



週報期數 / 2023 年 9 月第 4 週 (9/25-9/29)

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.....	19
👜 人資招募.....	21

📢 社內公告

【中秋連假服務時間異動說明】

社員們好！

中秋節連續假期站所、線上訂購、社員服務與訂單作業時間異動如下：

一、服務時間調整

	9/29(五)	9/30(六)	10/1(日)
站所	暫停服務	服務至 18:00	暫停服務
線上訂購	正常服務		
社員服務	暫停服務		
※三重站連假期間皆暫停服務			

二、線上訂購個人宅配

因連假，籃菜出貨行政作業需提前，9/28(四)中午 12 點至 9/29(五)上午 9 點暫停籃菜供應。24 小時可訂購，請社員多加利用，連假期間到貨日如下：

● 雙北、基隆、桃園、宜花:

訂購日期 (上午 9:00 後)	9/25(一)	9/26(二)	9/27(三)	9/28(四)	9/29(五)~ 10/1(日)
冷凍預計最快到貨日	9/28(四)	9/29(五)	10/2(一)	10/3(二)	10/4(三)
非冷凍預計最快到貨日	9/29(五)	9/30(六)	10/3(二)	10/4(三)	10/5(四)

● 竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島:

訂購日期 (上午 9:00 後)	9/25(一)	9/26(二)	9/27(三)	9/28(四)	9/29(五)~ 10/1(日)
不分溫層預計最快到貨日	9/29(五)	9/30(六)	10/3(二)	10/4(三)	10/5(四)

三、【當日配】配送時間調整

9/29(五)中秋節站所休息，暫停配送。

9/30(六)站所季盤點，暫停配送。

四、宅急便配送注意事項

連續假期宅配正常配送，因第三方物流包裹量繁盛，可能延後 1~2 日到貨，請保持連絡電話暢通，以利配送順利。到貨進度查詢方式如下：

- 線上訂購：官網社員專區訂單明細點選託運單號，即可連結至宅急便網站查詢配送進度(注意！已出貨訂單才可查詢)。
- 班配訂單：請來信 gncooptp@hucc-coop.tw 查詢。

五、班配服務

9/28(四)16:40 前完成下單，將於 10/4(三)、10/5(四)到貨。若需 10/4(三)到貨且含籃菜的訂單請提早於 9/28(四)12:00 前來單。到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

- 下單 Email：gncooptp@hucc-coop.tw
- 下單傳真：02-29959736
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

【2023 廚具預購專刊勘誤】

萬能鍋適用爐具專刊上標註不可使用於電磁爐，經確認後為可以使用電磁爐但不可使用於微波爐，特此說明，造成社員困擾深感抱歉。

🍏 當季水果



◆爽口解膩無負擔，秋節好禮水果大賞——送上來自土地的祝福

中秋月兒圓，正是親友團聚、互送感恩與祝福的日子。吃多了烤肉與月餅，吃點水果正可去油解膩。秋之旬味正當時，合作社的水果都是在大家共同購買支持之下，眾多農友減藥減碳、永續生態與環境，呵護栽種出來的美好果實，安心甜美，最能顯現送禮的誠心。歡迎多多利用，與親友一同分享，來自土地的平安祝福。

貼心小提醒

秋節將近，合作社的水果預訂熱烈，部分品項已預訂額滿。歡迎把握機會洽詢站所預訂，以免錯過品嚐或送禮時機哦。



SS

產地速報

今年黃金奇異果預訂狀況熱烈，尤其是產量較少的大果規格（14 顆裝），數量非常有限，目前還有少量可供預訂，預計 9 月底 10 月上旬將依訂單順序出貨，還請把握機會向站所預訂！

◆蜜香濃郁，完熟鮮採的高 C 果實——國產黃金奇異果一期一會預訂中

台灣堪稱是全世界最愛吃奇異果的國家，唯有每年 9 月底到 10 月，是能夠品嚐到台灣國產奇異果的時間。其中絕不能輕易錯過的，是青農涂旭帆的紅心奇異果以及黃金奇異果。

奇異果營養價值極高，富含水溶性膳食纖維、奇異果酵素、獼猴桃鹼、氨基酸和磷、鉀、鈣、鐵、鎂等礦物質，以及大量維生素 C。所以有「維他命果」、「超級水果」、「水果之王」的美譽。其中，又以黃金奇異果的風味最為獨特。黃金奇異果的果肉顏色不見得是全黃，而是介於綠與黃之間，皮薄毛短，幾乎可帶皮吃；口感香甜軟 Q，有別於綠肉奇異果的酸香，黃金奇異果完熟時會散發濃郁蜂蜜香氣，伴隨著微微果酸，引人垂涎。



