



週報期數 / 2023 年 5 月第 2 週

目錄

📢 社內公告.....	2
🍎 當季水果.....	6
📢 產品資訊.....	20
📁 人資招募.....	23

社內公告

社員們好！

本週有四件事向各位社員們報告，說明如下：

➤ 2022 年社員股息與社員分配金處理

重要公告

依據：

- 一、合作社法第 24 條與本社章程第 37 條規定。
- 二、第八屆社員代表 2023 年常年大會決議。

說明：

- 一、2022 年度社員股息發放與社員分配金處理，採轉為社員個人股金方式辦理：
 - 股息發放：依社員股金總額，以年利率 1.450 % 計算利息。
 - 社員分配金：依社員該年度對社之利用額占全社利用額之比例分配，每萬元利用額可分配 115 元，為合乎股數計算，實際分配金額個位數以下無條件捨去，捨去之金額將列為資本公積項目。
 - 社員於社員代表大會決議前出社者，不予分配股息及社員分配金。
- 二、上述事項已於 2023 年 3 月 27 日轉入個人股金，不另製發股票，社員可至本社網站或洽總社社籍專員查詢個人股金情形，不再另行通知。
- 三、為達節能減紙之環保目標，本社依「所得稅法」第 94 條之 1、第 102 條之 1 規定，得免填（寄）發各類所得扣繳憑單、股利憑單等相關憑單予社員。社員對各類所得憑單有需求者，請洽總社申請填發：電話：02-29996122 / E-mail：activity.gm@hucc-coop.tw
- 四、社員如欲領取股息及社員分配金，申請方式如下：
 - 至本社網站列印「退部分股金申請書」。

詳填「退部分股金申請書」（須保留 2,000 元入社股金），郵寄至 24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號 社籍管理專員收。

➤ 敬邀參與 勞動者自主事業講座

勞動者自主事業講座 勞動合作社的價值探討與未來展望

時間：2023 年 5 月 25 日(四)、5 月 26 日(五)，9:20-16:30

地點：張榮發基金會

講座辦理方式、人數：現場 40 人、線上講座 90 人

對象：對勞動合作社有興趣者、合作社場人員

活動內容：參下列活動簡介

線上報名連結：<https://hucc-coop.surveycake.com/s/l6GOr>



備註：

一、本活動以線上會議為主，實體會議出席人員採由主辦單位邀請參與。

二、活動議程如有調整，以當日現場公布為準。

三、洽詢方式：Email: activity.gm@hucc-coop.tw 電話：02-2999-6122 分機 133、115

台灣主婦聯盟生活消費合作社 OP

勞動者 自主事業講座

勞動合作社的價值探討與未來展望

勞動合作社，是一種社員以共同出資、經營，來滿足個人經濟生活與共同理想的合作方式。社員是合作社的共同擁有者、是勞務提供者，也是受益者，透過平等參與、合作的方式，在獲得生活需求的同時，也展現人與人之間自助、互助的合作精神，讓社會更美好。請共同來認識勞動者自主事業精神，共同探討勞動合作社在國內之現況與困境，尋求未來勞動合作社創造台灣勞動經濟的另類可能性。歡迎報名參加！

