



週報期數 / 2023 年 8 月第 2 週 (8/7-8/11)

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.....	18
👜 人資招募.....	21

📢 社內公告

社員們好！

有 2 件事向各位社員說明，內容如下：

【公館站服務時間調整】

公館站將在 8/19(六)~9/09(六)進行原地整建，暫停社員服務。

9/11(一)將以嶄新舒適的站所為社員服務，歡迎舊雨新知一同到站利用。

整建期間公館站社員可至東門站、雙和站、景美站利用，也可以多利用當日配服務喔！

【品川花枝丸異常批次下架說明】

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



皮薄爽脆，清甜微酸

早生秋香蘋果開始供應

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

◆皮薄爽脆，清甜微酸——早生秋香蘋果開始供應囉

「每日一蘋果，醫生遠離我」，蘋果香甜好吃，又富含維生素 C 與其他豐富營養素，可以說是國人接受度最高的水果之一。但由於蘋果開花的低溫需求量超過 1,400 小時，生長期的溫度及日照時間也有一定條件，因此台灣的蘋果多仰賴進口，只有少數海拔 1,500 公尺以上的高山，如武陵、梨山、大禹嶺地區，氣候冷涼如溫帶，得以產出蘋果。 國

產蘋果不須飄洋過海，運送里程短，不易退酸，可以嘗到產地鮮採的爽脆、甜度與迷人的甜酸比，風味遠勝進口蘋果，嘗過之後，再難忘懷。

每年 8-12 月，是唯一能吃到鮮採國產蘋果的最佳時節，

秋香、津輕、青龍、金冠、富士、五爪、惠.....輪

番上場，有的淡雅爽脆，有的香甜似蜜，不同品種，風味

各自精采，在夏末至秋冬的水果舞台上爭相競艷。首先登場

的，是「秋香蘋果」，這是目前台灣最早產出蘋果品種。果皮嫣紅帶點黃、綠，皮薄果核小，

可食部位高，果肉帶有淡淡的青綠色而不是黃色，爽口清脆，甜度不像蜜蘋果那麼高，清甜微酸；帶皮品嚐，果香更豐。合作社供應的蘋果，均符合自主管理標準，可安心連皮吃。是喜歡

蘋果營養、喜歡爽脆口感、又怕太過甜膩的朋友，不可錯過的好選擇。

為合作社供應蘋果的農友，雖在高山耕作，卻都相當重視環境水土的保護，致力減藥、草生栽培，涵養土壤，維持產量與品質風味

，也留心生態環境的友善。而今蘋果產季已到，台灣山林飄出陣陣蘋果甜香，歡迎搶早品嚐，歷經 1400 個小時低溫醞釀，才終得

的，是「秋香蘋果」，這是目前台灣最早產出蘋果品種。果皮嫣紅帶點黃、綠，皮薄果核小，可食部位高，果肉帶有淡淡的青綠色而不是黃色，爽口清脆，甜度不像蜜蘋果那麼高，清甜微酸；帶皮品嚐，果香更豐。合作社供應的蘋果，均符合自主管理標準，可安心連皮吃。是喜歡

蘋果營養、喜歡爽脆口感、又怕太過甜膩的朋友，不可錯過的好選擇。

為合作社供應蘋果的農友，雖在高山耕作，卻都相當重視環境水土的保護，致力減藥、草生栽培，涵養土壤，維持產量與品質風味，也留心生態環境的友善。而今蘋果產季已到，台灣山林飄出陣陣蘋果甜香，歡迎搶早品嚐，歷經 1400 個小時低溫醞釀，才終得



成就的芳香甜美。

■許漢忠——青農養護安心高品質秋香



今年首度為合作社供應水蜜桃與蘋果的農友許漢忠，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，積極上課研究果樹栽培管理方法，遵照農業藥物毒物試驗所植物保護手冊，嚴格遵守用藥安全、並且不再

