



週報期數 / 2023 年 11 月第 5 週 (11/27-12/1)

目錄

📢 社內公告.....	2
🍎 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.....	25

📢 社內公告

【冬季蔬菜價格調整說明】

2023 年冬季蔬菜價格預計 12 月 1 日(五) 起進行季節例行性調整。因跨月問題，若值付標籤價格與 POS 機刷出價格有落差，以價低者為結帳售價。

🍓 當季水果



產地速報

因極端氣候影響，雖時序已近冬天，氣溫卻仍偏高，草莓育苗不易，即使是慣行農法用藥防治，草莓苗仍折損慘重，幾可預見今年草莓產量恐將延續去年供不應求的狀況。唯合作社農友陳森郎大哥採自行育苗，並以 BD 農法厚植地力多年，終能拔得頭籌，將於 12 月初開始供應，成為全台灣最早供應草莓的農友。草莓嬌貴且數量有限，來到站所往往秒殺，還請把握機會預訂，品嚐這全台最高標的安心甜美！

◆具有活力的土地，培育出滋味豐厚的安心甜美——環保級 BD 農法草莓搶先預訂中！

色澤紅豔、香氣濃郁的草莓，堪稱是冬天最受期待的水果之一，也是小朋友的最愛。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。



合作社所供應的草莓，都是農好級以上，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，卻也是社員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

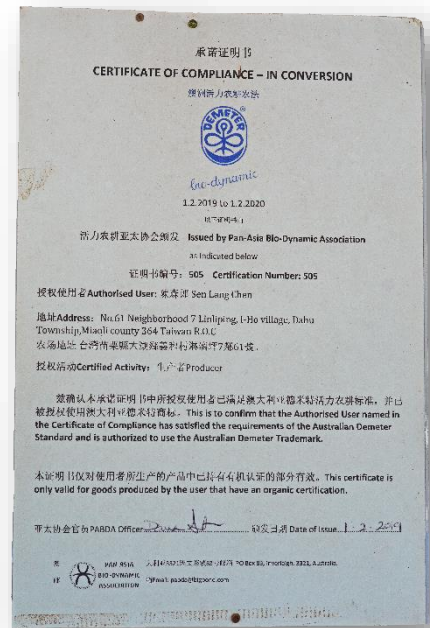
防治，往
熬

往會落得個血本無歸。為合作社供應草莓的農友們，在共同購買的支持下，過了有機之路初期那段收入不穩定的艱困日子。各自發展出了不同的栽種管理絕招，讓合作社的草莓供應，在慣行農友一片短缺的的叫苦連天中，仍能維持穩定產量與品質，讓社員們吃個過癮！

今年率先開始供應香水草莓的農友陳森郎，是國內第一位通過有機認證的草莓農友，也是台灣唯一使用 BD 農法 (Bio-Dynamic，生機互動農法) 栽種草莓的農友。他和太太從事草莓栽種已

有 30 年，過去在學習慣行農法時感受到農藥的危害，採行有機種植後又遇到瓶頸，直到接觸 BD 農法，發現在同樣不能用藥的前提下，BD 農法提供了更多解方。BD 農法的特色是透過果園內作物、生物多樣性的整合，以及日月行星與地球間的能量互動，來激發並維持果園的健康和自給自足的能力。聽起來很玄，但本質上其實就是為了厚植地力。

為了增加地力，陳森郎犧牲種植其他作物的機會，每年採收結束後詳細檢測土壤，並根據檢測結果種植 20 幾種綠肥，每年有大約半年的時間都沒有收成。他表示，自己的生活需求不多，夠吃就好，要先為土地存款，以後才能夠提款。為了避免苗期用藥造成植株衰弱，陳大哥更堅持自行育苗。這種外人看起來像傻瓜般的堅持，在栽種條件日益嚴峻的極端氣候下，得到了甜美的回報。陳大哥成為全台最早開始供應草莓的農友，他栽培出來的香水草莓滋味也特別濃郁。因此雖然 BD 農法草莓較一般有機農價格高，且產量有限，但追尋購買者絡繹不絕。而今又到了滿園草莓飄香的時刻，歡迎把握機會預訂品嚐，這充滿生命活力又可安心吃的草莓！



