



用心製作 感受莓好

草莓龍眼蜜香寶盒 季節限定 幸福推出

週報期數 / 2023 年 4 月第 4 週

## 目錄

📢 社內公告 .....	2
🍓 當季水果 .....	4
📢 產品資訊 .....	17
📁 人資招募 .....	23

📢 社內公告

社員們好！

本週有<五一勞動節連續假期站所、線上訂購、社員服務與訂單作業時間異動>及<田嘉鈴菠菜不符本社自主管理規範說明>，向各位社員說明如下：

<五一勞動節連續假期相關作業時間異動>

一、服務時間調整

	4/29(六)	4/30(日)	5/1(一)
站所	服務至 18:00	暫停服務	服務至 18:00
線上訂購	正常服務		
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，連假期間到貨日如下：

● 雙北、基隆、桃園、宜花:

訂購日期 (上午 9:00 後)	4/25(二)	4/26(三)	4/27(四)	4/28(五)~4/30(日)	5/1 (一)
冷凍 預計最快到貨日	4/28(五)	5/1(一)	5/2(二)	5/3(三)	5/4(四)
非冷凍 預計最快到貨日	4/29(六)	5/2(二)	5/3(三)	5/4(四)	5/5(五)

● 竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島:

訂購日期 (上午 9:00 後)	4/25(二)	4/26(三)	4/27(四)	4/28(五)~4/30(日)	5/1(一)
不分溫層 預計最快到貨日	4/29(六)	5/2(二)	5/3(三)	5/4(四)	5/5(五)

三、【當日配】配送時間調整

4/29(六)、5/1(一) 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

4/28(五)17:00 前完成下單，將於 5/4(四)、5/5(五)到貨。若需 5/4(四)到貨且含籃菜的訂單請提早於 4/28(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
- 下單傳真 : 02-29959736
- 連絡電話 : 02-29996122 #737、739

### < 田嘉鈴菠菜不符本社自主管理規範說明 >

#### 【田嘉鈴菠菜不符本社自主管理規定說明】

農友田嘉鈴供應之菠菜（環保級，3/2~3/15 供應北北、北南分社），於 3/16 進行例行架上抽驗農藥質譜快速篩檢，檢出可尼丁 0.08ppm（殺蟲劑，法規容許量 1 ppm），雖符合國家農藥殘留容許量標準，但依本社環保級規定不得檢出，當日立即預防性下架並停止出貨。合作社隨即派員前往農友田區進行環境訪察及採樣複驗，仍檢出可尼丁與益達胺（註 1）。

專員與農友釐清異常發生原因，農友親戚近期開始於田區東側採慣行農法種植，將作為隔離帶的芒草割除，恰逢東北季風強勁吹拂，導致田區作物受農藥飄散汙染。

依照本社自主管理分級要點，該田區所有品項暫停進貨 2 個月。目前已請農友提出改善方案並加強鄰田隔離帶，農友完成防護措施後，專員到場複查並採樣複驗合格，再行恢復供應。

田嘉鈴對此次事件造成社員困擾深感抱歉！也願意接受社員退費，並加強注意週遭田區環境變化與防護管理。

◎退費方式：於3/2（四）~3/15（三）期間利用農友田嘉鈴菠菜的社員，請至原利用站所辦理退費。

◎退費期間：4/17（一）~4/29（六）止。班配社員將於4月份貨款扣除，線上訂購社員退款金額將轉至買菜金帳戶中。

註1：

食用風險：以農藥殘留411項精密儀器複驗結果檢出可尼丁0.01ppm。以可尼丁的每日容許攝取量（Acceptable Daily Intake, ADI）為0.1mg/kg b.w.，即一位60公斤體重的成人，每日需食用600公斤的菠菜才會到達每日攝取安全容許量。



當季水果



主婦聯盟合作社  
Taiwan Homesteaders United Consumers Co-op

農產小筆記

無花果鮮果十分柔嫩嬌貴，儲運不易，這也正是無花果鮮果之所以珍貴少見的原因。由於國人對無花果鮮果的食用較為陌生，特於本文末附上賞味 Q&A，供想利用品嘗的社員參考理解。

◆蜜香甜嫩，入口即化的珍貴鮮果——環保級波姬紅無花果

許多人對無花果的認識來自國外進口的無花果乾，但對無花果鮮果較為陌生，殊不知，入口柔嫩、果膠濃厚、果蜜潤口的新鮮無花果，風味更加迷人，是許多老饕的心頭好！

無花果樹是桑科無花果屬的灌木或小喬木，原栽種於小亞細亞與地中海沿岸，是人類栽培史上最古老的果樹之一。無花果並不是真的無花，它的花朵開在中空的花托（果皮）之中。我們所吃的「無花果肉」，其實是它的花蕊以及果膠。



無花果富含膳食纖維、鈣、鎂、鉀、黃酮、維生素、胺基酸、消化酶以及微量元素，其中天門冬胺酸的含量高達 30%，並含豐富的抗氧化物質，營養價值極高，因而有「超級食物」之稱。口感軟嫩又營養，可作為牙口不好的長者或幼兒最佳營養補充。新鮮的無花果除了鮮食，更是西式料理中的高檔食材，常在法式料理中入菜；甜中帶著微酸的滋味，與風乾火腿是經典組合；搭配鵝肝醬與含鹽分的希臘山羊乳酪料理，彼此襯托不搶味，也可調和羊肉的油膩感。