相較於進口奇異果七分熟就必須採收運送，國產奇異果產地鮮採直送，不只縮短了碳里程，也因為免去了跨國運送的時程，得以完熟採收。因此果實能夠在果樹上充分生長，口感更濃郁、風味

與層次更豐富迷人。為合作社供應奇異果的農友涂旭帆，推廣種植本土奇異果已超過十年。之所以選擇種植奇異果，其中一個重要的原因是，奇異果的根系深入地下十公尺，相當於三層樓高，有助於水土保持。也因此，旭帆一路堅持，也讓更多國人認識國產奇異果的美妙滋味。走過十個年頭，旭帆默默耕耘，帶給社員真材實料的本土滋味。而今產期又將到來，歡迎把握時機，預約品嚐這一年一度的美好！



貼心小提醒

1. 奇異果為後熟水果，收到時可先打開通風半天，好讓運送時產生的水氣散出乾燥。如果果實還偏硬，可能還需要放置常溫 3-5 天成熟。若想加速熟成，可將奇異果跟 1-2 顆蘋果或香蕉放入塑膠袋中，袋口打鬆結（須保留一些空氣），放於室溫中待其軟熟即可。待捏起來微軟，切開果心有一圈放射狀半透明果肉，就是奇異果最好吃的時候了！



2. 如果奇異果已軟熟，則可放入冰箱冷藏，減緩軟熟速度，以便調節食用時間。但還是盡快嘗鮮吃完，以免過熟發酵。
3. 黃金奇異果完熟時香氣濃郁，甚至會有發酵香，這是正常現象，不是果實過熟。還請安心食用。



【黃金奇異果供應小檔案】

合作農友：涂旭帆

品種：黃金奇異果

產地：新竹尖石/苗栗卓蘭

自主管理等級：環保級



◆好禮送好梨，陽光熟成的蜜香味——國產新興梨爽脆供應中



新興梨屬褐皮梨種，果皮斑點明顯，果肉細緻脆嫩，清甜多汁，透著蜜香。日照充足、熟度夠時，果核甚至有機會蜜化出現蜜腺。圓潤飽滿的果形，細緻甜美的口感，厚實豐碩的果重，加上產期接近秋節，讓新興梨成為廣受大眾歡迎的禮品水果之一。

為合作社供應新興梨的農友，是台中東勢的孫昌楸與林浴沂。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！」

林浴沂大哥在梨山種植果樹已超過 40 個年頭，年輕上山開始學習落葉果樹種植技術，一待就是幾十個年頭。林大哥的果園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。日夜溫差可達攝氏十五度以上，加上林大哥悉心養護土壤，所產出的新興梨，格外細緻甜美。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、生生不息的甜美新興梨滋味！



林浴沂大哥的兒子士傑加入協助果園管理已經十多年，
已能獨當一面。→

貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，購買後請即置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。
2. 今年產地少雨，梨子甜度也有提升，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。

【新興梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別
孫昌楸	台中東勢	農好級
林浴沂	台中梨山	安全級

完熟甜蜜，秋之贈禮
環保級富有甜柿早鳥預訂中

即將額滿!!

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

產地速報

今年因 8 月的致災性豪雨，導致農友林瓊珠的富有甜柿果園部份崩塌，甜柿產量銳減，數量非常有限，目前 6 顆裝與 8 顆裝均已預訂額滿。10 顆裝所剩不多，還有少量可供預訂，還請把握機會向站所預訂！10 月上旬將依訂單順序出貨！

◆完熟甜蜜，秋之贈禮——環保級富有甜柿即將預訂額滿

甜柿是秋天水果版圖上的耀眼明星，其中又以富有甜柿占最大宗。富有甜柿的果形扁平，口感脆嫩細緻，甜美帶蜜香，圓潤果形與暖紅色澤，以及入口的飽滿甜蜜，十分討喜怡人，總能引來收禮者的讚嘆驚喜，也讓柿子成為秋季送禮的精緻首選！



