



週報期數 / 2023 年 12 月第 3 週 (12/18-12/22)

目錄

📢 社內公告.....	2
🍎 當季水果.....	2
📢 產品說明&季節性預防提醒.....	15
📢 產品資訊.....	15
📁 人資招募.....	24

📢 社內公告

【三重站服務時間調整預告】

各位社員好：

三重站自 2024 年 1 月 1 日起，服務時間為週一至週五的 10:00-18:00，惟週間遇國定假日則不服務，例如：1/1(一)為元旦國假，故未服務，再請留意，謝謝大家。

服務時間：

平日 (週一~週五)：10:00-18:00

假日(週六)、週日、例假日：休息

三重站電話：02-85123998

三重站新址 (新北市三重區重新路五段 639 號) 金陵女中對面公車站牌旁

【2023/12/23 服務時間調整】

因 2023/12/23 台北區尾牙活動，故北北、北南分社站所，服務時間提前到 17:00 結束。

【年貨預購專刊勘誤】

水果氣泡酒組中-花蓮小米氣泡酒-蜂蜜口味酒精濃度 5 度，專刊誤植 3.5 度，特此說明造成社員不便敬請見諒。

🍊 當季水果



皮薄多汁，柑橘中的小巨人

邱登憶帝王柑首度供應

◆皮薄多汁，柑橘界的小巨人——邱登憶帝王柑首度供應

帝王柑相傳改良自中國山東貢橘，外表青綠，看起來像柳丁，但其實是橘子吃法。最大特點是果皮很薄，果型比一般橘子小，表皮光滑油亮，黃綠色的外表常讓人誤以為它很酸，但剝去果皮厚，亮金黃色的細緻果肉吃起來清爽甜蜜，完全不帶酸味，而且果汁含量極高。一口咬下，略為辛辣的花果香隨精油迸出，果肉幾乎入口即化的細緻口感，讓人驚嘆，忍不住一顆接一顆。小小果實卻有如此強大風味



能量，果然不負「帝王」之名！



為合作社供應帝王柑的農友，原本是溪底遙學習農園的蕭秋文阿伯。但秋文阿伯已屆 80 高齡，今年在女兒強烈要求下退休，眼看香氣迷人細緻的帝王柑就要成為絕響，所幸有新農友邱登憶接續供應。邱大哥家族在苗栗苑裡務農已歷經好幾代，柑桔園的前身淺山丘陵地區打造的水稻梯田，每到灌溉時期，常發生農戶搶水的紛爭；因

此十多年前，邱大哥在朋友建議下，決定將稻米全部改種當時還很少見的帝王柑和砂糖橘，此舉也在村子裡引起不少議論。為了守護家族傳承下來的農地，邱大哥在經營管理上費盡心思，每月固定人工除草，也力行減藥栽培，勤於剪枝、翻鬆土壤，保持果園通風，以減少病蟲害發生。除此之外，為了守護環境生態的多樣性，邱大哥也積極參與環境保育工作，擔任石虎保護協會的志工。苗栗苑裡一代日夜溫差大且多雲霧，好山、好水、好生態，加上悉心養護，讓邱大哥家的柑橘果實風味格外甜美。帝王柑風味迷人，可惜產期只有短短 40 天，社員們還請把握時機好好品嚐。



貼心小提醒

帝王柑果皮較薄，如無法盡快食用完畢，請略以報紙包覆，以免表皮過乾難以剝開。

【帝王柑小檔案】

合作農友：邱登憶

品種：帝王柑

產地：苗栗苑裡

自主管理等級：安全級

◆喜氣洋洋的金色果實——鮮食長實金柑供應中

金柑，就是大家所熟知的金棗，一般人常看到被加工成蜜餞，但其實，鮮食金柑別有風味，而且營養價值高，外觀金黃悅目，擺盤喜氣，是年節熱門水果。目前金柑類有三個品種，長實、長壽、寧波。寧波只有甜味，長壽比較大、脆、厚；長實金柑是目前市場主力，營養價值高、維他命C也多，可以當水果直接吃，加工運用也很多元。**金柑主要食用部位其實是果皮。有別於多數柑橘的果皮酸澀難食，金柑的果肉微酸，反倒是果皮 Q 彈且香甜，一口咬下，柑橘精油香氣沁人心脾，口中滲出絲絲甜味，令人忍不住一口接一口。**



