



SUMMER 夏日輕鬆煮

從容上桌 美好WE TIME

安心的夏日選擇 · 與你共享餐桌夏之味

活動時間：7/10~7/29

揮別下班疲憊
高麗菜豬肉水餃(沛麟)
50入(2件) 458元

週報期數 / 2023 年 7 月第 2 週 (7/10-7/14)

目錄

🍎 當季水果.....	2
📢 產品資訊.....	9
👜 人資招募.....	14

當季水果



◆清甜爽口，Q綿細緻如櫻桃——梨山西瓜李限時供應中

「西瓜李」又稱「櫻桃蜜李」，成熟時果皮色澤嫣紅、果形酷似櫻桃，只是果實比櫻桃大得多。果皮微酸、果肉甜度高卻不膩，清甜細緻，爽口如西瓜，軟嫩如櫻桃，因而得名。

西瓜李含有豐富的氨基酸、天門冬氨酸、維生素 A、維生素 B12、膳食纖維及多種礦物質，營養豐富。惟產期十分短暫，是屬於夏季限定的稀有果



物，還請把握產期品嚐！



合作社的西瓜李主要來自海拔一千公尺以上的梨山地區，隱身於與蘋果樹或是梨樹園中。這兒四季分明、日夜溫差大，果實成長期較長，所以甜度得以充分累積在果實內，產出的西瓜李格外甜美。目前為合作社供應西瓜李的農友有胡燕倫及喻嘉璧，皆是一路堅持致力友善安心生產的資深農友，還請多多支持利用。

■胡燕倫——堅持友善環境換得的安心甜美



燕倫姐原在婚紗公司擔任主攝，每日早出晚歸，婚後還得照顧小孩。因嚮往山中生活，921大地震後，便把工作辭了，與先生及大姑一起到梨山生活，希望能幫孩子們找到乾淨的食物，也讓孩子的成長過程能有自然相伴。只是真的來到梨山，才發現山居生活不如想像中間適。一切都得從頭學起。燕倫姊不肯放棄，不懂的就查書、就問、就到別人果園打工學經驗，歷經三年的慘賠，終於漸漸收支平衡，到了第六年，果園生態漸漸穩定，燕倫逐步停用益蟲害蟲皆滅的廣效性殺蟲劑。燕倫姊的

西瓜李，訴說的是致力友善環境的農友一路堅持換來的安心甜美。還請多多支持利用！

■ 喻嘉璧——高品質管理造就的安心爽脆



喻嘉璧大哥的父親也是中橫公路的墾荒國軍之一，現在果園的這塊地，就是嘉璧大哥的父親用一輩子的生命與青春換來的。二十多年前，嘉璧大哥回到山上接手農事。由於果園處在高山水源保護區，所以嘉璧大哥早打定了主意，往減藥甚至無農藥檢出的道路努力，雖然一開始周遭人們都不看好，也擔心會血本無歸。但嘉璧大哥還是一步一腳印，該疏果就疏果，該手工割草就割，悉心照顧涵養之下，果園土壤鬆軟如地毯，有機質含量極高，足見喻大哥對於土地的用心。喻嘉璧與合作社合作超過 5 年，今年一樣達到農藥無檢出的農好級。歡迎把握機會，享用西瓜李的爽脆甜美！

貼心小提醒

西瓜李的可食用熟度區間較大，各有不同滋味。如果喜歡脆甜微酸的口感，則紅中帶青的果實已可享用並放入冰箱保存。但若喜歡更軟綿甜蜜的風味，則可置於常溫幾天，待其後熟轉為鮮紅後，再放入冰箱保存並盡快享用。

【西瓜李供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	供應規格
胡燕倫	台中梨山	安全級	1 斤/盒
喻嘉璧	台中梨山	農好級	1 斤/盒



◆ 香熟甜美，澄黃細緻的台灣味——品嚐金鑽鳳梨正當時

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。

夏季的金鑽鳳梨，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，把握機會多多品嚐利用！。



【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
謝樹篤	高雄大樹	環保級	無農藥、無化肥、草生栽培
陳芝齊	高雄大樹	友善級	無農藥、無化肥、草生栽培
陳映延	嘉義民雄	農好級	安全用藥、低化肥