然而根據台大昆蟲系柯俊成教授指出，會危害柿樹的害蟲約有四十幾種。加上近年來氣候暖化，要能確保供應品質與產量，不施藥防治，簡直難上加難。農委會 109 年度抽檢結果顯示，柿子的農藥檢出率達 63%。也因此，**國內能通過有機驗證的甜柿極少，幾乎是一隻手便能數得出來，合作社農友林瓊珠就是這極少數中的一位！**



林瓊珠和先生潘源田的果園位在南投縣仁愛鄉海拔 1300 公尺處的春陽村，原本家中是開農機行，後轉換跑道投入農業生產。因看到了農藥在農友身上留下的傷害，因此決定一家人走上有機耕作的道路。瓊珠姊堅持不用化肥、農藥，勤勞巡園修剪病株，採草生栽培，地表草根深厚，保護水土；替果實套袋來防護蟲咬，發現甜柿被鳥吃了，也不摘除，就是希望鳥兒吃飽了，能留下些果實得以收成。**經過多年栽植管理研究，瓊珠姊終於種出國內罕見、符合有機認證高標準的甜柿，並且風味層次更勝慣行，除了蜜香，甚至還帶點花香！**

此外，由於富有甜柿屬於「完全甜柿」，需在樹上自然脫澀，將柿子的可溶性單寧 (soluble tannin)，逐漸轉變為不可溶性丹寧 (insoluble tannin) 的過程。及至完熟，甜柿的可溶性單寧會降至 0.5% 以內，對於腸胃不好的朋友較無負擔。瓊珠姊堅持完熟採收，雖然儲架壽命與產量都會受到影響，但瓊珠姊寧願犧牲產量、吸收耗損，為的，就是讓社員品嚐到最佳風味、也最安全無負擔的甜柿！歡迎多多支持品嚐，瓊珠姊護育土地、持守品質與食用安全的珍貴心意！



2023 年林瓊珠環保級甜柿早鳥預訂優惠方案

預訂時間：即日起至 10/6(五)止，預訂享早鳥 95 折優惠，10/7 起恢復原價。

※※數量有限，10 月上旬開始採收，將依訂單順序出貨

期間
限定!!

品名	單果重量	包裝規格	售價
林瓊珠富有甜柿 11.5-12.5 兩(環保優) 已額滿!!	11.5-12.5 兩	6 顆/盒	1,680 元 1,596 元
林瓊珠富有甜柿 9.5-10.5 兩(環保優) 已額滿!!	9.5-10.5 兩	8 顆/盒	
林瓊珠富有甜柿 8.5-9.5 兩(環保優) 尚有少量	8.5-9.5 兩	10 顆/盒	

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

預訂
 請洽各站所之站務人員登記。

注意
 價格、級別、供應量，本社保留最終異動權。

貼心小提醒

1. 瓊珠姊的甜柿為完熟採收，若喜愛清脆口感者，建議購買後即可冷藏保存；喜愛甜度高較軟熟，者則可以將甜柿先在常溫放置 1-2 天，待柿子變軟後再食用。
2. 有些甜柿表皮、蒂頭或果肉，會有黑色煤灰狀斑點，這不是發霉，而是因為甜柿中的鞣酸（單寧酸，tannic acid），遇濕氧化造成。不影響風味與安全，請放心食用。

【環保級富有甜柿供應小檔案】

合作農友：林瓊珠
 品種：富有甜柿
 產地：南投春陽
 自主管理等級：環保級

完熟甜脆多汁，青色不青澀

2023 國產蘋果季

國產青蘋果金冠、青龍供應中

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

◆完熟甜脆多汁，青色不青澀——國產青蘋果金冠、青龍蘋果香甜供應中

時入九月，國產蘋果季來到中段班，兩種青蘋果——青龍蘋果與金冠蘋果即將相繼登場。有些人看到青蘋果會退避三舍，覺得一定又酸又澀又沒風味，這主要是受到進口青蘋果的食用印象拖累——為了避免長途運輸造成撞擊損傷，進口青蘋果往往六分熟就採收，此時尚未完熟，且蘋果也無法後熟，因此風味自然又酸又澀。但台灣本土種植的青龍蘋果，少了長途運輸的勞頓，得以完熟採收，果實在樹上得到充分的養分供應與熟成，風味甜度十分細緻，一口咬下，那迸出的香甜汁液，往往讓人大吃一驚，完全不酸澀！今年雨水調和，實測甜度竟有高達 14 度的，甚至不輸蜜蘋果！各種品種的國產蘋果一波接一波，錯過就得等明年，還請把握產期多多品嚐，豐富您的味蕾地圖！