金柑最知名產區在宜蘭，冬季迎東北風，低溫潮濕的坡地，正適合金柑熟成。這樣的生長環境，結出來的金柑皮 Q 彈、脆軟，果肉甜分高又多汁。不過也因為雨水多，容易落果、裂果，照顧更不容易。

早年宜蘭的金柑多半加工醃漬外銷，因此在品質與栽培管理的要求較低，除草劑與施用農藥以便節省人力的低成本管理幾乎是過去金柑產業的常態，也因此少有人知鮮食的風味。農友林庭財 15 年前返鄉接手家中果園，開始致力種植可鮮食的金柑，從產銷履歷開始，朝有機之路

邁進。有機金柑鮮果最困難的就是病蟲害，庭財大哥除了投資建造溫網室，培養地力，不用除草劑與農藥，更與花蓮農改場合作，逐年實驗觀察並諮詢專家，提升技術與品質，歷經三年，終於**成為台灣第一個通過有機認證的鮮食金柑生產者**，也讓更多人認識到鮮食金棗的美味。

鮮食金柑的大受歡迎，翻轉了宜蘭金柑產地的命運，讓土地更加永續安全。而且為了讓大家享用到金柑的最好風味，庭財大哥堅持完熟不搶收，終於趕在年前與大家見面。敬請社員多加把握利用！

貼心小提醒：金柑皆為完熟採收，如未能馬上食用完畢，請放入冷藏保存為宜。

【長實金柑供應小檔案】

合作農友：林庭財

品種：長實金柑

產地：宜蘭礁溪

自主管理等級：友善級



◆甜酸迷人風味足，市面難尋的安心果香——巨峰葡萄冬果供應中

天氣漸涼，台灣的水果市場上除了蘋果、雪梨、柑橘類正熱鬧，酸甜迷人的巨峰葡萄冬果也來報到了！巨峰葡萄（日語：巨峰 / きょほう Kyohō、英語：Kyoho）源自日本，是釀酒葡萄的一個變種，果形圓碩飽滿，也是目前台灣種植最普及的品種；果實肉質厚實圓潤飽滿，鮮美多汁，口感甜美，香味濃郁，廣受國人喜愛。

目前在台灣，巨峰葡萄大致分為夏果與冬果兩個產期，夏果大約從 5 月供應到 8 月，冬果則是入冬後到次年春天。夏果的果型略大，色澤較淺甚至偏紅。因夏天雨水多，相較果實水份也多，甜酸比高；**冬果顏色深黑，果肉比較有 Q 度，較為甜美，風味上比較宜人**，因此許多葡萄愛好者偏好冬果更甚於夏果。

葡萄營養豐富，含有多酚類，花青素以及類黃酮等抗氧化成分。但表皮細嫩嬌貴，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。合作社農友，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。也因此合作社可以放心吃的葡萄，是社員熱愛利用的重要水果品項。

← 葡萄外皮的白色粉末是果粉，代表葡萄新鮮且甜度高，是好品質的象徵，不是發霉哦！



■古東喜——專業高品質管理風味足的葡萄

目前為合作社供應巨峰葡萄的有農友古東喜、賴順清與賴國鎮。古東喜專業種植葡萄多年，為了有效做到減藥栽培，甚至新增了溫室田區。古大哥的種植掌握了三大關鍵，一是草生栽培，豐富的草相涵養土壤水分，使得葡萄結果期更穩定；其二為掌握葉果比，當光照、積溫充足時才能轉換糖分、轉色成渾厚的紫黑色；其三為施藥濃度

