

目錄

🍷 當季蔬果.....	2
📢 產品說明&季節性預防提醒	13
📢 產品資訊.....	13
👛 人資招募.....	19



◆酸甜可口低熱量的閃耀寶石——國產紅寶石葡萄柚開始供應

葡萄柚為甜橙與柚類的天然雜交品種，是柑橘家族中體積最大的水果之一，因為和葡萄一樣會在一根果枝上結出多顆果實，因而得名。國內葡萄柚多為進口，種植的人並不多。果實呈扁圓形，果皮有淡綠、淡紅、淡黃、澄黃等色，果肉則大致分為白色、粉紅色、寶石紅三種。在國內常見的是粉紅色果肉的進口葡萄柚，果肉香甜略帶苦澀。紅寶石葡萄柚則是眾多葡萄柚中，果肉顏色最深的一種。果皮薄而紅，果肉色澤深紅，果汁飽滿，無籽，果實成熟時糖度可達 10 度，苦味較低，帶有獨特柚香，酸甜可口且熱量低，卡路里甚至比柑橘要低，深受女性朋友喜愛。



紅寶石葡萄柚富含蛋白質，維生素 A、B1、B2、C，鈣、鉀，葉酸，檸檬酸，礦物質等，營養十分豐富，可直接當水果吃或榨汁飲用，是擔心熱量超標者的優質水果選擇。

為合作社供應紅寶石葡萄柚的農友詹東縈，同時也是合作社的文旦農友。身為農二代的詹東縈大哥，對於果園園區管理很有一套，他利用不同顏色的牌子識別、分類果樹情況，讓每一株果樹都能得到最符合需求的照顧。果園與草共生，土壤柔軟而肥沃，提供健康生長環境。詹大哥相信樹體健康了，培育出的水果品質才會好，同時也能減少用藥頻率，

好吃又安心！今年詹大哥的文旦，細緻柔嫩、飽水多汁，深獲許多社員好評，足見詹大哥的栽植管理功力。詹大哥的紅寶石葡萄柚即將開始供應，歡迎多多品質，這藏在紅寶石般色澤之下的美味大驚奇！



貼心小提醒

紅寶石葡萄柚雖是柚橙雜交，但還是柚子的一種，採收後仍需「辭水」才會好吃。收到果實後可像文旦柚那樣，置於常溫約一周，待果皮水分消散，果皮變薄甚至發皺，風味最飽滿好吃！



【紅寶石葡萄柚供應小檔案】

- 合作農友：詹東榮
- 品種：紅寶石葡萄柚
- 產地：雲林斗六
- 自主管理等級：安全級



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

◆肥厚多汁風味鮮濃，蔬食界的漢堡排——波特貝勒菇豪邁登場

秋冬是吃菇菇的季節，燒烤、煎煮、燉湯，香氣濃郁的菇菇們，總能為秋冬的餐桌憑添不少鮮美。市面上的菇菇琳瑯滿目，近期合作社架上，更有**菇菇界的重量級明星——波特貝勒菇 (Portobella mushrooms)**即將登場，是秋冬期間限定供應的珍品，千萬不要錯過！

波特貝勒菇又
外觀 —



稱波特菇、龍葵菇，是目前所知直徑最大的食用蕈類，看就是洋菇家族，只是個頭堪稱巨無霸等級，最大的直徑可達 15 公分，因此也有皇帝菇的稱號。成熟的波特貝勒菇蕈褶呈深褐色，口感紮實鮮脆，肥厚多汁，風味濃郁，一口咬下，鮮美汁液在口腔迸出，豪邁的口感讓人好生滿足，因此也有「蔬食界的漢堡排」之稱。

早年波特貝勒菇在台灣市場上較為少見，美式賣場較容易見到它的蹤影。近年來國人才

漸漸認識到它的美味。料理方式簡單多元，無論中西或和式料理皆宜，撒點 Mozzarella cheese 和少許香料，或是塗上橄欖油或和風醬油後燒烤，就是餐桌上迷人佳餚；又或者想費點心思細細料理，來一道波特菇佐黑啤牛肝菌醬，或是波特菇藍乳酪鑲肉，就是節慶或款待佳賓的華麗菜色。而且富含蛋白質、維生素和膳食纖維外，而且脂肪含量低，並且含有特殊的植物胺基酸「麥角硫因」，可增加體力、強化免疫系統，滿足口腹之慾的同時也兼顧了身體健康。