■金冠蘋果——皮薄肉細酸甜多汁，帶著金色皇冠的青蘋果

金冠蘋果成熟時果皮呈黃綠色，靠近果梗周圍會有黃褐色鏽斑，放射狀有如皇冠，因而得名。金冠蘋果的外表不向進口蘋果那樣鮮豔亮麗，但是果肉細緻，果皮細薄，因為皮薄，連皮一起吃，一點都不粗糙乾澀，還可完整獲取果皮的礦物質等營養。風味濃郁，果香清新，酸甜適口不膩，口感脆實，嚐起來清爽極了！也可用來打成果汁或搭配做成水果沙拉，讓金冠的酸香點亮味覺，喜愛作烘培品的話，其酸香也很適合與甜品搭配喔。數量與產期都有限，千萬別錯過嘗試這蘋果的獨特風味！



貼心小提醒

1. 金冠蘋果成熟時靠近果梗周圍會有黃褐色鏽斑，放射狀有如皇冠，因而得名。此為正常現象，不會影響果肉品質，一樣清甜爽口。還請安心食用。
2. 農友完熟採收，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。

■完熟甜脆多汁，青色不青澀——國產青龍蘋果香甜供應中



時入九月，國產蘋果季來到中段班，兩種青蘋果——青龍蘋果與金冠蘋果即將相繼登場。青龍蘋果原產於澳洲，原名 "Granny Smith" (史密斯奶奶蘋果)。1868 年史密斯老奶奶在花園發現蘋果苗，原以為是歐洲野生酸蘋果品種，沒想到種出來的蘋果香甜爽脆。後來這個品種被廣泛種植並成為經濟作物，也是做蛋糕甜點食材的主要品種。

今年為合作社供應青龍蘋果的，有林浴沂、許漢忠、胡燕倫、張源益，他

們在梨山武陵一帶友善耕作多年，致力減藥，涵養水土。其中，農友張源益大哥的青龍蘋果因種植海拔較低，最早供應，且因氣候暖化，外觀較多瑕疵，但農友已自行理貨篩果挑去一大半，且實測風味甜度不輸蜜蘋果（即前述實測 14 度 Brix 者），經品測過後，深深覺得如果因為外觀而篩除，社員就少了一個優質蘋果風味的味覺經驗。還請社員們理解並珍惜利用。



貼心小提醒

1. 產地鮮採的青龍蘋果果皮雖是青綠色，卻已是為完熟採收，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。
2. 今年因氣候因素，青龍蘋果易有苦痘症，雖農友已盡力篩選剔除，但仍難免有漏網之魚，還請理解後再利用。

【國產青蘋果供應小檔案】（黃色色塊為今年新加入供應之農友）

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級
張源益	台中武陵	安全級
胡燕倫	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級

極品老欖，細緻多汁香甜

2023年文旦大賞



◆極品老欖，細緻多汁香甜——2023 文旦大賞！



節氣來到白露，正是文旦柚採收的季節！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，一方風土一方滋味，品嚐各產區的文旦，其實也品嚐了台灣各地的氣候風。

合作社農友的文旦，多已是樹齡超過 2、30 年以上的老欖，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，許多人會成箱購買，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。秋節已近，圓滾滾、油胞細緻的文旦即將現身合作社架上，歡迎多多利用，品嚐這一季最美妙的旬味鮮果！



■張華妹——有機栽培打敗慣行的優質早收文旦

張華妹接手老欖文旦園之後，便踏上難度最高的有機栽培之路。為了使果樹得到充分養分，張華妹將樹與樹的行距拉寬至五公尺左右，犧牲產量換來每棵樹充分享受到空氣、日照和雨水洗禮，結出渾圓飽滿的果實。除了有機質肥料、人工除草、完全生物性防治外，張華妹還會將剩餘文旦便拿來自製液態堆肥，或到山上蒐集枯葉用以增加果園地力。今年，張華妹的文旦甚至擊敗眾多慣行農友。從與眾多慣行農友的競爭中脫穎而出，獲得【花蓮地區文旦早收技術管理成果競賽優等獎】。