無花果的品種繁多，目前合作社供應的是「波姬紅」。波姬紅無花果果形呈水滴狀，果實碩大飽滿，完熟時果皮從紅褐色

到紫紅色或紫黑色都有，並有細小褐色斑點；切開後果心為暗紅色，果膠晶亮如蜜；一口咬下，果肉軟糯綿密，滑嫩程度幾可融化人心，口感清甜，帶有清新花草香與蜂蜜香，餘韻不散，既清爽又濃郁，十分迷人，深受大眾喜愛。

根據研究，無花果最適合的儲存溫度為攝氏-1°C，可延緩果實軟化的速度，也較能維持果實內酵素的活性，若是放置於常溫，保鮮期約只有 3~5 天。**皮薄果嫩、賞味期極短、不耐儲運，幾乎難以上架陳列供人挑選，正是無花果鮮果如此珍貴罕見的原因**，無論是在國內或國外，無花果鮮果都是高檔果品。

近年來，國人對無花果鮮果的喜愛與認識日增，但因種植管理門檻高，栽種的農友不多，能夠達到有機友善種植高標且能穩定產出的更是少之又少！

## ■黃炳華——果大香甜如蜜的上校無花果

今年率先為合作社供應無花果的是農友黃炳華。炳華大哥過去曾任上校、公務員，2012 年退休後，便來到苗栗縣公館鄉種植紅棗。過去在職場服務時，炳華大哥專精系統分析與資訊管理，如今也應用在農業上，勤於紀錄、分析，並提出解決方案。除了獨創 Y 型整枝法種植管理紅棗，在無花果的管理上，針對病害、蟲害與養分水分供應，也有許多自創管理妙招，例如：E 型理枝法、阻斷式防蟻法、自製蟋蟀陷阱；每棵果樹都有自己的編號與名牌；另外還有蟾蜍與蜜蜂小幫手。炳華大哥還和水電師傅討論，自行研究設置高效率澆灌法；就連採收，也做了獨特防撞採收盒，避免無花果在採收時滾動碰傷。費盡心思與財力，為的就是將這柔嫩珍貴的無花果，完好無缺地送到消費者面前。無花果容易受銹病與病蟲害所擾，**能夠順利採收、可以安心帶皮吃的有機無花果，顆顆都是農友的心血結晶，彌足珍貴。**



走進炳華大哥的果園，滿園紅棗與無花果整齊羅列宛如軍隊，景觀堪稱一絕！2018 年合作社夥伴實地勘查後，對其創新栽培及嚴謹品管印象深刻而商談合作。今年因氣候回暖較慢，無花果熟化緩慢，等候多時，終於開始有少量產出。還請把握機會品嚐這珍貴果品。



### 【波姬紅無花果供應小檔案】

合作農友：黃炳華  
 品種：波姬紅無花果  
 產地：苗栗公館  
 自主管理等級：環保級

←黃炳華大哥以回收礦泉水瓶自創的防撞採收盒，可以讓每顆採收下來的無花果都妥妥當當地安頓在盒中不會撞傷！



## 無花果賞味 Q&A

### Q1.如何保存新鮮無花果？

新鮮無花果富含果膠，比水蜜桃還軟嫩，且農友為完熟採收出貨，取用時需要輕巧些，以免果實損傷。收到後請立即冷藏保存，並盡快於 3-5 天內食用完畢；若要延長保存期限，可以將接近完熟的無花果對剖後冷凍保存，要吃時拿出回溫約 15 分鐘，吃起來會帶點冰淇淋口感。



### Q2.無花果的外觀與風味有關嗎？

無花果的轉色主要是與日照有關，日照充足的時候，無花果顏色較深，轉色較完全。波姬紅無花果完熟時，外觀從紅褐色到紫黑色都有呈紫紅色或紫黑色，果心略顯龜裂，果實觸感柔軟。無花果內部的顏色深淺也是無花果小花的色澤，視品種特色而有差異。另果皮絨毛上的白色粉末，是完熟的果粉而非發霉，還請理解後利用。

←無花果的轉色熟成與日照有關，有日照之處，無花果的轉色較完全。

### Q3.無花果有裂口是正常的嗎？還可以吃嗎？



無花果基部微微裂開時，是最香甜可口的狀態！無花果裂果為正常生長時因氣候變化而易產生的現象，且裂果甜度更高，今年產期初實測已達 12.8-14.8 度 Brix，風味更佳。此外，初春早晚溫差大，裂果狀況會比較明顯，但不影響其風味。無花果的

裂口處，其實是授粉開口，且因無花果富含水分，如置於常溫，易從裂口處發霉，因此務必冷藏保存並盡快食用為宜。



### Q4.無花果拿起來軟軟的，是正常的嗎？

完熟無花果富含果膠，本身即較軟嫩，一般市面上為避免消費者不理解此果品狀態，多半提前於六分熟採收，但其實無花果後熟較難提升風味，提早採收也犧牲了風味，甚為可惜。我們的農友八分熟採收，是為了讓社員可以吃到無花果如蜜般入口即化的風味。無花果的完熟軟嫩與過熟爛掉風味不同，熟爛衰敗往往會伴隨發酵氣味。還請理解後再利用。