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是否購買。並於購買後盡快食用完畢，以便吃到最佳風味。



▲農友陳森郎採用 BD 農法種植草莓，深信對土地的養護終將化成食物的養分，滋養生命。也讓陳大哥的草莓，成為安心美味的最高標！

【草莓供應小檔案】

合作農友：陳森郎

品種：香水草莓

產地：苗栗大湖

自主管理等級：環保級

香甜爽口，與石虎共好

溪底遙學習農園柳丁供應中

環保 石虎農作

主婦聯盟合作社

產地速報

今年是溪底遙學習農園陪伴農友的第 19 年，也是溪底遙農友全面不使用農藥的第 16 年，供應帝王柑與美童柑的蕭秋文阿伯已高齡 80 歲，在女兒要求下退休了，引起眾人一片嘆息，那皮薄細緻的香甜滋味只能往回憶裡尋。所幸還有朱昌輝大哥仍堅持著，為我們供應柳丁與極柑，未來也將有機會供應有機帝王柑與佛利蒙。而今產期將至，還請多多把握機會，品嚐這與山林共存的香甜爽口！

◆香甜爽口！與石虎共享的美好——溪底遙學習農園柳丁開心登場

1999年921大地震之後，有一群人沒有離開災區，地方居民廖學堂及一些外來參與重建的朋友，共同在2003年結合成「溪底遙學習農園」，成員包含了中寮的農人、藍染工作者、編織工作者及其他志願服務的朋友，以對土地友善的方式，種植柳丁、帝王柑及龍眼作物，並同時發展編織工藝。成了中寮鄉社區的一份子，支持在地小農堅持對土地友善。這是「溪底遙學習

農園」的緣起。溪底遙自詡為學習場所，農人在此學習對土地友善的耕作或創作方式，消費者可來此親近土地，接近生命成長的過程。

朱昌輝大哥因認同溪底遙的無農藥友善環境理念，加入溪底遙生產者的行列，農業科系出身的他，除了力行無農藥草生栽培，更努力精進栽植管理技術。四年前，昌輝



大哥認為栽植管理技術已經成熟穩定，且透過第三方驗證檢驗讓消費者更安心，也是農人的責任，於是決定申請有機驗證。去年有機驗證通過核發，加上周遭環境屏蔽無風險，終得符合合作社自主管理的最高標準——環保級。昌輝大哥的柑橘園位於南投山林間，不施用農藥除草劑，小動物們可以安心棲息，包括近年已經瀕危的石虎。農委會特有

生物中心因而在昌輝大哥柑橘園的水源地設置自動監視器，紀錄石虎與其他野生動物的出沒狀況。也因此，昌輝大哥成為國內屈指可數，同時擁有有機驗證與石虎標章的柑橘生產農友！

產地拜訪時，看著滿園柑橘樹枝葉舒緩，樹勢強健，聞著偶爾飄來的柑橘香，悅人心脾眼目，忍不住開始期待起今年柳丁的甜美來！而且，今年除了散裝果外，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！

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，還請理解後利用。



【柳丁供應小檔案】

生產者：溪底遙學習農園—朱昌輝

品種：柳丁

產地：南投中寮

自主管理等級：環保級



◆雪白細緻多汁，梨中之王——高品質雪梨爽脆預訂中

雪梨果肉雪白，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，果大碩美，又耐保存，素有「梨中之王」盛名，也是年節送禮熱門選擇。

為合作社供應雪梨的農友有林浴沂、胡燕倫、張源益，今年青農許漢忠也加入了供應行列。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，浴沂大哥刻意減少每棵果樹的掛果數量，使果實得以充分生長。近年來兒子士傑與媳婦琬筑也加入管理雪梨行列，現今已能獨當一面。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，針對梨木蟲施用 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。歷經從農初期的慘賠與挫折，到與蟲草共生，終得穩定收成。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！

張源益大哥是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！

青農許漢忠自竹科返鄉務農，致力減藥栽培，積極上課研究果樹栽培管理方法，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、並且不再施用除草劑，提前停藥套袋，悉心養護果樹。而今雪梨產期將屆，林浴沂大哥與許漢忠的雪梨即將下山來，歡迎把握時機搶先預訂品嚐。



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】（僅列出今年供應的農友，黃色色塊為今年新加入供應農友）

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



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多。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——環保友善芋頭正當時