為合作社供應波特貝勒菇的農友是彰化菇類合作社配合的金農菇場。金農菇場位於雲林縣二崙鄉，場主廖財億原是種洋菇起家，有感於 Covid 19 疫情期間，市場無法進口波特貝勒菇，遂投入這個菇種的生產，栽種過程符合產銷履歷的標準，並且重視安全與品管，希望能供應高品質波特貝勒菇，讓更多國人享用到這難得的美味。而今也即將來到社員面前，歡迎多多利用品嚐，這季節限定的鮮美！



【波特貝勒供應小檔案】

合作農友：彰化菇類生產合作社

品種：波特貝勒菇

產地：雲林二崙

自主管理等級：安全級

軟嫩香甜，復刻記憶中的傳統好滋味

高雄大社白肉土芭樂開始供應

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

◆軟嫩香甜，復刻記憶中的傳統好滋味——高雄大社白肉土芭樂開始供應

土芭樂是早年台灣稀鬆平常的不起眼水果，其香氣濃郁、果肉軟嫩，吃起來甜中帶微酸，也是流水席或餐廳常飲用芭樂汁的原料。然而，當 1990 年珍珠芭樂問世後，這個早期的品種逐漸被市場所遺忘，現在反而越來越難尋得。

為合作社供應土芭樂的盧定楠，是國內少數以土芭樂為主要作物的農友，盧大哥於 2016 年回鄉接手父親管理逾四十年的土芭樂園，其實他原本也想轉作珍珠芭樂或玉荷包等當地主流作物，但剛好遇上知名餐廳欲開發芭樂生乳捲，主廚在遍尋全台後才找到盧大哥的土芭樂，這次因緣際會的配合，讓他重新思考這個傳統作物的市場獨特性，最後改變心意將

其保留下來，我們才有機會再次一嘗這記憶中的傳統好滋味。

因芭樂果樹有陸續開花特性，果園裡同時會結有好幾批果實，小果套袋可能會和採收期重疊，若是以慣行農法操作，容易有農藥殘留的狀況，這也是盧大哥從農第三年就改為有機耕作的主要原因，而土芭樂果實較為軟嫩，管理上又比珍珠芭樂更為費工，也考驗著農友的技術和管理方式。盧大哥種植的土芭樂為白肉品種，風味特色與宜蘭紅肉土芭樂有所差異，雖然同樣具有濃厚香氣，但較為淡雅清新，而且果籽小顆，更適合牙口不便的群族食用，因目前產量不多，採限量方式供應，如果大家有機會在站所看到它的身影，不妨把握機會利用喔！

貼心小提醒

- 1.土芭樂因具後熟特性，成熟時容易產生褐色的熟斑，此為正常現象。
- 2.土芭樂吃軟不吃硬，採收後需要全程冷藏保存，建議購入後以紙袋或塑膠袋包覆放置冰箱保存，並於一週內趁新鮮盡快食用完畢。

【白肉土芭樂供應小檔案】

合作農友：盧定楠
品種：白拔大蒂土芭樂
產地：高雄大社
自主管理等級：友善級





產地速報

好消息，合作社農友的蜜蘋果即將陸續開採！首先登場的是梨山資深職人農友林浴沂的惠蜜蘋果，因近日氣候較熱，有機會拔得頭籌提前採收供應，還請把握產期盡情享用，合作社農友殷殷照料一整年的香甜芳美！

◆殷殷呵護照料，護育高山土壤——國產蜜蘋果開放預訂啦！

中秋一過，秋意漸濃，台灣的山林隨著氣溫轉涼而漸漸蕭瑟，唯獨在大梨山地區的雲頂山巔，竟兀自熱鬧喧騰著。原來是國產蘋果最甜美芳香的終極樂章——蜜蘋果季即將到來！所謂的「蜜蘋果」，指的是因甜度高，生長在日夜溫差大的高海拔地區，容易結蜜（醣份轉化儲存形成蜜腺）的蘋果。惠、富士、北斗等都是相對容易結蜜的品種，其中又以「惠」蘋果為最大宗。惠蘋果的外觀帶有粗斑條紋，色澤暗紅與黃綠相間，蜜香中透著些許花香，甜脆微酸多汁，滋味層次豐富。而且因產地鮮採，不會因為運送時程長而退酸，所以甜酸比佳，滋味完勝進口蘋果。