### Q5.無花果吃起來有微微苦味是正常的嗎？

今年天氣回暖較慢，導致無花果生長與轉色也較為緩慢，產季初採收的無花果，生長期正巧遇寒，因此風味較濃，吃起來偶有微苦的風味，這是正常生理現象。此外，寒冷的天候也會在無花果外觀留下凍斑，但不影響保存與食用。還請理解後再利用。



## ◆完熟量產，春季也有西瓜吃——早生甜美人西瓜限時優惠中

### 供應優惠通知

好消息，因今春少雨，農友翁錦煌大哥的甜美人西瓜生長狀態良好，現已完熟量產。為了回饋社員長期以來的支持，4/18 起，特提供 6 折優惠，讓更多社員品嚐早生甜美人西瓜的風味。敬請把握機會利用！

在西瓜品種中，甜美人西瓜算是中小型的品種，外型碩長，很像小型的冬瓜，果重約 7-8 斤，花紋明顯，果肉鮮紅緻密，甜度高。富含維生素 A 與胡蘿蔔素。天氣即將入夏，將甜美人西瓜置於冰箱冰鎮後食用，就是絕佳消暑果品。農委會曾列出五大挑瓜重點：表面光滑完整、顏色明亮、花紋清晰明顯、果梗呈現微微捲曲、蒂頭處有微微凹陷。坊間常聽到的則是「聽音識別」，判斷聲音的原則則與鳳梨相反：「如果是鼓聲，代表這顆還不夠熟，但如果是沉沉的肉聲，則代表這顆西瓜水嫩多汁。」此外，剛採收的西瓜口感通常不佳，需先靜置約 5-7 天，待其蒂頭乾縮、果實內部水分稍微收斂之後，風味最佳。



翁錦煌大哥是合作社資深農友，為合作社供應蔬菜已經 20 餘年。翁錦煌自從嘉義農專畢業後，曾經短暫到農會服務，再到花蓮種了一陣子的西瓜，最後回家幫忙父親，全職務農，從慣行改為減藥栽培，至今沒有離開農業，一晃眼二十多年。他所供應的胡蘿蔔和地瓜，深受許多社員喜愛。而今，又有甜美人西瓜產出，雖然天氣尚未完全轉熱，但還是希望社員可以多多支持利用，品嚐早生甜美人西瓜的風味。

### 【甜美人西瓜供應小檔案】





合作農友：翁錦煌

品種：甜美人西瓜

產地：嘉義義竹

自主管理等級：農好級

←翁大哥總是笑咪咪的。但其實對農產品的品質非常堅持。



◆香熟甜美，澄黃細緻的台灣味——品嘗金鑽鳳梨正當時

台灣生產了全世界最好看、最好吃的鳳梨，這是台灣日常生活中少人察覺的幸福。

鳳梨富含膳食纖維、有機酸、維生素 B1、維生素 C、類胡蘿蔔素、鳳梨蛋白酶，鉀及多種礦物質等，其中維生素 C 含量更是蘋果的 5 倍之多。一直以來，鳳梨是台灣水果產業最重要的品項之一，其中，**金鑽鳳梨 (台農 17 號)** 果肉色澤金黃，柔軟多汁、纖維細緻，糖酸比佳，

