



# 潤餅

品嚐健康好食材 捲進春天好味道



杏鮑菇



三日苗



花生粉



鹹鴨蛋



綠豆芽

週報期數 / 2023 年 3 月第 3 週

## 目錄

📣 社內公告 .....	2
🍎 當季水果 .....	3
📣 產品資訊 .....	16
📁 人資招募 .....	20

📢 社內公告

社員們好！

關於<清明連假服務時間異動>、<落實減塑洗衣精充填>二件事情向社員們說明，相關內容如下：

<清明連假服務時間異動說明>

清明連續假期站所、線上訂購、社員服務與訂單作業時間異動如下：

一、服務時間調整

	4/1(六)	4/2(日)	4/3(一)	4/4(二)	4/5(三)
站所	服務至 18:00	暫停服務	服務至 18:00	服務至 18:00	服務至 18:00
線上訂購	可下單				
社員服務	暫停服務				
※三重站連假期間皆暫停服務					

二、線上訂購個人宅配

- 24 小時可訂購，請社員多加利用。
- 到貨時間為訂單成立後 3~4 個工作天 (計算方式不計週六日)。
- 冷凍到貨時間為週一~週五，非冷凍到貨時間為週二~週六。
- 因連假，籃菜出貨行政作業需提前，3/31(五)中午 12 點至 4/3(一)暫停籃菜供應。
- 連假期間雙北、基隆、桃園、宜花到貨日如下：

訂購日期 (上午 9:00 後)	3/28(二)	3/29(三)	3/30(四)	3/31(五)~4/2(日)	4/3(一)	4/4(二)	4/5(三)
冷凍預計最快到貨	3/31(五)	4/3(一)	4/4(二)	4/5(三)	4/6(四)	4/7(五)	4/10(一)
非冷凍預計最快到貨	4/1(六)	4/4(二)	4/5(三)	4/6(四)	4/7(五)	4/8(六)	4/11(二)

- 連假期間竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島到貨日如下：

訂購日期 (上午 9:00 後)	3/28(二)	3/29(三)	3/30(四)	3/31(五)~4/2(日)	4/3(一)	4/4(二)	4/5(三)
不分溫層預計最快到貨	4/1(六)	4/4(二)	4/5(三)	4/6(四)	4/7(五)	4/8(六)	4/11(二)

三、【當日配】配送時間調整

- 3/31(五)站所盤點，當日配暫停服務一天。
- 4/1(六)、4/3(一)、4/4(二)、4/5(三) 配送時段僅午配 14:30~16:30。

四、宅急便配送注意事項

連續假期宅配正常配送，請保持連絡電話暢通，以利配送順利。到貨進度查詢方式如下：

- 線上訂購：官網社員專區訂單明細點選託運單號，即可連結至宅急便網站查詢配送進度（注意！已出貨訂單才可查詢）。
- 班配訂單：請來信 [gncooptp@hucc-coop.tw](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw) 查詢。

## 五、班配服務

3/31(五)17:00 前完成下單，將於 4/6(四)、4/7(五)、4/8(六)、4/11(二)到貨。若需 4/5(三)、4/6(四)、4/7(五)、4/8(六)到貨且含籃菜的訂單請提早於 3/31(五)12:00 前來單。到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

- 下單 Email：[gncooptp@hucc-coop.tw](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw)
- 下單傳真：02-29959736
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

### < 落實減塑，從洗衣精充填開始 >

為提倡減塑、減廢，合作社去年 10 月初，首次在雙和站試行洗衣精充填計畫(設置專屬機器、單次充填約 900ml)，今年再增設六站(碧湖、中壢、竹北、彰化、台南、美術館)，預計 2023 年 3 月 20 日(一)正式營運。

歡迎社員攜帶家中洗淨、乾燥的洗衣精空瓶 (容量 1000ml 以上、附蓋子)，到站購買充填式洗衣精，一起以實際行動支持減塑!!

## 🍓 當季水果



◆ 果實大又好吃，品嚐正當時——安心共購的草莓大賞

不知社員們有沒有發現，最近站所上架的草莓果型似乎有變大的趨勢，有的甚至可以超過半個巴掌大。從草莓的供應量似乎也有增加——從前三個月的一上架就秒殺、甚至幾乎沒看過草莓蹤影，到現在，好像比較有機會購買利用了。是的您沒看錯，而這是因為草莓陸續進入二期、三期果，而且，又大又好吃，甜度高、帶著細緻優雅的微酸。如果您有機會購買到的是豐香草莓，甚至會嘗到迷人的蜂蜜奶香，讓人吃了就回不去了！