施用除草劑，提前停藥套袋，悉心養護果樹。

蘋果產期將屆，走訪漢忠的蘋果園，只見果實纍纍垂掛，樹勢卻是強盛。可知漢忠呵護照料果樹花費的心思。歡迎把握機會利用品嘗！

■林浴沂——深耕護土、生生不息的細緻蘋果香

農友林浴沂年輕時跟著親戚來到大梨山一帶，租地開墾種植果樹已超過 40 個年頭，問他如何顧出這樣好品質的蘋果？林大哥打趣地說：「就是要天時、地利、人為。」他的果園位於海拔約二千一百五十公尺的高山上，日夜溫差可達攝氏十五度以上，果肉也更加細緻。加上農場坐落於原始林木間，園內除了果樹外，柳杉林、針葉木、紅檜、楓樹.....等穿插其中、高聳入天，形成一個與世隔絕的生態環境。



為了讓蘋果更香甜

、安全，林大哥不惜成本，使用加入牛奶和優酪乳的有機肥，且提前在幼果時逐一套袋，減少農藥的施用。林大哥的悉心照料管理，讓蘋果樹勢強盛、土質鬆軟，蘋果細緻多汁。近年來兒子士傑與媳婦琬筑也加入協助管理果園行列，現今已能獨當一面。老樹新枝，繁茂豐美，歡迎多多利用品嘗，這深耕護土、生生不息的甜美蘋果滋味！



■張源益——友善生態的農好級秋香蘋果

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蘋果農友！



前唯一達到農好級自主管理標準的蘋果農友！

張大哥園內的蘋果品種琳琅滿目，從早生的秋香，青蘋果金冠、青龍，果大稀有的世界一蘋果豔紅香甜的五爪蘋果，到秋冬的富士蜜蘋果，甚至來留了幾顆六月就可結果的夏綠蒂！問到為什麼要種這麼多品種？張大哥說，一來是為了延長國產蘋果產期，不同品種產期，依序可供應至年底，好讓社員得以多多品嚐這國產鮮採蘋果的好滋味；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，維持品種的韌性。張大哥的蘋果即將開始供應，還請把握產期多多利用！

貼心小提醒

產地鮮採的秋香蘋果為完熟採收，購買後請立即冷藏保存，並且趁新鮮於一周內享用完畢風味最佳，以免退酸，影響風味。

【早生秋香蘋果供應小檔案】 (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
林浴沂	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級

即日起至9月2日止

極品老欖，細緻多汁

2023年文旦早鳥限時優惠

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

◆極品老欖，細緻多汁安心吃——2023 文旦早鳥限時優惠

時近秋天，面對著難解的暑熱秋燥，人們總要想念起文旦的那股沁鼻清香。文旦富含維生素 C、膳食纖維等營養，清新的柚子甜香解膩去燥，是中秋節最應景的水果！台灣文旦主要產區除了知名的麻豆、斗六，花蓮鶴岡、苗栗西湖也算新起之秀。而合作社農友的文旦，多已是樹齡

超過 2、30 年以上的老欖，且採友善耕作多年。採收後經過適當辭水，果肉細緻水分足，晶瑩透亮，讓人忍不住一口接一口，吃得好安心。且因農友們以維持品質為主，不刻意追求產量，加上文旦耐儲放，許多人往往成箱購買，餽贈親友，或是回家辭水慢慢吃，因此往往未到中秋，箱裝文旦便已被預訂一空。

近年來，節慶的感受淡了，然而面對難耐的秋燥，總還是想剝顆文旦來吃吃。合作社今年特別提供早鳥優惠，數量有限。歡迎洽各站所，預約這一年一度的清香甜美！

2023 年文旦預訂方案

預訂時間：即日起至 9/2(六)止預訂，享早鳥 95 折優惠，9/3 起恢復原價。

※※數量有限，9 月初開始採收，起將依訂單順序出貨

【文旦供應小檔案】

張華妹	詹東榮	盧秀紅	李國溢
			
特色 無農藥化肥 草生栽培	特色 安全用藥 草生栽培	特色 安全用藥 草生栽培	特色 安全用藥 草生栽培
花蓮鶴岡 	雲林斗六 	雲林斗六 	台南麻豆鎮北 
早鳥價 \$665 5斤/盒 約6-7顆	早鳥價 \$1,140 10斤/盒 約12-15顆	早鳥價 \$1,235 10斤/盒 約12-14顆	早鳥價 \$715 特級5斤/盒 約6-8顆
早鳥價 \$1,235 10斤/盒 約12-15顆			早鳥價 \$905 頂級5斤/盒 約6-8顆
限量 供應	限量 供應	限量 200盒	限量 400盒
樹齡30年以上老欖	樹齡25年以上老欖	樹齡25年以上老欖	樹齡25年以上老欖 樹齡42年以上老欖