敬邀
參與

2023 5/25^④ . 5/26^⑤

時間：9:20-16:30 地點：張榮發基金會
講座辦理方式、人數：現場 40 人、線上講座 90 人
對象：對勞動合作社有興趣者、合作社場人員

5/25

勞動合作社的發展與營運分享

從 2021 年 ICA 大會看為何勞動合作社是實踐民主式經濟的可能，及勞動社在國內外發展現況；台灣勞動合作社發展歷程；不同樣態勞動合作社經驗分享。

內容：

1. 認識勞動合作社
2. 台灣勞動合作社法規及稅制沿革
3. 勞動合作社實例分享

5/26

勞動合作社在台灣實踐之可能

從勞動政策觀點談勞動合作社的發展，國際上合作社法規對勞動自主事業的約束及願景、勞動合作社在台灣之發展願景。

內容：

1. 台灣照顧勞動合作社之困境及可能
2. 勞動僱用資本在台灣實踐的可能
3. 政府與民間的對話與交流

注意事項

- 1 報名方式：線上報名連結：<https://hucc-coop.surveycake.com/s/l6GOr>。
- 2 本活動以線上會議為主，實體會議出席人員採由主辦單位邀請參與。
- 3 活動議程如有調整，以當日現場公布為準。
- 4 洽詢方式：Email: activity.gm@hucc-coop.tw 電話：02-2999-6122分機133、115



報名方式

指導單位：內政部 主辦單位：有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社 協辦單位：財團法人臺灣合作事業發展基金會、社團法人臺灣合作社照顧聯盟

勞動者自主事業 系列講座

勞動合作社的價值探討與未來展望



2023 5/25(四) . 5/26(五)

時間：9:20-16:30 地點：張榮發基金會
講座辦理方式、人數：現場 40 人、線上講座 90 人
對象：對勞動合作社有興趣者、合作社場人員

5月25日 / 勞動合作社的發展與營運分享

從 2021 年 ICA 大會看為何勞動合作社是實踐民主式經的可能，及勞動社在國內外發展現況；台灣勞動合作社發展歷程；不同樣態勞動合作社之創立與運營。

時間	主題	主持、主講人
9:20-9:30	開場、講者介紹	台灣主婦聯盟生活消費合作社
9:30-11:00	認識勞動合作社	逢甲大學合作經濟暨社會事業經營學系 / 于躍門教授
11:10-12:40	台灣勞動合作社法規及稅制沿革	臺灣合作事業發展基金會 / 錢金瑞執行長
12:40-13:30	- 午餐時間 -	
13:40-16:00	勞動合作社實例分享	1. 高雄芥菜種會新住民清潔服務勞動合作社 / 游婷婷顧問 2. 屏東縣愛三倍照顧勞動合作社 / 倪榮春理事主席 3. 酸甜甜勞動合作社 / 潘君怡理事主席 4. 樂活勞動合作社 / 莊雅蘭理事主席
16:00-16:30	綜合座談	台灣主婦聯盟生活消費合作社

5月26日 / 勞動合作社在台灣實踐之可能

從勞動政策觀點談勞合社的發展，國際上合作社法規對勞動自主事業的約束及願景、勞動合作社在台灣之發展願景。

時間	主題	主持、主講人
9:50-10:00	開場、講者介紹	台灣主婦聯盟生活消費合作社
10:00-12:00	台灣照顧勞動合作社之困境及可能、提問交流	臺灣合作社照顧聯盟 / 林依瑩秘書長
12:00-13:30	- 午餐時間 -	
13:30-15:00	勞動僱用資本在台灣實踐的可能	台灣勞工陣線協會 / 洪敬舒主任
15:20-16:30	綜合座談 1. 內政部合作及人民團體司籌備處 / 陳佳容副主任 2. 勞動部代表 3. 國立中正大學勞工關係學系 / 馬財專教授 4. 臺灣合作事業發展基金會 / 錢金瑞執行長 5. 臺灣合作社照顧聯盟 / 倪榮春理事主席 6. 台灣勞工陣線協會 / 洪敬舒主任	台灣主婦聯盟生活消費合作社 / 理事主席彭桂枝

注意事項

- 1 報名方式：線上報名連結：<https://hucc-coop.surveycake.com/s/l6GOr>。
- 2 本活動以線上會議為主，實體會議出席人員採由主辦單位邀請參與。
- 3 活動議程如有調整，以當日現場公布為準。
- 4 洽詢方式：Email: activity.gm@hucc-coop.tw 電話：02-2999-6122分機133、115