蜜蘋果迷人珍貴，照顧不易，在社員共同購買支持下，林浴沂、喻嘉壁、許漢忠、劉春長等合作社農友們致力減少用藥，妥善呵護土地、養護果樹，歷經一整年的醞釀，只為供應最美味安心的蜜蘋果！合作社蜜蘋果供應產區完整，從梨山、福壽山到大禹嶺，不同海拔、不同產區，不同風味，有的蜜香濃濃，有的清新爽脆。品質與安心指數均為全台最高標的蜜蘋果，是合作社社員獨享的精彩旬味！2023 蜜蘋果產季即將到來，歡迎社員們搶先預訂，趁著產期盡情品嚐台灣雲頂山巔的香甜精采！





果大甜蜜，鮮脆多汁

國產惠蜜蘋果開放預訂了！

■林浴沂——果實飽滿甜蜜、鮮脆多汁，溫差大結蜜率高

首先登場的，是農友林浴沂大哥的惠蜜蘋果。林浴沂大哥是栽種蜜蘋果近50年的資深農友，他的果園坐落於原始林木間，園內除了果樹外，還有柳杉林、二葉松、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，讓林大哥的蜜蘋果風味十足，結蜜機率大幅提升；除了果園先天的優異條件，林大哥也悉心養護土壤，草生栽培，致力維護土壤透氣性，更不惜成本，以奶粉、黑糖、酵素自製液態肥料，增加果樹養分，同時使用有機質肥料讓土壤更肥沃，就連園中幅員闊達十公尺的老蘋果樹也是生氣盎然，結實累累！



喝牛奶長大的蜜蘋果，具蜂蜜香氣，甜中帶酸，而且皮薄肉細、汁多飽滿。說到自家栽種的蘋果，林大哥總是掩不住的自豪：「我的蜜蘋果吃起來嘴尾（尾韻）會甘甜！」

而今林大哥的蜜蘋果已經開始供應，歡迎趕緊把握產期品嚐利用，林大哥悉心照顧土地的安心美好！

貼心小提醒

- 1.蜜蘋果是指因氣候溫差大，較有機會結蜜(醣轉化儲存形成蜜腺)的蘋果，但其實有無結蜜都是一樣好吃的哦！收到蘋果後，請直接冷藏，並盡速享用完畢，以免退酸，減損風味。
- 2.蘋果表皮的白霧狀，是天然果粉與果蠟，可以安心連皮吃，以完整攝取果皮的豐富膳食纖維與維生素等營養。

【惠蜜蘋果供應小檔案】（僅列出目前可購買或預訂之農友）

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級



產地速報

雖然今年奇異果產量銳減，但有個好消息——合作社價值夥伴台灣原味長期輔導協助的比亞外部落，終於有機會供應奇異果給合作社了！雖然數量不多，但歡迎把握機會品嚐，不同產區的國產奇異果的多樣風味。

◆淡淡蘋果香，給部落孩子一條回家的路——比亞外部落黃金奇異果開始供應

「我們部落的奇異果，吃起來跟外面的不太一樣捏！」二哥是比亞外 (Piyaway) 部落的奇異果生產者之一，面對鏡頭與訪客，總是笑得十分靦腆，唯獨講起奇異果，立刻眼神放光。他隨意拾起園中甫受蟲叮的落果，掰開讓我們品測，順便測測甜度。一般而言，蟲叮落果應是很容易散發出熟爛發酵味，風味不佳。我們小心嘗了一小口，大感驚奇。這落果雖然



完熟，卻沒有熟爛發酵味，甜度高，實測甜度最高竟有 16-17 度之譜，但是甜酸比也十分細緻迷人，香氣清新，爽口不膩。二哥看我們拿出了甜度計，興致來了，把園中果子測了個透，

越測，他臉上的自豪笑意就越深：「常常有客人跟我們說這是他這輩子吃過最好吃的奇異果捏！」

比亞外部落的奇異果 (獼猴桃) 是以黃金奇異果實生苗枝條嫁接在山林野生的原生種腺齒獼猴桃上而成。皮薄毛短，果肉黃綠色，部落環境月溫差大，讓比亞外的奇異果風味層次分明，酸甜之中帶有淡淡蘋果香。20 年來，台灣原味深入原鄉蹲點，致力輔導