◆濃郁滑嫩，細緻甜酸比——守護土地生機的大目釋迦

釋迦含有豐富的礦物質鉀、鈣、鎂、維生素 C 和膳食纖維，每 100g 釋迦果肉中的維生素 C，幾乎是檸檬的三倍，是營養價值相當高的水果。

然而，2021 年 9 月，中國無預警以驗出病蟲害為由停止台灣鳳梨釋迦進口，重創了台灣釋迦產業，雖政府已積極輔導並開拓其他銷售通路，仍阻止不了釋迦產業的衰退，許多釋迦農友心灰意冷，放棄種植，或是刨除轉作。鳳梨釋迦受創，連帶大目釋迦也受到拖累。大目釋迦是傳統品種，果粒大且飽滿，風味軟綿香甜，一向深受國人喜愛，產季追逐者眾，然而在 2022 年冬天，也遭遇了歷來最嚴酷的產業寒冬，老一輩記憶中邊吃柔嫩果肉邊吐籽的甜美趣味，岌岌可危。



所幸，在每個產業中，總有那麼幾位有傻勁的生產者，堅持守著產業不放棄。為合作社供應釋迦的青年農夫李俊儀，就是其中傻得厲害的一位。俊儀是國內少數取得有機認證的釋迦農友。釋迦甜美軟嫩，格外容易招引蟲蟲的青睞，一般釋迦果農為求高收益與外觀零瑕疵，多使用除草劑與殺蟲劑管理，減藥都難，更遑論有機種植了！「

藥噴下去，蟲蟻就沒有了，釋迦就漂亮啦！又省事！」俊儀就偏不肯。忍受著習於慣行農法的父執輩天天碎碎念，俊儀致力營造釋迦園中的生態多樣性：除草不將草除淨，而是採「跳島式割草」，刻意留下縱橫的草堆棲位，供小生物們棲習；對於令人傷腦筋的粉介殼蟲，俊儀特別請專人用高壓空氣槍噴除驅趕，並提前套袋，費時又費工，除了要讓消費者吃得安心，也為了守住土壤的生機。

請專人定期使用高壓空氣槍噴除果皮上的粉介殼蟲→



而為了提升釋迦釋迦風味，俊儀也不追求極致產能，而是「合理留枝」。修剪整枝時，適度留下許多被傳統農夫視為徒長枝的「營養枝」，以便行光合作用充分供應果樹養分；也不像傳統農法，盡可能留下結果枝，而是計算所需產量，一枝一果，只留下夠用的



就好。所以一棵樹大約只產出 30-40 顆果實，比一般慣行果樹動輒百顆的產量少太多。合理留枝的結果，果樹與果實都得到充分養分供應，所以儘管不施化肥農藥，俊儀的釋迦果重不輸慣行重肥催出的果實，而且風味更濃郁自然，甜酸比細緻。

今年夏天，中國有限度的恢復釋迦銷中，只要符合相關規範，取得認證便可供應。俊儀的供應品質條件遠高出這些門檻，但他並未因此動心：「我要種的，是給

台灣人吃

的好吃釋迦！」按著季節，不搶收

、不搶量、不搶淺根市場。俊儀守著的，是釋迦產業中，最美好柔軟的那一塊。而今大目釋迦夏果產期已至，歡迎社員以行動支持，多多利用，品嚐這份守護土地的甜美心意！



貼心小提醒

1. 剛買回家的釋迦還硬硬的，大約需再放個 5-7 天左右，摸起來稍微變軟、表皮出現一些黑點後在切開時用，微酸微甜風味最佳，但也不要放到過軟，以免過於甜膩。在釋迦熟成之前，千萬不可放入冰箱，以免低溫中斷釋迦的熟成，形成「啞巴果」。
2. 因釋迦不用化學藥物防治，無法避免因介殼蟲危害，使釋迦外皮變黑、外觀有白色粉狀物，無法像慣行釋迦乾淨青綠。這都是友善耕作釋迦與自然共存留下的勳章，但果肉依舊白嫩可口，而且風味更佳濃厚，更安全，希望大家一起珍惜，多多利用。