草莓的產季大約是從每年的 12 月到隔年的 4、5 月，而今大約來到產期中段。根據坊間的說法，二期、三期果產量穩定、口感佳，是品嚐草莓的最好時機。但今年市售草莓因為寒害病害，產量與品質都受到嚴重影響，供應量大減。想要吃到都難，更別說是果大質優的草莓了。

今年合作社是草莓供應市場上的優等生，價格穩定、供應量平穩，而且風味品質超高水準，羨煞多少草莓饕客。這得歸功於歷來社員共同購買的支持，讓農友在得以溫飽的情況下，專心栽種出全部無農藥檢出、大小朋友可以安心吃，品質又好的草莓！

苗栗產區的陳櫻櫻(環保級)、陳森郎(環保級)、鍾文標(環保級)、范桂達(友善級)、桃園的謝秋芸(環保級)，以及嘉義的劉子瑄與李健銘，歷經十餘年研究，發展出各自的栽種絕學：露天有機栽植、BD 農法、多國品系多品種培育、APP 輔助管理.....等，讓合作社的草莓戀曲正甜蜜上映中，歡迎把握機會多多品嚐，成為草莓鑑賞達人！

## ■李健銘——善用科技與友善環境共存共榮的甜美果實



世居嘉義的草莓農友李健銘，從事有機栽植已有十多年經驗，樸實溫厚的外表下，有著南國陽光炙出來的熱度。健銘大哥雖然是工科背景，卻對生態環境充滿熱情。去年，健銘大哥更配合研究單位，引進智慧農業環境控制技術，協助管理草莓園。除了以 APP 控制光照、土壤溫度、水分、EC 值(可溶性離子濃度)，更可控制各種農場電機設施(風扇、燈光、灌溉、捲揚等)。滿園草莓愈發香甜豐美，就連土撥鼠也抗拒不了誘惑來偷吃！健銘大哥堅持完熟採收與高品質管理，所栽種的香水草莓滋味甜美，實測甚至可達 12.7 度 Brix，堪稱香水草莓的高標！歡迎多多品嚐，這高品質管理的美好果實！

## ■劉子瑄——與草共生，南國草莓正香甜



草莓農友劉子瑄與呂嘉彬夫妻，因所學正是農業經營與草莓等小果類作物栽培相關，自台大園藝系研究所畢業後，便投入草莓種植。一開始是從產銷履歷起步，後因農藥過敏，有感農藥對人體影響甚鉅，第二年便開始投入有機減藥栽培，在嘉義鹿草覓得農地，以輪作的方式種植草莓，當期末種植的耕地，則以放養雜草，或是種植向日葵、油菜花等綠肥作物，培養地力與良好菌相。並且學以致用，透過組織培養，產出健康母株來育苗，除可降低種植後的缺株率，更可避免外購苗苗期用藥殘留的問題。子瑄的丈夫嘉彬長年投入農業與技術研發，獲選首屆百大青農。運用所學專業，**深耕十年，終得在南國有草莓飄香。子瑄與嘉彬的草莓已屆產出，有豐香、蜜香與香水等品種，歡迎把握機會品嚐這甜美的南國草莓風情！**

## ■陳櫻櫻——多元種植精緻管理的草莓百寶箱（紅顏、四星、天來三號、枋乙女.....等）



## ■鍾文標——市面少見，一吃難忘！露天栽植有機豐香、優雪、蜜香草莓



## ■陳森郎——比有機更有機的環保級 BD 農法香水草莓



## ■謝秋芸——十年淬鍊的香甜蘋果草莓



## 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購買。並於購買後盡快於三天內食用完畢，以便品嚐到最佳風味。

## 【草莓供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應品項	規格
范桂達	苗栗大湖	友善級	香水草莓	300g/盒
鍾文標	苗栗獅潭	環保級	優雪、蜜香、豐香草莓	350g/盒
謝秋芸	桃園新屋	環保級	蘋果草莓	360g 以上/盒
陳森郎	苗栗大湖	環保級	香水草莓	250g 以上/盒
陳櫻櫻	苗栗銅鑼	環保級	多品種種植，混合出貨	375g 以上/盒
劉子瑄	嘉義鹿草	環保級	豐香、蜜香、香水草莓	350g/盒
李健銘	嘉義中埔	環保級	香水草莓	300g/盒



## ◆春之旬味，甜美滑嫩——環保級枇杷全員供應中

枇杷皮薄肉嫩，又有養生之效，是早春最讓人期待的旬味水果。枇杷開花結果期喜愛冷涼溫

差大的環境，台東、台中新社、南投與部分高山均為枇杷重要產區。目前合作社所供應的枇杷，有的來自雲頂山巔，有的來自後山海角，也有出自知名產區，最大的共通點是——全部都是環保級高規格。而今東風吹起立春到，枇杷終於進入盛產，供應者全員到齊，歡迎把握為期不長的產季。多多品嚐，這鮮嫩甜美的春之旬味！

