

寒冬來臨  
吃鍋熱情

絕配

酸菜  
白肉鍋底

優質  
火鍋肉片

跨年感恩聚  
推廣時間:11/27-12/23

週報期數 / 2023 年 12 月第 2 週 (12/11-12/15)

## 目錄

📢 社內公告.....	2
🍎 當季水果.....	2
📢 產品說明&季節性預防提醒.....	13
📢 產品資訊.....	13
📁 人資招募.....	22

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



◆酸甜可口低熱量的閃耀寶石——國產紅寶石葡萄柚持續供應中

葡萄柚為甜橙與柚類的天然雜交品種，實呈扁圓形，果皮有淡綠、淡紅、淡黃、澄黃等色，果肉則大致分為白色、粉紅色、寶石紅等，是柑橘家族中體積最大的水果之一，由於因為和葡萄一樣有在同一棵樹枝上結有多個果實的特徵，因而得名。國內葡萄柚多為進口，種植的人並不多，較常見的是粉紅色果肉的進口葡萄柚，口感略帶苦澀；**紅寶石葡萄柚則為眾多葡萄柚中，果肉顏色最深的一種。果皮薄而紅，果肉色澤深紅，果汁飽滿，無籽，果實成熟時糖度可達 10 度，苦味**



**較低，帶有獨特柚香，酸甜可口且熱量低，卡路里甚至比柑橘要低**

**，深受女性朋友喜愛。**富含蛋白質，維生素 A、B1、B2、C，鈣、鉀，葉酸，檸檬酸，礦物質等營養成分，可直接當水果吃或榨汁飲用，亦可入菜，是低熱量的優質水果選擇。

為合作社供應紅寶石葡萄柚的農友詹東榮，同時也是合作社的文旦農友。身為農二代的詹東榮大哥，對於果園園區管理





很有一套，利用不同顏色的牌子識別、分類果樹情況，讓每一株果樹都能得到最符合需求的照顧。果園與草共生，土壤柔軟而肥沃，提供健康生長環境。他相信樹體健康了，培育出的水果品質才會好！而這也會減少用藥頻率，好吃又安心！今年詹大哥的文旦，細緻柔嫩、飽水多汁，深獲許多社員好評，足見詹大哥的栽植管理功力。詹大哥的紅寶石葡萄柚今年產期即將來到尾聲，歡迎時機品嚐，這藏在紅寶石般色澤之下的美味大驚奇！

## 貼心小提醒

紅寶石葡萄柚雖是柚橙雜交，但還是柚子的一種，採收後仍需「辭水」才會好吃。收到果實後可像文旦柚那樣，置於常溫約一周，待果皮水分消散，果皮變薄甚至發皺，風味最飽滿好吃！



## 【紅寶石葡萄柚供應小檔案】

- 合作農友：詹東榮
- 品種：紅寶石葡萄柚
- 產地：雲林斗六
- 自主管理等級：安全級



## 產地速報

雖然今年雪梨大果較少，農友林浴沂仍盡可能提供限量盒裝大果以滿足社員需求。雪梨的果實越大，越細緻甜美多汁，歡迎把握機會預訂利用品嚐。

## ◆雪白細緻多汁，碩大圓滿——高品質雪梨限量供應中

寒風颼颼，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。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。



今年為合作社供應雪梨的農友有林浴沂、張源益、許漢忠。許漢忠的產期已經結束，林浴沂大哥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。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！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）

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	農好級
張源益	台中武陵	安全級

### 【林浴沂雪梨盒裝供應表】

合作農友	產地	品名	農產品規格	包裝規格	售價
林浴沂	台中 和平、武陵 (海拔 2,150m)	梨山雪梨	13-15 兩/顆	8 顆/盒	1,010 元
			15-17 兩/顆	8 顆/盒	1,070 元
			17-19 兩/顆	6 顆/盒	1,020 元
			19-21 兩/顆	6 顆/盒	1,200 元
			21-23 兩/顆	6 顆/盒	1,400 元
			23-26 兩/顆	5 顆/盒	1,400 元
			26-29 兩/顆	5 顆/盒	1,600 元 <span style="color: red;">只有50盒</span>
			29-32 兩/顆	5 顆/盒	1,760 元 <span style="color: red;">只有30盒</span>