較薄、施藥次數減少，部分改用非農藥防治資材。專業且安全的管理，讓古東喜大哥的葡萄風味十足，成為深受社員喜愛且放心利用的水果。

■賴順清——與雞共舞生機勃勃的葡萄

賴順清大哥種植葡萄已有 30 年的經驗。十多年前開始力行減藥，頭幾年不習慣，且收成銳減，讓賴大哥深感挫折。所幸賴大哥未因此放棄，反而更因此精進管理技術，除提前套袋外，園中亦養雞整草除蟲，肥嘟嘟的雞群鎮日在葡萄葉影下穿梭覓蟲，為靜謐的葡萄園帶來蓬勃生機。歷經多年努力，賴



大哥的葡萄終得減藥八成以上，雖然有時因氣候因素，果實外觀不見得完美，卻可安心帶皮吃，而且風味十足！

■賴國鎮——風味濃郁甜度足的葡萄

賴國鎮大哥也是資深農友，為了讓社員食得更安心，力行減藥，以降低土地傷害與人體負擔，產出的巨峰葡萄果皮黑亮、外表果粉均勻飽滿、果肉 Q 彈多汁，顆顆風味濃郁、甜度十足！

貼心小提醒

1. 葡萄在常溫下約可存放 3-4 天，若放至冰箱冷藏約可存放 15-20 天，但需用報紙好後再冷藏，以防水分流失！葡萄外皮的白色粉末是果粉，不是發黴，可安心食用！
2. 清洗葡萄前，建議可使用剪刀將葡萄剪下。因為用拔的容易造成葡萄有破口而讓清水滲入，影響風味口感。

【巨峰葡萄供應小檔案】

合作農友	產地	級別
古東喜	台中新社	安全級
賴順清	彰化大村	農好級
賴國鎮	彰化大村	安全級



產地速報

2021-2022 年，中國無預警以驗出病蟲害為由停止台灣鳳梨釋迦進口，國內釋迦歷經了有史以來最嚴酷的寒冬，今年部分鳳梨釋迦恢復輸中，留在台灣的釋迦彌足珍貴，還請把握產期多多利用。

◆濃郁滑嫩，細緻甜酸比——守護土地生機鳳梨釋迦、大目釋迦冬果開始供應

釋迦含有豐富的礦物質鉀、鈣、鎂、維生素 C 和膳食纖維，每 100g 釋迦果肉中的維生素 C，幾乎是檸檬的三倍，是營養價值相當高的水果。釋迦甜美軟嫩，格外容易招引蟲蟲的青睞，要做到減藥栽培就已經十分困難了，更何況是取得有機認證？為合作社供應釋迦的青農李俊儀，是國內少數取得有機認證的釋迦農友。2009 年莫拉克風災



後，俊儀返鄉跟爸爸學習種植釋迦，逐漸從減少用藥轉為友善及有機栽培，只為了讓田間的生態更加自然多元，生產更安全的釋迦。「藥噴下去，蟲蟻就沒有了，釋迦就漂亮啦！又省事！」俊儀就偏不肯。

忍受著習於慣行農法的父執輩天天碎碎念，俊儀致力營造釋迦園中的生態多樣性：除草不將草除淨，而是採「跳島式割草」，刻意留下縱橫的草堆棲位，供小生物們棲習；對於令人傷腦筋的粉介殼蟲，俊儀特別請專人用高

壓空氣槍噴除驅趕，並提前套袋，**費時又費工，除了要讓消費者吃得安心，也為了守住土壤的生機。**

而為了提升釋迦風味，俊儀也不追求極致產能，而是「合理留枝」。修剪整枝時，適度留下許多被傳統農夫視為徒長枝的「營養枝」，以便行光合作用充分供應果樹養分；也不像傳統農法，盡可能留下結果枝，而是計算所需產量，一枝一果，只留下夠用的就好。所以一棵樹大約只產出 30-40 顆果實，比一般慣行果樹動輒百顆的產量少太多。合理留枝的結果，果樹與果實都得到充分養分供應，所以儘管不施化肥農藥，俊儀的釋迦果重不輸慣行重肥催出的果實，而且風味更濃郁自然，甜酸比細緻。

