



週報期數 / 2023 年 7 月第 4 週 (7/24-7/28)

目錄

📢 社內公告.....	2
🍎 當季水果.....	3
📢 產品資訊.....	16
📢 產品說明&季節性預防提醒.....	19
👜 人資招募.....	21

📢 社內公告

社員們好！

關於【品川花枝丸異常批次下架說明】，向各位社員報告：

生產者品川所供應之花枝丸 (有效期限為 2024/03/30 批次)，因發現產品內含異物，為降低食用風險，該批次產品已全數下架，生產者已依法進行回收及報廢處置。經生產者內部檢討異常原因，該批產品生產時，因其員工疏忽，未依標準作業流程操作機器設備所致。生產者表示會加強員工教育訓練，並調整其製程與品質管理措施，亦規範廠區進行重要製程時，皆須有主管或資深員工在旁協助或督導，避免再次發生類似事件。其餘效期批次產品確認無相關風險，敬請社員放心利用。

- 退費方式：於 4/10 (一) ~ 7/11 (二) 期間利用該效期批次花枝丸的社員，請至原利用站所辦理退費。若社員家中尚有該批次產品，請直接丟棄切勿食用。
- 退費期間：7/24 (一) ~ 8/12 (六) 止。班配社員將於 8 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。

當季水果



◆柔嫩甜美的盛夏浪漫——2023 水蜜桃季開始啦！

如果說，這世上有什麼令人難以抗拒的水果，水蜜桃肯定排得上前幾名。粉紅透嫩的色澤誘人眼目，撲鼻的甜蜜果香引人垂涎，多汁軟嫩，入口即化，好吃到讓人幾乎連舌頭也要吞了下去！無怪乎每年夏天高山水蜜桃產季一到，台灣的雲頂山顛便要

人不遠千里競逐尋覓，只為了這一年一度的柔嫩甜美。

台灣水蜜桃品種繁多，四月開始，由熱帶水蜜桃如紅鈴、紅玉等甜桃，以及五月桃打頭陣；時序進入六月，則由海拔較高的大久保、松本早生、阿部白桃、白鳳桃、中津白桃接續登場；七月中，高海拔水蜜桃主力品種上海蜜正式登場，間或伴隨著少量的瀨戶內、山根等品種。有的嫣紅粉嫩，有的白裡透紅；風味上，除了水蜜桃共同的濃郁



甜香外，有的口感脆 Q，有的透著迷人微酸，有的甚至帶著蜜香花香，沾手不褪。簡直是一場讓人屢屢驚艷的味覺饗宴。

國產水蜜桃珍貴，目前仍是水果市場上供不應求的超級明星，為確保收成無虞，農友願意減少用藥的不多，能夠符合合作社自主管理標準的農友，更是難得。也因此，歷來站所架上一旦有水蜜桃蹤影，總是迅速秒殺，常收到社員殷殷詢問何時可再供應。目前為合作社供應水蜜桃的農友都位於大梨山地區，這兒日夜溫差大，白天充足的日照讓桃樹得以充分行光合作用獲得營養；夜間的冷涼低溫則讓果實呼吸作用減緩，醣份得以保存轉換，造就了水蜜桃的飽滿甜美，也讓梨山成為高山水蜜桃生產重鎮。今年，除了社員熟知的農友張源益大哥、廖



文扶大哥之外，在梨山友善耕作多年的青農許漢忠也加入供應行列。趁著今年水蜜桃產量提升，歡迎把握產期向站所預訂，或是踴躍到站利用，千萬別再錯過了這一季的精采！

■張源益——安全高標的水蜜桃百寶箱



張源益大哥是與合作社配合供應 20 多年，是社員熟悉的資深農友夥伴，他在台中武陵地區種植果樹 40 餘年，以「無農藥檢出」為目標管理他的果園，儘管損耗率更高，但他希望社員能利用得更安心！張大哥力行減藥栽培，人工除草，搭配生物益菌防治病蟲害，重視果樹的健康與生態平衡，並提前套袋，歷經多年努力，終於達成 N.D. (無農藥檢出) 的目標。是合作社目前唯一達到農好級自主管理標準的水蜜桃農友！