原住民部落轉型友善、有機耕作，是與合作社理念契合的社企夥伴。其中，位於桃園復興鄉、海拔約 700 公尺的比亞外是原味最早輔導合作的部落之一。這個泰雅族部落約有 200 年歷史，人口才約十餘戶，不滿百人。族人自主性高，值得一提的是，**整個部落自主規範：「不菸、不酒、不檳榔」**，族人甚至合力自主移除竹林，復植楓香，讓部落後方山頭美不勝收。20 年前台灣原味開始輔導友善耕作時，許多人還抱持著觀望的態度，只有兩戶參與，20 年後，整個部落都開始從事有機耕作，生活改善，年輕人也陸續回流。部落的泰雅族人依循傳統，順應自然交替種植多樣果樹，也因為從事友善耕作，環境天然且安全，生態豐富多樣，也成為藍腹鷓的重要保育棲地。部落產出的果實，也都得到綠保標章。比亞外的黃金奇異果，不用農藥化肥，還有本土原生種東方蜂與蝴蝶幫忙授粉，病蟲害的部分則用誘引器防治夜蛾。生機盎然的土地，正是比亞外部落奇異果風味迷人，果實強健不過度軟爛的原因。今年終於有機會提供少量預訂，額滿為止，歡迎把握時機洽站所預訂。



二哥的奇異果園中有個小矮人房子一樣的裝置，原來是授粉小幫手——台灣原生種東方蜂的避冬住處→

貼心小提醒

比亞外部落的奇異果是 8-9 分熟採收，採收後雖果實仍硬，酸度也稍高，喜歡甜酸比高的朋友可於此時食用。如想吃更甜些，可放置常溫到微軟，風味更佳。但仍請盡速食用完畢，以免過熟。

【黃金奇異果供應小檔案】

合作農友：台灣原味/比亞外部落 (Piyaway)

品種：黃金奇異果

產地：桃園復興

自主管理等級：環保級



◆細緻綿密，超級營養補給——國產中晚生酪梨來報到

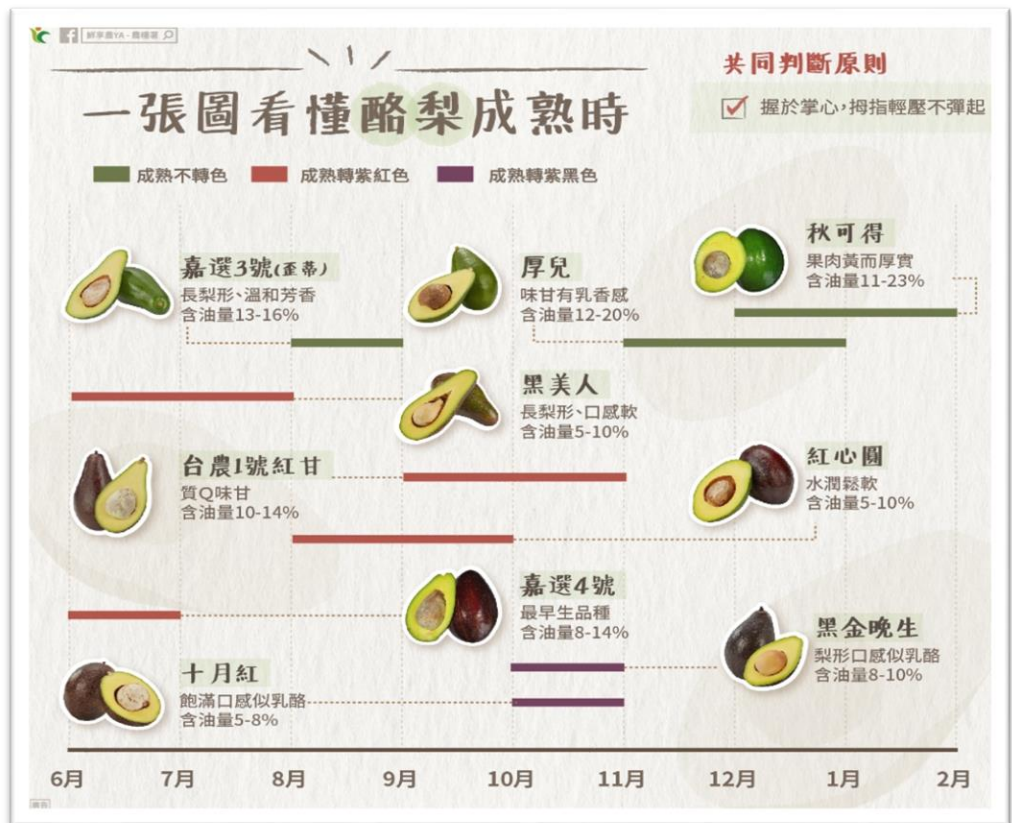
時序入秋，正值中晚生酪梨產期，黑金晚生（粗皮紅嬌）、台農1號（紅甘）、麻豆2號、十月紅、黑寶、平克頓、厚兒、秋可、綠得和國產哈斯，品種或有差異，口感與營養價值卻無風味卻無不同。喜愛酪梨或需要酪梨營養的朋友，終於可以不用屈就進口酪梨的乏味口感啦！目前為合作社供應中晚生酪梨的有林昆叡、楊耀煌、羅吉淼等農友，品質優且安心，歡迎把握機會多多利用！