## ■台灣原味/比亞外部落——保育藍腹鷓的原鄉枇杷



每年春天，從台灣原味夥伴手中接過來的比亞外部落枇杷，是許多人盼著等著的珍品，只是產量十分有限，能吃得真的得看緣分。之所以盼著，倒不是因為它的外觀有多亮眼，而是在這樸實外表下所蘊藏的濃郁枇杷味，以及買下枇杷時，為部落帶來的生機。

20年來，台灣原味深入原鄉蹲點，致力輔導原住民部落轉型友善、有機耕作，是與合作社理念契合的社企夥伴。其中，位於桃園復興鄉、海拔約700公尺的比亞外是原味最早輔導合作的部落之一。這個泰雅族部落約有200年歷史，人口才約十餘戶，不滿百人。族人自主性高且清楚自己要做什麼，值得一提的是，**整個部落「不菸、不酒、不檳榔」**，族人甚至合力**自主移除竹林，復植楓香**，讓部落後方山頭美不勝收。20年前台灣原味開始輔導友善耕作時，許多人還抱持著觀望的態度，只有兩戶參與，20年後，整個部落陸續投入了有機耕作，生活改善，年輕人也回流了。部落的泰雅族人依循傳統，順應自然交替種植多樣果樹，就地取材管理果園，環境天然且安全，成為藍腹鷓的重要保育棲地；也因此獲選發展經濟部綠能部落。今年，終於有機會引薦台灣原味/比亞外部落的超級限量枇杷給社員品嚐，數量極其有限，歡迎把握機會多多利用！

### 貼心小提醒

因為從部落將枇杷運送下山的路程遠，為了延長新鮮度，台灣原味/比亞外部落的枇杷採整串出貨，還請理解後再購買。

## ■徐俊明——絕境重生的新社古早味枇杷



台中新社的徐俊明大哥種植的枇杷，除了整枝、疏果、採收、提早套袋等基本動作外，完全不用農藥、除草劑，甚至連有機許可的防治資材與肥料也不使用。只用這對露天栽植枇杷來說，

要有收成簡直是不可能的任務！也讓徐大哥在栽種初期嘗盡苦頭：「剛開始的時候葉子一直掉，掉到只剩枝條，完全沒有收成！鄰居路過都笑我們是傻瓜，說叫挖土機來挖掉重種比較快啦！」忍受著鄰居的嘲笑，以及沒有收成的經濟壓力，徐大哥咬牙堅持，整枝、疏果、覆蓋堆肥，讓自然界的循環回歸土壤。直到第八年才開始看得到收成。走進徐大哥的枇杷果園，每棵樹的樹頭幾乎都看得到熬過病害、抽芽重新生長的樹洞或分杈。60 多年的老欖，枝條表皮卻是光亮飽滿，養護了十幾年的土壤，造就了徐大哥枇杷的好滋味——**今年實測甜度平均至少 12 度，最高竟可達到 17 度！而且不只甜美，還帶著微酸與枇杷特有的微微奶香，是不可錯過的味蕾體驗！**敬請把握機會，品嚐這滋味豐富的枇杷古早味！

## ■吳金洺——東海岸的厚工栽培枇杷



台東卑南的吳金洺大哥出身水果世家。1997 年他和太太回家接手農務時，開始思考另一種農法的可能性，尋尋覓覓，最終在自然農法落了腳。他加寬每棵果樹的行距，以高架整枝方便除草，並保持通風、降低溼度以防治病蟲害，並且如此栽種出來的果樹，營養供應充足，樹勢強健，抗病能力強，對大自然養份的吸收能力較佳；此外，在開花之後，還得除側芽疏果，集中養分供應；並且堅持完熟採收，由於每穗枇杷不一定同時成熟，但成熟的枇杷必須馬上採收，否則隔天就會過熟、易壞。故枇杷成熟期的每一天，農友會將每個套袋拆下，剪下成熟果實、留下不熟的，再小心地套回袋子。**如此厚工栽種的枇杷，質地結實、綿密，果肉晶瑩剔透，養分完整均衡，甜酸比佳，相較於一般只存留甜度的慣行枇杷，風味層次更加豐富，是不可錯過的味蕾體驗，還請把握產期多多利用！**

### 注意事項

1. 合作社供應的枇杷為完熟採收，建議盡早食用完畢，且枇杷剛收到時，如氣溫不太高，不會太快後熟，可置於室溫，以免因低溫而產生褐變，影響品質。如需冷藏，可先將外盒包覆報紙或紙袋後放入冰箱，避免枇杷直接接觸冰箱冷空氣，產生表皮褐變脫水。
2. 新鮮枇杷表皮薄而嬌嫩，像嬰兒的皮膚一樣吹彈可破，稍一用力便會捏傷枇杷，因此儘管農友已小心裝盒，但外觀仍難免有些許痕跡，但不影響食用。還請理解後再行購買。