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，歡迎多多品嚐利用，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





◆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！



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
劉春長	南投大禹嶺	安全級
喻嘉璧	台中福壽山	安全級



滑順微酸，橘香濃郁

頂級大坑極柑現正供應中

◆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



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。謝大哥種植椪柑迄今逾 40 年，主要作物為椪柑與美女柑。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，保留椪柑原來的天然風味，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，讓謝大哥的椪柑口感更細緻甜美，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，原來椪柑可以這麼好吃！

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，預告了今年椪柑的美味可期！歡迎社員把握產期多多利用品嚐！

貼心小提醒

1. 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. 挑選椪柑時盡量以果型完整、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。
3. 農友採減藥栽培，較難避免銹蟎影響外觀，因此椪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。



【椪柑供應小檔案】

合作農友：謝朝義

品種：椪柑

產地：台中大坑

自主管理等級：安全級



◆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。蓮藕好吃，但採收卻非常辛苦。蓮藕的採收季節多為秋冬，且採收時水不放乾，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。但台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，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，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。除此之外，

超傑在出貨品質管理上亦經驗豐富，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

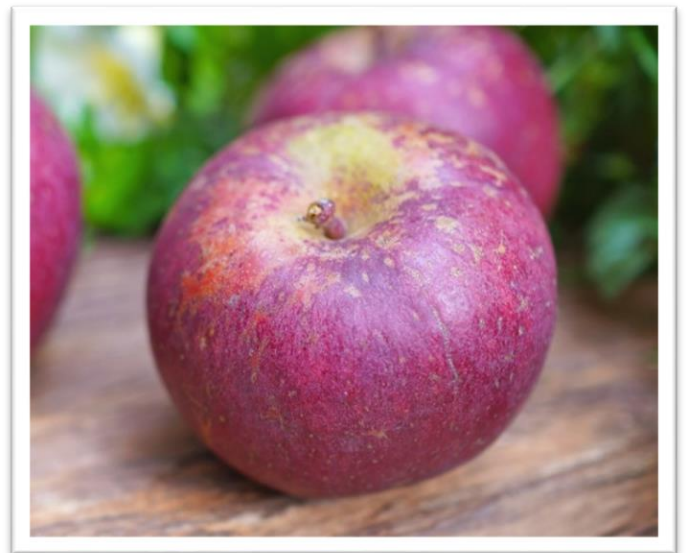
自主管理等級：友善級

🍏 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，恭喜您，這顆蜜蘋果又香又甜的機率一定更高！

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，排放於錫箔紙或烘焙紙上。

- 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。
- 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

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 蘇榮大哥人蔘山藥良級品質說明



人蔘山藥是台灣常見的山藥品種之一，以帶有人蔘的清香得名。由於山藥從定植到採收約 8 個月，因此病蟲害的防治尤為不易，以無農藥、無化肥方式栽種對農友而言更為挑戰。

蘇榮大哥是社內第一位開始以無農藥、無化肥供應人蔘山藥的農友，因今年度天候異常的影響，田間的排水不良，造成部分的人蔘山藥被蟲咬的比例較高，蟲咬過之處削皮後雖褐化較快，但並不影響口感與風味。

有鑑於山藥珍貴的營養價值與支持農友之精神，社內將蟲咬過的人蔘山藥以良級品折扣上架，社員處理時只要將山藥削皮之處浸泡鹽水或白醋、檸檬汁，亦可先將山藥連蒸過後再削皮處理，即可降低褐化的產生。

📢 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
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)。
手工蔬食水餃	500g/包	見晴	199	11/27	無	見晴廚房素水餃優化後再回歸，調味及蔬菜量調整後讓口感更加清脆爽口。
本格梅酒	600ml	嘉農酒莊	385	11/27	無	1.採用甲仙農友友善種植的梅子及本土二砂糖釀造而成。 2.原料簡單，無添加香精、色素及食用酒精，比日本梅酒糖度低。 3.建議可放冰箱冷藏後飲用，好喝口感滑順。亦可搭配啤酒 7:3 梅子酒，風味絕佳！
果釀梅醋	500ml		285			1.採用甲仙農友友善種植的梅子及本土二砂糖釀造而成。 2.100%純天然釀造，無使用果汁調和，無使用檸檬酸，無嗆鼻味道，完全天然醋酸的風味。 3.依個人口味，加水稀釋 4~6 倍飲用，也可料理使用。
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		495		
船釣赤鯨 400g	400g		555		
金鯧-300g	300g	邱同緯	230	12/11	以純海水粗放養殖，養殖過程不使用抗生素劑，加工過程經放血處理，確保魚肉的最佳的風味和鮮度。 **限量供應
金鯧-350g	350g		269		
金鯧-400g	400g		299		
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