張大哥園內的水蜜桃品種琳琅滿目，有御坂白鳳、福島大玉白鳳、武井早生白鳳、夢富士白桃、中津白桃、山根白桃、阿部白桃、黃金桃、QQ 桃、上海蜜等超過十餘種，活脫脫是個水蜜桃大觀園！問到為什麼要種這麼多品種？張大哥說，一來是為了延長

產期，不同品種產期，依序可供應至八月初，好讓社員都有機會吃到這安心珍貴果品；二來是採取多樣化種植保存各品種特性，以便在極端氣候下，維持水蜜桃品種的韌性。張大哥的水蜜桃採混合品種隨著產期隨機供應，簡直像是水蜜桃百寶盒！品嚐張大哥的水蜜桃時可得留心，細細品嚐不同品種水蜜桃帶來的風味驚喜！

■廖文扶——守護七家灣溪的水蜜桃

農友廖文扶大哥也是與合作社配合多年的資深農友，他的果園位於台中梨山，卻不是在路邊可見，而是須搭流籠或單軌向下，往七家灣溪垂直急降五百多公尺的半山腰上。有別於梨山多數農友種植梨子或蘋果，廖文扶大哥選擇的是較少人種植的奇異果(獼猴桃)及水蜜桃。問到廖大哥為什麼選擇這麼艱難、運送不便的位置種植果樹？大哥表示，這個區域環境獨立隔絕，適合發展減藥甚至無農藥栽培，且由於果園近七家灣溪，更需要以環境友善的農法來守護水源。因此雖然廖大哥年事已高，在此種植格外辛苦，但他卻始終堅持如一。目前廖大哥的綠肉奇異果已成功達到農藥無檢出！然而水蜜桃格外艱難，廖大哥堅持減藥友善耕作的結果，歷經了兩年無果可供應的日子。所幸今年三月，廖大哥便已告知水蜜桃花盛開，今年果況可期。而今產季已近，廖大哥的水蜜桃即將依約下山，歡迎多多支持利用，這守護七家灣溪的甜美果實。



■許漢忠——青農養護安心高品質水蜜桃

今年首度為合作社供應水蜜桃的農友許漢忠是梨山地區少見的青農，大約 8 年前，因父親萌生退休之意，而原本在竹科擔任工程師的他也有意創業，便決定上山接手果園。從電子新貴到高山果農，漢忠雖遠離了超時工作的壓力，也面對了新的挑戰。漢忠決心致力減藥栽培，積極上課研究果樹管理方法，提前停藥套袋，悉心養護桃樹，因此漢忠的水蜜桃果大汁多肉細，而且香氣濃郁，齒頰留香。高品質的水蜜桃深獲客人好評，卻也引來了猴群的覬覦。有別於其他果園使用廣播或泡生嚇阻猴群，漢忠的果園播放的卻是佛經。雖不知效果如何，但也可感受到漢忠與家人愛惜生靈的心意。

為了供應高品質水蜜桃，漢忠出貨前總是嚴格把關，親自判斷熟度、決定採收時機。為了避免陽光折射影響熟度判斷，漢忠得趕在太陽尚未完全升起時採收，此時天還微涼，有助維持水蜜桃品質的水嫩新鮮。今年漢忠首度供貨合作社，歡迎把握機會利用品嚐！