**而且具有熱帶水果完熟香氣，風味濃郁，讓人垂涎欲滴，鮮食或加工都很適合。**因此深受國人與國際市場喜愛，也是內外銷鳳梨的主力品種。

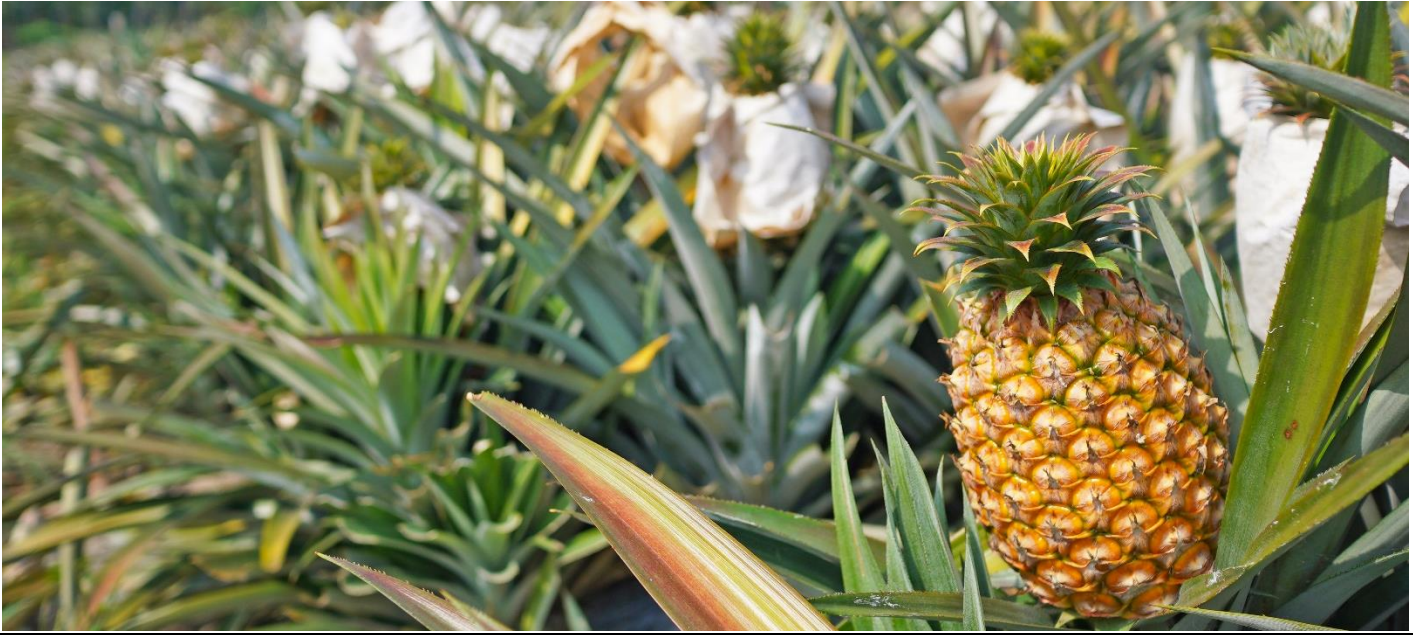
近日天氣轉暖，南台灣的氣溫和陽光越來越適合鳳梨的生長，此時的金鑽鳳梨，甜度高、香氣足，口感細緻多汁，正是風味最美好的時節。為合作社供應金鑽鳳梨的農友，皆是深具環境友善理念、致力安心種植，所供應的金鑽鳳梨，汁多味美，而且吃得放心。歡迎趁著最佳賞味季節，把握機會多多品嘗利用！。



【金鑽鳳梨供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	栽種方式
巴錦楸	高雄大樹	環保級	無農藥、草生栽培、自製堆肥、有機肥
黃保儒	高雄大樹	安全級	安全用藥、低化肥
陳映延	嘉義民雄	農好級	安全用藥、低化肥
李昭貴	屏東內埔	農好級	安全用藥、低化肥





◆甜嫩多汁，春天也有水蜜桃——紅鈴甜桃搶先供應中

相信嗎？在初春三月竟然也有水蜜桃產出，而且，好吃指數直逼高山水蜜桃！

紅鈴甜桃（台農 7 號），是農試所歷經多年研發所育出的**熱帶水蜜桃**新品種。相較於溫帶水蜜桃需冷性較高，得種植在冷涼高山，紅鈴甜桃冬季休眠所需低溫時數少，可種植在低海拔 300 至 500 公尺的區域；採收期落在 3、4 月，避開了梅雨季與果實蠅為害的高峰期，可說是**北半球最早的水蜜桃**。



紅鈴甜桃的果形飽滿渾圓，色澤粉紅，外觀十分討喜；果香撲鼻，鮮甜多汁；不像其他五月桃走脆口路線，反倒接近高山水蜜桃的軟嫩口感。完熟時甜度超過 12 度 Brix，風味品質與高山水蜜桃相當，而且還更耐儲運。今年拔得頭籌搶先供應紅鈴甜桃的農友羅吉森大哥，為合作社供應熱帶水蜜桃已有 20 年。為了供應可以讓大家安心食用的水蜜桃，羅

大哥提早逐一將果實套袋，費時費工且成本極高。在羅大哥的悉心照顧下，滿園桃樹成熟健壯，



今年終得比別人早半個月產出，且品質風味俱優。

羅大哥供應的早生甜桃有紅鈴與紅玉兩種。紅鈴產期較早，紅玉隨後跟上。

在口感上，紅鈴屬溶質水蜜桃，較為甜嫩，熟成時可剝皮吃；紅玉較為脆口，不易剝皮，因此多半帶皮吃。今年春天雨水較少，甜桃的甜度香氣更勝以往。還請把握機會多多品嚐，合作社農友長年悉心耕耘的傲人果實！



### 貼心小提醒

1. 為求安全管理，農友力行減藥，難免有時還是會受果實蠅叮咬。此狀況無法在理貨時從外觀判斷發現，還請社員理解後再行利用！
2. 紅鈴甜桃的可食用範圍較廣，6-7分熟時口感較脆，甜度清爽；8分熟以上較軟嫩，甜度也較高。可輕捏果實軟硬程度來判斷熟度，並依個人喜好選擇品嚐時機。如想吃較熟軟者，可稍微放置室溫後熟，如已達所需熟度，趕緊放進冰箱冷藏。但還是避免放至全熟發酵以免影響風味！