報名方式

指導單位：內政部 主辦單位：有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社 協辦單位：財團法人臺灣合作事業發展基金會、社團法人臺灣合作社照顧聯盟

➤ 陳天印檸檬檢驗不符農藥殘留容許量標準說明

【陳天印檸檬不符農藥殘留容許量標準說明】

農友陳天印供應之檸檬（4/19 採收批次），於 4/20 進行例行架上抽驗農藥質譜快速篩檢，檢出除草劑草殺淨 0.02ppm，不符合國家農藥殘留容許量標準與本社環保級農藥殘留規範。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，仍檢出草殺淨（註 1）。

專員與農友釐清異常發生原因，農友檸檬園區與西北側慣行鄰田原有架設防護網隔離，因田區處於西北風下風處，研判可能為附近慣行鄰田噴灑除草劑，導致田區作物受農藥飄散污染。

依照本社自主管理分級要點，檢驗異常田區所有品項暫停進貨 4 個月。目前已與農友溝通加強鄰田防護措施，待農友完成後，專員到場複查且採樣複驗合格，再行恢復供應。

陳天印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的防護措施與管理。

◎退費方式：於4/6（四）～4/20（四）期間利用農友陳天印檸檬的社員，請至原利用站所辦理退費。若社員家中尚有該產品請攜回站所銷毀。

◎退費期間：5/8（一）～5/27（六）止。班配社員將於5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草殺淨0.01ppm，換算其每日攝取容許量(Acceptable Daily Intake, ADI)0.02mg/kg b.w.，即一位60公斤體重的成人，每日需食用120公斤的檸檬(整顆連皮)，才會到達每日攝取安全容許量。

➤ 母親節預購品-克里特島松露橄欖油延遲

母親節預購品-克里特島松露橄欖油因進口船期延遲，需延後取貨時間，目前正確認船期並於取貨前一日以簡訊提醒社員，為感謝社員體諒，取貨時將提供 50 元購物金，造成社員不便深感抱歉。

※購物金使用方式：

- (1)站所：取貨當日使用完畢
- (2)班配：抵扣當月貨款
- (3)個配：轉買菜金。

 當季水果



嫣紅爽脆，香甜大驚奇

國產紅玉甜桃供應中

◆嫣紅爽脆、香甜大驚奇——國產紅玉甜桃供應中



春夏水蜜桃的產期十分緊湊，都還沒嘗夠紅鈴甜桃的軟嫩甜美呢，爽脆甜美的紅玉甜桃已經緊跟著登場啦！。

紅玉甜桃(台農4號)是農試所為了改善水蜜桃果肉太軟嫩、容易碰傷的問題，於2000年育成的平地桃新品種。紅玉甜桃的硬度較其他水蜜桃高，果形圓整，皮薄毛短，成熟時果皮呈豔紅色，切開後，**果肉嫣紅透亮彷彿紅玉髓**，並且香氣濃郁；**雖是脆口品種，甜度可也毫不遜色，實測可達13.6度Brix；**

同時具備了「甜桃的爽脆」以及「水蜜桃的香甜」，風味毫不遜於任何水蜜桃。完全顛覆一般人對水蜜桃軟嫩的想像，深受市場喜愛！想品嚐熱帶水蜜桃各種風情的朋友，千萬不可錯過！

農友羅吉淼大哥為合作社供應熱帶水蜜桃已有20年。羅大哥力行減藥栽培，且重視土壤涵養，為了產出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，園區土壤鬆軟，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。紅鈴產期已屆尾聲，紅玉隨後登場。**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. 紅玉甜桃亦可依照個人喜好，選擇品嚐熟度：7-8 分熟時口感硬脆，甜度清爽；9 分熟以上則會帶點 Q 度，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！**