■詹東榮——注意管理細節，種出高品質文旦



詹家文旦是爺爺從臺南麻豆帶回種苗開始種植至今，現在供應合作社主要是 20 至 30 年的老欖文旦，「我們劉厝庄文旦，果肉較有彈性，口感回甘。」詹東縈認為，樹體健康才能培育好的水果品質，這也會減少用藥頻率，詹大哥農園特別規劃行株距寬約七公尺，並全面採用草生栽培，走在園裡感受草地的舒適柔軟；此外，詹東縈在採收前夕還會減少施用氮肥，果實為爭取有限的養分，反而會特別甜。

正因為這樣的費心管理，詹大哥的文旦油胞細緻風味甜美，品質極高，是不可錯過的優質果實！

■盧秀紅——注意管理細節，種出高品質文旦



幾十年前，盧秀紅與先生一起種植文旦柚，一直是獨自照顧果園。一開始她對務農完全不懂，也是定期施用農藥至採收為止，直到先生住院後無暇噴藥，才發現沒噴藥的果實並無太大損傷，開始投入安全用藥的種植方式，「反正做事我不計成本，傻傻的一直用，有一天就發現，果子怎麼變得那麼好吃.....。」而今，兩個兒子也已接手投入果園管理。走入盧秀紅的果園，只見草相豐美，雖然果實表皮不盡完美，卻可吃到自然栽種最細緻豐足的滋味，請勿錯過！。

↑盧秀紅大姊的兩個兒子也已接手投入果園管理，圖為長子許晉魁

■李國溢——田間管理第一名的正宗麻豆鎮北文旦



李國溢承接家裡果園已近 30 年，主攻文旦柚種植，果園位於麻豆區北勢寮，為麻豆鎮北柚之正宗產區。麻豆鎮北的土壤特殊，源於曾文溪上游青灰岩沖刷而來的鹼性壤質土，且有多層隔土，堅硬密實使文旦樹難以紮根。也正因此逆境，間接迫使文旦樹將養分保留於果實中，成就鎮北柚果形細緻小巧，多汁回甘香氣足，餘韻無窮的天然風味，是許多文旦行家追逐的精品級文旦。「我們果園管理都是減農藥、不用除草劑，再搭配有機自製液肥補充樹體營養」。李大哥的悉心管理，也

讓他在以嚴格評比著稱的「台南市文旦評鑑大賽」中脫穎而出，2022 年得到田間管理評比第

一名，**今年更是奪得文旦大賽優等獎**！李國溢大哥供應合作社的文旦，是精選頂級（40 年生以上）跟特級（25 年生以上）的老欖等級，歡迎把握產期品嚐得獎文旦！

■溫昌海——梯田上的蜜香文旦

農友溫昌海的柚子園苗栗西湖。早年，西湖的坡地遍植相思木，後來引進栽種柚子後，發現果肉汁多香甜，引領西湖種植柚子的風潮。1987 年，溫昌海在西湖開墾占地兩甲半的五階梯田種植文旦及其他果樹，2011 年，溫昌海大哥轉為有機耕作，果園大半都是獨力完成。目前溫昌海大哥園中的文旦，平均樹齡超過 31 年。「我們的文旦柚有蜂蜜的香氣，辭水以後很多水耶，一剝就充水，你要用吸的，像吃西瓜那樣。」溫昌海大哥的文旦柚，果香十足，金黃透明且軟甜多汁的果肉，依然誘人。他說，現採的文旦柚不會好吃，經過三天到一週的辭水，才可以品嚐到最完熟的風味。雖然西湖文旦產期略晚於麻豆與斗六，但別具風味，歡迎這獨樹一格的文旦風味。



貼心小提醒

因農友減藥栽培及近日颱風影響，文旦外觀可能不盡完美，但風味一樣甜美清香，還請理解後再利用。

【文旦供應小檔案】

合作農友	產地	級別
張華妹	台中梨山	友善級
詹東縈	雲林斗六	安全級
李國溢	台南麻豆鎮北	安全級
盧秀紅	雲林斗六	安全級
溫昌海	苗栗西湖	環保級

🍏 水果品質說明

◆【奇異果賞味小秘訣】如何吃到最美味的奇異果？

奇異果是需要後熟的水果，雖然是九分熟採收，收到時還是有可能偏硬，可於常溫陰涼處放至果實微軟或有香氣時，即為最佳賞味時間。如欲加速熟成，可與 1-2 顆蘋果或香蕉放入塑膠袋中催熟。後熟完成的奇異果可冷藏保存約 3~5 天。口感香甜滑順，與進口奇異果截然不同，這也是本土奇異果才有的風味。