【大目釋迦供應小檔案】

合作農友：李俊儀

品種：大目釋迦

產地：台東太麻里

自主管理等級：環保級



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

小巧Q甜，吮指回味

台南山上玫瑰蕉首度亮相

◆小巧Q甜，吮指回味——台南山上玫瑰蕉首度亮相

初次看到玫瑰蕉，往往會被它小巧可愛的模樣吸引了目光。玫瑰蕉被歸類為芭蕉（cultive rose）是源自於印尼的地方品種，1995年由香蕉研究所自比利時國際香蕉種原中心引進台灣。玫瑰蕉比一般香蕉來得嬌小，外型細長而尖，長度約10來公分，大約與一根手指相當。因為外觀彷彿皇后的手指般纖細優雅，又有「皇后蕉」的美稱。

玫瑰蕉完熟後呈鮮黃色，果肉Q彈綿密，甜而不膩，也像芭蕉一樣透著細緻的微酸，而且果香濃郁，風味十分討喜。小小一根，完全沒有剝開後吃不完的問題，食用方便無負擔，非常符合現代小家庭的利用規模。是零食也是水果，也像香蕉一樣，富含營養與

膳食纖維，可作為運動後或肚子餓時的能量補給品。



今年首度為合作社供應玫瑰蕉的吳東杰大哥年輕時曾於廣告公司任職，2003年回鄉繼承農地，從此開始務農。由於女兒怡柔愛吃香蕉和鳳梨，吳大哥便決定以這兩種水果為主要種植作物。也正是基於這種「為家人而種」的心情，要讓家人吃得安心，也讓消費者像家人一樣吃得安心，吳大哥努力朝向減藥、甚至不用農藥的方向前進。

一開始，吳大哥種植的是粉蕉、呂宋蕉和南華蕉等常見品種，但因植株常受黃葉病侵襲，便改向蕉研所購入玫瑰蕉嘗試種植，發現這品種意外地能抗黃葉病。只是植株細小易受吹

折，產量也相對少，許多農友覺得種植效益不高，不願種植。也因此使得玫瑰蕉成為市面少見的果品。為了改善產量低的缺點，吳大哥採取一橫留 4-5 根蕉苗，輪替採收的管理策略，如有蕉苗折損，便再補充新苗。雖然這樣的方法會增加 4-5 倍的工作量，卻也維持了玫瑰蕉的生產韌性。也因此，吳大哥的蕉園迄今已 18 年沒有翻耕。目前大哥專責農場事務，女兒則協助銷售事宜，全家同心協力，雖然辛苦但也甘之如飴。今年大哥的玫瑰蕉經檢驗已達到無農藥檢出，開始供應合作社。歡迎把握機會，品嚐玫瑰蕉的特有風味！



貼心小提醒

玫瑰蕉採收後已經後熟。購買後可先由輕捏微軟有彈性，或是微微出現黑點、散發濃郁香氣的果實先吃起。其餘未完熟者請置於通風處，不要與蘋果放在一起，避免玫瑰蕉熟成速度過快。如一時無法吃完，可將熟成的玫瑰蕉剝皮後放入保鮮盒，再放進冰箱冷藏，可多保存幾日。

【玫瑰蕉供應小檔案】

合作農友：吳東杰（吳怡柔）

品種：玫瑰蕉

產地：台南山上

自主管理等級：農好級

雲頂山巔的柔嫩甜美

2023水蜜桃季

高山水蜜桃安心限量登場

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

產地速報

好消息，今年雨水較少，水蜜桃風味十足，產季初更是果大甜美，近日架上抽樣實測甜度甚至可達 15 度以上。歡迎跟各站所洽詢預訂，請把握水蜜桃最美好的產期，盡情享用！

◆雲頂山巔的柔嫩甜美——高山水蜜桃安心限量登場

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喧騰，眾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，由熱帶水蜜桃打頭陣；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。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，糖份得以保存轉換，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！

貼心小提醒

3. 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。
4. 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。