貼心小提醒

1. 水蜜桃的紅暈色澤與日照及品種有關，並非判斷熟度的標準。收到水蜜桃後，請開箱檢查果況，偏黃、微軟並散發香氣者即可優先食用或進冰箱冷藏保存。越熟軟越甜，但也請留意，避免放太久導致過熟發酵影響口感。
2. 高山水蜜桃皮薄嬌嫩，農友雖以套袋，樹上掛果時期仍難免有樹枝擦傷，或是運輸過程中有輕微碰傷，但大多不影響內部品質與食用，請社員理解後再利用。
3. 水蜜桃表皮有許多絨毛。收到水蜜桃後，切勿水洗後再冷藏，失去果皮絨毛的水蜜桃會加速腐敗。如果喉嚨容易過敏或是覺得絨毛影響口感，食用前可先以布或衛生紙輕輕擦拭水蜜桃表皮，再用清水洗掉絨毛即可。



【水蜜桃供應小檔案】（黃色色塊為新加入供應之農友）

合作農友	產地	級別
張源益	台中武陵	農好級
廖文扶	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級



產地速報

近日產地午後有雨，**紅棗成熟速度減慢且裂果嚴重**，採收 500 斤僅能篩出 84 斤出貨，供應量銳減，且紅棗鮮果的採收產期估計只到 7 月底，架上如能見到，實彌足珍貴，還請把握利用！

◆脆香清甜，高 C 營養——紅棗鮮果限量供應中

俗話說：「每天三顆棗，百歲不顯老」，說的正是紅棗的營養價值。紅棗乾在中醫裡屬溫補藥材，可以說是養生料理中最常見的食材之一。大家對紅棗乾都不陌生，但見過、嘗過紅棗鮮果的人卻不多。主要是因為紅棗鮮果採收期只有短短一個月，其中多數留下烘成紅棗乾，僅有少部分以鮮果供應；此外由於紅棗富含維他命 C，極易氧化成褐色，且退酸退甜極快，因此難以進口，即便進口了，風味也不如本地鮮果那麼好。正是因為這些原因，只在每年 7-8 月產出的國產新鮮紅棗，就成了市場難得一見的季節珍品！



鮮果狀態的紅棗，熱量低，富含膳食纖維與多種氨基酸、抗氧化的類黃酮成分，而且維生素 C

含量極高——**每 100 公克(約 92 顆紅棗)含有 92.7 毫克的維生素 C，是一顆檸檬的三倍以上！**(※註：一顆 110 公克的檸檬含有約 29.7 毫克維生素 C)。養顏美容、補血健脾胃，是炎炎夏日裡補充營養的好選擇！**口感鮮脆，清甜中帶微酸，細膩的甜酸比，有點像迷你版蜜棗；入口鬆香，又像富士蘋果般清新，解渴爽口，讓人忍不住一顆接一顆！**



■黃炳華——上校高品質管理的紅棗士兵

為合作社供應紅棗鮮果的農友黃炳華大哥，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。他自創了 Y 型整枝法種植管理紅棗，藉此增加通風與日曬面積，也便於管理。每年採收禮肥後的整枝，更是令人嘆為觀止；此外，每格棗樹都有編號，詳實記錄生長數據，以掌控、推敲出最好的生長條件。



炳華大哥種植紅棗迄今 11 年，勤於修剪整枝的結果，已讓棗樹具備了強大的生長韌性。儘管炳華大哥採取的是不施化肥、不噴灑農藥的有機農法，1176 格紅棗枝條，年產量甚至曾高達三萬斤，單位產量是傳統種法的 3 倍以上！炳華大哥獨樹一格的紅棗園，滿園紅棗整齊羅列宛如軍隊，也常引得路人駐足讚嘆。今年採

收前拜訪，滿園紅棗鮮果在夏日豔陽下閃耀著誘人光澤，微微透出的轉色紅暈，預告了今年這一季的鮮甜。還請把握機會，品嚐這市面少見的優質鮮果！

貼心小提醒

1. 紅棗鮮果極易退酸退甜，農友採收整理後立即進入冷藏、全程冷鏈運送。由於一般家用冰箱易使紅棗脫水，因此於站所購買紅棗鮮果後，請盡速放入保鮮盒或塑膠袋密封冷藏，以免水分快速散失。