香甜爽口，與石虎共好

# 溪底遙學習農園柳丁供應中

## 產地速報

好消息，朱大哥說今年的柳丁與椪柑質量俱優，有別於市售柳丁退酸退甜後的清淡口感，昌輝大哥的柳丁雖然外觀不見得美麗，但甜酸比與香氣格外迷人，甜度甚至可達高達 12 度 Brix，滋味格外豐厚，還請把握產期預訂品嚐！

### ◆香甜細緻爽口！與石虎共享的美好——溪底遙學習農園柳丁、椪柑開心登場

921 震災之後，「溪底遙學習農園」在南投中寮成立，期許可以為學習場所，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。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，所幸還有朱昌輝大哥仍堅持著，為我們供應有機柳丁與椪柑，還請多多把握機會，品嚐這與山林共存的香甜爽口！



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農友！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！



## ■酸甜飽滿，果肉細緻——溪底遙軟枝極柑限量供應中

除了柳丁，朱昌輝大哥還種了少量極柑。有別於一般的高牆系與低牆系極柑，昌輝大哥的極柑是屬於「軟枝系極柑」(果樹枝條較軟，水平生長，樹形似檸檬)。軟枝系極柑的果形較大，略呈扁圓，果皮膨凸，油胞細緻精油飽足，輕輕剝開，精油迸出，香氣令人為之一振。果肉嫩口且果汁率高，甜酸比迷人，解膩順口。昌輝大哥已採有機的方式耕作多年，果樹混養於低海拔山林間，滋味層次遠較一般極柑更豐富。



惟產量極少，雖然昌輝大哥已經盡可能供應，但還是可能一上架就秒殺。如您在站所架上發現昌輝大哥極柑的蹤影，可千萬得把握這難得的機會，別錯過啦！



貼心小提醒

1. 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。如想吃甜度較高者，可稍微放個幾天辭水後，風味會更濃郁多汁！
2. 因朱大哥採有機種植，有時果皮上可看到幼果時期被蟲叮咬的痕跡，切開來發現內部完全沒事，滋味一樣酸甜迷人。還請理解後利用。



【柳丁、極柑供應小檔案】

生產者：溪底遙學習農園  
 —朱昌輝  
 品種：柳丁、極柑  
 產地：南投中寮  
 自主管理等級：環保級



◆皮薄無籽，果香濃郁的柑橘精品——台東臍橙限量供應中

每年 11 月下旬開始，便進入了台東「臍橙」的採收期，臍橙俗稱抱子橘，是柳橙的變種。果形像柳丁，但比柳丁稍大。因果實底部有一凸起的「副果」，彷彿肚臍，因而得名。果皮明亮艷黃，果香濃郁，果肉酸甜細緻多汁，果汁率高達 53%，一刀切下，果汁隨即噴出；重點是幾乎沒有種籽，口感十分華麗，市面少見，因此有人稱之為「柑橘界的貴族」。臍橙原產於巴西，1910 年由日本杉原產業株式會社引進台灣栽培，初期選定臺東縣成功鎮設立農場進行試作，後來因產量偏低，未大量推廣，目前臺灣臍橙之生產面積甚少，以臺東縣栽培面積最多，主要分布於成功鎮、東河鄉



及關山鎮一帶。為合作社供應臍橙的兩位農友湯崑森與曾鼎峯，產區位於台東東河的坡地，此處日夜溫差大，恰與臍橙喜愛的地中海型氣候相仿，因此所產出的臍橙品質佳，風味格外濃郁。但因產量不多且產期短，**有意嚐鮮者要把握時機。**

## ■曾鼎峯——安心種植，矢志復興故鄉好滋味

新加入供應的農友曾鼎峯，種植臍橙已有 12 年資歷。鼎峯原本是聯結車駕駛，12 年前返鄉繼承家業，種植晚崙西亞橙與臍橙。他力行減藥栽培，手工除草、徒手抓星天牛，使得環境與果實都更加安心永續；並且持續承接故鄉長者年老無力耕作的果園，擴大種植面積，期望復興香丁產業，能讓更多人品嚐到，他記憶中最美好的故鄉滋味。



## ■湯崑森——逐顆套袋、精緻管理的冠軍香丁

湯崑森大哥是供貨合作社多年的老朋友，務農資歷約 14 年，他的果園也位於台東東河地區。湯大哥原本是麵包師傅，之後返鄉繼承農業，承接長輩的果園種植各類柑橘類作物。主要國內柑橘因果實蠅危害嚴重，慣行田間管理常需頻繁施用殺蟲劑維持品質與產能。崑森大哥為降低用藥風險，採提早逐顆套袋管理，雖然麻煩又費工，但可讓人吃了更安心，並採草生栽培涵養地力。由於崑森大哥堅持完熟採收與高品質管理，所產出的臍橙風味層次豐富，深受社員們喜愛。