此外，奇異果的果皮有黃有綠，如果從外觀顏色判定奇異果熟度，恐易失準。建議可根據下列三點觀察：

1. **觸**：輕捏，摸起來微軟即可
2. **聞**：散發蜂蜜香氣
3. **看**：橫向切開後中央果肉會呈現一圈放射狀半透明感。**這也**
是判斷奇異果是否完熟最重要的特徵。

如果已經微熟，請放入冷藏並盡快食用完畢，以免過熟發酵。



▲奇異果的顏色黃綠不一，如果用果皮或果肉的顏色判斷熟度，恐不易準確。



▲切開後果心中央果肉成半透明狀，就是最佳完熟狀態了。



◆奇異果表皮看起來像燒焦的傷疤是怎麼回事？這樣的奇異果還可以吃嗎？

奇異果表皮的傷疤多為機械性損傷。意思是奇異果果實長大的過程中，可能因為受到風吹而與枝葉摩擦，造成表皮受損；或是遇雨、或受蟲叮咬受傷後又結痂。屬自然現象。尤其是國產奇異果的表皮薄而細嫩，照顧不易，又是露天栽植，所以表皮不容易漂亮。雖然外觀不是那麼完美，但其實都是堂堂正正好好生長的好果實，一樣都很好吃！不過因為曾經受過傷可能影響到成長過程中的營養輸送，有傷疤的部位熟成後比較不耐保存，還請盡快食用完畢。



◆【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！

◆【梨子品質說明】購買梨子回家後，切開一看，發現果肉有黑點，或者是透明果凍狀，這是什麼原因造成的？還能吃嗎？

梨子果肉的褐黑點，是因為缺鈣造成的生理障礙，類似蘋果的「苦痘症」，不影響食用與健康，還請理解並利用。

至於梨子果肉的透明果凍狀，如位於接近果皮處，較可能是撞傷。如位於果肉內部或接近果心處，則是俗稱「梨蜜症」或「水心症」的生理障礙，常見於亞洲梨系統如豐水梨、新世紀梨、二十世紀梨等。主要產生原因有二，一是缺鈣，二是果實甜度高，在日夜溫差高的環境逆境下，果實轉換糖份為山梨糖醇，因而產生類似蜜蘋果的結蜜現象。兩者均不影響食用。但如果梨蜜症範圍較大較嚴重，也請盡快食用完畢，以免過熟發酵。

📣 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
去殼冷凍板栗仁(特大)	300g	林德淵	440	9/25	限量供應	農友林德淵的栗子園位於嘉義縣中埔鄉，板栗採收後人工去除殼和膜，並以冷凍保存。不須解凍，清洗後即可直接料理，簡單便利，不論是炊飯、燒雞、燉湯或甜品都適合。
去殼冷凍板栗仁(大)			380			
去殼冷凍板栗仁(中)			340			
有機冷凍鹽味毛豆(看天田)	500g	看天田	145	9/25	無	有機種植毛豆，僅以食鹽調味，吃得到毛豆的自然鮮甜。毛豆的採收必須趕在太陽出來前完成，避免毛豆因日照而加速熟化變得不新鮮。採收後送到專業加

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						工廠製作後以外銷等級篩選，保存毛豆的新鮮滋味。
原味純肉鬆	150 公克/包	柏香	199	10/2	限量供應	選用台灣優良畜牧場豬肉，屠宰當日即製作肉鬆。以溫體豬製作的肉鬆纖維明顯、具明顯肉香味。成份單純，不含食品添加物、不含豆粉。可配飯、配粥、夾土司
燦日大武山糯小米	400g	有限責任 屏東縣原 住民泰武 咖啡生產 合作社華 安義	200	9/25	限量 480 瓶	生產者為泰武咖啡生產合作社，小米產至於屏東太武山。糯小米個頭較小，香氣濃郁，有豐富的營養價值，容易煮開，方便幼童與長者食用。
燦日大武山咖啡-日曬處理	112g		無	500	9/25	屏東泰武咖啡生產合作社，精選泰武鄉北大武山地區所生產的優質阿拉比卡咖啡豆，烘焙度中深焙，以日曬法及蜜處理法精製，口感滑順、香醇回甘，尾韻細柔優雅。
燦日大武山咖啡-蜜處理	112g					
燦日大武山濾掛式咖啡-蜜處理	10 入/組					
東北角小卷	250g	御鑫	190	10/2	限量供應	選用東北角小卷，支持台灣在地水產品，遵守卸魚申報規範。