【紅玉/紅鈴甜桃供應小檔案】

合作農友：羅吉淼

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



皮薄Q彈，香甜飽滿的能量水果 安心高品質芭蕉供應中

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

◆皮薄 Q 彈、香甜飽滿的能量水果——安心高品質芭蕉全面供應中

台灣地處亞熱帶，果型肥胖圓短的芭蕉，與香蕉一樣都是國人相當熟悉的日常水果。雖然不似蘋果或桃子等明星水果那般搶眼，營養價值卻是高得驚人。**芭蕉富含維生素、碳水化合物、蛋白質、膳食纖維，鉀、鎂等元素，且糖分可迅速被人體轉化為葡萄糖吸收，所含的膳食纖維更是高出它的親戚「香蕉」許多；口感飽足，熱量卻比一般澱粉食物低，很適合作為運動前後或肚子微餓時補充能量的點心。**早年芭蕉多半野放，或是農家零星種植。近年來，由於芭蕉的口感 Q 彈紮實，香甜微酸滋味豐，喜愛食用者日增，也逐漸成為常態水果市場上的要角。

為合作社供應芭蕉的農友，自主管理等級均為農好級以上，甚至可達環保級，藉著種植芭蕉，守住環境生態。除了社員熟知的朱明發、翁錦煌、蕭棟樑、余登貴等農友，今年又有賴金田、黃偉哲陸續加入供應的行列。芭蕉耐儲放，非常適合做為家中常備營養水果。目前芭蕉已進入穩定供應產期，還請把握機會多多利用！

■賴金田——守護森林的里山芭蕉



台東長濱的賴金田大哥，以森林樣貌管理果園，混種近四十種的果樹與多樣適地適種的原生樹種、生態多樣豐富。堪稱「農林間作」典範。

賴金田大哥從農至今已將近 40 年。父親過世後，他因不捨從小生長的土地就這樣荒廢，便接手經營農場，早期是以慣行方式種植甜桃和柑橘，但因天災頻繁、病蟲害嚴重，收成一直不是很好，直到遇見台東野鳥學會的廖聖福老師，接觸了賞鳥，感受到守護自然生態的重要

性，便改以友善方式耕作。除以芭蕉為主力作物外，也以少量多樣的方式混種 60 餘種果樹，增加園區多樣性。更開始做起種樹造林的大工程。為了維護農場的自然環境，除了原來自家的 10 公頃農地之外，賴大哥又貸款購地或承租廢耕地，將園區擴充到 30 多公頃，其中只有 12 公頃種果樹，其餘全是賴大哥造林種樹或是原始林地。在他與妻子許美菊女士多年努力下，迄今已經種了三萬棵樹。其中除了混合種植各種原生樹種混合混種植，更協助復育多種殼斗科植物——我國 40 多種殼斗科植物中，就被他們蒐集種植了 30 餘種。這也成為動物鳥類最好的食物來源。

除了造林，賴大哥也沒荒廢本業。他花了多年時間研究適合家鄉土地種植的水果，長濱有肥沃的黑土層加上沒有農藥危害，果樹愈長愈好，口感 Q 彈、風味特別有層次的有機芭蕉，就是這樣種出來的。今年終於有機會，邀請賴大哥供應這與森林共存的芭蕉，還請多多把握機會品嚐。



■黃偉哲——青年從農種出老品種芭蕉

黃偉哲是出生於 1986 年的青農，因嚮往純樸的農務生活，高中畢業後就從台南搬到花蓮從農。一開始因資源欠缺，只能先以換工的方式邊做邊學，進而承租到一小塊土地耕作，後在「小地主大佃農」政策的協助下，逐漸擴大種植面積。原本反對他從農的家人，也從不解、不捨轉為支持，現在也移居花蓮協助他農務。他的管理方式不施農藥和化肥，，果肉碩大肥美。