◆香甜不咬舌的金色寶石——金香鳳梨上架供應！

如果說，金鑽鳳梨是爽朗奔放的女中豪傑，那麼，金香鳳梨就是鳳梨界的小家碧玉。

金香鳳梨是鮮食鳳梨的閃亮明星，果肉色澤金黃誘人，散發蜂蜜與奶油香，肉質纖維細嫩、多汁，甜度高、香氣足，讓人一吃難忘！為合作社提供金香鳳梨的農友，是東山合作社的李建志。建志是 2016 年百大青農得主。因父親早期主要參與台灣鳳梨育種與採後處理，經評估後選擇金香鳳梨作為主要種植主力，歷經 5 年以上的管理試驗，並堅持採用對生態環境友善方式

來栽培，細心的為每一顆鳳梨穿衣戴帽，避免鳳梨果肉因烈日直射而造成損傷，販售前所採收之鳳梨逐批進行送驗，確認農藥檢驗報告結果符合安全標準。

採收將屆，走進建志的鳳梨田區，聞到的是完熟鳳梨的誘人甜香；放眼望去，是與土地共好的旺盛生命力。邀您一起來品嚐，這宛如金色寶石般的香甜美好！

→金香鳳梨外觀討喜可愛，香氣濃郁，果肉金黃，香甜不咬舌，風味極佳！



貼心小提醒

收到金香鳳梨後，置於常溫陰涼處保存，或於七天內食用完畢為宜！另因植株冠芽生長較強勢，故鳳梨採去冠芽出貨，不是缺損，還請安心享用。

【金香鳳梨小檔案】

合作農友：東山合作社—李建志

品種：金香鳳梨

產地：台南東山

自主管理等級：安全級



◆蜜香柔嫩，甜度冠軍——金蜜芒果香甜供應中

金蜜芒果是目前國產芒果中甜度最高的品種。1971年由彰化果農自菲律賓引進，經多年馴化後終於在國內穩定生產。果實呈金黃色，果肉粉嫩細緻，水分飽滿，甜度可達 21 Brix 以上，且帶有土芒果與蜂蜜香氣，因而得名，或有人稱之為「蜂蜜芒果」。金蜜芒果甜度高，成熟時，果籽周邊的果肉有時會呈現半透明狀的蜜化現象，這是完熟果實的正常生理現象，還請安心享用。

今年首度為合作社供應金蜜芒果的吳洪巧容農友原經營中醫診所多年，因緣際會在台中改良場高德錚博士介紹下開始種植金蜜芒果，從此進入農業的世界。基於所學背景，**巧容姊將中醫「君臣佐使」的概念融入果園管理中，視果樹生長各階段所需使用不同資材，並以中草藥結合益生菌調製液肥，藉此改善土壤與果樹健康；**全區草生栽培，園中放養雞、鵝，幫忙吃害蟲，達到減藥和友善環境的目的，提升果實品質。並且在穠熟採收，以使果實得到充分養分供應，風味更佳。如果您想認識台灣芒果的萬種風情，還請把握產期，別錯過了品嚐金蜜芒果的機會！



貼心小提醒

- 1.尚未熟成的金蜜芒果，果皮會帶點青綠色，摸起來較硬一些，這時可以將金蜜芒果放在通風陰涼處後熟，等到芒果摸起來微軟，果皮顏色轉為鮮黃色或深黃色即為完熟，請盡快享用或冰入冷藏後盡快食用完畢為宜。
- 2.金蜜芒果的果皮上常會有許多小黑點，這不是蟲咬痕跡，而是金蜜芒果的毛細孔，在日光照射下轉黑所致，對人體完全無影響，還請安心食用。

【金蜜芒果供應小檔案】

合作農友：吳洪巧容

品種：金蜜芒果/紅龍芒果

產地：彰化永靖

自主管理等級：安全級



◆Q彈甜美，大口暢快——南化草生金煌芒果供應中

如果說，愛文芒果宛如盛夏的豔陽，金煌芒果就彷彿是仲夏的柔美月光。從裡到外都是迷人金黃色的金煌芒果，果型碩大如木瓜，可以說是台灣果型最大的芒果之一。口感爽口清甜，透著淡淡草香，幾乎沒有酸味，果肉 Q 彈厚實宛如布丁。果籽只佔果重的 7%，可食用果肉率超