■黑金晚生——Q彈滑順、微微甜香，兩段式後熟

黑金晚生酪梨的產期約在9-10月，果實成西洋梨狀，果皮厚且帶光澤，脂肪含量約8-10%，黑金晚生種的口感Q彈滑順，入口透著微微甜味、做成飲品與鮮食了皆宜。雖然黑金晚生酪梨屬於轉色品種，但卻是2段式後熟：表皮先轉黑，但此時果實仍是硬的，吃起來可能有苦味。轉色數日後果實，才會微軟，此時才是最佳賞味時機。因此購買後請在室溫

放置後熟，等果皮轉色，還必須透過輕壓、感覺果肉微軟後，再切開食用。

此外，成熟後的黑金晚生酪梨剖開時，往往會發現長根發芽的現象，這是這個品種常見的狀態，並不影響果肉品質，還請安心食用！



貼心小提醒

- 酪梨為後熟水果。收到酪梨後，如果果實還未軟熟，請置於常溫陰涼通風處，等到當酪梨變紫紅色(轉色品種)，或是手指輕壓下具彈性微軟(不轉色品種)，就可以盡快食用或放置冰箱冷藏保存。已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。
- 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。





【中晚生酪梨供應小檔案】

合作農友	產地	級別
羅吉淼	台中東勢	安全級
楊耀煌	彰化芬園	農好級
林昆叡	台南大內	農好級



產地速報

好消息，梨山農友胡燕倫的新世紀梨開始上架供應了！燕倫的新世紀梨一向是引起眾人競逐、一果難求的珍品，產量十分有限，還請把握產期利用！

◆皮薄多汁，晶瑩細緻如玉——國產新世紀梨爽脆供應中

新世紀梨是日本引進的品種，多種植在高海拔地區，最大的特色是皮薄水分多，外型晶瑩白皙，宛若美人和嬰兒的肌膚般水嫩，是水梨中口感最細緻的品種，因此有「梨中之玉」、「白玉梨」的美稱，也是許多長輩口中的「幼梨仔」(口感細嫩之意)。新世紀梨富含醣類、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵及維他命 A 和 C 等多種營養成分，而且含水量極高，高達 89.3%，簡直像是梨子形狀的天然優質飲品！既可補充水分，也可補充營養。冷藏過後食用，令人暑氣全消！由於新世紀梨的產期適逢中秋，加上外表精緻，口感甜美，也成了許多人秋節送禮餽贈親友的好選擇。

為合作社供應新世紀梨的農友為梨山地區的胡燕倫、林浴沂以及許漢忠。三人均在梨山地區友善耕作多年，不但重視水土保持，也悉心高品質管理。新世紀梨嬌嫩，產期短，大約到九月中下旬便結束。還請把握難得產期，多多品嚐利用這珍貴甜美的果品！



貼心小提醒

1. 新世紀梨的果皮細薄，加上農友均為友善種植，建議使用清水清洗後，無須削皮便可直接食用，無需削皮，口感更佳，且更能完整攝取果皮上的天然維生素及礦物質！
2. 新世紀梨果皮細緻，因此常可見到幼果未套袋時期與樹枝摩擦留下的褐色斑痕跡，不影響食用，還請理解。