2. 紅棗鮮果富含維他命 C，放置過久除了會退酸，也會氧化產生褐點。購買後請盡快食用完畢，以品嚐到紅棗鮮果最佳風味。

3. 紅棗鮮果成熟時並非全部轉紅，而是青白色帶紅褐色棗斑，與紅棗乾通體紅色不同。棗斑的多寡與日照程度也有關。還請理解後再利用。

4. 由於農友的紅棗鮮果不施用農藥防治，雖已盡力篩果，但仍可能有少許比例會受到果實蠅侵害，還請理解，並於收到紅棗鮮果後請盡速冷藏，以便降低果實蠅發生機率。



【紅棗鮮果供應小檔案】

合作農友：黃炳華

品種：紅棗

產地：苗栗公館

自主管理等級：環保級



◆清甜爽脆，完熟採收的涼夏滋味——高品質豐水梨供應中

時入盛夏，口乾舌燥，正是吃梨的好時節！古書記載，梨能養陰生津、潤肺降火氣。水梨的營養特色是水分含量高、熱量低，富含鉀離子等電解質、碳水化合物、維生素 E、B、C，以及膳食纖維。清甜爽脆多汁，營養又解渴！

台灣梨子依不同產期及栽培海拔，可分為三類，一為「低需冷性品種」，適合於低海拔地區種植，果皮粗糙，口感較酸澀，例如早年常見的粗梨仔（橫山梨）；二是「高需冷性品種」，只有在高海拔山區才能正常開花結果，以梨山地區為主要產地。最後一種是所謂的「高接梨」。1970 年代，台灣農友開發

了「高接梨」技術，以低需冷性品種作為砧木，將高需冷性品種的梨穗嫁接於上，自此開啟了中低海拔地區也能生產好品質高海拔梨的契機。也讓台灣梨子的品種更加多元。每年大致從七月開始直到年底，就能陸續能嘗到不同品種的梨，口感及香氣各有不同。7 月初打頭陣的**豐水梨**



梨，外皮深黃，果肉細緻，果實不像新興梨那麼大，但多汁且風味足、略帶蜜香味。日照充足、熟度夠時，果核甚至有機會蜜化出現**蜜腺**，口感綿密且水分多，是許多年長者的最愛。而且果粒大小對甜度不影響，品質均佳，也耐冰儲，可帶回家慢慢享受！為合作社供應豐水梨農友分別是台中東勢的孫昌楸與苗栗南庄的鍾國順。兩人均致力友善耕作多年，深具理念，品質亦優，歡迎多多利用！

■孫昌楸——堅持足月採收的甜美滋味

有別於市面上為了爭取產期提早而催熟的高接梨，孫昌楸大哥家的梨，從嫁接到採收需花費 180 天，也就是整整半年的時間，生長期比做人工催熟的梨子更長。孫昌楸大哥說：「我不做催熟、不做葉面施肥，也不用勃激素(GA)，所以需要更長時間熟成，年年研究，就



是希望讓梨子品質更好。我的梨子吃得到陽光味喔！」不用勃激素調節產期，孫昌楸在橫山梨與豆梨砧木上先嫁接豐水梨，一個月後再接新興梨，雖會增加工序、損耗數量也較多，但兩種梨的質量都能兼顧，同時也嚴格遵守採收前三個月以上的停藥安全期。此外，孫大哥對環境的照顧和對梨子一樣無微不至，堅持與草木共生，經過 11 年的努力，終能完全不用除草劑，期間更砍除位於山坡地上兩公頃面積的梨樹，植樹造林。品嚐孫大哥的梨子，吃到的是孫大哥照顧環境與水果品質的濃濃心意，歡迎多加利用！