因釋迦不用化學藥物防治，無法避免因介殼蟲危害，使釋迦外皮變黑、或有裂口，或是外觀有白色粉狀物，無法像慣行釋迦那樣乾淨青綠。這都是友善耕作釋迦與自然共存留下的勳章，但果肉依舊白嫩可口，而且風味更佳濃厚，更安全，希望大家一起珍惜，多多利用。

貼心小提醒

剛買回家的釋迦還硬硬的，大約需再放個 5-7 天左右，摸起來稍微變軟、表皮出現一些黑點後在切開時用，微酸微甜風味最佳，但也不要放到過軟，以免過於甜膩。在釋迦熟成之前，千萬不可放入冰箱，以免低溫中斷釋迦的熟成，形成「啞巴果」。

貼心小提醒

1. 剛買回家的釋迦還硬硬的，大約需再放個 5-7 天左右，摸起來稍微變軟、表皮出現一些黑點後在切開時用，微酸微甜風味最佳，但也不要放到過軟，以免過於甜膩。在釋迦熟成之前，千萬不可放入冰箱，以免低溫中斷釋迦的熟成，形成「啞巴果」。

2. 因釋迦不用化學藥物防治，無法避免因介殼蟲危害，使釋迦外皮變黑、外觀有白色粉狀物，無法像慣行釋迦乾淨青綠。這都是友善耕作釋迦與自然共存留下的勳章，但果肉依舊白嫩可口，而且風味更佳濃厚，更安全，希望大家一起珍惜，多多利用。

【大目釋迦供應小檔案】

合作農友：李俊儀



品種：大目釋迦、鳳梨釋迦

產地：台東太麻里

自主管理等級：環保級



■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。

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



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 農法草莓搶先供應中！



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

蔬果品質說明

◆【食用百合小常識】食用百合有時吃起來略帶苦味，這是什麼原因造成的呢？有什麼方法可以調整嗎？



食用百合的苦味來源是花青素，通常是陽光（紫外線）照射所產生；而百合鱗莖的澱粉轉化為糖時則會產生自然甜味，調和花青素的苦味。但如果照射陽光過多，導致**花青素含量較高，或是澱粉轉化為糖的量不足，都會讓苦味變得明顯**。但這都是正常現象，不影響食用安全。