### 【紅鈴甜桃供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友：羅吉森

品種：紅鈴甜桃/紅玉甜桃

產地：台中東勢

自主管理等級：安全級



酸甜濃郁多汁，春季獨享

## 早生艷荔荔枝限時供應中

主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers Co-op

◆酸甜濃郁多汁，春季獨享——早生艷荔荔枝限時供應中



艷荔荔枝（台農 6 號）是農試所鳳山分所歷時 12 年選育而成的品種，屬於早生種荔枝，也是目前台灣最早產出的荔枝品種。艷荔的產期比玉荷包早了將近 1-2 個月，有玉荷包的香甜，卻多了一份微酸，黃金比例酸甜口感，咬下後果肉飽滿多汁，相較於其他單純只帶甜味的荔枝品種，甜酸香層次豐富令人驚艷，也是近年來荔枝市場上的閃亮新星。

艷荔荔枝的果形略呈心型，成熟後果皮鮮紅，外型十分討喜。果酸含量極高，每 100g 果肉的維生素 C 含量達 100mg，幾乎跟黃金奇異果不相上下，是其它荔枝品種的 2.5-4 倍，深具營養價值。也因為果酸

含量高，讓艷荔的酸與甜同樣鮮明。雖然艷荔的甜度有

17-18 度 Brix，但甜酸比也高達 21-22（其它荔枝品種只有

16-18）。帶有酸度的濃郁口感與香氣是艷荔荔枝的風味特色，想吃荔枝又怕太過甜膩的朋友千萬別錯過！



為合作社供應艷荔荔枝的鄭盈琅大哥，原在日本機械公司上班，因對荔枝有特別情感，退休後便投入荔枝栽種工作。10 年前聽聞艷荔荔枝品種發表，有感艷荔對氣候的適應性比玉荷包強，風味獨特，便邀產銷班夥伴一起取得種植權。雖然過程遇到不少困難及挫折，但鄭大哥仍不放棄，和班員一起努力研究如何修剪及肥培管理。歷經七年，終得穩定生產，成為全台種植艷荔荔枝面積最大、品質最好的產銷團隊。由於艷荔荔枝產期極短，目前國內市場仍難見到這個珍貴果品，今年特別邀請鄭大哥供貨給合作社，終得讓社員有機會品嚐這春季獨享的荔枝鮮果，產期只到 4/20，敬請把握時機多多利用！



### 貼心小提醒

1. 艷荔荔枝採不帶枝出貨，收到荔枝後如未能立即吃完，可用報紙稍微包好避免水分喪失，放入冰箱冷藏。
2. 因農友減少用藥，荔枝表面常有薊馬啃咬痕跡，外表不盡完美，但不影響食用，還請理解後再利用。

### 【艷荔荔枝供應小檔案】

合作農友：鄭盈琅

品種：艷荔荔枝

產地：屏東三地門

自主管理等級：安全級





清新甜美的幸福果實

國產藍莓豐美供應中



### 產地速報

好消息，除了「自己種」公司的藍莓之外，合作社的藍莓農友楊士藝、吳保諒等也陸續加入供應行列了！不同農友選育品種、栽種方式各有不同：「自己種」公司的藍莓果大飽滿，風味甜美柔順如春天清晨的草原；青農楊士藝、吳保諒的藍莓，雖然果實不大，卻帶著細膩的甜酸比與草本香氣，甚至嚐得到淡淡花香，抓一把入口，滋味濃郁豐富，讓人又驚又喜，欲罷不能！

今年，合作社架上供應的藍莓，品質與種類堪稱國內最豐！歡迎社員把握產期多多品嚐，拓展藍莓的味蕾版圖！





## ■楊士藝——帶藝投入，種出國產藍莓的繽紛味



走進青農楊士藝的藍莓園，彷彿進入藍莓的大觀園！這裡除了有4、50種藍莓品種，就連園中的雜草或各種防治蟲鳥的設施，也是琳瑯滿目，處處可見到士藝運用所學的專業巧思。士藝畢業於台大園藝系研究所，自小對園藝生態充滿熱情的他，不甘於所學只留在求學場域，更渴望所學專業，能在生產實務上開花結果。因此他在家鄉的南投八卦山一帶覓地，完成了碩士論文後，義無反顧投身藍莓產業。

在台灣種藍莓，不是不可能，但也不是那麼容易。「種對品種」以及「改良土壤」，是台灣藍莓落地生根的兩大技術關鍵。士藝的田區位於南投八卦山一帶，土壤偏酸，正是藍莓喜愛的環境，但還需要調整土壤通透性與保濕性；藍莓根系細弱，也格外需要保護，因此士藝使用粗糠、花生殼覆蓋，一來可以改善土壤的通透性，也可以保溫、抑草。

此外，士藝自己育苗，園裡總共種植了近五十種藍莓品種，除了可以藉此選育最適品種外，也可將整體藍莓產期延長至七八月；混合品種出貨，也讓士藝的藍莓口感風味更加繽紛。

為了落實有機或友善無農藥的栽種，士藝善用了各種天敵防治，例如種植馬利筋吸引黃色蚜蟲，此種蚜蟲不會危害藍莓植株，又可吸引更多瓢蟲進駐，此外也有觀察到螳螂等其他生物在園內出沒，生態豐富。從滴灌設備、品種選育、整枝養土、去留雜草……士藝的十八般武藝，為的，正是國產藍莓的那一縷細緻的甜酸與鮮甜花草香，以及人們安心享用時的滿足笑容。而今士藝的藍莓已經開始供應，期待已久的朋友們，千萬不要錯過！