### 【枇杷供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
台灣原味/比亞外部落	桃園復興	環保級	帶枝盒裝出貨，1 斤/盒
吳金洺	台東卑南	環保級	500g/盒

徐俊明	台中新社	環保級	375g/盒；混果 430g/盒
-----	------	-----	------------------



**供應優惠通知**

好消息，為了讓更多社員品嚐到國產藍莓的好滋味，「自己種公司」的早生藍莓提供優惠折扣，方案如下：

1. 即日起至 4/1 前止，限時優惠 140 元/盒！
2. 新增九入藍莓禮盒組，優惠價 1260 元/組，數量有限，歡迎向站所洽詢預訂

◆完熟鮮採，清新甜美——國產藍莓的春之饗宴

近日台灣春季水果版圖上，有個炙手可熱的生力軍——國產藍莓，吸引了人們的眼光與競逐。藍莓含有極豐富的花青素、維生素、礦物質與膳食纖維，抗氧化力強，營養價值非常高，因此又有「森林裡的藍寶石」之稱。

早年台灣市面上的藍莓多半仰賴進口，2022 年甚至超過 2700 公噸，足見國人對藍莓的認識與喜愛日益提升。但因進口藍莓多為機械化採收，且 6-7 分熟就採下以耐長途運送，因此甜度偏低，風味落差大，鮮食印象不佳，多半用作加工用途。相較之下，國產藍莓從產地到餐桌的距離極短，可於 8-9 分熟採收，甜度提升，實測甚至可達 14-18 度 Brix，且因並未退酸，甜酸比佳，香氣清新迷人，口感風味完勝進口藍莓，非常適合鮮食。

雖然國產藍莓風味迷人，卻因種植門檻高，少有農友願意投入種植。然而在合作社的架上，早已有國產藍莓的蹤跡。今年，除了初試啼聲的嘉義「自己種」公司早生藍莓，環保級或友善級的農友楊士藝、鍾文標、吳保諒也即將開始供應，品質與種類堪稱國內最豐！歡迎社員把握產期多多利用，品



嘗這令人稱羨的珍貴果實！

## ■自己種——阿里山麓的藍莓產學復興

2016年，在嘉義番路的阿里山麓，一場關於國產藍莓的技術革命正悄悄引爆。為了讓更多人吃到國產藍莓的鮮甜，「自己種」公司選定了常年多霧、氣候涼爽及雨量充沛的八掌溪畔，設立國內最大的藍莓種植基地。不僅引進美、英等國的種植經驗與技術，更與臺大生物資源暨農學院的技術團隊產學合作。歷經多年試種與多次選育，選定適合台灣氣候環境的優質品種，並克服介質對酸鹼值、有機質的嚴苛要求，以環境友善、合理施肥、安全溯源的標準化模式進行生產，終於成功讓藍莓開花結果，今年量產上市。

為了讓消費者享用鮮甜的藍莓，堅持人工選果手摘，確保每顆藍莓都完熟飽滿，甜度高且穩定；並積極自主管理，周周送第三方檢驗重金屬與農藥殘留。並將田間管理紀錄上傳雲端履歷系統，好讓消費者也可得知園區藍莓從生長到採收的過程。盼望未來，「自己種」公司的藍莓高品質種植與產學合作經驗，亦能傳遞給其他藍莓農友，帶動國產藍莓產業的良性成長。



### 貼心小提醒

1. 藍莓表皮白色粉狀物質是天然保護蠟，不需要特別洗掉。過度清洗藍莓沒有必要而且會降低藍莓的營養價值，合作社的藍莓均為無農藥檢出 (ND)，清洗時只需可用流動的水洗去表面灰塵即可，避免過度清洗降低藍莓的風味。
2. 藍莓的賞味期約 5 天，如未立即食用完畢，請放入冰箱冷藏。

### 【藍莓供應小檔案】

合作農友：自己種公司  
 品種：授權品種藍莓  
 產地：嘉義番路  
 自主管理等級：農好級



濃酸香甜，榨汁最佳果品

## 晚崙西亞橙開始供應

### ◆濃香酸甜，榨汁最佳果品——晚崙西亞橙

晚崙西亞橙 (Valencia Orange)，這個名字透露了它原產於葡萄牙的身世，也預告了它充滿南歐情調的熱情爽朗風味。晚崙西亞橙外型類似柳丁，但果實比柳丁大些，甜度、酸度、香氣均比柳丁或其他柑桔類濃，因而又稱為「香丁」。果肉橙黃且柔軟細緻，富含維他命 C；果汁含量超高，光是徒手就可以從一顆晚崙西亞橙榨出至少 120-150c.c.的果汁！除了鮮食之外，是非常適合榨汁的優質果品，又被稱為台灣香吉士。不喜酸的朋友可以摻些蜂蜜一起飲用。



