及心態減碳牙刷前後兩代的替換刷頭，無法共用	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)				

品名	規格	生產者	原因說明	停止供應時間
台灣米漢堡(三杯雞)				
台灣米漢堡(打拋雞)				
干絲	200g	名記食品 行黃雅汶	因利用狀況不佳，進行下架	社內庫存利用完為止

◆ 推廣活動:【2024 年貨預購】

家的味道
準備一桌共好的年菜
幸福滋味

☆ 年貨預購 11/20(一)~12/16(六)
☆ 年貨取貨 2024/1/16(一)~2/5(一)
※除夕: 2024/2/09(五)

2024 年貨預購開始囉!! 團圓的季節我們呈上 成分是天然、飽含友善土地心意的精選料理

※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	呈康	鯧魚米粉鍋	2,700g(固形物 800g)	999 元	
	雞大王	甘蔗雞	1,200g	679 元	
	漢典		花膠瑤柱雞湯	2,250g(固形物 950g)	999 元
			佛跳牆	2,200g (固形物 1,000g)	959 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
	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	569 元
			芋香金沙獅子頭	1,000g(獅子頭 650g)	499 元
			蘭陽海鮮西魯肉羹湯	1,100g(固形物 700g)	499 元
			紅麴滷豬腳	1,000g(固形物 700g)	569 元
	鴨迷		鴨香寶米糕	860g	389 元
			春風十里	150g	150 元
			芋泥貢鴨	520g	490 元
	龍彧	去骨醉雞腿	200g(固形物 140g)	275 元	
	鮮湧	海陸歡慶團圓功夫菜(獨立成單)	5 菜/組	2,988 元	
	喜生	櫻花蝦干貝油飯	800g	429 元	
123 水餃	團圓雙鮮餃(每位社員限利用 1 包)	408g(12 顆)	329 元		

類型	生產者	品項	規格	預購價
	鮮湧	海陸歡慶團圓功夫菜	5 菜/組	2,988 元
巧味零嘴	原芳	本土綜合蔬菜菇脆片(全素)	150g	170 元
		本土綜合水果脆片(全素)	150g	170 元
	樸實	果香金鑽鳳梨酥糖(全素)	100g	200 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
	台灣原味	芋見娃娃酥(全素)	150g	230 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
	馥樂	蔓越莓雪 Q 餅(奶素)	120g	190 元
		手工牛舌餅組(奶素)	6 片/包*2 包/盒	280 元
	舞茶	本土爆米花組(蛋素)	50g*2 包	150 元
步步高升	豪紳	相思八寶飯(全素)	500g	275 元
	祥太	紅豆年糕(全素)	600g	269 元
		懷舊黑糖年糕(全素)	600g	215 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	明德	香辣醬料組合	3 罐/組	545 元
	主惠	低溫初榨花生油	570ml	470 元
	馥聚	冷壓酪梨油	500ml	980 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)	1,590 元
		藍瓜石斑	400g	599 元
	智立	日本乾干貝(規格 SA)	150g	720 元
	邱家兄弟	生態鱸魚精(5 入/常溫)	60ml*5	799 元
	集昌	富貴參肚組	海參 20g+花膠 200g	1,888 元
	游原智	抱卵母香魚	600g(約 2~6 尾)	420 元
	龍彧	善糧滴雞精(10 入/常溫)	60ml*10	1,450 元
	誠翊星鮮	安格斯黑牛紐約客牛排	300g	380 元
		安格斯黑牛紐約客火鍋肉片	300g	390 元
	春發成	平埔黑豬梅花火鍋肉片	200g	235 元
		平埔黑豬五花火鍋肉片	200g	230 元
	嘉農酒莊	果釀惠蜜蘋果醋組	500ml*2(原味、加糖各一)	540 元
	宜穀	純米釀	500ml	650 元

類型	生產者	品項	規格	預購價
		冰雪清酒	500ml	850 元
	東邦	臺灣紅茶組合	紅玉紅茶 75g、紅韻紅茶 75g	700 元
	東南國際	水果氣泡酒組(※限站所利用)	330ml*6 瓶/組(鳳梨、草莓、花蓮小米-蜂蜜各 2 瓶)	690 元
	享嘉	好事成雙沖調組	花旗參山藥杏仁茶 250g+活力南瓜籽粉 280g	800 元
	萬生生機	阿里山素燕窩 6 入禮盒	230g*6 入	590 元
	馥聚	亞美尼亞天然果汁組	250ml*8 入	670 元
提盒		手提紙袋(小)	21.9*27.9*9.2cm	15 元
		手提紙袋(中)	32.7*26*11cm	20 元
		好事成雙沖調組空禮盒(含提袋)	組	175 元
		水果氣泡酒組紙盒	可放 6 瓶	45 元
		二入提盒	33cm	5 元

※專刊勘誤：

- (1)芋香金沙獅子頭，規格為 1,000g，內容獅子頭為 650g，專刊誤植 800g。
 - (2)鯧魚米粉鍋，內容物米粉為指定原料永盛純米米粉，未放上指定原料*。
 - (3)本土爆米花組，因使用鹹蛋黃為原料，所以素食標示應為蛋素，專刊誤植奶素。
- 以上說明，造成社員不便請見諒。

※星虹海因生產者內部調整，更名為誠翊星鮮貿易商行。

※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及預購專刊。(功夫年菜組、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)

※預購滿額享：單筆預購滿 4,500 元(折扣後金額)即可享有「十三香椒麻腰果(葷)」270g/罐(同筆訂單可累送)，功夫年菜組不可參與早鳥取貨及滿額享活動。

※功夫年菜組為直接配送到家免運費的優惠組合品項，因此不可參與滿額及早鳥活動，造成不便請見諒。

禁止酒駕  飲酒過量 有害健康

◆ 推廣活動:【溫暖滿鍋】



溫暖滿鍋 幸福每一刻

推廣時間 ▶ 10/30(一) - 11/25(六)

萬用湯底 | 友善肉蔬 | 純淨鮮菇 | 減添加鍋料 | 搭鍋好飲

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
	藥膳葷菇鍋	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
	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

主題	品名	規格	原價	推廣價
	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(工作地點：三重總社)
- 乾貨理貨人員、驗收理貨人員、蔬果理貨人員(工作地點：北倉)
- 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、木柵站、新店站、台南站)
- 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)



合作社徵才網址

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。