■鍾國順——勤於管理的優等生豐水梨

在苗栗南庄種植水梨的農友鍾國順大哥，也是合作社多年老夥伴。鍾大哥十九歲時到德基水庫做攔砂壩工程，看到梨山果農在七十度的山坡地上種植水梨和水蜜桃，返家也開始學種水梨，四十年種梨經驗，讓他了解如何在幼果期、中果期、成熟期控制適當的氮磷鉀肥料。問到高接梨種植心得，鍾大哥說：「勤於管理是唯一竅門。」雖然只有種植約九分地，鍾國順一樣堅持無毒種植，水梨多年不曾驗出農藥殘留。悉心的養護照料、適當的管理，也讓鍾大哥成為苗栗豐水梨評鑑競賽的常勝軍。近日又傳來好消息，鍾大哥的豐水梨經評比，重量、外觀、甜度與口感均優，再度奪下 2023 年苗栗縣豐水梨果品評鑑競賽頭等獎！歡迎把握產期，品嚐頭等獎豐水梨的美好滋味！



貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，收到豐水梨後，請置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。
2. 今年產地少雨，豐水梨甜度也有提升，生長期間如遇較大溫差，果核附近會蜜化（醣分轉化）形成半透明狀的蜜腺，這不是梨子爛掉哦。還請理解後利用。

【豐水梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別
鍾國順	苗栗南庄	農好級
孫昌楸	台中東勢	農好級



水潤細緻，最營養的水果

2023 酪梨季開始啦！

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

◆水潤細緻，最營養的水果——2023 酪梨季開始啦！

酪梨，又稱鱷梨、牛油果，富含蛋白質、甘油酸、礦物質、維他命 A、C、E、核黃素、膳食纖維等，以及豐富的不飽和脂肪酸 Omega-3、Omega-9，有「最營養的水果」之稱。其中 Omega-3 脂肪酸更是人體無法自行合成的成分，只有透過食物才能攝取。此外，酪梨的碳水化合物含量低，屬低 GI 食物，可以提供營養與飽足感，卻不易造成血糖波動，適合糖尿病患者食用。現代人的飲食中往往攝取過多



Omega-6 (肉類、油脂中)，導致身體容易發炎，也可適時調整飲食，多攝取

Omega-3、Omega-9 的酪梨來平衡營養。酪梨好處多多，有些人甚至將它當成營養補充品而非單純水果，入菜、做沙拉，應用廣泛。



由於健康養生風潮帶動酪梨的需求增加，世界各地的酪梨產量都有上升的趨勢。早年台灣酪梨本土生產面積並不大，2007 年僅有 682 公頃，短短十五年間，已增加到 2,452 公頃。栽種品種也已超過 30 餘種，從 6 月開始到隔年 2 月，從早、中、晚生種，不同品種的酪梨，依序產出，成為許多人健康養身餐中的佳餚食材。

由於酪梨需求量日益提升，今年為合作社供應酪梨的農友，除了大家熟悉的羅金增、謝素娥之外，還有林昆叡大哥加入供應行列。昆叡大哥的酪梨園位於台南大內，聖土地質的酸鹼度十分適合酪梨與芒果，結出的果實格外甜美，因而成為台灣酪梨的主要產區。他父親是 94 年神農獎得主，早年以種植木瓜、芒果、香蕉為主。昆叡大哥自小跟隨父親務農，當兵後則投入與務農截然不同的房地產業，隨著父母年紀漸長，



昆叡大哥回鄉繼承家業，除了在父母身邊學習外，更帶來新的想法：「我想從傳統農業，改變成友善土地的農業。」

昆叡大哥的果園全面採人工割草，整枝覆蓋，並提早套袋以減少用藥。園區土壤鬆軟，草相與生態豐美，甚至有雉雞出沒其間。高品質與友善安全的耕作管理，讓昆叡大哥的酪梨幾乎年年都可達到農藥無檢出。而今正值酪梨產季，還請把握