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
芝麻湯圓	220g/盒		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
不漂白捲筒衛生紙---6 捲	6 捲	永豐餘	82	12/4	生產者永豐餘，因更換紙漿來源及生產機台不同，其紙幅規格大小、基重兩者微調動，一樣使用 100%回收紙再製，製程中不漂白紙漿。使用再生衛生紙除了減少樹木的砍伐，也消耗較少的能源，相較於原生紙漿的製造，再生紙漿 1 噸的製程可以減少約 26500 公升的水、17 顆大樹。資源重覆使用，減少環境壓力，愛護環境就從擦屁股做起~
不漂白捲筒衛生紙(指送)---72 捲 12 袋	72 捲 12 袋		972		
再生擦手紙(抽取式)---單包	單包		50		
再生擦手紙(指送)---20 包	20 包		985		

◆ 價格異動:

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
金鯧-300g	300g	邱同緯	220	230	12/11 (因養殖成本提高，生產者無法負荷，進而調整進價及售價)	全區
金鯧-350g	350g		255	269		
金鯧-400g	400g		290	299		

◆ 成分異動:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	異動原因說明
安格斯黑牛 紐約客牛排	300公克	星虹海 貿易有限公司	380	2024年節 預購	無	生產者因公司規 畫考量，變更供 應商名稱為「誠 翊星鮮貿易商 行」，服務項目不 變
安格斯黑牛 紐約客火鍋片			390			

◆ 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		
手工百香 芒果果醬			160	128	11/06至 利用完為 止	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

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
原味鮮乳冰淇淋 (四方)-600g	600g	四方	季節性供應	2023/12/1 起至 2024/3/31
巧克力鮮乳冰淇淋 (四方)-600g				
原味鮮乳冰淇淋 (四方)-64g	64g			
巧克力鮮乳冰淇淋 (四方)-64g				
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			
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

◆ 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				
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

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
甘菜	250g	公館	本季已供應完畢	2023.12 月

◆ 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
	親憶食堂	吉祥如意素羹湯(全素)	1,300g (固形物 560g)	339 元
		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
	鴨迷	紅麴滷豬腳	1,000g(固形物 700g)	569 元
		鴨香寶米糕	860g	389 元
		春風十里	150g	150 元
	龍彧	芋泥貢鴨	520g	490 元
	鮮湧	去骨醉雞腿	200g(固形物 140g)	275 元
	喜生	海陸歡慶團圓功夫菜(獨立成單)	5 菜/組	2,988 元
123 水餃	櫻花蝦干貝油飯	800g	429 元	
鮮湧	團圓雙鮮餃 (每位社員限利用 1 包)	408g(12 顆)	329 元	
巧味零嘴	原芳	海陸歡慶團圓功夫菜	5 菜/組	2,988 元
		本土綜合蔬菜菇菇脆片(全素)	150g	170 元
	樸實	本土綜合水果脆片(全素)	150g	170 元
		果香金鑽鳳梨酥糖(全素)	100g	200 元
	嗎哪	客家香桔糕(全素)	175g	300 元
		夏威夷豆牛奶糖(奶素)	150g	350 元
	馥樂	台灣原味 芋兒娃娃酥(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
	舞茶	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
步步高升	舞茶 本土爆米花組(蛋素)	50g*2 包	150 元	
豪紳	相思八寶飯(全素)	500g	275 元	

類型	生產者	品項	規格	預購價
	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
		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。
- (4) 蘭陽海鮮西魯肉羹湯因成分雞蛋為指定原料北一畜牧場，專刊中未放上指定原料*。

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:【跨年感恩聚】



推廣時間：11/27(一)-12/23(六)