5. 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）

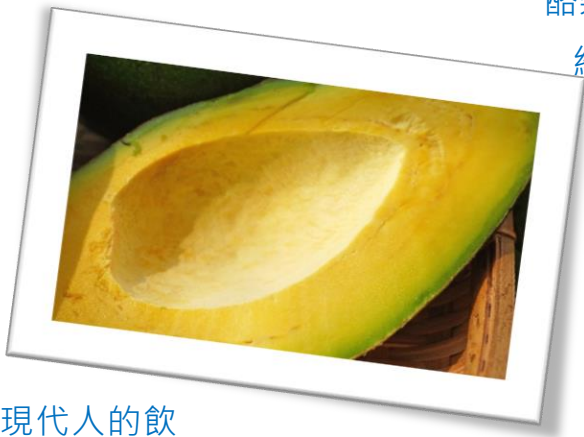
合作農友	產地	級別
張源益	台中武陵	農好級
廖文扶	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級



產地速報

依據熟成時是否變色，酪梨可大致粗分為轉色與不轉色品種（判斷方式見水果品質說明）。近日架上將有早生不轉色品種供應，熟度不能由轉色與否，而需依果實軟硬程度判定，購買利用時還請留意。

◆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。食中往往攝取過多 Omega-6 (肉類、油脂中)，導致多攝取 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。

現代人的飲

身體容易發炎，也可適時調整飲食，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。而今正值酪梨產季，還請把握機會品嚐，合作社酪梨水潤細緻的安心好滋味！



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，黃色色塊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



🍏 水果品質說明

◆【蘋果賞味小秘訣】把握時間品嚐以免「退酸」

「退酸」是蘋果採收後的自然衰退過程。坊間流傳：「購買蘋果後要盡快冷藏，好讓蘋果可以自然退酸，提升甜味」，其實這句話只對了一半。資深蘋果農友經驗說明，蘋果採收後要冷藏，是為了避免蘋果衰退太快，影響口感。但這不是為了「讓蘋果退酸」，而是要**避免**蘋果「太快退酸」。退酸並不會凸顯甜味，反倒是甜味也會隨著一併消退；直到口感變鬆時（大約採收下來一週之後），整顆蘋果就變得不酸不甜、平淡無奇了。



迷人的甜酸比，是台灣本土蘋果產地鮮採才有機會享受到的美味，因此以一個禮拜以內盡速食用完畢為宜！而這也是判斷蘋果是否新鮮的重要依據。國產蘋果季即將展開，特別與您分享這個賞味秘訣，社員不妨趁此機會觀察驗證，以便完整享用本土蘋果獨特甜酸風味！

◆【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。



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
黑米紅豆粥	230g/包	立高	59	8/7	無	使用合作社指定紅豆、黑秈糙米為原料，搭配台灣本土二砂糖製作而成，粥體與湯比例完美，低糖調味，成分無人工添加；包裝使用高溫滅菌技術，讓產品可以常溫保存、輕量化設計，方便攜帶與儲存。
秋刀魚 (4尾)	320g/包	御鑫	130	8/14	限量	遠洋漁船所捕撈，經去鰓、去肚加工處理，原料超低溫冷凍保鮮，適合乾煎、鹽烤。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。
酸辣檸檬 雞爪凍	480g/包	漢典	190	8/14	無	選用合作社指定雞爪，搭配酸辣風味，開胃又清爽不膩口。解凍即可食用或電鍋倒入半杯水，隔水加熱即可。
台灣米漢堡 (素沙茶鮮菇)	480g/3入	喜生	155	8/7	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，餡料使用合作社指定的杏鮑菇、金針菇及豆麥醬油，搭配其他調味料製成。
台灣米漢堡 (打拋雞)			175			

◆ 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
薄鹽海苔-6入	10公克*6包/袋	新藻	165	180	8/7	全社
白肉雞去骨雞腿	380g	御正	240	250	8/7	全社
白肉雞去骨雞腿切塊	350g		235	245		
白肉雞棒棒腿	450g		200	210		
白肉雞雞柳條	280g		105	120		

白肉雞雞胸切丁	280g		99	115		
白肉雞雞胸絞肉	280g		105	120		
滷肉燥	200g	海森	90	95	8/7	全社
糖醋豬肉	380g		180	199		
清蒸魚醬	110g		45	48		

◆ 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
原味沙拉醬	300g	恩德發	70	7/25	無	全社	因減添加物原味沙拉醬，將更改糯米醋成分製造日期 2023.07.25 起更改成分

◆ 規格異動

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	特殊供應狀況	供應區域	異動原因說明
優質鷹嘴豆-500g/包	有機/土耳其	優質/墨西哥	正原有機國際有限公司	新一批將於8/17 到貨三倉	無	全區	有機鷹嘴豆因航運等相關問題，產地由土耳其改成墨西哥，同時有機的等同性認證問題，將其有機字樣移除，改為優質鷹嘴豆上架供應