食用小秘訣：花青素不耐熱，受熱後容易

被氧化、分解。如果不想吃到苦味，建議可以延長食用百合烹調時間，將之煮至熟軟，即可減少苦味的留存。

◆【醜檸檬大考驗】潘穎儒的環保級檸檬外觀有夠醜，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



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！

▲取等重檸檬實測，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？

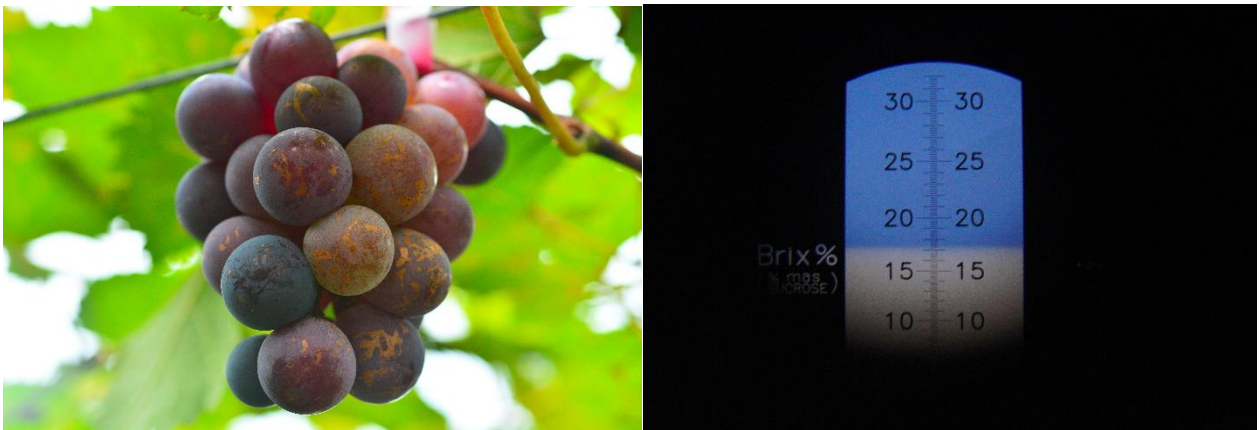
農友廖文扶大哥表示，今年山上雨水多，七月時更逢大雨，部分奇異果幼果時可能有受病菌感染而產生內部海綿化的狀況；此外因果肉受病菌侵襲，也會有不易後熟的現象。且因農友幾乎沒有用農藥去制菌（因此今年也來到農藥無檢出的農好級），因此今年奇異果時採收時，有這種海綿化狀況比的機率往年高一些。其實說起來也算是農友減藥栽培的印記。還請社員們理解，多多包涵！



◆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，讓家有安心美味的葡萄可吃，歡迎多多支持！

農友介紹

◆ 新北有機耕者：馬揚龍與馬文權父子的轉型與創新之路



馬揚龍(左圖)與馬文權父子的耕地位於新北市三芝鄉，早期馬揚龍是用傳統的務農方式，而兒子馬文權花了一段時間說服父親改變栽種方式，也讓家人們可以倚賴家鄉的土地維生，進而提升改生產無農藥、無化肥的有機蔬菜，走出一條自己的路。

農友父子算是很早期就從事有機農業，覺得搭上政府推行的政策是可行的，初期主要是團購，再來有農場體驗與宅配，並將蔬菜販售給通路，並交學校營養午餐，目前初次設定合作的品項為地瓜。



目前初次設定合作的品項為地瓜。

📢 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	春節限量	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	春節限量	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
原味寸棗	150g/包	亞世家	57	12/25	春節限量	(一)使用天然酵母經長時間發酵後油炸製作，整體糖薄、脆、不膩口，

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						<p>口感扎實，不只是作為年節供桌上使用，也適合作為送禮、日常的零食。</p> <p>(二) 一年一次在供桌上的三寶(麻糬、雙色生仁糖、寸棗)在過年是重要角色，麻糬，糬-與老同音表長壽；生仁糖又稱天公豆，台語中有生人、人丁興旺之意，而寸棗由於外形像樹枝分枝散開的意涵在內，也有人丁興旺與綿延的象徵，是過年時必備的小點心</p>
黑芝麻寸棗	150g/包	亞世家	57	12/25	春節限量	<p>(一) 使用天然酵母經長時間發酵後油炸製作，整體糖薄、脆、不膩口，口感扎實，不只是作為年節供桌上使用，也適合作為送禮、日常的零食。</p> <p>(二) 一年一次在供桌上的三寶(麻糬、雙色生仁糖、寸棗)在過年是重要角色，麻糬，糬-與老同音表長壽；生仁糖又稱天公豆，台語中有生人、人丁興旺之意，而寸棗由於外形像樹枝分枝散開的意涵在內，也有人丁興旺與綿延的象徵，是過年時必備的小點心</p>
手工麻糬(杏仁)	150g/包	亞世家	160	12/25	春節限量	<p>(一) 使用狗蹄芋及糯米純手工製作、日曬手續繁複的麻糬菓心、前置烘烤出香氣的杏仁片，均勻的沾附於菓心，多項手續耗工又耗時，每日製作量體有限，是少數願意傳承傳統的老師傅工藝</p> <p>(二) 一年一次在供桌上的三寶(麻糬、雙色生仁糖、寸棗)在過年是重要角色，麻糬，糬-與老同音表長壽；生仁糖又稱天公豆，台語中有生人、人丁興旺之意，而寸棗由於外形像樹枝分枝散開的意涵在內，也有人丁興旺與綿延的象徵，是過年時必備的小點心</p>
手工麻糬(白芝麻)	150g/包	亞世家	100	12/25	春節限量	<p>(一) 使用狗蹄芋及糯米純手工製作、日曬手續繁複的麻糬菓心、前置烘烤出香氣的白芝麻，均勻的沾附於菓心，多項手續耗工又耗時，每日製作量體有限，是少數願意傳承傳統的老師傅工藝</p> <p>(二) 一年一次在供桌上的三寶(麻</p>