一般柑橘從開花到採收約需 8~10 個月，晚崙西亞橙卻足足需要 12~14 個月才能收成，也因此，在今年花期時，去年結的果實仍高掛枝頭尚未採收，形成「花果共存」的特殊景象。也就是說，果實必須熬過超過一年的病蟲害與天候考驗，順利存活下來才得收成。如此費時耗力又高風險，讓許多農夫望而卻步。目前為合作社供應晚崙西亞橙的農友都位於台東縣東河鄉，這裡的日夜溫差大，所產出的晚崙西亞橙風味遠勝其他地區。歡迎多多利用，補充維他命 C。

一般柑橘從開花到採收約需 8~10 個月，晚崙西亞橙卻足足需要 12~14 個月才能收成，也因此，在今年花期時，去年結的果實仍高掛枝頭尚未採收，形成「花果共存」的特殊景象。也就是說，果實必須熬過超過一年的病蟲害與天候考驗，順利存活下來才得收成。如此費時耗力又高風險，讓許多農夫望而卻步。目前為合作社供應晚崙西亞橙的農友都位於台東縣東河鄉，這裡的日夜溫差大，所產出的晚崙西亞橙風味遠勝其他地區。歡迎多多利用，補充維他命 C。

### ■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，種植晚崙西亞橙已有 12 年資歷。鼎峯原本是聯結車駕駛，12 年前返鄉繼承家業，種植晚崙西亞橙與肚臍橙。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，種植晚崙西亞橙的資歷約 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，所產出的晚崙西亞橙風味層次豐富，甚至因此在 2018 年脫穎而出，獲得東河鄉農會舉辦的香丁果品評鑑第一名的殊榮。



## 貼心小提醒

3. 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。
4. 柑橘也跟柚子一樣，辭水後風味更佳。剛買回來的晚崙西亞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！

## 【晚崙西亞橙供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
湯崑森	台東東河	安全級	散果-斤
曾鼎峯	台東東河	安全級	6 斤箱裝/散果-斤



## 產地速報

好消息，農友鄭欽永大哥的第四期蓮霧已開始採收供應。欽永大哥說，第四期蓮霧果況產量會比第三期好一些，雖然個頭較小，但甜度風味一樣迷人！另外一位農友楊悳悳的蓮霧也已進入穩定供應中。初春的蓮霧風味十分爽口迷人，還請把握產期多多利用！

鄭欽永大哥果園裡雖都已是超過四十歲的老樹，樹勢依舊健壯，園區土壤鬆軟整潔。所產出的蓮霧，滋味濃厚，層次豐美，令人念念不忘！鄭大哥憑藉著數十年累積的種植經驗，將一甲多的蓮霧園分為四區，透過催花調節，分為四期產出，使得蓮霧的供應產期得以延長。為了供應最安全的蓮霧，鄭大哥會於花謝後的小果期提前套袋。扣除生理落果不計，套袋管理所能收成的果量，大約只有一般慣行產量的2-3成，加上寒害與山豬的危害，能供應的產量就更少了！由此可知，這些能夠送到站所的美味蓮霧，是多麼珍貴且不容易，還請多多支持利用！



以



## 貼心小提醒

1. 蓮霧買回家後，如果沒有馬上要吃，可以先用塑膠袋裝好後，外面包裹報紙，放進冰箱冷藏即可。
2. 今年因為氣候炎熱，加上採收前的寒流，蓮霧偶有裂果，或者表皮有薊馬爬過形成的乾疤，完全不影響風味，敬請安心利用。

## 水果品質說明

### ◆藍莓表皮的霧狀白色粉狀物是什麼？可以吃嗎？該怎麼清洗？

買回藍莓後，常會發現藍莓表面有一層霧狀白粉，有人會懷疑這是施藥痕跡或是人工打蠟，因此總是想盡辦法要洗淨。但其實，藍莓表面的白粉是一種天然的植物蠟，主要成分是一些三萜類(如熊果酸)或二酮及酯類，還有一些長鏈脂肪酸。它可形成一種保護層，防護外來細菌、黴菌或是昆蟲對藍莓的傷害，也可以減緩藍莓內部水分透過表皮的蒸散。所以蠟質可以作為觀察藍莓新鮮度的指標——越新鮮的藍莓表皮蠟質越多，顏色也越淺。隨著藍莓採收下來的時間越久，蠟質會減少，因此看起來的顏色會變深。