機會品嚐，昆叡的酪梨水潤細緻的好滋味！

貼心小提醒

1. 目前產出的酪梨多是轉色品種，收到酪梨後，如果果實還是青色，請置於常溫陰涼通風處，等到當酪梨變紫紅色，手指輕壓下具彈性微軟，就可以食用或放置冰箱冷藏保存。完熟的酪梨切勿繼續放於室溫，否則容易過老或纖維化，雖然可食，但會影響口感風味。
2. 如想加速酪梨熟成，可將未熟酪梨與香蕉、蘋果放於同一個塑膠袋中，綁好袋口置於常溫即可。

【酪梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友，黃色為新加入供應之農友）

合作農友	產地	級別
林昆叡	台南大內	農好級
羅金增	花蓮瑞穗	農好級
謝素娥	台南西港	環保級



香熟甜美，澄黃細緻台灣味

國產金鑽鳳梨正當時

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

◆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	南投名間	環保級	無農藥、無化肥、草生栽培
陳芝齊	台東鹿野	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

※勘誤說明：金鑽鳳梨農友謝樹篤之產地為**南投名間**，陳芝齊之產地為**台東鹿野**，上週均誤植為高雄大樹，特此更正。造成農友與社員困擾，深感抱歉。



◆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：農好級

※勘誤說明：2023 年東山合作社李建志自主管理等級應為「農好級」，上週誤植為安全級，特此更正。造成農友與社員困擾，深感抱歉。

🍏 水果品質說明

◆【酪梨視覺系食譜】10 分鐘上菜的超營養

早餐：酪梨焗烤蛋

酪梨富含不飽和脂肪酸，是超優質的能量補給品。炎炎夏日，不想吃得過分油膩，來一份「酪梨焗烤蛋」早餐，做法十分簡單，看起來十分討喜。清爽滑嫩的酪梨配上半熟蛋，真是太美味了！

只要 10 分鐘，就能為一天帶來滿滿的營養與能量！



材料（兩人份）

酪梨一顆，雞蛋兩顆、綜合香料、胡椒、鹽巴

做法

- 1.將酪梨對半切，去籽後，可用湯匙將果肉稍微挖深一點，以便打入雞蛋。
- 2.將雞蛋打入酪梨中。
- 3.預熱烤箱至攝氏 220 度，將食材放入烤 10-12 分鐘，時間可視個人想吃的蛋的熟度而調整。
- 4.烤好出爐後，撒上適量的香料、胡椒與鹽巴，就可以湯匙挖著享用了！

※※推薦利用產品：當季酪梨、合作社優質雞蛋、公平貿易黑胡椒粒、公平貿易香料

◆【酪梨賞味秘訣】如何判斷酪梨熟了沒？

酪梨營養價值高、口感水潤滑順，是近年來蔚為風潮的健康養生果品。但酪梨屬於後熟型的食材，且分為轉色酪梨、不轉色酪梨兩種。許多國人還對酪梨不太熟悉，往往不知如何判定最適熟度。在此提供一些判斷參考：

轉色酪梨

外皮漸漸呈紫褐色，按壓起來有點彈性、軟軟的，蒂頭能輕易拔下，輕輕搖晃酪梨，感覺有果核碰撞的聲音，即是熟成了。

轉色酪梨熟度判定卡



還沒熟

狀態：果皮青綠，果實硬
處理方式：常溫靜置後熟



快要熟

狀態：部分果皮已轉褐色，
但捏起來稍硬
處理方式：常溫靜置後熟



正好熟

狀態：果皮大部分已轉紫褐色，
輕捏蒂頭、果腹與尾端微軟
處理方式：最佳賞味階段
可以吃了！



十分熟

狀態：果皮全紫黑，輕捏非常軟
處理方式：有點過熟，不喜歡太軟口感者可以榨汁

不轉色酪梨

不轉色酪梨熟成時仍為青綠色，因此無法從外皮顏色來看，需靠觸摸判定。如果輕輕按壓蒂頭、腹部及底部端，感覺有點彈性、軟軟的，蒂頭能輕易拔下，或是輕輕搖晃酪梨，感覺有果核分離碰撞的聲音，就是熟成了。