有良食相伴 日子·好一整年

跨年感恩聚

主題	品名	規格	原價	推廣價
吃的滿足 犒賞跨年聚	日本生干貝-3S	1000g	1,470	1,397
	平埔黑豬戰斧豬排	300g	430	430
	野生紅鮭輪切(御鑫)	600g	665	599
	羊肩排(紐西蘭)	300g	395	336
	黑羽土雞腿(去骨)	250g	250	225
	白肉雞去骨雞腿(御正)	380g	250	235
	善糧文昌雞腿剝塊	800g	580	550
	岩生雪巖-半雞(大)	1000g	540	540
	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g	305	290
圍的澎湃 好鍋暖心頭	薑母鴨	1000g	290	290
	燒酒雞	1000g	300	300
	藥膳蕈菇鍋	1200g	270	270
	酸菜白肉鍋底	1200g	290	290
	燕鮑輪切	300g	220	176
	無添加貢丸	300g	170	150
	虱目魚丸(無添加磷酸鹽)	500g	145	138
	花枝蝦丸 NEW	200g	235	235
	花枝漿 NEW	200g	170	170
	有機蜆-楊宜樺	600g	200	180

主題	品名	規格	原價	推廣價
	優質牛肉火鍋片(2件優惠)	300g*2	520	416
	梅花捲肉片(中央畜牧場)	300g	190	180
	培根(五花肉片)(中央畜牧場)	300g	170	162
搭的對味 豐饒愛土地	紅花大果苦茶油	500ml	905	815
	紫蘇籽油(金椿)	300ml	650	585
	沙茶醬 NEW	210g	140	140
	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/瓶	255	242
	奧納芮有機番茄醬(臺灣可果美)	270ml	120	108
	絞肉(中央畜牧場)	300g	110	105
	義大利螺旋麵(2件優惠)	500g*2	270	238
	義大利麵條(2件優惠)	500g*2	270	238
	有機純米麵條(銀川)	280g/袋	99	89
	有機純米麵條-糙米(銀川)	280g/袋	99	89
	長秈白米(銀川)	3kg	359	325
	長秈糙米(銀川)	3kg	359	325
	玉米豬肉水餃	50粒/包	290	270
優質鷹嘴豆	500g/包	115	105	
過的圓滿 甜甜迎新年	楓糖胡桃	150g/包	200	190
	蕎麥黑米海苔脆片(維聖發)	100g/包	130	115
	花生湯圓	220g/盒	125	113
	芝麻湯圓	220g/盒	85	77
	小湯圓	300g	72	72
	本土花生仁	300g	160	145
	本格梅酒 NEW	600ml	385	360
	果釀梅醋 NEW	500ml	285	260
	花旗參銀杏茶	250g/罐	500	500

※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

好東西要與最愛的你共享

推廣時間：11/27(一)-12/30(六)

品名	規格	原價	推廣價
原味麵條(麵本家)(2件優惠)	450g/包*2	110	100
原味細麵(麵本家)(2件優惠)	450g/包*2	110	100
原味寬麵(麵本家)(2件優惠)	450g/包*2	110	100
國產黑豆拌醬(椒麻)(民生)(2件優惠)	130g/罐*2	160	128
國產黑豆拌醬(原味)(民生)(2件優惠)	130g/罐*2	160	128
台灣米漢堡(打拋雞3入)(2件優惠)	480g/3入*2	350	308
台灣米漢堡(素沙茶鮮菇3入)(2件優惠)	480g/3入*2	310	273
有機濃豆漿(無加糖)(茶月)(2件優惠)	940ml/瓶*2	160	150
有機濃豆漿(有糖)(茶月)(2件優惠)	940ml/瓶*2	160	150

品名	規格	原價	推廣價
花生醇豆奶(6 件優惠)	330ml/瓶*6	162	145
奧納芮有機蘋果汁(6 件優惠)	295ml/瓶*6	330	288
奧納芮有機番茄汁(台灣可果美) (6 件優惠)	295ml/瓶*6	330	288
100%胡蘿蔔綜合蔬果汁(6 件優惠)	195cc*6	300	270
四季益生飲(微糖) (3 件優惠)	440ml/瓶*3	96	85
四季益生飲(無糖) (3 件優惠)	440ml/瓶*3	96	85

※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、資深網站工程師、有機農場驗證稽核員
(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)
- 短時數時薪站務(工作地點：員林站)

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