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						粿、雙色生仁糖、寸棗)在過年重要角色，麻粿，粿-與老同音表長壽；生仁糖又稱天公豆，台語中有生人、人丁興旺之意，而寸棗由於外形像樹枝分枝散開的意涵在內，也有人丁興旺與綿延的象徵，是過年時必備的小點心
棗泥核桃軟糖	250g/包	聯淳	200	12/25	春節限量	年節必備糖果，使用麥芽糖、人工剝下黑棗果肉與核桃製成，厚軟不甜膩，黑棗與核桃風味濃郁，口感豐富，大人小孩都喜歡。 *2023 年度調整包裝規格，增量供應社員，請多多利用
花生酥心糖	250g/包	聯淳	125	12/25	春節限量	年節必備糖果，口感酥脆，濃郁花生香。 *2023 年度調整包裝規格，增量供應社員，請多多利用
手工雙色生仁糖	200g/包	森丰	150	12/25	春節限量	使用台灣花生，100%無添加防腐劑、色素與甜味劑，使用日式裹糖工藝方法，讓本土雜糧的花生裹上少量的糖，除了年節是供桌上的產品外，也可做為零嘴好物，於年節期間與親朋好友分享
海苔煎餅	150g/包	鴻福	55	12/25	常態上架	添加本土全麥粉(指定原料)，再搭配台灣本土生產的青海苔將煎餅帶入另一個風味口感與層次，無添加色素、防腐劑與香料，忠實呈現產品原味，與原煎餅口味搭配同品類不同口味的新選擇
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。
金目鱸魚丸	300g/包	湧升	240	2024/1/1	無	來自屏東產銷履歷養殖鱸魚，無添加磷酸鹽及防腐劑，加入魚皮，黑色斑點屬正常現象。去刺魚肉製成，仍有殘留細刺，食用時請留意。