### 貼心小提醒

1. 因減藥栽培之故，柑橘外皮油囊細胞易受銹蟎吸食而被破壞，果皮呈現黑色褐斑，其完全不影響風味，還請社員理解後再利用。
2. 柑橘也跟柚子一樣，辭水後風味更佳。剛買回來的臍橙如能放個兩三天辭水，待表皮光滑油亮後再食用，風味更佳！

### 【臍橙供應小檔案】

合作農友	產地	級別
湯崑森	台東東河	安全級
曾鼎峯	台東東河	安全級





具有活力的土地，培育滋味豐厚的安心甜美

# 環保級BD農法草莓搶先預訂中



## 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，品嘗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農法草莓搶先供應中！

色澤紅潤、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，熬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叫苦連天中，仍能維持穩定產量與品質，讓社員們吃個過癮！

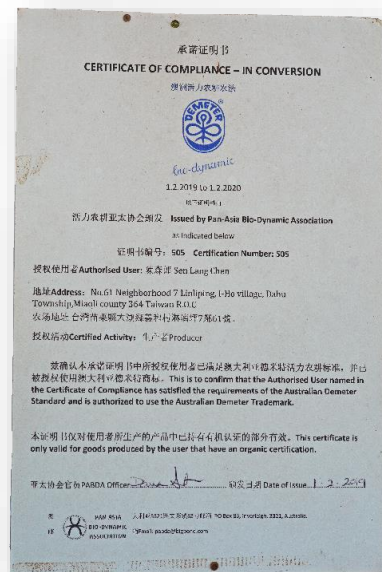
具挑戰。不用藥防治，往往會落得個血本無歸。為合作社供應草莓的農友們，在共同購買的支持下，熬過了有機之路初期那段收入不穩定的艱困日子。各自發展出了不同的栽種管理絕招，讓合作社的草莓供應，在慣行農友一片短缺的叫苦連天中，仍能維持穩定產量與品質，讓社員們吃個過癮！





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

3. 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。
4. 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

## 水果品質說明

### ◆【醜檸檬大考驗】潘穎儒環保級的檸檬外觀有夠醜，這還能吃嗎？

近來到站的社員可能會發現，站所架上有一些檸檬看起來真的不是普通的醜，果形大、果皮嚴重凹凸不平，甚至有布滿黑點或鏽斑的檸檬，讓人忍不住懷疑「這種檸檬真的可以吃嗎？」事實上，這是農友潘穎儒與先生黃士珈所種的環保級檸檬，因為採有機

種植，

不用藥防治，導致果實表皮上的蟲咬痕跡明顯，但完全不影響內在與儲放，而且品質優於市面上其他檸檬許多。果肉細緻，經實測榨汁率高達 40.4%，遠遠優於一般四季檸檬的平均值 35%，原汁可以直接喝，不嗆口且回甜，香氣迷人。最醜的檸檬，有著最美好的內在，絕對顛覆一般人的想像。歡迎把握產期

多多利用品嚐！

▲經實測，合作社農友潘穎儒的檸檬，外觀雖醜，但榨汁率與風味都優於市售檸檬許多！



## ◆綠肉奇異果買回後切開，發現果肉有某些白霧狀斑塊，而且有這種斑塊的奇異果較不容易後熟，是什麼原因造成的呢？

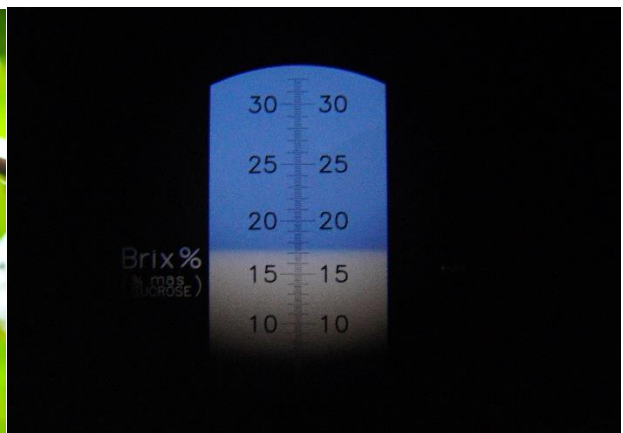
農友廖文扶大哥表示，今年山上雨水多，七月時更逢大雨，部分奇異果幼果時可能有受病菌感染而產生內部海綿化的狀況；此外因果肉受病菌侵襲，也會有不易後熟的現象。且因農友幾乎沒有用農藥去制菌（因此今年也來到農藥無檢出的農好級），因此今年奇異果時採收時，有這種海綿化狀況比的機率往年高一些。其實說起來也算是農友減藥栽培的印記。還請社員們理解，多多包涵！