清洗藍莓時，無需使用小蘇打、醋或清潔劑，用流動的水清洗，或稍作浸泡後，洗去雜質、灰塵，即可食用。已經受損的藍莓較易受到細菌、黴菌感染，應該整顆丟棄。清洗藍莓沒必要使用小蘇打、醋、或清潔劑，用水最好。



▲藍莓表皮白色粉狀物是天然蠟質，也是觀察果實新鮮度的指標。

◆【美味小秘訣】內行人吃枇杷，輕鬆優雅！

枇杷果皮細嫩而薄，就像嬰兒的肌膚般吹彈即破。如果剝錯了方向，往往會把皮剝得支離破碎而滿手汁液，吃得狼狽不堪。在此跟您分享內行人吃枇杷的秘訣，讓您吃得輕鬆優雅無負擔！

①擦去絨毛：新鮮枇杷的表面布滿了細細的絨毛，吃了容易喉嚨發癢，腸胃較敏感的人可能吃了會腸胃不適，因此可先以衛生紙將枇杷表皮的絨毛輕輕擦除後，以水清洗。

②剝對方向：很多人都以為要從蒂頭剝枇杷，但因為果皮方向的緣故，其實這樣剝很難將枇杷表皮完整剝開！真正內行的剝枇杷方法，是從果臍處剝起，如同剝香蕉一般，將果皮一片片地剝下來，不但輕鬆好剝又漂亮，而且一點也不沾手喔！剝皮後的枇杷要趕快食用，以免果肉因接觸空氣而產生氧化。



優雅吃枇杷的小秘訣

先擦去絨毛

乾淨溜溜！

就可以不沾手，優雅吃枇杷囉！

像剝香蕉

“捏著果柄 從果臍花萼處開始剝”

◆【蓮霧甜度測試】蓮霧的裂果與乾疤會影響蓮霧的風味嗎？



蓮霧的裂果主要是因為水分的影響。為了減少用藥，農友採套袋管理。雖已選用高透氣的套袋，但水分仍不易蒸散，果實表面再吸收水分，造成裂果損傷與造成落果。乾疤則是減藥栽培下，薊馬爬過的痕跡。為了瞭解裂果與乾疤是否影響蓮霧風味，我們抽樣做了甜度測試，發現甜度都高達 14 度以上，是南洋種蓮霧甜度的高標區。顯見裂果與乾疤均不影響蓮霧風味。雖然外觀不是最美，卻是農友安全用藥的印記。敬請安心享用！



▲ 抽樣蓮霧裂果測試甜度，竟有 14.5 度(Brix)

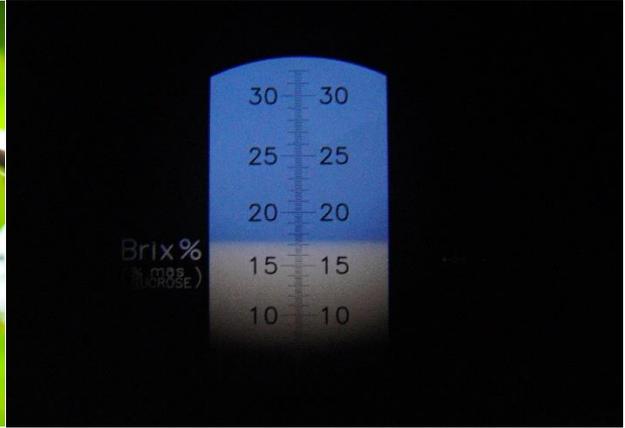


▲ 抽樣蓮霧乾疤+裂果測試甜度，也可達 14 度(Brix)

◆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！

## 📣 產品資訊

### ◆ 新品上市(全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
咖哩雞肉炒飯	300g	喜生	88	3/20	無	使用指定雞肉與白米，佐以特製醬汁並使用非基改芥花油、各式蔬菜，並以咖哩粉調味，料理出色香味俱佳的炒飯！
優質牛條肉	600g	舍利蓮	535	3/27	限量供應	牛隻放養於澳洲內陸陽光普照、雨水充沛的廣大草原。天然牧草飼養，不施打化學藥劑、荷爾蒙與抗生素，適合燉滷料理
本土無糖醬油	300 毫升 / 瓶	民生	340	3/27	無	使用本土黑豆採乾、濕式甕缸發酵 7 個月釀造，於料理時加入使用，亦可當沾醬利用。 本品屬高濃度醬油，請按一般醬油的 1/3 來使用，後依個人口味調整用量，若鹹度不夠建議另外加鹽。
草莓乳酪蛋糕	500g/6 吋	瑪諾蘭迦工作室	520	3/27	季節性供應	生產者為瑪諾蘭迦。使用指定合作社農友的草莓自製，製程不添加防腐劑及人工香精，入口濃郁乳酪香尾韻帶著草莓微酸香味，與乳酪形成醇厚食感，呈現給您最自然的滋味。