高！一刀橫切幾乎碰不到果籽，很適合喜歡大口吃芒果感受滿足的朋友，冰涼後吃更是暢快！

金煌芒果是五十年前，高雄六龜的農民黃金煌先生以美國凱特與懷特芒果為父母本選育出的品種。由於金煌屬綠皮種芒果，是最容易劣變的品種之一，所以無法等果實全熟轉黃才採收，農友會採收青果(7~8分熟)再行催熟，購入後稍微放置後熟幾日，待蒂頭微軟後便能食用。

重點是金煌芒果耐病力強，所以管理上可減少農藥的使用，果實加上套袋保護，大大降低農藥的殘留。



■張玥騰——墾土地上的金黃月光

今年首度為合作社供應金煌芒果的農友張玥騰，果園位於台南179 縣道深處、南化水庫上游的水源保護區內。這裡的地質屬墾土泥岩地。俗話說，「芒果乞丐命」，在有機質豐富、通氣良好的壤土地，由於果樹植株營養良好，生殖生長(結果)反而受到影響。倒是墾土地有機質含量低，普遍小於2%，土壤貧瘠，加上因地表逕流旺盛，土層淺薄，果樹根群之分布則窄而深；此外，本區土壤 pH 值多在 8.8~9.4 之間，根據果農經驗，pH 值偏微鹼性的土壤，

栽培出來的芒果果肉較 Q，口感較結實，風味也濃厚。

早年許多人不愛金煌，是因為它雖細緻如玉，香氣風味卻比愛文遜色了些。但是南化一帶的金煌，卻因地質緣故，風味特別濃郁，甚至帶點土芒果香，成為台南水果商人爭相收購的首選，也是許多芒果愛好者願意癡癡等候、年年回購的佳品。

玥騰家族原本以種植麻竹筍為業。十多年父親張錫斌開始轉作種甘蔗作手工柴燒黑糖，後又種了芒果。張玥騰退伍後並未離農，而是返鄉與父親一同製黑糖與管理芒果園。致力於高品質友善耕作管理，除提前停藥套袋，整枝覆蓋，製糖所餘蔗渣亦用做堆肥覆蓋；全區手工割草，園中如茵的兩耳草，正是勤於割草才得以維持的狀態。並且時常有野生動物如鳩鵲、領角鴉、野兔等出沒。園區管理優良，既能兼顧生態生態、又能兼顧風味品質。今年終於有機會邀請玥騰供應芒果給合作社品嘗，歡迎把握機會鑑賞！



貼心小提醒



還沒轉黃的金煌請放置於通風良好的室內陰涼處後熟，待蒂頭微軟即可食用，或盡速放入冰箱冷藏。但**未熟的金煌千萬不要冷藏，以免無法後熟！**

【金煌芒果供應小檔案】

合作農友：張珮騰

品種：金煌芒果 / 愛文芒果

產地：台南南化

自主管理等級：安全級



◆細緻甜美，風味獨特的鑽石芒果——聖德龍芒果新鮮供應中

聖德龍芒果 (SEIN TA LONE) 原產於緬甸，果名在緬甸語裡是「一顆鑽石」的意思。聖德龍的果肉細膩、纖維極少，完全沒有酸澀感，入口多汁，甜而不膩，香氣非常特別，略帶草香，十足熱帶風情。許多人初次品嚐因為味覺體驗太特別，往往還會愣一下。果實的末端有個角狀凸起，猶如一顆小鑽石，又像鷹嘴，因此也被稱作「一粒鑽」或「鷹嘴芒果」。今年首度為合作社供應聖德龍芒果的柯炳煌大哥，年輕時在嘉南



羊乳運銷合作社

任職，因喜歡台東的

自然環境和生活步調，退

休後便搬到此定居務農。柯大哥的果園位於台東縣卑南鄉，果園山頭是當地相對制高點，可環視都蘭山、綠島、蘭嶼、卑南溪和利吉惡地等，景觀相當美麗。為了維持山坡地穩定、保

持水土，他選擇深根的果樹為作物，並且挑選市面較為少見的品項，十多年來陸續種植楊梅和牛奶果等，並在四年前引進聖德龍芒果。以減藥草生栽培、提前套袋的方式管理，雖然費工，但為的就是供應安心又甜美的果實。歡迎多多品嚐利用。