偉哲的堅持與努力，終於獲得家人的支持，

父親也會幫忙管理農園。圖為偉哲（左）與父親（右）→

偉哲從一開始就是以友善方式管理園區，不施農藥和化肥，通過有機驗證，並以乾燥大豆豆莢、大豆仁殼、大豆粕等自然鋪蓋做



肥料。目前主要作物為大豆、毛豆和芭蕉，**芭蕉是來自當地農友傳承的老品種**，果肉紮實甜度高，還帶有淡淡的蘋果酸，很受消費者喜愛，去年他也**新增種植紅皮品種**，據說甜度更高且無酸味，風味比較類似香蕉，預計 2024 年初開始產出，希望能給客人另一種不同風格的蕉類選擇。

■余登貴——濃郁飽滿的部落芭蕉

南投仁愛曲冰部落的余登貴大哥，是為合作社供應蔬菜多時的資深農友。曲冰部落海拔約 800-1000 公尺，是台灣最北的布農族村落。村內多數居民以農為生，少數人經營商店、擔任教師和員警，年輕人多從事貨運司機的工作。2014 年開始，部落族人組成了萬豐產銷班，開始供應有機蔬菜給合作社，余大哥就是其中一員。

由於曲冰部落環境遺世獨立，種植出來的蔬果既安心又好吃。近年來，許多外地人便是看上這點，來此租地搭建設施，大量種植慣行蔬果。余大哥的芭蕉園區附近，便已可見到外地人挾著雄厚資金財力來整地搭建的各種設施。還請多多利用余大哥的蔬果芭蕉，以行動守護，讓部落的永續農業得以支持下去。



貼心小提醒

1. 保存方式：收到請打開讓芭蕉放在通風處，可保存更久。芭蕉剛轉黃的時候還不好吃，逐漸成熟後皮轉薄，顏色轉至重黃色且開始出現黑色斑點時更可口。
2. 芭蕉因為皮厚且果肉紮實有彈性，不像香蕉黑掉後就會軟爛，其實芭蕉在轉黃後，開始轉黑變軟，也逐漸蜜化，才是真正最香甜的時候。

【芭蕉供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友，黃色色塊為新增農友）

合作農友	產地	級別
賴金田	台東長濱	環保級
朱明發	高雄田寮	環保級
黃偉哲	花蓮壽豐	友善級
余登貴	南投仁愛	友善級
蕭棟樑	南投草屯	農好級



◆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



清新甜美的幸福果實

國產藍莓豐美供應中



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

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，越嚼越有滋味。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



1. 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。

2. 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。

3. 藍莓的賞味期約 5 天，如未立即食用完畢，請放入冰箱冷藏。

↑ 藍莓表皮的刀痕狀疤痕，是薊馬爬過的痕跡，完全不影響風味！

【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



蜜香甜嫩，入口即化

環保級波姬紅無花果

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，更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，而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，也成為

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，常用來入菜法式料理；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，也可以中和羊肉質的油膩感。

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，完熟時果皮呈從紅褐色到紫紅色或紫黑色都有，並細小的褐色斑點；切開後果心**

為暗紅色，果心顏色越深，越是甜美；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，並帶有清新花草香與蜂蜜香，暨清爽又濃郁，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，可以延緩果實軟化的速度，也較能維持果實內酵素的活性，但若是放置於常溫，保鮮期大約只有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。炳華大哥過去在職場服務時，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。他除了獨創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，並水電師傅討論，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，完好無缺的送到消費者面前。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、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。

貼心小提醒

近日乾旱，為防治蟻害，農友於無花果表面有噴灑波爾多液，對人體無影響。收到果實時如發現白色粉末殘留，清洗後即可食用。還請理解後再利用



【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！

🍓 水果品質說明

◆【五步驟輕鬆作】日常水果的華麗料理——奶香焦糖煎芭蕉



甜香軟糯的芭蕉，除了鮮食之外，也很適合做成各式甜點，在此介紹一道，在西式料理中相當受歡迎的芭蕉/香蕉甜點料理。做法十分簡單，五個步驟即可完成。口感華麗，老少咸宜。近日適逢芭蕉盛產，有興趣的朋友不妨一試。

