



傳遞自然 純粹 真實的大地滋味

奧納芮有機蘋果汁 果然美味 果然美力

週報期數 / 2023 年 5 月第 5 週

目錄

📢 社內公告.....	2
🍏 當季水果.....	3
📢 產品資訊.....	15
📢 產品說明&季節性預防提醒	17
📁 人資招募.....	18

社內公告

社員們好！

6/10、6/11 本社於華山 1914 文創園區辦理〈共同購買 改變世界 30 週年園遊會〉，邀請社員們參加，並將活動訊息分享出去：

一、【你分享、我抽獎】分享共購 30 週年園遊會臉書活動貼文+留言@老友

- 活動對象：全台民眾
- 活動期間：即日起至 112/6/5(一)
- 參加方式：(1)按讚追蹤主婦聯盟合作社官方粉絲團
(2)公開分享本篇貼文，並於留言處@兩位好朋友+邀請參加活動
- 活動好禮：30 好穿/行/玩/淨...多項環保永續精選好禮



掃 QRcode · 直接分享園遊會 FB 活動貼文

二、【共購三十 線上同慶】

- 社員於 6 月份下訂單當日配或個配或班配
- 當日配每筆訂單超過 2,000 元、個配每筆訂單超過 2,500 元、班配每人每次訂單超過 2,500 元，即可參加抽獎。
- 活動贈品：共購三十紀念悠遊卡乙張，於 112/7/10(一)抽出 30 位幸運兒，公佈於合作社官網。



6/10 SAT – 6/11 SUN
10:00pm ————— 18:00pm

共同購買改變世界
30 週年園遊會

華山1914文創園區
(台北市中正區八德路一段1號)

當季水果



初夏轉瞬即逝的微酸香甜

安心高品質玉荷包限時供應中

◆把握初夏轉瞬即逝的微酸芳甜——安心高品質玉荷包限時供應中

產地速報

2020-2022 年因極端氣候影響，玉荷包開花、授粉、結果狀況均不理想，幾乎落得「還沒吃到產季就結束」的窘境。所幸今年產地傳來好消息，在農友的努力下，玉荷包開花著果狀況較往年佳，可望有較好的產量。除了原本持續供貨的兩位農友蔣世明、許倫肇外，**就連農友陳俊傑已經連續四年沒有產出的環保級玉荷包，今年也有產量可供應，而且品質甜度極優！**惟玉荷包產期級短，每年就這麼 10-14 天的供貨期，想品嚐這份一年一度的安心芳美，可得把握機會！



玉荷包荔枝皮薄籽小肉厚，香氣濃郁，甜美多汁帶微酸，產期雖短，卻總能引起水果市場一陣騷動競逐，就連國外友人來台也指名品嚐，堪稱是初夏最具代表性的台灣水果之一。今年雨水少，玉荷包甜度攀升，以往約在 16-17 度 Brix，今年實測甚至可達 21.7，著實甜美迷人！但也因玉荷包香甜可口多汁，不只人類愛吃，昆蟲也愛吃，且果實外殼薄，容易遭荔枝細蛾的幼蟲啃食，加上產季只有短短兩週，又屬高價明星水果，為確保產出，農友多採慣行農法。要

找到符合合作社自主管理高標準、讓社員得以安心享用的玉荷包，著實不易。除了農友陳俊傑環保級玉荷包外，合作社也特別與高雄大樹的蔣世明、許倫肇兩位農友合作，以專區專作方式栽培，堅持零除草劑、安全用藥；再加上大樹地區為紅土土質，礦物元素豐富，坡地排水佳，所產出的玉荷包果實碩大、甜度高，品質優良。敬請期待！

■陳俊傑——睽違數年，環保級玉荷包終於產出！

農友陳俊傑的玉荷包，是許多社員心中念念不忘的好滋味，可惜極端氣候下，有機種植不易，已經好幾年都沒有產出供應。今年，農友終於傳來好消息，讓大家等候多時的環保級荔枝，終於有望吃到！