貼心小提醒

由於品種特性，聖德龍芒果於完熟狀態食用風味最佳。收到芒果後，請置於通風良好的室內陰涼處後熟，待果皮顏色轉黃甚至橘紅（如圖），即可食用或冷藏保存。如於後熟過程中產生塊狀黑斑，雖不影響食用，但仍請盡快食用完畢為宜。



【聖德龍芒果供應小檔案】

合作農友：柯炳煌
 品種：聖德龍芒果
 產地：台東富源
 自主管理等級：安全級

🍌 水果品質說明

◆【芒果賞味小秘訣】怎麼看芒果熟了沒？

聞一聞 多數芒果本身會散發果香氣味，如聞到濃郁香氣則表示成熟可食。

看一看 如氣味無法評判，可觀察表皮果粉些許脫落、微泛油光時，為最佳賞味時機。

摸一摸 也可以輕輕按壓果實蒂頭，微軟時即可食用。

POINT 芒果於樹上熟成採摘後，建議於常溫陰涼處擺放 3 至 5 天，後熟完全風味更佳，再移入冷藏保存喔！

📢 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
喜願白海豚麵粉	600g	喜願行	95	7/10	無	喜願白海豚中筋麵粉，使用契作本土小麥台中選二號研磨，粉質細緻色度勻白，研磨後不經後製配粉，總粉直接扮合，靜置熟成適合做白吐司、法國麵包、包子饅頭等中式麵點
益全胚芽米(宜蘭)	2kg	陳晉恭	280	7/17	無	將稻米脫殼後去除米糠，並留下米最重要的核心「胚芽」，保留其 80% 以上的豐富營養價值，透過特殊加

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
鮮甘蔗原汁	1kg	台盈	200	7/17	季節月預訂 (4-10月)	工技術而褪去了糙米外皮，成為近年來深受大家喜愛的食用米。
鮮柳丁原汁						使用台灣本土水果，不添加色素、防腐劑、香料、甜味劑等人工添加物，並使用 HPP 冷高壓滅菌，可直接喝到最原始、最完整的水果原汁。
金滑菇(環保級)萬生	150g	彰化菇類生產合作社	22	7/5	無	彰化縣菇類生產合作社供應的「金滑菇」，是萬生技農場取台灣闊葉林的種源，研發培育數十年的專利菌種，採無農藥、無化肥栽種生產的高品質菇類產品。色澤金黃帶點古銅，口感爽脆鮮甜，無論燒烤、火鍋、蒸蛋或簡單煮湯，都很美味。亦可冷凍保存。是方便好吃、營養豐富的新興食材，歡迎多加品嘗利用！

無農藥 無化肥 高品質

色澤金黃帶點古銅 口感爽脆鮮甜



金滑菇

濕潤菇帽是自體產生的
多醣保濕精華

我有精華 更新鮮哦！

※好康報你知 掃描 Qrcode，取得【金滑菇食譜】





彰化縣菇類生產合作社

繁體中文

烹飪食譜

- 1. 金滑腐皮捲
- 2. 京滑風雲
- 3. 金滑肥牛肉
- 4. 麻婆金滑菇
- 5. 金滑菇煎蛋
- 6. 金滑菇肉捲

◆ 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
高山烏龍春茶	150g	洪啟瑞	940	7/10	大家來品春茗!高海拔，友善環境方式栽培，產量少，品質與往年一樣好，喜愛利用的社員，請把握今年為數不多的春茶
阿里山金萱茶(春茶)		洪紹勳	480		
阿里山烏龍茶(春茶)		洪紹勳	700		
去殼綠竹筍(嘉鹿)	300g	嘉鹿	138	7/17	選用台灣新鮮綠竹筍，幼嫩可口，不含防腐劑及人工添加物，可涼拌、切絲拌炒、切塊燉湯等，冷食熟食皆美味

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
煎餅	150g	鴻福	50	7/10	麵粉中使用 15%本土小麥粉，不添加人工色素及防腐劑，包材改版完成，恢復上架供應