◆【酪梨新手救星】如果切開發現酪梨還沒熟怎麼辦？

酪梨為新興果品，儘管已經有酪梨熟度判斷指標，但還是有可能切開後發現熟度不夠，在此分享一個經實驗發現有效的小技巧：**將切開的酪梨合起來（如未切之前的形狀），再以膠帶纏繞後，於常溫靜置約 1-2 天，還可繼續後熟哦！**



📢 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
有機蜆	600g/包	楊宜樺	原價 200 元 (中元新品優惠價 190 元)	7/31	無	日本品種的黑蜆在台灣養殖成功！以天然發酵料養好藻水，搭配益生菌提供給優質黑蜆做主食，池中混養魚蝦打造生態鏈。可直接料理，不須解凍。可自製蜆精、煮雞湯 / 排骨湯、做義麵 / 燉飯等。中元期間 7/31(一)-9/2(六),優惠價 190 元，歡迎多加利用。
有機黑棗乾(去籽)	200g/包	力象	原價 165 元 (中元新品優惠價 155 元)	7/31	無	選用有機栽培，天然安全的西洋李；果乾富有膳食纖維、果膠與山梨醇，以低溫長時間烘焙乾燥而成，不添加額外的糖調整風味，果乾甜度高，口感 Q 彈不軟爛。中元期間 7/31(一)-9/2(六),優惠價 155 元，歡迎多加利用。
鮮甘蔗原汁	1kg	台盈	200	7/24	季節月預訂 (4-10 月)	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。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
鮮柳丁原汁						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。
花生醇豆奶	330ml	正康	27	7/24	無	生產者正康，使用台灣非基因黃豆及花生，透過傳統工法熬煮製成，保留最原始的好味道帶你回味溫暖的古早味！不含膽固醇，是全家優良蛋白質來源，含豆量較一般高，營養加倍！無添加防腐劑、色素、香精、消泡劑等人工添加物，純天然最安心。
有機糯小米	220g	茶山	200	7/31	限量供應	生產者為茶山雜糧產銷班，小米耐旱、抗蟲害，但成熟之際，族人需和麻雀抗戰一個月，才能保有基本收成，糯小米保有完整胚芽，有豐富的營養價值，是嬰幼兒、老人、孕婦、產婦的營養補給品，也是多樣化料理的食材。
中農種福園 有機經典寬粉(中農)	180g/包	中農	114	7/31	無	生產者中農，成份單純以有機馬鈴薯澱粉及有機綠豆澱粉製成，通過有機驗證，遵循古法生產技術水煮成型，無添加物，煮湯、涼拌、快炒皆適合。
中農種福園 有機經典冬粉(中農)	180g/包	中農	114	7/31	無	
台灣米漢堡 (蕈菇牛肉)	480 公克/3 入	喜生	195	7/31	無	使用合作社指定原料(以*表示)製作，以合作社指定米，加入公平貿易的三色藜麥做為米板的原料，餡料採用指定的牛肉製作，並以合作社供應的豆麥醬油進行調味所製成。
條紋手巾 (紅)(知蓮)	23*25cm/2 入/包	知蓮	140	7/31	無	生產者知蓮，有機棉原料來不使用農藥、化學藥劑栽種，製程不添加螢光增白劑、不使用對環境造成污染的氯系漂白劑。支持本土紡織業，從紡紗、織布、車縫皆在台灣製造。材質 100%純棉，炎炎夏日悉悶熱容易汗流浹背，迷你巾小巧方便攜帶擦拭，手巾規格方便洗臉使用或是外出攜帶當擦汗巾，有機棉特有的透氣舒適，是貼身用品的最佳選擇。
條紋手巾 (藍)(知蓮)						
迷你巾 (藍色)(知蓮)	11*23cm/2 入 /包					
迷你巾 (粉色)(知蓮)						
韓本茸 (韓小菇)	200g/盒	蕈優	原價 79 元 (上市優 惠價 69 元)	8/2	無	由蕈優生技自韓國取菌種研發培育而成，食用較無菇腥味，在韓國被票選為小孩最喜歡吃的菇而得名，食用口感脆嫩可口，香味濃郁，煎炒煮湯皆宜。農友主動提供 3 個月上架優惠價 69 元。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						註：因韓本茸商品名註冊中，會先用韓小菇品名供應