農友陳俊傑多年前承接了父親的田區，因認同環境永續理念，決定轉做有機耕作，種植荔枝與蓮霧。然而這兩種水果照顧不易，**不使用農**

藥而要能有產出簡直難上加難，果園收入極不穩定，因此俊傑大哥還得兼做成衣業，

以便維持生計，也支持他在友善土地這條道路上繼續堅持下去。俊傑大哥的持續堅持，終於讓我們得以享用到環保級玉荷包的甜美。**雖然價格較高，但比起一般慣行玉荷包，更有一份安心踏實，隨著品嘗時甜滋滋的喜悅，湧上心頭。環保級玉荷包市面難尋，還請社員多多利用支持。**

←俊傑大哥的環保級玉荷包不只吃得安心，品質亦優，今年少雨甜度提升，實測甚至可達 21.7 度 Brix！



■蔣世明——綠光防蟲害，安心無檢出的高品質玉荷包



農友蔣世明大哥為供應合作社水果多年的資深農友，致力減藥栽培多年，就是期待有一天能夠供應無農藥檢出的玉荷包。然而常在荔枝蒂頭出現的荔枝細蛾，令農友傷透腦筋。且因農藥使用久了，害蟲也會產生抗藥性，加重農藥劑量也沒有用，反倒對人體有害。蔣大哥一開始使用全樹套袋，為整棵荔枝樹罩上防蟲網，但仍難以驅趕網內蟲類，產量不是大好就是大壞。

今年，蔣大哥決定與鳳山試驗所合作，採用助理研究員方信秀所研發的「夜間綠光燈照方式」，利用荔枝細蛾對於綠光的畏光性，在果樹與果樹之間搭設綠色燈泡，加上勤於整枝修剪讓光線無死角，讓荔枝細蛾在原地罰站不敢亂動，白天太陽光、晚上綠光照，蟲生結束原地自然死亡。試驗第一年，就有極好的效果，園中幾乎不見荔枝細蛾的蹤影，因此蔣大哥得以提早在四月就全面停藥，並於採收前達到高標準的**農藥殘留零檢出！**蔣大哥的玉荷包，是農夫悉心呵護、善用科技輔助達到安心高品質的甜美，還請多多利用！

蔣世明大哥今年採用夜間綠光照射防治荔枝細蛾，終於提前達成追求已久的農藥無檢出！→





■許倫肇——喝優酪乳長大的玉荷包

許家經營農場已八十餘年，現由第三代的青農許倫肇接手。倫肇接手後，從頭學習荔枝栽培管理技術，並將之發揚光大，除了專區專作、部分田區網室管理，不用除草劑、減藥栽培外，堅持不用除草劑，並特製植物喝的「優酪乳」，使用黑糖、鮮奶，加上好的菌種發酵，為荔枝樹提供充足的養分。此外，除精

準把握採收時機外，倫肇還致力研發冷藏及理貨技術，確保出貨品質。為的就是將這季節限定、稍縱即逝的珍果，送到大家手上！

貼心小提醒

1. 由於荔枝果皮富含酵素且活性高，容易氧化褐變，以致表皮發黑，外觀不佳。也因為荔枝富含酵素，天熱時，荔枝容易發酵出汁。收到荔枝後，先以報紙包裹後放入塑膠袋中，避免水分喪失，再立即放入冰箱冷藏，以免褐變或發酵。並盡快食用完畢，享受荔枝最好的風味！
2. 因農友採減藥或有機栽培，較一般慣行荔枝更易受荔枝細蛾（就是俗稱的蒂頭蟲）危害，雖農友已盡力篩選果實，仍難免有蟲類混跡其中（尤其是蒂頭的部位），還請社員理解後再利用。