### ◆ 恢復供應:(全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
花生粉	100g	豪紳	75	3/20	生產者為豪紳，使用指定花生，焙炒後研磨成花生粉，無任何調味，不添加防腐劑且通過黃麴毒素檢驗，因應清明節需求限量供應。

## ◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	預計恢復時間
燒酒雞(蝦)燉料	100g	集昌	季節性供應品項	架上庫存利用完畢 即暫停供應
薑母茶	10包 X 20公克 / 盒	台灣糖業		
濃縮桂圓薑湯(重薑口味)	650g	溪底遙		
高山烏龍冬茶	150g	洪啓瑞		
油蔥醬	235g	好品味	今年紅蔥頭收成不佳·預計暫停供應至 2024 年 4 月	社內庫存利用完畢 即暫停供應

## ◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
清潤杏仁茶	450g/罐	集昌	原料進口延宕	4月中
公平貿易有機純可可粉	224g	馥聚	配合進口時程	4月中
有機蘋果汁	940ml		生產者缺貨	11/12月
顏色護髮粉(黑咖啡)	50g*2包	知庭	生產者缺貨	暫定 5 月
顏色護髮粉(黑咖啡)	單包			

## ◆ 價格異動: (因應原料或代工費調漲，故同步調整售價)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
尚品紅玉紅茶	75g	台灣農林	400	500	3/20	全社
海鱸中段輪切	400g	湧升	580	660	3/20	全社
海鱸魚排	300g	湧升	395	485	3/20	全社

## ◆ 產品優惠: (生產者為增加社員利用，採單包 8 折優惠回饋社員，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	9折身分是否再享優惠
泡菜豬肉水餃	1050g/50粒	沛騰	298	238	即日起至出清為止	否

## ◆ 產品優惠: (限量供應、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
澳洲有機無鹽奶油	250g	舍利蓮	270	243	3/6起~批次利用完為止	近期因利用趨緩，優惠價鼓勵社員多加利用	是
黑羽土雞腿(去骨)	250g/包	元榆	250	200		生產者為增加社員利用，採優惠一批回饋社員。	否

薑母鴨	1000g/包	鴨迷	290	247	3/13 起~批次 利用完為止	近期因利用趨緩， 優惠價鼓勵社員多 加利用。	否
燒酒雞	1000g/包		300	255			
花椒 麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	306			
藥膳 薑菇鍋	1200g/包		270	230			

◆ 產品優惠: (其他優惠原因、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
長秈白米	3kg	陳晉恭	345	311	2/13-4/1	優惠價鼓勵社員利 用本土農糧。	否
長秈糙米	3kg	陳晉恭	335	302			
益全香米	2kg	陳晉恭	295	278			
益全糙米	2kg	陳晉恭	280	275			
三日苗(環 保優)	50g/盒	綠藤	98	89	3/13~4/8	搭配寒食節活動做 優惠推廣。	是

◆ 產品推廣: 青梅季

尚青ㄟ梅好 豐藏春天好味道

支持本土農糧，力挺用心生產者

推廣時間：3/13(一)~4/29(六)

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。

※\*號產品為季節性或限量供應，利用完為止，請以站所現場狀況及線上庫存數量為主。

主題	品名	規格	售價	推廣價
青梅季 手做漬物最著時	鮮果青梅(甲仙地區農會)*	5 斤	三月下旬依農友採收 期時價，公告售價	
	鮮果青梅(王貴香)*	5 斤		
	鮮果青梅(柳家梅園)*	5 斤		
	台灣二砂糖---1kg	1kg	42	42
	紅冰糖---500g	500g	125	125
	細粒紅冰糖---450g	450g	119	119
	原色冰糖---500g	500g	107	107
	龍眼花蜂蜜---3kg	3kg	1,470	1,470
	龍眼花蜂蜜---500g	500g	350	350
	綠主張 38 度米酒---600ml	600ml	220	220
	有機玄米酢-600ml	600ml	250	250
	糯米酢-600ml	600ml	55	55
	玫瑰花茶	30g	460	450