## ◆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，除了提早套袋，也忍痛犧牲產量與所謂「完美」的外觀，終能減少施藥八成以上。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！

## ◆【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。

## 🔊 產品說明&季節性預防提醒

### ➤ 食用百合賞味小提醒

食用百合與空氣接觸後容易氧化發黃，影響外觀，雖不影響食用，仍請盡快利用完畢，如果短期內無法食用完畢，可先將剩下的百合片或球莖以蒸熟，放入冰箱冷凍，以延長保鮮狀態。

### ➤ 中央畜牧場效期調整

中央畜牧場產品原效期半年，延長至一年，自 11/28 起陸續變更。

### ➤ 茶月黑豆漿系列改原料來源

生產者茶月，黑豆漿系列原使用台灣有機黑豆生產，因原料收成不佳有缺貨情形，經生產者多方找尋台灣有機黑豆原料，尚無法滿足需求量，因此自 12/15 製造的黑豆漿將加入使用中國有機黑豆生產，待國內原料充足，將換回全部以台灣黑豆生產。

## 🔊 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
法式水果軟糖-草莓口味	85g/包	豆之家	90	12/18	無	使用指定原料-草莓果實，將來不及採收的水果使用法式水果軟糖製作方式保存下來，提供全食物利用的另一種型態，產線為全素食，不使用香料、色素、防腐劑與濃縮果汁製作，吃得到草莓濃郁的香氣與軟 Q 口感，更將法式軟糖的砂糖外衣改成木薯粉，不造成負擔，也可以隨身攜帶，在需要時進行食用。 另因生產者包裝不及，延後為 12/18(一)上架。
法式水果軟糖-香檬口味	130g/包	豆之家	90	12/18	限量	使用 13.9%的社內指定香檬原汁，具獨特芳香風味，無添加香精、防腐劑及人工色素，製作於全素產線，素食者可食用。 *2023 年度調整包裝規格，增量供應社員，請多多利用
古早味花生糖	300g/罐	福瑄	140	12/20	限量	使用台灣本土花生仁焙炒後與麥芽糖等拌勻，糖體不黏牙、不過分甜膩，並且使用椰子油製作，讓花生糖的油品安全更上一層，整體花生糖薄、脆、不膩口，是平日、過年、送禮的最佳選擇
柴焙帶殼龍眼乾(大)	300g/包	楊沅瓚	200	12/11	限量	生產於台南東山的龍眼，就地取材的製作出土窯、磚窯，將採收後的龍眼鮮果，去枝去葉，一顆顆的放置於窯內的烘烤床上，一旦開始烘烤製作，需要不斷火且持續添加木柴，需要 5 天以上不斷火的熱煙、熱風燻製，製程中更要依據龍眼的狀態，添加薪火與火力大小的調整、上下窯層翻烤與左右滾動换位，剝殼試吃果肉的狀態來判定是否完成果乾的製作，果肉過乾或含水量過高，都是需要長久經驗累積才能準確判斷，站在窯邊，連人都被燻到眼睛睜不開，又有戲稱為流淚龍眼乾，每一顆都是粒粒皆辛苦。龍眼的產季短、鮮食保鮮期短，更擔心產季的雨水，簡單的雨水就會讓龍眼掉落、損壞風味，因此在產區除送到外縣市販賣外，為節省人力費用、延長保存，才會將鮮果加工成龍眼乾與剝成龍眼乾肉(又稱桂圓)，是一種全食物利用、惜食愛物的好習慣，只