【玉荷包荔枝供應小檔案】（預計 5/23 採收出貨）

農友	級別	產地	包裝規格	農產品規格 (剪枝顆粒裝)	預訂價格
陳俊傑	環保級	屏東枋寮	600g/袋	混果不分級散裝-斤	330
蔣世明	安全級	高雄大樹 (紅土丘陵地)	5斤/盒	大果(直)徑 32mm 以上	990
			3斤/盒		650
			5斤/盒	中果(直)徑 28-32mm	920
			3斤/盒		600
許倫肇	安全級		5斤/盒	特大果(直)徑 36mm 以上	900
			3斤/盒		570
			5斤/盒	大果(直)徑 32-36mm	760
			3斤/盒		470



酸甜消暑好滋養，安心連皮吃

紅肉李鮮果搶先登場



◆酸甜消暑好滋養，安心連皮吃——紅肉李鮮果登場



台語俗諺有云：「三月三，桃仔李仔，憑頭擔。」時入初夏，除了五月桃之外，李子也是旬味水果一大亮點，常見品種有：沙連李、桃接李、紅肉李、黃柑李等，其中又以紅肉李滋味最為豐美。

紅肉李又稱血根李，屬中大型的李種。標準的紅肉李外觀呈心臟形，果形底部平坦；皮薄肉厚，**熟度低時果皮呈紅紫色，脆口多汁、風味偏酸，完熟後果皮由紅轉深紫甚至紫黑色，果肉也變得軟綿，整體甜度大幅提高。微酸甜美，**

讓人脾胃大開。果肉鮮紅，富含花青素、胺基酸、鈣鈉等礦物質、維他命 B、C以及膳食纖維，營養價值高；果皮所含的花青素比果肉多好幾倍，吃的時候可得連皮吃才上算。

紅肉李除鮮食外，也可醃漬，或是釀酒、釀醋、做果醬或其他料理。食用方式非常精采多樣。早年種植多粗放於山林間，用以加工與醃漬釀酒，少量鮮食。近年來，由於極端氣候影響，山區氣溫逐年升高，紅肉李產量銳減，栽種者也越來越少，僅剩少數中海拔原住民部落有零星種植。也因此，紅肉李鮮果成了市面難尋的珍貴果品，有些老饕甚至會將紅肉李放至軟甜後再冷凍起來，等到端午節拿出來解饞。

紅肉李滋味豐美，每逢產季，便有社員殷殷詢問。然之前為合作社供應紅肉李的張春香大姊已屆退休，所幸有何美欄農友補上，接續供應。何美欄為曲冰部落泰雅族原住民青年，原本在北部工作，回鄉後，因緣際會參與南投林管處推廣的林下經濟專案，在山林坡地上的紅肉李果園以低密度飼



養土雞；並與布農族好友林大哥一起，以友善耕作的方式管理種植紅肉李。全區採友善耕作方式，不使用化肥與農藥，每年人工除草四次，產季結束亦會整枝修剪，碎草碎枝則直接覆蓋成為有



機質養分。環境天然而獨立。並以人工手採鮮果，以免碰傷果實。今年初次造訪時，正逢李樹開花之際，滿滿李花白了整個山頭，也預告了今年紅肉李的產量可期。而且出貨品質高，每顆果實口徑都比 50 元硬幣大！還請把握有限的產期，多多品嚐這越來越難得的旬味鮮果。

貼心小提醒

- 1.收到紅肉李鮮果後，可先將盒子或袋子打開通風放於常溫，等待自然轉色熟成。切記不可密封，以免果實蒸散的水氣悶住造成爛果。
- 2.紅肉李熟成時，會由紅轉紫甚至紫黑色，只是熟成速度不見得一致，可先挑轉色熟成的食用，如果熟果無法馬上食用完畢，則可用報紙或紙巾包起後，放入塑膠袋（但不密封以免悶爛）冷藏保存。
- 3.如果要做醃漬釀酒加工，以酸脆偏紅的未熟果為佳。