▲士藝刻意在園中保留馬利筋吸引黃色蚜蟲，做為天敵防治小幫手。



## ■吳保諒——學以致用，甜脆豐美的幸福藍莓

國內種植藍莓的農友，有許多出身自園藝科系，青農吳保諒就是其中之一。保諒家族一開始落腳苗栗時，以種植香茅、苦茶等經濟樹種、提煉精油為生。後改種果樹。自小耳濡目染的保諒，也以農業為志向。台大園藝系就讀期間，碩論即以藍莓為題，而實驗的場域，就在自家田區。畢業後，保諒帶著所學專業，一頭栽進投入藍莓種植。沒想到耗損慘重，種下一千棵藍莓苗，會折損好

幾百棵，所幸父親全力支持，讓他得以安心鑽研種植技術。保諒深信，台灣的土壤成分還是很適合種植藍莓，只是土壤黏度較高，酸度不足，因此使用了在地資材——粗糠來改良土壤的排水性；並使用黃豆製作液肥，不但可供應養分，也可增加土壤酸度；此外，保諒今年更以滴灌來取代之前的澆灌，精準灌溉可省水 3-4 倍！並在自家園內養蜂，提高授粉效率。在鑽研改善種植技術的同時，保諒可沒忘了兼顧安全永續。歷經五年的熬練，終於在今年得以有穩定產出，並申請有機驗證。因為有家人的支持，保諒的藍莓之路，



一步一腳印，越走越穩健，恰似保諒園子所產出的藍莓，入口細膩甜酸交織，而後湧出甜美，越嚐越有滋味。目前保諒的藍莓已有少量供應，如在架上見到，歡迎把握難得機會，多多品嚐。

### 貼心小提醒

農友採有機種植，不使用農藥，藍莓表皮難免偶有薊馬爬過，留下叮咬印記。外觀不盡完美，風味卻是絲毫不受影響。還請理解後再利用。

←藍莓表皮的刀痕狀疤痕，是薊馬爬過的痕跡，完全不影響風味！

## ■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。



### 貼心小提醒

1. 藍莓表皮的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】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	供應規格
吳保諒	苗栗卓蘭	環保級	125g/盒
楊士藝	南投福山	農好級	125g/盒
自己種公司	嘉義番路	農好級	100g/盒



產地速報

原味夥伴回報，因猴群與台灣藍鵲成群造訪享用甜美的枇杷，目前比亞外部落與吳金洛大哥的產期已結束；徐俊明大哥的枇杷產期也來到尾聲，還請把握最後機會，多多品嚐！

◆春之旬味，甜美滑嫩——環保級枇杷限量供應中

■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！

## 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
徐俊明	台中新社	環保級	375g/盒；混果 430g/盒

## 🍑 水果品質說明

### ◆【美味小秘訣】如何找出最喜歡的紅鈴甜桃熟度？吃的時候還有什麼注意事項？

紅鈴甜桃屬於硬質白肉溶質性水蜜桃，可食用範圍較廣，6-7 分熟時口感較脆，甜度清爽；8 分熟以上較軟嫩，甜度也較高。猶如青菜蘿蔔各有所好，每個人喜愛食用的甜度與熟度可能都不同。可輕捏果實軟硬程度來判斷熟度，並依個人喜好選擇品嚐時機。如想吃較熟軟者，可稍微放置室溫後熟，如已達所需熟度，趕緊放進冰箱冷藏。但還是避免放至全熟發酵以免影響風味！此外，新鮮的紅鈴甜桃表面絨毛多，食用前可用布將絨毛擦除（如圖）再食用，以免引起氣管不適。



### ◆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。



▲藍莓表皮的白色粉狀物是天然蠟質，也是觀察果實新鮮度的指標。

## 📢 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
蜂蜜檸檬冰棒(春一枝)	80g*3入/盒	春一枝有限公司	140	4/24	無	主原料選用台灣台東在地檸檬與蜂蜜，地產的原料製作，檸檬與蜂蜜平衡的香氣與甜味讓人夏日消暑
劍蝦仁	200g	湧升	235	5/1	限量	由澎湖沿海小型漁船捕獲。採用手工剝殼且無膨發，蝦頭略帶深色為蝦膏是其特色，鮮味濃厚，適合入菜
野生紅鮭輪切(御鑫)	600g	御鑫水產企業有限公司	665	4/17	無	來自阿拉斯加的嚴選野生鮭魚，受到良好漁業管控保護資源。鮭魚捕獲後急速冷凍保持鮮美滋味，於台灣專業分切後以超低溫保存，維持產品良好品質。適合油煎、煮味噌湯、或以碎肉炒飯、炒青菜。由於原生產者利豐公司營運發展規劃，轉生產者名稱為御鑫水產企業有限公司，服務內容與產品品項皆維持不變

有機九層塔粉(安芯)	23g/瓶	安芯	260	5/1	無	1. 使用台灣有機農作物，低溫長時間乾燥而成 2. 食材炒熟上鍋前再放入增加香氣
有機台灣辣椒粉(安芯)	28g/瓶	安芯	260	5/1	無	1. 使用台灣有機農作物，低溫長時間乾燥而成 2. 本品帶有辣度，香氣十足但不嗆口，可以直接沾食，也可以加在料理、麵衣裡面