◆ 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
丁香小魚乾	300g	鑫億	290	7/10	澎湖海域野生捕撈的丁香魚，無染色、不添加防腐劑，天然日光曝曬製成。炒菜、煮湯皆宜。另因因原物料成本增加，生產者進價調漲，同步調整售價。

◆ 成分異動

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	供應區域	異動原因說明
杏仁角 海苔脆片	120g/包	維聖發企業有限公司	165	7/4	無	全社	生產者為升級配方，減少額外的添加原料，移除酵母精粉；包裝上會有圖示者為新配方
蕎麥黑米 海苔脆片	100g/包		130				

◆ 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
虱目魚丸 (無添加磷酸鹽)	300g	正鑫	135	122	6/19-7/22	利用趨緩，生產者回饋社員採單包9折優惠，鼓勵社員利用	否

◆ 產品推廣: (限量供應、全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	推廣期間	推廣說明	9折身分是否再享優惠
薑母鴨	1000g/包	鴨迷	290	203	批次利用完為止	近期因利用趨緩，採單包7折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
燒酒雞			300	210			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	252			
藥膳葷菇鍋			270	189			

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
韓式泡菜(新來源)	450g	新來源	季節性供應品項	站所庫存出清為止

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
益全糙米(宜蘭)	2kg	陳晉恭	將以新品項替代。	現有庫存利用完為止,

◆ 推廣活動:【夏日輕鬆煮】



活動時間：7/10(一)-7/29(六)

活動內容如下：

主題	品名	規格	售價	推廣價
下班夜食堂	台灣米漢堡(洋蔥牛肉)	6入	355	312
	台灣米漢堡(素沙茶鮮菇)	6入	295	260
	台灣米漢堡(三杯雞)	6入	350	308
	原味香腸	300g/6入	180	171
	蒜味香腸	300g/6入	180	171
	馬告香腸	300g/6入	180	171
	高麗菜豬肉水餃(沛騰) (2件優惠)	50入/包*2	520	458
	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
澎湃野餐趣	花枝丸	300g	235	212
	燕鯧輪切(2件優惠)	300g*2	440	330
	石斑魚(黃芬香)	500g	395	365
	赤鱗笛鯛(紅雞母)	550g	423	380
	岩生雪巖 - 半雞(大)	1000g	540	515
	羊肉片(紐西蘭)	300g	300	285
	發芽玄米	1kg	260	245

主題	品名	規格	售價	推廣價
	胚芽米(銀川)	3kg	355	320
	原味雞肉粥	320g	99	90
	滷肉燥(2件優惠)	200g*2	180	153
	有機素蠔油(2件優惠)	210ml*2	210	189
	調合油(新配方)	3L	695	626
輕食給活力	手工百香芒果果醬	230ml	160	140
	手工玫瑰草莓果醬	230ml	240	192
	桑椹果粒醬	300g	225	200
	原味沙拉醬	300g	70	63
	金桔番茄沙拉醬	250g	82	78
	核果零食	300g	168	155
	青提子	303g	125	115
	鹽炒腰果	150g	165	155
	薄鹽胡桃	150g	235	225
	有機鷹嘴豆	500g/包	115	105
	優質特級冷壓橄欖油	750ml	595	580
	杏鮑菇披薩	290g/2片	132	120
	奶皇包(2件優惠)	300g*2	154	139
	麥香餅皮	600g	125	112
健康好呷涼	即溶仙草	3g*15包入	240	215
	青心烏龍茶菁粉	30入/袋	460	435
	四方乳清優酪乳(2件優惠)	946ml*2	294	265
	有機銀耳(2件優惠)	40g*2	330	280
	有機綜合米穀粒	150g/盒	110	99

※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

◆ 社員滿意度調查: 2023 銀髮友善問卷及端午預購產品滿意度調查!

感謝社員對合作社計畫性消費理念的支持，本次問卷調查分為兩大部分，第一部分與樂齡相關產品開發的相關問題、第二部分為端午預購產品滿意度調查，都與未來產品開發、調整及改進的方向相關，請社員不吝提供您的意見。

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~7/30(日)

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



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、會計專員、品保專員、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：大台北地區、大直站、新店站)
- 月薪站務(工作地點：新莊站、林口站、三葉站、河堤站)
- 短時數時薪站務(工作地點：雙和站)



合作社徵才網址

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。