【紅肉李供應小檔案】

合作農友：何美欄
 品種：紅肉李
 產地：南投仁愛
 自主管理等級：環保級



草生栽培造就的爽脆甜美多汁

子彈蓮霧/黑糖芭比蓮霧登場



◆草生栽培造就的爽脆甜美多汁——子彈蓮霧/黑糖芭比蓮霧登場

蓮霧堪稱台灣另一個深具代表性的果品。近年來，蓮霧品種推陳出新，除了早年人們所熟知的南洋種，或是黑珍珠、黑金剛蓮霧外，更有引進泰國品種進行改良。農友楊悖悖的子彈蓮霧即是系出此源。子彈蓮霧因外型酷似子彈因而得名，果肉厚實、海綿體較少，脆而多汁，果皮深紅色至暗紅色，由於清脆爽口甜度高，深受市場喜愛，且裂果率低，適合夏季，種植面積有擴大的趨勢。



楊悆幃大哥種植的另一個蓮霧品種——黑糖芭比則為農試所以選育而成的授權品種「台農三號」，號稱蓮霧界的LV，**果色深紅、果實碩大、口感爽脆多汁，甜度高**。除保留親本印尼大果種的大果特性外，也改善果皮顏色的穩定性，具有形、色、質俱佳的優點，非常適合送禮；果皮深紅色、外觀亮麗及隆紋明顯；果肉結實且爽脆多汁、糖度平均約 12 度 Brix。

楊悆幃大哥的果園

位在屏東內埔，原先家鄉的蓮霧園因收成不佳又耗工，楊大哥的爸爸想將其廢園改種成當地經濟產值較高的檳榔園，但在楊悆幃得爭取下才得以保留下來，並交由他管理，他隨即逐步改成採減藥及草生栽培，全園人工除草。今年屏東久旱不雨，許多果樹幾乎是奄奄一息，



農友叫苦連天，走進楊大哥的果園卻驚喜的發現，**豐美的草相成為蓮霧園土壤保濕大功臣，也使得楊大哥今年的蓮霧，質、量俱佳，產訪時實測黑糖芭比甜度，竟可達甜度可達 13.9 度 Brix，而且甜中帶香，堪稱歷來最優！**還請把握機會多多利用品嘗。



【蓮霧供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友：楊悆幃

品種：泰國品種子彈蓮霧/黑糖芭比蓮霧

產地：屏東內埔

自主管理等級：安全級

果香濃郁，甜美Q滑

枋山愛文芒果開始供應

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

◆果香濃郁，甜美Q滑——枋山愛文芒果開始供應

時序入夏，遙遠南國的芒果已經傳來陣陣濃香，召喚著饕客們迎向這一季的繽紛！首先登場的，

是枋山董昱劭農友的愛文芒果。

俗話說：「芒果乞丐命」，越是貧瘠的惡土，長出的芒果香氣口感越是精采。農友董昱劭的果園位於枋山坡地，土壤參雜礫石，因乾旱缺雨及土壤含水量偏低，芒果成長速度較慢，果形比台南、枋寮等地的愛文芒果小一些，但口感和甜度更加濃郁。身為農家第三代的董昱劭為了讓家鄉產業能夠永續發展，致力轉變當地耕作方式，採安全用藥，不使用除草劑，保持果樹空間，並在果樹結果時適當的留葉讓植株狀況更加健康。



今年春季枋山一帶因為乾旱加上南風吹拂，芒果酥花嚴重，著果率較差，且因乾旱導致小果時期的薊馬也是較往年嚴重，所以芒果外皮會有些被薊馬危害過的微小乾疤，無法像往年外皮乾淨無瑕，但完全不影響食用品質，需請社員多多體諒利用。