品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						是柴焙的環境悶熱又充滿煙霧，願意再接班的人是越來越少，甚至是不再進行這個產業，還能吃到古法柴焙龍眼乾是稀有且難能可貴，果肉濃郁燻製的香氣，與燃油加上部分柴焙烘製的是完全不同，撥開果乾吃下的是Q彈香甜，滿滿惜物之情。 <b>*今年改為小包裝也適合過年讓社員贈送親朋好友的好物。</b>
甘露煮秋刀魚	200g/包	御鑫	120	12/18	無	鮮嫩的秋刀魚以日式甘露煮風味烹調，風味香甜滑順。作為開胃小點、便當主菜，都是絕佳首選！產品含魚骨、魚刺，請小心吞嚥。開封可即食，可做為開胃菜、便當菜、下酒菜使用。
味噌秋刀魚						鮮嫩的秋刀魚搭配西京白味噌，風味濃郁醇厚。作為開胃小點、便當主菜，都是絕佳首選！產品含魚骨、魚刺，請小心吞嚥。開封可即食，可做為開胃菜、便當菜、下酒菜使用。
海水金目鱸涮片	150g/包	張博仁	140	12/25	無	全程純海水飼養，肉質紮實Q彈，生產者的採用多物種混養方式，打造魚池中的完整生態鏈，不僅讓魚隻維持健康體態，更大大提升免疫力，養殖全程皆無用藥，且使用CAS細胞活存技術凍結，完整鎖住金目鱸魚的鮮度，解凍後的鱸魚品質依舊新鮮且無腥味！鱸魚涮片適合煮魚湯、涮火鍋使用。

## ◆ 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
手工蘿蔔葉豬肉水餃	50粒/包	沛騰	295	12/4	選用合作社指定原料包含中央畜牧場的後腿肉及豬油、郭明賢大哥的紅蘿蔔葉、指定農友的青蔥，溢香豆麥醬油及穀盛醇米霖。口感爽脆不膩，水餃採純手工捏製、餡料飽滿。 ※因廠商原料、人工、包材、運費調漲，12/4起調漲售價為每包295元(舊價每包280元)。 <b>**季節批量提供</b>
鮮乳坊蛋捲禮盒-250g	250g/盒	慕渴	398	12/11	使用合作社指定原料:非籠飼雞蛋、豐樂鮮乳，來源清楚，並且無添加人工香料，吃的安心。因原物料及人工調漲，新一批起調價為398元/盒。 <b>**12月第一週週報誤植為389元，還請見諒</b> <b>**季節批量提供</b>
高山烏龍冬茶	150g	洪啟瑞(新)	970	12/11	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

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
		高自然農法茶園)			會利用 <b>**季節批量提供</b>
益全香米(宜蘭)	2kg	陳晉恭	295	12/18	來至宜蘭三星的益全香米，具有淡淡的香味，烹煮時散發出的香氣似芋頭香味濃郁宜人，米飯黏度適中，彈性極佳，相當適合烹煮白飯或粥品。
阿拉斯加鮭魚鬆	150g/罐	味一	189	12/18	嚴選阿拉斯加鮭魚，不添加色素、防腐劑、味精，以鹽、糖、非基改釀造醬油調味炒製而成。可直接食用，或配飯、稀飯、夾麵包、饅頭、三明治等。適合長輩配粥補充蛋白質，也是孩童配飯的最愛！ <b>**內附脫氧劑一包，請留意避免誤食！</b> <b>**限量提供</b>
龍眼乾肉-300g	300g/包	豪紳	365	12/18	使用楊滂瓊生產的龍眼乾肉，由豪紳分裝供應，鮮龍眼利用傳統土窯，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。 <b>**限量提供</b>
石斑魚(黃芬香)---500g	500g	御鑫	395	12/26	由指定生產者黃芬香以純海水粗放養殖，收成時立刻放血，加工處理後再以超低温冷凍保存，確保魚肉的鮮度。適合清蒸、煮湯皆宜。 <b>**限量提供</b>
石斑魚(黃芬香)---700g	700g	御鑫	430	12/26	

## ◆ 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
章俊源台灣蕃薯粉	400g/包	薯寶	85	95	12/11 (因原料、工資調漲，生產者進價調漲，同步調整售價)	全社
雜糧八寶粥	320克/瓶	春喬	25	33	12/11 (因原料、加工、包材等相關成本調整，生產者進價調漲，同步調整售價)	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	歡迎社員多加利用，供應情況以站所及各分倉數量為主。	否
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	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	否
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		主。	
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。 <b>**採同品項2入/組優惠價140元</b>	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
蔥香天婦羅	300g	振鈺	缺蔥原料	暫缺至 2024/1 月底
公平貿易有機純可可粉	24g	馥聚	批次供應完畢·等候新一批進口	現有庫存利用至 2024/1 月底