【新世紀梨供應小檔案】

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



蔬果品質說明

◆【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。**



▲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。

◆【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，稱為「木栓症」，類似蘋果的「苦痘症」，會略為影響食用口感，但不影響食用安全，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。



梨子木栓症，類似蘋果的苦痘症，是缺鈣造成的生理障害



水心症，又稱梨蜜症

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 華鎰/三味火鍋料、魚豆腐火鍋料，成分標示異動

為符合法規之規定，須將魚漿成分全展開，故成分標示中之「魚漿」文字標示異動。

成分標示異動前：「魚漿」；成分標示異動後：「魚漿 (魚肉、糖、蛋白、多磷酸鈉、焦磷酸鈉)」。

📢 產品資訊

◆ 新品上市:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
台灣黑豬漢堡排(柏香)	240g/包	柏香肉品	180	9/23	無	友善飼養黑豬肉製作，提供豬隻足夠的活動空間，飼料中添加亞麻籽，讓豬肉中不飽含脂肪酸含量更高，且肉質細嫩、無腥味。採原塊肉製作，特別添加三色蔬菜以及自製的蔬果高湯，成份簡單無添加。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
台灣安格斯黑牛漢堡排(柏香)	160g/包	柏香肉品	160	9/30	無	台灣友善飼養安格斯黑牛製作，提供牛隻寬廣的活動空間，排泄物回收轉化肥料再利用，全程不使用抗生素、瘦肉精，足齡飼養 25 個月以上。採原塊肉製作，特別添加三色蔬菜以及自製的蔬果高湯，成份簡單無添加。
四方成分無調整鮮乳	180ml/瓶	四方乳品	35	9/30	無	擁有自有鮮乳加工廠與綠色節能牧場，牧場從源頭到生產全面品質管理，以 HTST 殺菌，保留更多營養！ *9/30-10/26，新品推廣優惠價 30 元
四方巧克力調味乳	180ml/瓶	四方乳品	35	9/30	無	以鮮奶搭配進口的黑巧克力製作，不添加香料，口味香醇。
四合一鮮菇(環保級)	250g/盒	就是鮮菇	90	9/30	季節性供應~明年2月	四合一鮮菇含金針菇、杏鮑菇、新鮮黑木耳及新鮮香菇，提供社員料理便利性，煮火鍋只要這一盒，四種菇類可一次滿足。
波特貝勒菇(安全優)	150g/盒	萬生	88	10/2	季節性供應~明年2月	波特貝勒菇葷傘肥厚多汁，風味濃郁，是素食者的肉排、漢堡，煎、烤、煮、炸都十分適合。
有機黃豆(花蓮)	500g/包	黃偉哲	90	9/30	限量	生產者-黃偉哲，於台灣東海岸的-花蓮豐濱鄉種植花蓮 1 號，風味有別於目前的主流-高雄選 10 號，請社員支持花蓮小農產品。
小披薩-蔬食杏鮑菇-435g/3入	145g*3入/包	瑪諾蘭迦	180	10/2	無	麵皮添加喜願本土全麥粉(24%以上)，抹上瑪諾蘭迦自製番茄醬，搭配合作社指定杏鮑菇，如想葷食，亦可自行加上些許沙拉米臘腸或培根及馬札瑞拉起司，烘烤後增加香氣，風味更佳。 *9/30-10/26，與瑪格麗特及夏威夷口味一起購買，享組合優惠
茶樹·薄荷清爽洗髮精	350ml/瓶	法藍茵	615	10/7	無	生產者法藍茵，茶樹·薄荷清爽洗髮精專為偏油性頭皮設計，100%天然來源成分10%有機驗證成分，無石化成份，能溫和清潔、淨化與調理頭皮。有機薄荷花水具優異的抑制頭皮出油能力，特殊的芹菜籽萃取調理皮脂與頭皮菌落，使頭皮自然清爽，不添加過多的潤滑成分，降低對頭皮的負擔，保有最單純的清潔本質。
莎寶蘿葡萄籽油	1L/瓶	馥聚	415	10/7	無	1. Rafaelsalgado 成立於 1875 年，長達五個世代傳承生產優質油品，於西班牙 C'ordoba 設立全新現代化工廠，具 ISO 9002、BRC、HALAL 和猶太 KOSHER 認證。 2. 將葡萄做最大利用，使用葡萄籽萃取製成，是環保又健康的食用油。 3. 不飽和脂肪酸高，唯一含 OPC 原花青素成分的食用油，含亞麻油酸、維他命 F，且零膽固醇。 4. 發煙點達 216°C

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
Jacksoy 糙米漿	330ML/瓶	正康	20	10/7	無	生產者正康，使用台灣國產糙米及花生製成，米的胚芽及麩皮一起進行熬煮，保留穀物營養，營養豐富，加入香濃花生，增加香氣，口感香醇。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。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!