春梅到 優雅花草下午茶	杭白菊---70g	70g	275	275
	黃金菊---70g	70g	290	290
梅製品 清爽解膩又開胃	紫蘇梅---700g*	700g	245	235
	黃梅吸凍(豐喜)-220g	220g*12	336	310
	紫蘇梅果凍(豐喜)-130g	130g*12	216	200
	黃梅軟糖(全素)	30g*6	150	138
	無籽梅肉(寬達)---50g	50g	80	75
	紫蘇梅醬---600ml*	600ml	195	190
	國產精釀梅子酢	360ml	150	150
	手工茂谷柑果醬	230ml	145	125
	桃源香梅梅精---50g	50g	630	630
梅入菜 酸甜海陸吃通海	赤鱗笛鯛(紅雞母)-400g*	400g	395	356
	赤鱗笛鯛(紅雞母)-550g*	550g	470	423
	船釣赤鯨-300g*	300g	440	396
	船釣赤鯨(溪和)-350g*	350g	495	446
	船釣赤鯨-400g*	400g	555	500
	船釣赤鯨(溪和)-450g*	450g	618	556
	岩生雪巖-半雞(大)	1000g	540	515
	岩生雪巖-半雞(小)	800g	435	415
	台灣安格斯黑牛-牛肉炒肉片	150g*2	440	374
	善糧白肉雞雞翅 6 支	6 支	135	130
	善糧白肉雞雞胸-400g	400g	150	145

◆ 產品推廣： 母親節預購

**呵護母親**  
Happy Mother's Day **輕盈生活**  
疼愛自己、愛護環境~少一點剛剛好  
母親節預購開跑 **3/13~4/1**  
日常保養·美味養生·精選好物

主婦聯盟合作社

※詳細介紹及產品相關資訊及限量品項請看合作社官網及專刊。

類型	生產者	品項	規格	預購價
日常 保養	綠藤	活萃修護組	活萃三日修護精華 30ml、綠色海洋精華油 30ml	2,800 元
		經典保濕組(復刻版)	純粹保濕精華液 50ml、奇蹟辣木油 30ml	1,490 元
		澄澈眼部雙精華分享組	澄澈眼部雙精華 15ml*2	3,208 元
		活萃水嫩組(新品)	活萃修護化妝水 250ml、純粹保濕精華液 50ml	1,515 元
		專心護唇組(新品)	專心護唇油(透明)10ml、專心護唇油(莓紅)10ml	940 元
※綠藤保養品滿額贈：單筆滿 4,000 元即贈綠藤清潔旅行組，單筆訂單可累積贈送，每張訂單最多贈送兩份				

	法蘭茵(永佳)	玫瑰煥采賦活霜	50ml	1,395 元
		玫瑰煥采抗齡精華(新品)	30ml	1,400 元
		燕麥護手霜	30ml	335 元
		燕麥舒潤身體乳(新品)	200ml	885 元
		水嫩保濕面膜液	115ml	405 元
		有機棉面膜布	5 片	45 元
	大花農場	有機玫瑰精露	120ml	750 元
		有機玫瑰精露(補充瓶)(新品)	480ml	2,600 元
精選 好物	龍嘍	善糧滴雞精禮盒	60ml*10 入/盒	1,420 元
		善糧滴雞精 10 入	60ml*10 入	1,400 元
	邱家兄弟	生態鱸魚精(新品)	60ml*5 入(常溫)	780 元
	寬達生技	綜合莓果乾	230g/罐	315 元
	細粒籽油工房	花生好芝味(新品)	花生油 250ml、黑芝麻油 250ml	1,190 元
	綠地	克里特島松露橄欖油(新品)	100ml	330 元
	馥聚	加拿大 Brien 頂級楓糖漿(新品)	250ml	530 元
美味 飲品	宜穀	玫瑰清酒(新品)	500ml	750 元
		草莓清酒	500ml	750 元
	向陽咖啡	國姓咖啡掛耳包組(新品)	10g*10 包/盒*2 盒	800 元
	博雅齋	鹿野蜜香紅烏龍	100g/盒	740 元
	集品	通通來一包-漢方養生茶(新品)	5g*7 包/盒*2 盒	800 元
節慶 蛋糕	瑪諾蘭迦	百香果乳酪蛋糕(新品)	500g(6 吋)	450 元
	勝利廚房	鮮檸檬磅蛋糕(新品)	450g/盒	350 元
	珠寶盒	無膚質巧克力舒芙蕾蛋糕(新品)	290g(5 吋)	600 元
	好味兒	蜜柑橘塔(新品)	270g(6 吋)	375 元
	看天田	糙米玫瑰輕乳酪蛋糕(新品)	350g(6 吋)	580 元
	中子文化	玫瑰歐蕾草莓奶香貝果組(新品)	6 入/袋(每種口味各 3 入)	399 元

## 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：

- 會計專員、有機農產驗證稽核員、系統工程師、驗收理貨人員、乾貨理貨人員(工作地點：三重總社)
- 乾貨理貨人員(工作地點：台南分社)
- 儲備站長(工作地點：北南分社-跨站支援、新店站、林口站)
- 月薪站務(工作地點：大直站、天母站、士林站、雙和站、木柵站)
- 短期時薪站務(工作地點：三民站、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](mailto:leo.chen@hucc-coop.tw)。