【愛文芒果供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友：董昱劭

品種：愛文芒果

產地：屏東枋山

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！

貼心小提醒

1. 保存方式：收到芭蕉後請打開放通風處，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

🍏 水果品質說明

◆【荔枝賞味百寶箱】如何吃到最鮮美的荔枝？

荔枝賞味 Q&A

Q1.荔枝的表皮為什麼有時候會發黑？是壞掉了嗎？如何判定荔枝是否壞掉了？

荔枝果皮富含酵素且活性高，容易氧化褐變，以致表皮發黑，加上荔枝表皮水分蒸散，有時會產生黑褐色乾疤，外觀不佳，這是正常現象，仍可食用。只需以報紙妥善包覆後放入保鮮袋後置入冷藏保濕即可。

但如果荔枝果皮發黑又流出汁液，那就是壞掉了！由於荔枝富含酵素，天熱時，荔枝果肉容易發酵腐熟，滋生細菌，不宜食用。因此收到荔枝後，需以報紙包覆後放入塑膠袋，避免水分喪失，降低褐變的機會，再立即放入冰箱冷藏，以免發酵腐壞。但仍需盡快食用完畢，品嚐荔枝最美好的風味！



▲荔枝新鮮與否的判定。市售荔枝保存環境不佳，常常導致荔枝脫水褐變，甚至發酵劣化。

Q2. 剝開荔枝有時還是會看到蠕動的蟲蟲，這是什麼原因造成的？

荔枝細蛾 (Conopomorpha sinensis Bradley, Litchi borer) 的幼蟲俗稱蒂蛀蟲或蒂頭蟲，是令荔枝農友頭痛的害蟲。牠們常常躲在荔枝蒂頭，讓人在剝開荔枝預備享用時不經意現身，以致驚嚇不已。為了避免影響銷售，慣行農友只得使用農藥防治。合作社供貨的農友致力減藥或有機栽培，雖已盡力篩選果實，但仍難免有漏網之蟲。還請社員理解後再利用。



▲荔枝細蛾 (蒂頭蟲) 的蟲卵



▲經常在剝開荔枝時嚇人一跳的荔枝細蛾(蒂頭蟲)幼蟲，也是荔枝用藥的主要原因之一。

◆【紅肉李食譜之一——天然發酵果實釀】純釀紅肉李酒

今年合作社供應的紅肉李果實大又香甜，品質好，價格也十分迷人。趁著紅肉李產季，釀幾缸天然發酵的紅肉李酒，材料與作法都十分簡單，不須加酒浸泡，只需加糖靜置數月，便可釀成風味醇厚、益氣助消化的紅肉李酒囉！



材料

紅肉李 1 斤 (視容器大小與所想釀成的份量依比例增減)、二級砂糖 4-6 兩 (250-375，公克亦可使用冰糖、黑糖替代)、消毒後的空瓶

※註：紅肉李與糖的比例約 3 : 1 或 4 : 1

作法

- 1.將紅肉李洗淨，擦乾或以電風扇吹乾。
- 2.在果肉上對切十字或戳洞。
- 3.將處理好的紅肉李放入事先預備好的空瓶中，倒入砂糖，蓋上瓶蓋。標上日期。
- 4.靜置約 2 個月後，打開瓶蓋讓空氣進去，以便再次發酵。
- 5.蓋上瓶蓋，再靜置約 4-6 個月 (釀製過程約 6 個月以上) 即可開封飲用囉！

※注意事項※

- 1.釀製紅肉李的過程中，砂糖會漸漸融化，瓶內產生氣泡，等到瓶內汁液顏色越來越深，就不會再有泡泡了。
- 2.如釀製過程中發現瓶內有白色像發黴一樣的物質，無須擔心，只需稍稍搖晃瓶身，過幾天就會消失不見。