材料

芭蕉 (香蕉) 2-3 條，麵粉 (中低筋皆可) / 麵包粉適量，雞蛋 1 個，砂糖適量，有鹽/無鹽奶油 1 小塊，楓糖、蜂蜜

作法

1. 將雞蛋打入淺盤，蛋液拌勻備用；取另一淺盤放入適量麵粉備用。
2. 芭蕉/香蕉去皮，對半縱切後沾蛋液，均勻裹上一層薄薄麵粉，撒上砂糖少許備用。(如不想灑砂糖，也可帶煎好起鍋後，撒上白芝麻做裝飾)
3. 平底鍋裡放入適量奶油與鹽巴少許 (有鹽奶油不用)，開小火，待奶油溫熱，輕輕將香蕉放入煎至兩面金黃。
4. 起鍋排盤，淋上蜂蜜/楓糖後，撒上杏仁片或白芝麻
5. 蜂蜜淋醬可視手邊材料更換，淋巧克力醬或加一球義式冰淇淋更增華麗感。



※※推薦利用產品：當季芭蕉/香蕉、合作社中筋 / 低筋 / 全麥麵粉，澳洲有機無鹽奶油、龍眼花蜂蜜、加拿大 Brien 頂級楓糖漿-Amber

◆【無花果賞味百寶箱】如何吃到最美味的無花果？

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，外皮細緻嬌嫩，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，要吃時拿出回溫後即食，甚至會有些許冰淇淋口感。



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。日照充足的地方，無花果顏色較深。波姬紅無花果完熟時，外觀從紅褐色到紫黑色都有，果心略現龜裂，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，視品種特色而會有差異。另果皮上的白色粉末，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.無花果有裂果是正常的嗎？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，且因無花果富含果膠，加上農友為了食用安全不噴灑制菌劑，如置於常溫，易從裂口處發霉，因此立即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，拿起來較軟嫩。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最佳完熟風味。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。

◆【美味小秘訣】如何找出最喜歡的甜桃熟度？吃的時候還有什麼注意事項？

甜桃的可食用範圍從 7 分熟到 9 分熟均可。6-7 分熟時口感較脆，甜度清爽；8 分熟以上香氣較濃、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、聞聞果實香氣程度來判斷熟度，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，新鮮的甜桃表面絨毛多，氣管較敏感者，可於食用前用布將絨毛擦除（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。

◆ 新農友介紹



姓名：潘穎儒

產品：蒜頭

潘穎儒是社內資深農友林瓊珠的女兒，原本是唸美工設計，畢業後曾在連鎖咖啡與紅酒進口商工作，後來因看見有機市場的需求，毅然辭去工作回去幫助父母耕種，也因返鄉耕作認識了自己的先生黃士珈，目前與先生一同耕作雲林東勢與台西的田區。

友會想從事無農藥與無化肥的生產，是受到父母的栽培理念影響，因為父親早期賣農業機械認識很多務農的朋友，卻有很多人因使用農藥中毒而罹癌早逝，所以立志要供應健康的蔬果給消費者，農友也承襲了這樣的理念投入生產，也希望將自己最好的蔬果供應給主婦聯盟的社員。預計之後供應的品項除了蒜頭外，有夏南瓜、白蘿蔔、敏豆、芭樂等。

📢 產品資訊

◆ 新品上市(供應北中社)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
海水金目鱸魚(張博仁)	300g/尾	張博仁	160	5/15	限量	全程純海水飼養，肉質紮實 Q 彈！採多物種混養，打造完整生態鏈，養殖全場全程皆無用藥，並使用 CAS 細胞活存技術凍結，讓產品可長期保持高新鮮度，解凍後重現極為接近剛捕獲時的品質！

◆ 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
鹽水雞翅	3 支/320g	漢典	130	5/1	使用合作社指定原料-江森-白肉雞翅，不施用動物用藥，不添加人工香料，退冰後即可食用，方便又美味。