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
友善蜂米組	蜂蜜 *700g / 米糧 1kg	簡德源	700	9/30	由生產者簡德源供應，生產者以耕作維持水梯田的穩定，可有效維護傳統地景與當地的生態多樣性。種植具有芋頭香味的桃園三號香米，入口嚼勁有Q度，有點黏又不會太黏的絕佳口感，放涼後風味絲毫不減，冷熱食都有芋頭香味。搭配本身有生產荔枝龍眼蜜，一起進行推廣。 *9/30~10/26 推廣優惠\$650/組

◆ 價格異動:

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	異動原因	供應區域
壽司用紫菜	55 公克/20 枚/包	新藻	145	160	10/7	紫菜原料調漲，故調整價格。	全社
客家榨菜	150 克/包	秀山	140	150	10/7	因原料與加工相關成本費用調漲，故調整售價。	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
燒酒雞	1000g/ 包	鴨迷	300	255	4/29至庫存 利用完畢	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用 *限量供應	否
黃梅軟糖(全素)	30g/包 *12包	咪咪樂	300	240	7/22至庫存利 用完畢	利用趨緩，成打利用提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用 *限量供應	否
原味鮮乳冰淇淋 (四方)-600g	600g/杯	四方	290	280	9/23至庫存利 用完畢	季末優惠，回饋社員，歡迎多加利用。	否
巧克力鮮乳冰淇淋 (四方)-600g	600g/杯		290	280			
原味鮮乳冰淇淋 (四方)-64g	64g/杯		54	50			
巧克力鮮乳冰淇淋 (四方)-64g	64g/杯		54	50			

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	250g/杯	舞茶	175	155	10/7-11/2	秋冬季節變化，空氣濕度較低，易造成皮膚乾燥缺水，生產者主動提供活萃洗面乳、純粹保濕精華液及奇蹟辣木油(玫瑰橙花限定版)優惠活動，歡迎社員利用。 活萃洗面乳，採單品95折優惠。 純粹保濕精華液及奇蹟辣木油(玫瑰橙花限定版)，因系統限制，線上下單(EC)及班配為同品項2件優惠，站所限定任選2件優惠。	否
芒果美莓雪酪	100g/杯		85	77			
純粹保濕精華液_限定加大版	50ml/瓶	綠藤	890	846			
奇蹟辣木油_玫瑰橙花限定版	30ml/瓶		880	836			
活萃洗面乳(綠藤)	100ml/支		405	385			

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
有機玉米粒	120g	青葉	氣候因素影響玉米產量	現有庫存利用完後暫停供應
冷藏牡蠣	300g	湧升	季節性供應產品	2024/09-2025/03

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
喜願全麥粉	1.2kg/包	喜願行	調整規格後，將以新品恢復上架	待庫存用罄即停止供應
有機無糖玄米漿	1000ml/瓶	稻屋	因利用狀況不佳與原料用罄，停止供應	9/16起

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
楓糖胡桃	200g/包	樹窩	因包材及排程安排延宕	10月底



◆ 推廣活動:【台灣糧我驕傲·友善環境一級棒】

永續好食國產挑大糧

推廣時間：9/30 (一)~10/26(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
本土好水滋 好糧	1	友善蜂米組	1kg+700g	700	650
	2	益全香米(宜蘭)	2kg	295	266
	3	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	252
	4	原味雞肉粥(2件優惠)	230g/包*2	170	150
	5	咖哩雞肉炒飯(喜生)(2件優惠)	300g*2	176	155
	6	台灣米漢堡(打拋雞 3入)(2件優惠)	480g/3入*2	350	308
	7	台灣米漢堡(三杯雞 3入)(2件優惠)	480g/3入*2	360	317
	8	喜願白海豚麵粉(喜願)	600g/包	95	85
	9	喜願米籽條	300g/3束	50	45
	10	喜願全麥麵條	300g	50	45
	11	喜願蕎麥拉麵(喜願)	252g	70	65
	12	喜願白海豚波浪麵(喜願)	600g/包	118	110
	13	有機黃豆(花蓮) (新品)	500g	90	90
本土濃醇元 氣飲	14	Jacksoy 濃豆奶(3件優惠)	330ml*3	60	54
	15	jacksoy 濃豆奶(砂糖無添加)(3件優惠)	330ml*3	60	54
	16	Jacksoy 黑豆奶(3件優惠)	330ml*3	60	54