※※推薦利用產品：何美欄環保級紅肉李、主婦聯盟合作社二級砂糖

◆【紅肉李食譜之二】消暑點心輕鬆做——冰鎮醃漬紅肉李

又到了紅肉李盛產季，如果等不及紅肉李熟成，或者是想試試紅肉李的醃漬風味，可以趁著紅肉李還酸脆的時期，將紅肉李醃漬起來。做法非常簡單，醃漬完成後冰鎮，酸酸甜甜，清涼消暑，讓人忍不住一顆接著一顆。

材料

酸脆紅肉李 400g(約 7 分熟)、鹽 8g(紅肉李總重的 2%)、糖 200g (李子總重的 50%，不喜太甜可稍減。對半分成兩份)、消毒後的空瓶



作法

- 1.將紅肉李洗淨，在果肉上切四刀(切口需深至果核才能入味)。
- 2.均勻灑上鹽巴稍微拌勻後靜置一晚殺青。
- 3.將殺青產生的酸鹽水倒掉，紅肉李以冷開水洗淨後瀝乾。
- 4.第一次糖漬入味：先將其中一份糖倒入拌勻，靜置約3小時左右，將產生的湯汁倒出預備做紅肉李糖漿。
- 5.再倒入另一份糖均勻混合後，放入冰箱冷藏約2天後即可品嚐。



※注意事項※

- (1) 醃漬用的紅肉李用稍微硬一點比較適合！
- (2) 容器需先消毒。冷藏約可保存8~10天。
- (3) 剩下的酸甜湯汁可以稀釋後做成果汁飲用。
- (4) 將第一次灑糖產生的湯汁以小火熬煮10分鐘，收乾至原份量的2/3，就成了紅肉李糖漿，稀釋後可當作果汁飲用。
- (5) 放入冰箱的醃漬期間可以取出攪勻，讓味道更平均。
- (6) 糖漬階段也可加入一些甘草增添風味

恭賀！ 生產者邱經堯通過 最佳水產養殖規範



世界級的認證，在合作社也看得到了！BAP 標準是由全球水產養殖聯盟（Global Aquaculture Alliance, GAA）所制訂。這項認證的核心在於強調環境和社會責任、動物福利、食品安全和可追溯性。除了規範所認證的養殖場，也鼓勵 BAP 四大供應鏈的孵化場、養殖場、飼料廠和加工廠，確保其水產品是按最高標準養殖和加工！

為何要導入 BAP 認證？

基於保障消費者所購買的水產品品質，且敦促生產端對漁業生產的永續性負責，BAP 是一套制度完整的產業規範。建立負責任的永續水產養殖，可以保護野生漁業免遭過度捕撈。然而全球目前“唯一”對生產鏈的每一步驟進行認證的水產養殖認證計劃。

認證不是自己說說

BAP 的相關規範設定好之後，會由標準監督委員會（The Wisconsin Standards Oversight Council, SOC）進行指導與監督。規範設立完善後，再將認證交由知名的第三方公正單位，對申請方進行驗證動作，諸如 SGS、intertek 等，已通過產品驗證機構認證規範（ISO/IEC 17065）的單位進行。

能夠貼上這個標籤，代表您手中的水產是以安全、負責任並合乎道德的方式生產。進行 BAP 驗證，不僅需要填寫謹慎詳細的書面資料、還會實際走訪魚塭進行資料比對與書面審查。



照片來源自:邱家兄弟生態級無毒水產育成中心FB <https://reurl.cc/5M781v>



虱目魚背

金目鱸魚排

鰻鄉(邱經堯)產地嘉義布袋，採生態養殖方式生產，低密度飼養，將養殖池創造出一個生態系，透過自然的力量去達成平衡；經漁業署補助及嘉義縣政府協助通過BAP驗證，其產品為金目鱸及虱目魚。