## ◆ 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○~12/16⊕  
☆ 年貨取貨 2024/1/16○~2/5○  
※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。

※目前達到預購上限的品項：團圓雙鮮餃、手工牛舌餅組、冷壓酪梨油、平埔黑豬五花火鍋肉片、平埔黑豬梅花火鍋肉片

※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
		花膠瑤柱雞湯	2,250g(固形物 950g)	999 元

類型	生產者	品項	規格	預購價
	漢典	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	
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
	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
		純米釀	500ml	650 元



類型	生產者	品項	規格	預購價
	宜穀	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
	亨嘉	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
	萬生有機	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
	二人提盒		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)

此時此刻，許我們一個  
2024平安健康

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
	藥膳薑菇鍋	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 <b>NEW</b>	200g	235	235
	花枝漿 <b>NEW</b>	200g	170	170
	有機蜆-楊宜樺	600g	200	180
	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 <b>NEW</b>	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



主題	品名	規格	原價	推廣價
	本格梅酒 <b>NEW</b>	600ml	385	<b>360</b>
	果釀梅醋 <b>NEW</b>	500ml	285	<b>260</b>
	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  
 ※有機蜆為天然產物，可能有極少量吐沙不完全，但不影響風味，請社員見諒。

## 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	<b>100</b>
原味細麵(麵本家) (2件優惠)	450g/包*2	110	<b>100</b>
原味寬麵(麵本家) (2件優惠)	450g/包*2	110	<b>100</b>
國產黑豆拌醬(椒麻)(民生) (2件優惠)	130g/罐*2	160	<b>128</b>
國產黑豆拌醬(原味)(民生) (2件優惠)	130g/罐*2	160	<b>128</b>
台灣米漢堡(打拋雞 3入) (2件優惠)	480g/3入*2	350	<b>308</b>
台灣米漢堡(素沙茶鮮菇 3入) (2件優惠)	480g/3入*2	310	<b>273</b>
有機濃豆漿(無加糖)(茶月) (2件優惠)	940ml/瓶*2	160	<b>150</b>
有機濃豆漿(有糖)(茶月) (2件優惠)	940ml/瓶*2	160	<b>150</b>
花生醇豆奶 (6件優惠)	330ml/瓶*6	162	<b>145</b>
奧納芮有機蘋果汁 (6件優惠)	295ml/瓶*6	330	<b>288</b>
奧納芮有機番茄汁(台灣可果美) (6件優惠)	295ml/瓶*6	330	<b>288</b>
100%胡蘿蔔綜合蔬果汁 (6件優惠)	195cc*6	300	<b>270</b>
四季益生飲(微糖) (3件優惠)	440ml/瓶*3	96	<b>85</b>
四季益生飲(無糖) (3件優惠)	440ml/瓶*3	96	<b>85</b>

※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

### ◆ 推廣活動:【食在好補冬】



## 食在好補冬

推廣時間：12/4(一) - 12/30(六)

食材好好配 簡單好好補

用一碗湯的時間 照顧自己和家人

主題	品名	規格	原價	組合優惠價
添添元氣	花旗參調理包組(原價 530 元)	36g/3 入/盒	1,008	920
	善糧白肉雞雞腿剝塊(原價 288 元)	500g		
	冷壓芝麻油(原價 190 元)	220ml		
驅驅寒氣	加味十全大補燉料(原價 157 元)	90g	537	500
	小排丁(花肉社)(原價 295 元)	500g		
	綠主張料理用米酒(原價 85 元)	600ml		
補補血氣	八珍燉料(原價 153 元)	130g	493	465
	白肉雞雞柳條(御正)(原價 120 元)	280g		
	綠主張 38 度米酒(原價 220 元)	600ml		

【注意事項】

- 1.優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。
- 2.產品數量，依各站所現場數量為主。
- 3.因系統限制，本優惠僅限站所。
- 4.須利用組合中三種品項各一，才享有組合價，單品利用無優惠。

 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：

- 數位社群編輯專員、資深網站 EC 維運工程師、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：北南分社)
- 月薪站務(工作地點：南港站、雙和站、木柵站、新店站)
- 定期月薪站務(工作地點：永康站)
- 短時數時薪站務(工作地點：員林站)



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](mailto:leo.chen@hucc-coop.tw)。