	17	純濃臺灣黃豆乳(無加糖)(禾乃川)	945ml/瓶	95	95
	18	純濃臺灣黑豆乳(無加糖)(禾乃川)	945ml/瓶	105	105
	19	有機濃豆漿(無加糖)(茶月)	940ml/瓶	80	80
	20	有機黑豆漿(無加糖)(茶月)	940ml/瓶	89	89
	21	豆漿(無加糖)(名記)	920ml/瓶	75	75
	22	豆漿	920ml/瓶	75	75
	23	核果燕麥芽奶	1000ml	110	110
	24	蓮藕杏仁奶	1000ml	110	110
	25	全脂鮮奶	946cc	105	99
	26	鮮乳坊豐樂鮮乳(站所限定·組合優惠)	936ml/瓶	340	304
		鮮乳坊 100%生乳保久乳 6 入 (站所限定·組合優惠)	200ml/6 入		
27	四方成分無調整鮮乳(新品)	180ml	35	30	
本土糧香飄 四溢	28	草本多穀吐司(組合優惠)	400g/10-11 片	130	110
		鄉村全麥吐司(組合優惠)	400g		
	29	小披薩-蔬食杏鮑菇 (新包裝 10/2 上架)(站所限定活動·詳見★)	435g/3 入	540	459
		小披薩-瑪格麗特(站所限定活動·詳見★)	405g/3 入	540	459
		小披薩-夏威夷(站所限定活動·詳見★)	300g/2 入	540	459
	30	德國黑裸麥吐司	500g/10-11 片	90	80
	31	迷你潛艇堡	6 入	85	80
	32	韃靼蕎麥餐包	300g	80	75
	33	五小福貝果	250g/5 入	90	85
	34	貝果(藍莓)	2 入	65	59
	35	手作芋泥包(福潤)	50g*6 入	135	128
	36	手作芋頭饅頭(福潤)	70g*6 入	135	128
	37	喜願蕎麥薄餅	175g	60	55
	38	麥香蘇打餅乾	250g/包	83	80
39	鹹酥鍋粿	200g/包	80	78	
40	原味沙琪瑪禮盒	720g(18 入)/提	148	140	
本土佳餚慶 豐登	41	帶皮吳郭魚片(2 件優惠)	200g/包*2	230	209
	42	有機蜆-楊宜樺	600g/包	200	180

43	東北角小卷	250g/包	190	175
44	日本生干貝 200g(即期良品)(2 件優惠)	200g*2	700	450
45	白肉雞雞柳條(御正)(2 件優惠)	280g*2	210	176
46	白肉雞棒棒腿(御正)(2 件優惠)	450g*2	400	336
47	帶皮五花肉片(花肉社)	500g	235	223
48	肉絲(花肉社)	500g	175	166
49	梅花捲肉片(中央畜牧場)	300g	205	195
50	酸辣檸檬雞爪凍(漢典)	480g	190	175
51	油蔥醬(2 件優惠)	235g*2	270	250
52	有機綜合菇(2 件優惠)	40g*2	280	245

★【小披薩新品推廣】因系統限制，線上下單(EC)及班配小披薩系列同品項 3 件優惠，站所限定小披薩(除舊包裝杏鮑菇披薩外)任選 3 件優惠。

※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，利用完為止

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：

- 監察員、月刊編輯專員、人資專員 (工作地點：總社-三重區)
- 乾貨組員、蔬果約聘組員、物流司機 (工作地點：北倉-新北市土城區)、
蔬果組約聘組員、乾貨組員(工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 儲備站長(工作地點：林口站、惠來站)
- 月薪站務(工作地點：東區站、林口站、東海站、石牌站、桃園站、東門
站、新店站、沙鹿站、三鶯站)
- 時薪站務(工作地點:林口站、東海站)
- 備註: 沙鹿站預計 9 月開設，安排新人到東海站學習



合作社徵才網址