韓小菇

3個月上架 優惠價 69 元

- 韓國票選小孩最喜歡吃的菇
- 食用較無菇腥味
- 食用口感脆嫩可口



◆ 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
虱目魚香絲	50g/包	鰻鄉	原價 90 元 (中元優惠價 85 元)	7/31	虱目魚香絲係生產者「鰻鄉企業社」採用生態養殖的虱目魚背肉加工製作，將多刺的虱目魚背肉加工成別具特色的香絲，方便、安心、好吃之外，也有助於平衡虱目魚各部位利用比例。香絲中 70% 的魚漿原料全部使用虱目魚漿，不混其他魚種，虱目魚風味濃郁，可以直接食用，亦可依喜好灑佈在菜餚或湯品中。 **中元期間 7/31(一)-9/2(六),優惠價 85 元，歡迎多加利用。

◆ 價格異動: (因原物料成本增加，生產者進價調漲，同步調整售價，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
野生透抽	600g	湧升	450	500	7/31	全社
丁香干貝醬	170g	向記	280	290	7/31	全社

◆ 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
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			300	210			

花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	252			
藥膳葷菇鍋			270	189			
小湯圓	300g/包	餐御宴	72	58	批次利用完為止	因利用趨緩，採單包8折優惠價鼓勵社員多加利用。	否

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
酸菜白肉鍋底	1200g	漢典	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
瑪利MAMA吐司	460g	台中市 愛心家園	此款麵包需長時間發酵，加上後續製程及人力分配問題，自8/1起停止供應	8/1

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 雞蛋解除限量供應

由於社內雞蛋生產者持續穩定產蛋供應，即日起解除網站、站所等限購限制，請社員多多利用。

➤ 芋頭饅頭/芋泥包調整芋頭原料規格

協助芋頭生產者嘉鹿芋頭丁的去化，將原用的芋頭塊切絲後再包入饅頭，8/1起的供貨會改為芋頭丁，直接包入，故芋頭饅頭的口感將會有較明顯不同(口口滿餡)，芋泥包因都打成泥狀，故食感不變，特此告知，還請社員繼續支持本品。

◆ 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	原價	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
	燕鮑輪切(2 件優惠)	300g*2	440	330
	石斑魚(黃芬香)	500g	395	365
	赤鱮笛鯛(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
	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

主題	品名	規格	原價	推廣價
	桑椹果粒醬	300g	225	<u>200</u>
	原味沙拉醬	300g	70	<u>63</u>
	金桔番茄沙拉醬	250g	82	<u>78</u>
	核果零食	300g	168	<u>155</u>
	青提子	300g	125	<u>115</u>
	鹽炒腰果	150g	165	<u>155</u>
	薄鹽胡桃	150g	235	<u>225</u>
	有機鷹嘴豆	500g/包	115	<u>105</u>
	優質特級冷壓橄欖油	750ml	595	<u>580</u>
	杏鮑菇披薩	290g/2片	132	<u>120</u>
	奶皇包(2件優惠)	300g*2	154	<u>139</u>
	麥香餅皮	600g	125	<u>112</u>
	健康好呷涼	即溶仙草	3g*15包入	240
青心烏龍茶菁粉		30入/袋	460	<u>435</u>
四方乳清優酪乳(2件優惠)		946ml*2	294	<u>265</u>
有機銀耳(2件優惠)		40g*2	330	<u>280</u>
有機綜合米穀粒		150g/盒	110	<u>99</u>

※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、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：北北分社、新莊站、林口站、三葉站、河堤站、鳳山站)
- 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。