◆ 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
有機脫殼花生	300g/包	國輝 (土豆世家)	165	9/18	市面上少有的有機認證花生，因此也缺貨多時，生產者今年更加努力照護，終於有收成，採收後充分日曬，立即放入冷藏，確保花生的品質，無論炒花生、水煮花生、燉煮甜湯、魯花生、包肉粽都十分美味

◆ 規格異動:

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	供應區域	異動原因說明
海水白蝦(台南)-8~12尾	300 公克-8~12 尾	300 公克-5~8 尾	黃郁翔	已上架	全區	生產者回饋社員，於中秋節前提供較大尾的白蝦，升級不加價，限量利用，售完為止

◆ 包材異動:

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	供應區域	異動原因說明
海水虱目魚肚(台南)-180g	使用真空袋	使用 PP 盒	黃郁翔	已上架，有效期限 2024/9/19	南區	生產者使用全 PP 材質包裝，產品利用之後，包裝盒可直接回收

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	供應區域	異動原因說明
				批次之後		

◆ 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
有機薑糖	220g/包	茶山	250	10/2	蔗糖由有機栽培的白甘蔗榨汁熬煮而成，無添加物，香氣濃郁、滋味甘甜，老薑由產銷班有機種植，可直接食用或用作調味
有機蔗糖(塊)			200		
有機蔗糖			200		

◆ 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
有機筍茸	200g	茶山	200	180	批次利用完為止	因利用趨緩，採單包9折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
有機紅棗乾-200g	200g	黃炳華	330	315	8/21-9/30	時序已入立秋，秋季養生好時機，其中紅棗是溫補好食材，如紅棗銀耳湯潤肺、補氣的紅棗枸杞茶.....等，除了煮甜湯養身雞湯內也是常見的食材。合作社供應來自苗栗公館有機紅棗乾，因生產者堅持「天然、有機、無農藥」的友善理念，及維持好品質不妥協，產出更優質紅棗，香氣濃郁，果肉香Q。別因秋老虎發威，錯過節氣時機，來一包台灣紅棗，讓您有好氣色。	是
手工玫瑰草莓果醬	230g/罐	蘿拉	240	175	8/28至利用完為止	利用緩慢，促銷推廣	否

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
草莓雪酪	250g/杯	舞茶	175	149	批次利用完為止	因應季節轉換·趁夏季的尾巴利用起冰品·搭配中秋團聚·作為餐後甜品十分合適·採單品85折優惠,歡迎社員多加利用,供應情況以站所及各分倉數量為主。	否
芋頭冰淇淋	250g/杯		120	102			
海鹽西瓜冰棒	80g*3入/盒	春一枝	140	119	批次利用完為止	因應季節轉換·趁夏季的尾巴利用起冰品·搭配中秋團聚·作為餐後甜品十分合適·採單品85折優惠,歡迎社員多加利用,供應情況以站所及各分倉數量為主。	否
百香果冰棒			115	98			
蜂蜜檸檬冰棒			140	119			

◆ 產品推廣:

品名	規格	生產者	價格	需推廣原因	說明
楓糖胡桃	150g/包	樹窩	200	利用趨緩	使用合作社指定之台灣二砂糖搭配胡桃與加拿大楓糖製作·使用玫瑰鹽來做最後的點綴·全成分不使用人工香料、無防腐劑·讓胡桃呈現天然的奶香味與淡淡楓糖味·可單吃亦可搭配沙拉或混合穀物沖泡牛奶食用。
有機半甜巧克力豆 55%	283.5g /包	馥聚	330	利用趨緩	Equal Exchange 可可的來源由產地直皆與農夫合作社購買·公平貿易精神扶持當地小農·使利潤直皆回饋農夫及其社區·將剝削以及依靠童工勞力等的不合理對待消除。 直接由秘魯的合作社配合生產·縮短產品里程數·不含乳成分·小顆粒的巧克力豆·適合烘焙使用或直接單吃·也可以隔水加熱溶解後·搭配牛奶或咖啡飲用。

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	原因說明	停止供應時間
有機鷹嘴豆	500g/包	正原	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。	現有庫存利用完為止

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
蘿蔔糕	750g	餐御宴	餐御宴因工廠內部地板工程整	10/20