◆ 包材異動

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	特殊供應狀況	供應區域	異動原因說明
金目鱸中式魚片	300g/包	300g/包	湧升海洋股份有限公司	已上架	無	全區	生產者因彩色真空袋包材用罄，暫時以空白真空袋包裝(有效日期 2024/11/04)，待彩袋印製後恢復使用彩色包裝

◆ 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	290/1包	290/2包	批次利用完為止	因利用趨緩，優惠價2包5折鼓勵社員多加利用。(因系統設定，站所可任2包5折、線上及班配需同品項2包5折)	否
燒酒雞			300/1包	300/2包			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	252			
藥膳蕈菇鍋			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

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
順其自然卸妝油(綠藤)	200ml/瓶	綠藤	因利用狀況不佳, 將於8/21停止供應	8/21

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 芝麻包/紅豆包/麥香饅頭/雜糧饅頭效期異動為 60 天

生產者阿南達經測試後，確認自 8/1 後出貨的產品皆改為 60 天效期，請社員繼續支持本品。

◆ 推廣活動:【中秋團圓食計畫】

中秋團圓的食計畫

共購30 找回真食的人情美好

安心·良食·團圓餅

預購 7/31 - 8/19
2023中秋預購開跑

※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。

類型	生產者	品項	規格	預購價
中秋 應景月餅	餐御宴	廣式松子蓮蓉小月餅 新品	168g/3 入、 限量	185 元
		金沙綠豆椪 新品	180g/3 入、 限量	200 元
		大甲芋頭酥 新品	180g/3 入、 限量	170 元
		黑豆蛋黃酥	180g/3 入、 限量	230 元
	瑪諾蘭迦	薑黃咖哩酥 新品	180g/3 入、 限量	160 元
			月餅 3 入提盒(可放上述 3 入月餅 3 條)	
天然 安心好物	樸實	香丁鳳梨酥禮盒 新品	香丁酥*4+草莓鳳梨酥*4/380g/盒、 限量	460 元
	中子文化	秋柚茶香貝果組 新品	柚子鳳梨(120g)*3+奶韻烏龍(109g)*3	370 元
	梅博館	Q 莓蜜棗乾 新品	320g(4-6 顆)/包、 限量	190 元
	穀盛	有機米麩 新品	200g/包	180 元
入秋 相聚飲品	金椿茶油工坊	台灣茶葉綠菓-烏龍茶籽油 新品	300ml/瓶、 限量	1,250 元
	星源茶園	柚花烏龍茶包 新品	3g*8 入/盒	310 元
	洪紹勛	日紅高山紅茶	150g/盒、 限量	625 元
	馥聚	樂亞蜜康普茶組-中秋 新品	柚子花椒、白毫茉莉、接骨木蘋果各 2 瓶	700 元
	一品咖啡莊園	阿里山精品咖啡掛耳包 新品	10g*12 入	700 元
	芳境	芳境玉荷包荔枝啤酒	330ml*6 瓶	690 元
		玉荷包啤酒紙盒	可裝 6 瓶	20 元
	嘉農酒莊	本格梅酒 新品	600ml	350 元
		果釀梅醋 新品	500ml	250 元
			二入提盒(可裝兩瓶梅酒或梅醋，也可混搭)	
團聚 好食相伴	春發成	平埔黑豬厚切五花烤肉片	300g/包、 限量	290 元
		平埔黑豬梅花烤肉片	300g/包、 限量	320 元
		平埔黑豬戰斧豬排	300g/包、 限量	420 元
	鈺景	台灣牛沙朗牛排	200g/包、 限量	265 元
	舍利蓮	澳洲肩胛牛排 新品	400g/包	280 元
	星虹海	澳洲安格斯橫膈膜烤肉片	300g/包	360 元
		澳洲安格斯屠夫牛排 新品	300g/包	420 元
	一夫水產	台灣養殖草蝦 新品	300g/包(11-15 尾)、 限量	470 元
	黃芬香	龍膽石斑	1,650g/包(含頭骨、下巴、魚片)、 限量	1,590 元
	陳瓊珠	澎湖小卷乾 新品	100g/包(3~4 隻)	340 元
		澎湖野生紅魷魚排 新品	300g/包	250 元
	鳴迷	韓式泡菜豬肉片 新品	300g/包、 限量	175 元
		生醃台灣安格斯骰子牛 新品	300g/包	380 元
元榆	義式香草黑羽土雞翅 新品	500g/包	245 元	