◆ 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
虱目魚香絲	50g/包	鰻鄉	90	12/25	虱目魚香絲係生產者「鰻鄉企業社」採用生態養殖的虱目魚背肉加工製作，將多刺的虱目魚背肉加工成別具特色的香絲，方便、安心、好吃之外，也有助於平衡虱目魚各部位利用比例。香絲中 70%的魚漿原料全部使用虱目魚漿，不混其他魚種，虱目魚風味濃郁，可以直接食用，亦可依喜好灑佈在菜餚或湯品中。 *春節限量
原味花生牛軋糖	250g/包	聯淳	125	12/25	年節必備糖果，成份單純，麥芽糖與花生完美交融，帶有奶香味。 *春節限量
檸檬咬一口天然糙米餅乾	135g/罐	看天田	165	12/25	不使用麵粉，使用看天田農場友善環境種植的糙米，製作成無麩質餅乾，善用蛋白、檸檬皮等原料，無泡打粉等添加物。 *春節限量
小紅豆	200g/包	松記	93	12/25	紅豆以單純的糖蜜漬而成，不添加色素與防腐劑、人工甘味劑，呈現傳統零食的原色原味，不論是直接吃，還是製作甜點甜湯，都很適合。因未添加防腐劑，保存期限為 45 天；產品係以真空狀態常溫保存，若開封後未能單次利用完畢，請社員記得封好後放入冰箱冷藏保存，並盡速食用完畢。 *春節限量
甘納豆	200g/包	松記	92	12/25	白雲豆以單純的糖蜜漬而成，不添加色素與防腐劑、人工甘味劑，呈現傳統零食的原色原味，不論是直接吃，還是製作甜點甜湯，都很適合。因未添加防腐劑，保存期限為 45 天；產品係以真空狀態常溫保存，若開封後未能單次利用完畢，請社員記得封好後放入冰箱冷藏保存，並盡速食用完畢。 *春節限量
雜糧沙琪瑪禮盒	720 公克/盒	鴻福	180	12/25	使用合作社指定原料喜願本土全麥粉製作，麵粉中使用 15%本土全麥粉，不添加人工色素與防腐劑，增加芝麻雜糧與果乾類，增添口感與風味，提盒包裝送禮自用皆可。 *春節限量
胡椒菜脯餅	200g (8 小包/袋)		56		原料單純，懷念的菜脯餅風味且無添加味精等人工香料，鹹香的古早味，小包裝可以分享多人，是節慶分享好物。 *春節限量
岩燒海苔餅			56		原料單純，不含人工香料，鹹香自然的海苔風味，小包裝可以分享多人，是節慶分享好物。 *春節限量
玉米好棒棒	140 公克/包	上下游	125	12/25	使用完整全粒的本土非基因改造硬質玉米，搭配友善環境種植的糙米，再加上一點點糖與棕櫚油，呈現最完整的玉米穀物香甜風味，增加本土米糧食用率。 *春節限量
開心果	200g/包	寬達	158	12/25	選用產地美國的開心果，烘烤過程中僅使用食鹽調味，提升堅果風味，不添加任何添加物，是年節零嘴好物之一。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					*春節限量
九號花生 (全素)	300g/包	慶新	130	12/25	使用台灣本土九號花生，通過黃麴毒素檢驗的花生為原料沙炒製作，風味佳，無添加防腐劑及甜味劑，富有花生香氣並帶有香脆口感。 *春節限量
鹽香九號花生	300g/包	土豆世家	112	12/25	選用台灣本土九號花生，利用鹽水浸漬調味再使用河砂焙炒，無添加防腐劑及甜味劑，富有花生香氣並帶有香脆口感 *春節限量
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溫冷凍保存，確保魚肉的鮮度。適合清蒸、煮湯皆宜。 **限量提供
石斑魚(黃芬香)---700g	700g		430	12/26	
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。 **12 月第一週週報誤植為 389 元，還請見諒 **季節批量提供
沙茶石斑魚頭鍋	1400g/包	漢典	559	12/25	指定特選石斑魚頭，大白菜熬煮湯頭，合作社指定沙茶醬、黑豆醬油及辣豆瓣醬等調味料，融合魚鮮及沙茶香，傳統台式風味。 1、2023.12.25 起改以年節限量上架供應。 2、因原物料及人工調漲,新一批起調價為 559 元/包(原價 539 元)。 **春節限量供應
筍絲蹄膀	1450g/包	漢典	589	12/25	合作社指定黑豆醬油、米霖，蹄膀醃製一天後進按摩機使肉質柔軟後，以慢火燜燉後使其入味，入口即化，肥而不膩。 1、2023.12.25 起改以年節限量上架供應。 2、因原物料及人工調漲,新一批起調價為 589 元/包(原價 549 元)。 **春節限量供應
剝皮辣椒蕈菇雞湯	2400g/包	元榆	659	12/25	指定使用元榆牧場黑羽土雞與就是鮮菇的有機乾燥菇，加入剝皮辣椒共同熬煮，湯頭溫潤回甘。 **春節限量供應
益全香米(宜蘭)	2kg	陳晉恭	295	12/18	來至宜蘭三星的益全香米，米飯口感上黏彈性佳
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。 **限量提供