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
			修·預計 9/27~10/13 蘿蔔糕停止生產·故站所 10/2~10/19 停止供應。	
有機黑棗乾(去籽)	200g/包	力象	進口船班排隊中	11 月底

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 近期蔬果供應狀況說明

受到颱風與連續降雨影響，合作社農友田間蔬果損害嚴重，後續的栽種亦因田區狀況不佳而延遲，因此近期蔬菜的供應量會較為不足。在蔬果供應短缺的期間，還請社員多多利用菇類、芽菜與冷凍蔬菜。

◆ 推廣活動:【溫柔秋日便當計畫】



良食記憶 安心裝盒

活動時間：9/4(一)-9/30(六)

一餐一盒愛裝滿 打開與農共好的溫柔食刻

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
好食秋便當	1	香魚(松樹門)	600g/3~6 條	235	212
	2	台灣薄鹽鯖魚(明堯) (2 件優惠)	300g*2	190	170
	3	松坂肉(中央畜牧場)	300g	360	342
	4	豬小排骨(中央畜牧場)	300g	160	152
	5	小熱狗	300g	120	114
	6	培根	300g	210	200
	7	日本生干貝-3S	1000g	1,470	1,420
	8	岩生雪巖-土雞剝塊	800g	485	450

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	9	善糧白肉雞雞腿	500g	278	265
	10	善糧白肉雞雞腿剁塊	500g	288	274
	11	海水金目鱸魚排(2件優惠)	200g*2	370	325
	12	巨無霸杏鮑菇(環保級)陳耀松	1kg/包	130	130
	13	三日苗(環保優)綠藤(2件優惠)	50g*2	196	176
	14	冷凍烏龍麵	800g/4入	93	90
	15	NEW 友善蜂米組(米 1kg/蜂蜜 700g)	1組	620	620
調料秋知味	16	澳洲有機無鹽奶油	250g	270	260
	17	有機味噌	500g	145	135
	18	有機番茄醬	270ml	120	108
元氣秋早餐	19	鮮奶饅頭(四方)	585g/9入	150	140
	20	手作芋頭饅頭(福潤)	70g*6入	135	125
	21	手作芋泥包(福潤)	50g*6入	135	125
溫柔秋養肺	22	清潤杏仁茶	450g	370	352
	23	蜂膠液	30ml	530	490
	24	新鮮白木耳(環保級)隆谷	200g/包	98	92
	25	優質枸杞	200g	330	281
	26	正四神燉料	130g	150	128

※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

◆ 推廣活動:【2023年廚具預購】



共購30， 熬一鍋與環境共好的初衷

2023年廚具預購

共同購買30週年，我們從分享出發，串起與家人、朋友從胃到心的距離。

預購時間：9/25(一)~10/21(六)

取貨時間：12/18(一)~12/30(六)

雙耳湯鍋

萬能鍋

可提式調理鍋

廚刀

保溫杯

餐具

2023年廚具預購

活動時間：9/25(一)-10/21(六)

共購30，熬一鍋與環境共好的初衷

主題	序	品名	規格	預購價
鍋具	1	雙耳湯鍋 2 件組	25cm	7,400
	2	可提式調理鍋	16cm、19cm、22cm	1,365
	3	萬能鍋	30cm	1,215
刀具	4	經典中式廚刀	1 入	975
	5	主廚刀	1 入	900
保溫杯	6	日式真空保溫杯	500cc(6.5 x 24cm)/349g	360
	7	口袋杯	140cc(4.3 x 15cm)/136g	195
316 不銹鋼 餐具系列	8	不鏽鋼筷 5 入組	23cm*5 雙入	210
	9	中湯匙	15.5cm/1 入	43
	10	中叉子	16.5cm/1 入	43
	11	環保筷套組	有機棉筷套*1、中湯匙*1、不鏽鋼筷子*1	290
紀念品	12	共同購買改變世界 30 週年悠遊卡	1 張	150

※滿額贈：單筆滿 1500 元即贈手工草莓果醬 30 週年紀念版(數量有限，送完為止)

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：

- 資深 ERP 系統工程師、系統維運工程師、數位社群編輯專員、有機農產驗證稽核員、自主管理專員、乾貨理貨人員、驗收理貨人員(工作地點：三重總社)
- 儲備站長(工作地點：大台北地區、北南分社、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、大直站、桃園站、斗六站、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。