◆ 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
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: (因原物料調漲，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
粽葉(附棉線)	300g/包	天下糧倉	98	108	5/8	全社
冷凍黃金蜆	600g/包	立川	180	225	5/8	全社

◆ 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		
蕎麥黑米海苔脆片(維聖發)	100g/包	維聖發	130	104	3/27起~批次利用完為止		
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			
藥膳葷菇鍋			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
椰漿-24%(馥聚)	400毫升/罐	馥聚	季節性供應品項	社內庫存利用完畢即暫停供應
里肌火鍋片(中央畜牧場)	200g	中央畜產	季節性供應品項	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
丁香干貝醬	170公克	向記	原料丁香魚暫缺，待新產季	預計七月恢復

◆ 產品說明:

➤ 松露橄欖油效期更改

松露橄欖油因生產者綠地通知原廠效期變更，將由 30 個月調整為 36 個月。

➤ 農友林碧龍日前病逝由妻徐惠瑱承接後續的蔬菜供應

南投埔里農友林碧龍日前不幸因病逝世，後續蔬菜將由碧龍大哥的太太徐惠瑱接手供應。非常感謝林碧龍大哥過往數十年寒暑對土地的付出與辛勞，也請社員們繼續支持林碧龍大哥長年堅持傳承下來的友善安心蔬果。

◆ 產品推廣: 2023 公平貿易月



主題	序	品名	規格	售價	優惠價
你的選擇改變未來的世界	1	公平貿易白胡椒粉(馥聚)	30g/瓶	165	165
	2	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/包	165	165
	3	公平貿易白胡椒粉(馥聚)	40g/包	165	165
	4	公平貿易肉桂粉(馥聚)	35g/瓶	175	175
	5	公平貿易咖哩粉-辣味(馥聚)	20g/包	77	77
	6	公平貿易咖哩粉-原味(馥聚)	20g/包	77	77
	7	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/瓶	255	255
	8	公平貿易肉桂棒	25g	145	145
	9	公平貿易檸檬草	20g	105	105
	10	公平貿易辣椒粉	30g	135	135
	11	公平貿易冷壓初榨椰子油	250g	300	300
一杯飲品連結產地和農友	12	雨林咖啡半水洗曼特寧(原豆)	230g	310	279
	13	雨林咖啡半水洗曼特寧掛耳包	6 包入	155	155
	14	雨林咖啡日曬曼特寧(原豆)	230g	340	306
	15	雨林咖啡日曬曼特寧掛耳包	6 包入	165	165
	16	公平貿易有機純可可粉	224g	375	375
	17	鮮乳坊豐樂鮮乳	936ml	112	106

	18	日紅小葉種紅茶包	12 入	185	185
支持生產者讓世界更溫暖	19	有機巴拿馬濃黑巧克力 80%	80g	215	215
	20	手工茂谷柑果醬	230ml	145	116
	21	手工玫瑰草莓果醬	230g	240	220
	22	手工百香芒果果醬	230g	160	150
	23	鮮乳坊吃吃鮮乳優格	750g	225	214
	24	鮮奶酪(2 件優惠)	3 入*2	230	220
	25	巧克力鮮奶酪(2 件優惠)	3 入*2	230	220
真食好味來入菜	26	馬舌鰈(扁鱈)-有肚洞	1,000g	500	450
	27	馬舌鰈(扁鱈)-無肚洞	1,000g	660	594
	28	台灣竹筴魚一夜干(明堯)	150g*2	120	100
	29	善糧文昌雞胸	200g	200	190
	30	帶皮五花肉條	600g	305	290
	31	培根(五花肉片)	300g	170	162
支持部落經濟	32	紅藜	200g	230	230
	33	糯小米	300g	310	310
	34	一日鮮蕎麥筒	600g	280	265

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。

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、採購專員、有機農產驗證稽核員、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、三民站、賴厝站)
- 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。