## ◆ 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
海鹽西瓜冰棒(春一枝)	80g*3 入/盒	春一枝有限公司	140	4/24	使用沙、脆、甜的花蓮大西瓜，佐以台灣在地海鹽，將冰棒帶上另一個層次，甜而不膩又具有西瓜香氣。製作原料單純，無添加香料、香精、人工色素及防腐劑
百香果冰棒(春一枝)			115		選用百香果界香氣最為濃郁的台農一號，熟成的紫色外觀，將飽滿多汁的果肉(含果汁) 經過砂糖熬煮後製作，讓冰棒入口帶有滿滿香氣與微酸口感，清涼又開胃
冬瓜糖磚	4 入 310g	達益	105	4/24	生產者達益，以純冬瓜榨汁，以特砂及珊瑚草粉熬煮結晶，不添加防腐劑、香料。
善糧放牧雞蛋	8 入/盒	永興畜牧場	135	5/1	1.新雞蛋已開產，預計 5 月起恢復供應 2.雞蛋經測試後，修改為 14 天
抹茶紅豆條糕	250g	手天品	季節性供應品項	5/3	由合作社社員媽媽們共同組成的手天品社區食坊，使用單純、天然、品質好的食材，自然又健康。

## ◆ 恢復供應: (限量供應，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
青草茶包	10 入/60g	集昌	155	4/24	生產者為集昌，內容物為北茵陳、切薄荷、桑葉、白茅根、淡竹葉、甘草片、羅漢果組合，無香料、防腐劑。古早味的養身涼飲，清涼退火很適合夏日飲用。
冬瓜茶凍磚	4 入 310g	達益	120	4/24	生產者達益，以純冬瓜榨汁，以特砂及珊瑚草粉熬煮結晶，不添加防腐劑、香料。
伯大尼沙拉筍	600g/包	伯大尼	198	5/1	選用園區夥伴以友善環境栽培方式種植新鮮綠竹筍，幼嫩可口，採收後直接煮熟且冰水降溫後包裝，過程不含防腐劑及人工添加物，因怕筍殼內藏有細砂，食用前請剝殼再沖洗即可。
草莓雪酪	250g/杯	舞茶	175	5/15	草莓加量至 40~60%以上，佐以少量檸檬汁調整至最佳風味糖酸比，由合作社的草莓、台灣二砂及隆谷的白木耳結合而成，原料單純，無添加色素及添加物，每一口都可以品嚐到天然的草莓風味。

## ◆ 價格異動: (原物料漲幅過高，故調整進售價)



品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域			
吳郭魚	500g/包	立川	160	165	4/24	中南社			
	400g/包		130	135		北社			
吳郭魚片	200g/包		100	115		全社			
帶皮吳郭魚片			100	115					
吳郭魚下巴	500g/包		110	120					
烏鰂切片	400g/包		215	225					
金鱒(銀鱸)	300g/包		190	200					
	400g/包		235	250					
皮蛋	220g/4 粒/盒		宏良	85			92	4/24	全社
鹹鴨蛋				82			90		
冬瓜茶凍磚	4 入 310g	達益	110	120	4/24		全社		
冬瓜糖磚			95	105					
蒜頭(安 A 優)張秋田	300g	張秋田	113	80	5/1	全社			
蒜米(安 A 優)張秋田			118	85					
蓮子	300g	集昌	265	315	5/1	全社			
絞肉	300g	信功	100	118	5/1	全社			
薄肉片			125	140					
豬肉絲			105	118					
絞肉(粗粒)			100	118					
小熱狗			115	120					
培根			190	210					
德式香腸			145	170					
豬肝			65	90					
梅花火鍋肉片			200g	105			115		
滷豬腳筋				190			200		
漢堡肉	360g		150	155					
豬血糕	290g		70	85					
小里肌	400g		130	150					
生鮮豬肋排	500g		225	250					
五花肉	600g		245	290					
肩胛肉			255	295					
肩胛排			160	180					
大里肌切片			230	265					

梅花肉片			290	320		
小排肉---600g			260	315		

◆ 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
草魚切片	600g/包	邱經堯	280	224	2/20~售完為止	利用趨緩，生產者回饋社員採單包8折優惠，鼓勵社員利用。	是
金鯧 (邱同緯)	500g/包	邱同緯	360	288	3/27~售完為止		
杏仁角海苔脆片 (維聖發)	120g/包	維聖發	165	132	3/27起~批次利用完為止		
蕎麥黑米海苔脆片 (維聖發)	100g/包		130	104			
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			300	255			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	306			
藥膳蕈菇鍋			270	230			
玉米豬肉炒飯	300g/包	喜生	88	任選2件/150元 (※因系統關係線上 下單及班配為同品 項2件150元)	4/10~5/13	生產者為增加社員利用，採任選2包85折優惠回饋社員。	否
咖哩雞肉炒飯	300g/包		88				