邱家兄弟的核心精神就是回歸能永續發展、自然友善的生態養殖，並期望提供給社員(消費者)最安心的水產。BAP 驗證標準以可追溯性為基礎，並著重於四大核心責任：食品安全、社會責任、環境保護、動物健康福利，以不同層面進行驗證(稽核項目總計共 186 項)，正好與邱家兄弟一直以來追求的精神不謀而合。產品包裝將由金目鱸魚排開始，在包裝袋外貼上 BAP 核可的認證貼紙，白蝦與虱目魚產品的包裝方式，也在陸續規劃中。這張貼紙不僅是對產品的品質保證，更是對生產者最直接的肯定。



📣 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
敏感和諧沐浴露(綠藤)	350ml/瓶	綠藤	522	6/5	無	生產者綠藤，原「寶貝 Touching 沐浴露」更名，配方全新升級，成份天然占比提高至 99.6%，品牌包裝形象重新設計，瓶身使用 100%回收塑料製作。獨特植物蠟質保濕成分做到溫和潔淨、有效保濕，無香味親膚性配方，純淨溫柔對待不同年齡與膚質：包含敏感、孕婦、寶寶與術後肌膚。多些無負擔的溫和潔淨，少些非必要的刺激與風險。

◆ 恢復供應: (6/5 起每週一次，供應北社)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
台灣小麥吐司(珠寶盒)	220g/包	華馥	65	6/1	使用台灣小麥麵粉、支持本土農糧 (佔麵粉比例 55%以上) - 考量筋性、口感使用台灣小麥麵粉與進口麵粉搭配，找出最適比例，並加入指定原料龍眼蜂蜜增加風味。常溫下可放置 3 天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度 180~200°C 預熱 5~10 分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤 3~5 分鐘即可。直接食用或者切片塗抹果醬或加入起司、火腿、荷包蛋，都非常適合
蜂蜜餐包(珠寶盒)	80g/2 入/包		40		採低溫發酵奶油加入少量鮮乳製作，口感鬆軟綿密，並加入指定原料:陳明旭的龍眼蜂蜜，香氣濃郁。常溫下可放置 3 天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度 180~200°C 預熱 5~10 分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤 3~5 分鐘即可。可額外塗抹果醬或切開夾入起司、火腿片

				、荷包蛋做成小漢堡也非常適合。
佛卡夏(珠寶盒)	200g/包		60	低溫發酵，使用橄欖油與義大利綜合香料，表面灑上迷迭香及天然海鹽，口感鬆軟。常溫下可放置3天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度180~200°C預熱5~10分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤3~5分鐘即可。
法式核桃麵包(珠寶盒)	180g/包		75	採用天然奶油及嚴選核桃，長時間發酵製作。無蛋、低糖。常溫下可放置3天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度180~200°C預熱5~10分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤3~5分鐘即可。
農夫麵包(珠寶盒)	230g/包		100	天然酵母與裸麥粉自然長時間醱酵，內含葡萄乾與核桃、無蛋。常溫下可放置3天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度180~200°C預熱5~10分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤3~5分鐘即可。
蘭姆酒葡萄小餐包(珠寶盒)	3入/包		60	採低溫發酵奶油及老麵製作，口感鬆軟綿密，特別加入蘭姆酒漬葡萄乾，香氣濃郁。常溫下可放置3天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度180~200°C預熱5~10分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤3~5分鐘即可。
鮮乳吐司(珠寶盒)	180g/包		65	100%鮮奶低溫發酵的麵糰，口感鬆軟微甜，天然的牛奶香味。常溫下可放置3天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度180~200°C預熱5~10分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤3~5分鐘即可。也可切片塗抹果醬或加入起司、火腿片、荷包蛋製成三明治食用。

◆ 價格異動: (原物料漲幅過高，調整進售價，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
蝦米	150g/包	建寶	150	165	5/29(一)	全社
冷凍白蝦	300g/包	邱經堯	220	240	6/5(一)	
冷凍白蝦仁	150g/包		170	185		
虱目魚肚-150g	150g/包		155	165		
虱目魚肚-250g/2片	250g/2片		250	275		
虱目魚背肉	600g/包		75	85		
虱目魚頭	5-6粒/包		70	80		
養殖烏魚魚排	400g/包		200	210		
無添加貢丸	300g/包	振鈞	145	170		
起司包	300g/包		140	165		
蝦仁起司火鍋料	300g/包		150	175		
蔥香天婦羅	300g/包		125	148		
鮮肉餛飩	350g/30入	沛騰	110	120		
高麗菜豬肉水餃	1050g/50入		250	260		