禁止酒駕  飲酒過量 有害健康

◆ 推廣活動:【誠食 • 平安】

活動時間 8/30(三)中元節
7/31(一)-9/2(六)



誠食。平安

主婦敬獻 款待心意



活動時間：7/31(一)-9/2(六)

活動內容如下：

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
豐饗 上三牲	1	石斑魚輪切	400g	400	368
	2	吳郭魚片	200g	115	98
	3	帶皮吳郭魚片	200g	115	98
	4	金鱒(銀鱸)	300g	200	170
	5	金鱒(銀鱸)	400g	250	213
	6	NEW 有機蜆-楊宜樺	600g	200	190
	7	善糧黃金土雞胸	200g	200	180
	8	絞肉(中央畜牧場)	300g	110	105
	9	肉絲(中央畜牧場)	300g	115	109
	10	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g	305	290
	11	黑胡椒鹹豬肉	300g	195	185
	12	肩胛肉	600g	295	280
	13	肉酥	200g	200	190
	14	黑羽土雞全隻(公)	1900g	745	655
	15	黑羽土雞剝塊(不分公母)	800g	370	325
知味 嗜油醬	16	紅花大果苦茶油	500ml	905	815
	17	胡麻油	570ml	314	283
	18	破布子	375g	165	145
	19	本土黑豆瓣醬	460g	160	144
	20	本土黑豆豉 (2 件優惠)	80g*2	110	90
	21	本土無糖醬油	300ml	340	306
	22	本土黑豆醬油	300ml	270	243
禮敬 生穀糧	23	茉莉香米	3kg	400	340
	24	胚芽米(東里)	2kg	225	205
	25	長秈白米(銀川)	3kg	359	325

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	26	長秈糙米(銀川)	3kg	359	325
	27	原味麵條(麵本家)	450g	55	52
	28	原味寬麵(麵本家)	450g	55	52
	29	米粉	300g	110	99
淨土 好農品	30	樂亞蜜有機綠豆 (2 件優惠)	450g*2	260	230
	31	有機綜合菇 (2 件優惠)	40g*2	280	238
	32	脆花瓜(明德) (6 件優惠)	170g*6	450	395
	33	冷凍有機毛豆仁	300g	110	99
	34	高麗菜豬肉水餃(沛騰) (2 件優惠)	50 入/包*2	520	458
天然 喝涼飲	35	奧納芮有機番茄汁(台灣可果美) (6 件優惠)	295ml*6	330	288
	36	雨林咖啡半水洗曼特寧掛耳包	6 包入/60g	155	140
	37	雨林咖啡日曬曼特寧掛耳包	6 包入/60g	165	149
	38	香檬原汁 (3 件優惠)	300ml*3	600	510
	39	奧納芮有機蘋果汁 (6 件優惠)	295ml*6	330	300
	40	仙草甘茶 (6 件優惠)	240ml*6	258	230
	41	黑麥汁 (6 件優惠)	330ml*6	258	245
	42	100%胡蘿蔔綜合蔬果汁 (24 件優惠)	195cc*24	1,200	1,080
	43	海木耳纖活飲 (12 件優惠)	200ml*12	480	430
	44	台灣芒果汁 (12 件優惠)	290ml*12	540	440
福氣 愛零嘴	45	NEW 有機黑棗乾	200g	165	155
	46	杏仁角海苔脆片(維聖發)	120g	165	149
	47	蕎麥黑米海苔脆片(維聖發)	100g	130	117
	48	黑糖沙琪瑪 6 入(6 件優惠)	6 入/225g*6	270	250
	49	動物造型餅乾(海鹽) (12 件優惠)	100g*12	420	400
	50	虱目魚香絲	50g	90	85

※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

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、有機農產驗證稽核員、系統分析師、乾貨理貨人員、驗收理貨人員(工作地點：三重總社)
- 社務專員(工作地點：台中分社)
- 儲備站長(工作地點：大台北地區、大直站、北投站、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、林口站、三葉站、竹北站、東海站、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。