◆ 包材異動:

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	異動原因說明	供應區域
無添加貢丸	300公克	300公克	振鈞有限公司	已上架	「無添加貢丸」為避免豬油脂氧化造成油耗味· 添加脫氧劑一包·非食品·請勿食用。	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	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主。	否
百香果冰棒(春一枝)			115	98			
蜂蜜檸檬冰棒(春一枝)			140	119			
手工百香芒果果醬	230g/罐	蘿拉	160	128	11/06至利用完為止	利用緩慢·促銷推廣	否
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
羊肉火鍋肉片(紐西蘭)	300g/包	舍利蓮	600	480	12/18~12/23	生產者提供優惠·鼓勵社員多加利用·採同品2件優惠價480元	否
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
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
花生小魚	140g/罐	溪和	年貨品項·因本年度小魚供貨不穩·本年度暫停供應。	即日起

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應說明	停止供應時間
原味寸棗---150g	150g/包	全冠	更改供應商	即日起
黑芝麻寸棗---150g				
麻糍(白芝麻)---150g				
麻糍(杏仁)				
雙色生仁糖	250g/包			
法式香檬軟糖---100g	100g/包	豆之家	變更供應規格及品名	即日起
花生酥心糖---220g	220g/包	聯淳	變更供應規格	即日起
棗泥核桃軟糖---220g				
桃源香梅梅精---50g	50g	桃源香梅米如呼手作坊	利用狀況不佳，庫存利用完畢即停止供應	社內庫存利用完畢

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
薑黃粉---100g	100g	日正元	生產者批次量已出清	預計明年 2 月下旬後

◆ 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

主題	品名	規格	原價	推廣價
	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
	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
 ※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	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
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

◆ 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		
	加味十全大補燉料(原價 157 元)	90g		

驅驅寒氣	小排丁(花肉社)(原價 295 元)	500g	537	500
	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。

環保生活家-年度清潔大作戰

推廣時間：2023/12/18(一)~1/27(六)

品類	品名		規格	原價	推廣價
居家用品	1	綠主張生態洗衣粉	1800g	220	209
居家用品	2	綠主張生態溫和洗衣精(綠宣)	1800ml/瓶	260	234
居家用品	3	綠主張生態溫和洗碗精(綠宣)	480ml/瓶	130	117
居家用品	4	洗碗精壓頭	1 入	25	25
居家用品	5	綠主張生態浴廁清潔劑	480ml	100	90
居家用品	6	綠主張生態多功能清潔劑	480ml	208	187
居家用品	7	清潔劑噴槍(新版)	1 入	32	32
居家用品	8	綠主張生態去漬粉-500g	500g/包	105	105
居家用品	9	檸檬酸	454g/包	55	55
居家用品	10	小蘇打粉(三福)-1kg	1kg	60	60
居家用品	11	純棉抹布(3 入)	40cm*40cm	205	205
居家用品	12	心態減碳牙刷-金色(新品)	1 入	329	263
居家用品	13	心態減碳牙刷-黑色(新品)	1 入	329	263
居家用品	14	心態減碳牙刷-銀色(新品)	1 入	329	263
居家用品	15	兒童牙刷	12 支/盒	185	163
居家用品	16	牙膏	100g	105	92
居家用品	17	兒童牙膏	75g	137	121
居家用品	18	玫瑰天竺葵洗髮沐浴精	330ml	252	222
居家用品	19	薰衣草洗髮沐浴精	330ml	242	213
居家用品	20	蘆薈洗髮沐浴精	330ml	212	187

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、定期蔬果理貨人員(工作地點：北倉)
- 定期蔬果理貨人員、定期乾貨理貨人員(工作地點：中倉)
- 定期蔬果理貨人員、定期驗收理貨人員(工作地點：南倉)
- 儲備站長(工作地點：北北分社、北南分社)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、大直站、雙和站、木柵站、新店站)
- 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