玉米豬肉水餃	1050g/50 入		280	290		
杏鮑菇玉米豬肉水餃	1050g/50 入		285	295		
泡菜豬肉水餃	1050g/50 入		298	310		
酸高麗菜	600g/包	聖朝	145	150		
台灣二砂糖	1kg	揚泓	42	50		

◆ 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
金鯧 (邱同緯)	500g/包	邱同緯	360	288	3/27~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
草魚切片	600g/包	邱經堯	280	224	2/20~售完為止		是
薑母鴨	1000g/包	鴨迷	290	203	批次利用完為止	因利用趨緩，採單包 7 折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
燒酒雞	1000g/包		300	210			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	252			
藥膳葷菇鍋	1200g/包		270	189			
台灣竹筴魚一夜干 (明堯)	150g/包/2包	明堯	120	二包合購 100			
燕鯧輪切	300g	黃芬香	220	176	5/29-批次效期利用完為止	利用趨緩，生產者回饋社員採單包 8 折優惠，鼓勵社員利用。	否

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
冷凍菱角仁	300g	友善大地	季節性供應品項 (2022 年 10 月採收量不佳)	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
顏色護髮粉(棕咖啡)	50g*2 包	知庭	生產者缺貨	暫定 7 月

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 粽葉棉線缺少說明

粽葉供應委託弱勢團體分裝，正確包裝規格應為附上 2 捆棉線。因分裝廠接收訊息有誤。

造成漏放了 1 捆棉線，考量避免拆封包材浪費，將不重新包裝，於社員利用時補上一捆棉線，若您已利用取貨，可至站所索取棉線，造成社員利用困擾及不便，深感抱歉！

➤ 季節性異常預防提醒-瓜果類

近日天候不穩定，瓜果類蔬菜(如小黃瓜、夏南瓜)在田間生長時，為了抵禦高溫、乾旱或暴雨等逆境，會產生特有的物質，以致帶有些微苦味，這是天候造成的正常生理現象，且微量苦味不致對人體產生影響，還請社員理解。

➤ 【蔬果保鮮提醒】近日氣候變化劇烈，蔬果品質易受影響，敬請留意並盡快利用完畢為宜

1. 近日天氣轉熱，田間蔬果因高溫影響，可能會有果品熟度不均或相關溫度的障害發生，農友近期採收時，亦會特別注意加強理貨管理，降低異常。但有時仍會有異常發生，還請利用社員留意理解。

2. 因梅雨季與春夏交接，溫濕度變化劇烈，加上多數水果採收期適逢降雨，可能造成產品含水量高，增加異常率，請多多留意。**收到水果時，可先於盒內鋪上一層廚房紙巾或白報紙吸收濕氣後，趕緊放入冰箱冷藏。為了確保良好食用品質，也請盡快利用完畢為宜！**



◆ 社員滿意度調查: 2023 母親節預購產品滿意度調查開始了！

感謝社員對合作社計畫性消費理念的支持，母親節預購產品滿意度調查開始囉！邀請參與預購的社員，填寫線上問卷，告訴我們您食用或使用後的感受及建議，我們將蒐集大家寶貴的建議，做為來年調整的方向，拜託拜託！

填寫時間：即日起～6/03(六)

<https://hucc-coop.surveycake.com/s/0DZ19>



📁 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：

- 品保專員、採購專員、有機農產驗證稽核員、系統分析師、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：大直站、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北投站、北南分社、雙和站、美術館站)



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。