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
不漂白捲筒衛生紙	6捲	永豐餘	1. 生產者缺料 2. 包材更換	社內及架上庫存利用完畢即暫停供應
不漂白捲筒衛生紙(指送)	72捲12袋			
芝麻條糕	240g	手天品	季節性供應品項	5/3

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
沙朗梅花烤肉片	300公克	中央畜產	因利用不佳，經會議決議後停	社內及架上庫存利用



(中央畜牧場)		止供應	完畢即停止供應
---------	--	-----	---------

## ◆ 產品說明:

### ➤ 雞蛋效期變更

1. 善糧雞蛋(放牧、動福)、西湖雞蛋經測試後，常溫可保存至 14 天，後續效期標示天數修改為 14 天
2. 將依生產者標籤使用狀況接續更換

### ➤ 芒果青(情人果乾)---200g

原料用罄,待新產季採收,庫存出清即暫停供應,預計 6 月底恢復供應。

## ◆ 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：即日起~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	360	360
	鮮果青梅(南投仁愛-楊春發) *	5 斤	360	360
	胭脂梅(南投信義-王貴香) *	5 斤	390	390
	鮮果青梅(南投信義-王貴香) *	5 斤	480	480
	鮮果青梅(南投信義-柳家梅園) *	5 斤	430	430
	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
春梅到 優雅花草下午茶	玫瑰花茶	30g	460	450
	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(4/3 起 8 折優惠)	230ml	145	116
	桃源香梅梅精---50g	50g	630	630
梅入菜 酸甜海陸吃通海	赤鰭笛鯛(紅雞母)-400g*	400g	395	356
	赤鰭笛鯛(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: <端午飄粽香> 預購起跑

食在地  
減添加  
少負擔

# 端午飄粽香

嚴選好食材 · 精選好原料

端午節預購開跑 4/17-5/6

※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。

※專刊勘誤：(1)六龜野蜜茶禮盒為限量供應、(2)亞美尼亞果汁組：蘋果汁規格為 236ml、其餘口味規格為 250ml。

類型	生產者	品項	規格	預購價
經典粽子	漢典	肉粽(漢典)	160g*4 入	385 元
		北部粽(漢典)	160g*4 入	385 元
		杏菇板栗素粽 (全素)	160g*4 入	285 元
	親憶食堂	懷舊古早粽	180g*4 入	370 元
		三杯雞粽 <b>新品</b>	180g*4 入	380 元
		干貝海陸粽	200g*4 入	470 元
	鴨迷	荷葉小湘粽 <b>新品</b>	130g*4 入	460 元
	阿南達	芋泥紫米粽 <b>新品</b>	120g*2 入	130 元
	祥太	鹼粽(全素)	90g*6 入	235 元
紅豆鹼粽(全素)		90g*6 入	275 元	
好物伴手	馥聚	莎寶蘿葡萄籽油 2 入組	1L*2 瓶	820 元
		葡萄籽油紙盒		30 元



	瑪諾蘭迦	摩德納巴沙米克醋 <b>新品</b>	500ml	320 元
	花肉社	紅麴醃豬排 <b>新品</b>	300g/包	170 元
		黑胡椒醃豬排	300g/包	170 元
	雲端央廚	德國豬腳 <b>新品</b>	800g/包	650 元
		匈牙利紅椒雞腿排 <b>新品</b>	320g/包(每包 2 隻雞腿)	280 元
	向記	海味小卷醬	240g/罐	230 元
	雞大王	甘蔗雞	1,200g	679 元
	智立	日本乾干貝	200g/盒	1,100 元
夏日涼品	禾乃川	米麴甘酒雙入組合 <b>新品</b>	米麴甘酒 500ml+ 草莓甘酒 500ml	510 元
		米麴甘酒紙盒		40 元
	將豪健康農產	黃金奇異果釀(6 人) <b>新品</b>	330ml*6 入	430 元
	華興	六龜野蜜茶禮盒	75g/盒*2 盒	1,050 元
	南畝王	櫻桃鑽石咖啡 <b>新品</b>	10g*12 包(日曬、水洗、蜜處理各 4 包)	660 元
	馥聚	亞美尼亞果汁組 <b>新品</b>	250ml*4 瓶、蘋果汁 236ml*1 瓶	380 元
	舞茶	本土花生冰淇淋 <b>新品</b>	250g*2 杯/組	315 元
本土爆米花組 <b>新品</b>		50g*2 包/組(奇異果、焦糖海鹽口味)	175 元	
清潔防曬	法蘭茵	PMD 有機驗證防蚊噴霧	60ml	520 元
		礦采物理防曬乳 <b>新品</b>	30ml	648 元
		寶寶與兒童好感防曬乳 <b>新品</b>	30ml	558 元
		寶寶全身洗髮沐浴慕絲 <b>新品</b>	400ml	648 元
		茶樹 薄荷清爽洗髮精	350ml	595 元
		甜橙清新潔面慕斯	180ml/瓶	595 元

禁止酒駕  飲酒過量 有害健康

## 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：

- 採購專員、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)
- 儲備站長(工作地點：新店站)
- 月薪站務(工作地點：大直站、北南分社、斗六站)
- 短期計時站務(工作地點：三蘆站)



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)。