

目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品資訊.....	17
 人資招募.....	22

社內公告

【2024 國慶日服務時間異動公告】

社員們好！

國慶日站所、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

	10/10(四)	10/11(五)	10/12(六)
站所	服務至 18:00	正常服務	正常服務至 18:00
線上訂購	24 小時開放下單(當日配 10/10 晚配暫停)		
社員服務 (電話客服)	暫停服務	正常服務至 17:00	暫停服務
國慶日：龍潭站營業至 17:00、三重站暫停營業			

二、線上訂購個人宅配(宅急便配送)

- 24 小時可訂購，請社員多加利用。
- 到貨時間為訂單成立後 3~4 個工作天 (計算方式不計週六日)。
- 預計到貨日如下：

雙北、基隆、桃園、宜花：

訂購日期 (上午 9:00 後)	10/4(五)~10/6(日)	10/7(一)	10/8(二)	10/9(三)	10/10(四)
冷凍預計最快 到貨日	10/9(三)	10/10(四)	10/11(五)	10/14(一)	10/15(二)
非冷凍預計最 快到貨日	10/10(四)	10/11(五)	10/12(六)	10/15(二)	10/16(三)

竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島：

訂購日期 (上午 9:00 後)	10/4(五)~10/6(日)	10/7(一)	10/8(二)	10/9(三)	10/10(四)
不分溫層預計 最快到貨日	10/10(四)	10/11(五)	10/12(六)	10/15(二)	10/16(三)

### 三、【當日配】配送時間調整

10/10(四)晚配 19:00~20:00 暫停配送。

### 四、宅急便配送注意事項

宅配正常配送，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](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw) 查詢。

### 五、班配服務

- **10/9(三)16:40 前來單的訂單，最快將於 10/15(二)、10/16(三)配送。**
- 到貨日期請以訂單組回覆日期為準。
- 下單 Email : [gncooptp@hucc-coop.tw](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw)
- 下單傳真：02-29998838
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

當季蔬果



飽滿橙紅，脆嫩細緻，甜美帶蜜香

國產甜柿開始預訂了！

產地速報

今年因氣候影響，甜柿產量銳減，數量非常有限。為讓社員得以搶鮮品嚐這秋季最美的旬味或是餽贈親友。特別請農友規劃盒裝甜柿供社員預訂，目前已有少部分規格預訂額滿。還請把握機會向站所登記！10月中下旬將依訂單順序出貨！

◆飽滿橙紅、脆嫩細緻，甜美帶蜜香——國產甜柿開始預訂了！

甜柿是除了蜜蘋果之外，秋季水果版圖上的另一個耀眼明星。花御所、早秋、次郎、富有等著名甜柿品種陸續登場。目前早生甜柿已近尾聲，緊接著到來的，是甜柿中的主力大軍——富有甜柿。富有甜柿的果形扁平，

口感脆嫩細緻，甜美帶蜜香，十分討喜怡人。是每年柿子饕客們的

必嘗品種！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，又要減藥友善環境，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%。即使種植環境如此艱困，為合作社供應甜柿的資深農友們卻還是堅持減藥栽培：套袋、疏果、清園，積極參與各種甜柿栽植技術課程，甚至遠赴日本取經。費盡心思，就是為了提供高品質又能安心吃的甜柿。今年首度

開放盒裝預訂的林浴沂大哥在梨山深耕多年，致力造林養護，草生栽培安全管理，每年自主送驗，逐年調整，如今已幾近零檢出；林大哥呵護照料的甜



柿，飽滿甜美，安心高品質，堪稱國產甜柿模範生。南投仁愛的林瓊珠，悉心呵護照料，種出國內罕見、符合有機認證高標準的甜柿。瓊珠姊的甜柿完熟採收，香甜不膩風味足，連皮吃也不傷胃，一向是深受社員們喜愛的珍品。除了蜜香，甚至還帶點花香！

今年雖因結果期風雨攪局，甜柿產量稍減，但美味可期。歡迎把握機會預訂，品嚐這個秋天豐碩的喜悅甜蜜。



### 貼心小提醒

1. 合作社農友的甜柿為完熟採收，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。

【富有甜柿供應小檔案】（僅列出目前可購買或預訂之農友）

合作農友	產地	級別	供應狀態
林浴沂	台中梨山	安全級	限量預訂中，10月下旬供應
林瓊珠	南投仁愛	環保級	限量預訂中，部分規格已額滿



### ◆完熟採收，金黃細緻甜香——青皮白肉葡萄柚回來啦！

青皮白肉葡萄柚的外觀像大顆柳丁，但其實還是葡萄柚的一種。它的口感有別於一般葡萄柚的酸澀，肉質也是所有葡萄柚中最細膩的，果肉金黃細緻宛如晶亮寶石，清甜多汁略帶蜜香，十分爽口，因此又有人稱它為「綠寶石葡萄柚」或「黃金葡萄柚」。市售果實為求提早上架，多提早採收，因而容易有嚴重的澀味，以致食用印象不佳。但合作社農友趙世哲供應的青皮白肉葡萄柚可不一樣！趙大哥堅持完熟採收，絕不搶收，只為提供社員最優質的風味。這也是他的青皮葡萄柚比一般市售好吃許多的原因。

趙大哥的果園位於台南後壁，他原是資訊業的專案工程師。年近半百時，毅然從繁華的都市職場急流勇退，在果園裡找回慢活人生。趙大哥除了減農藥栽培、人工除草，也在果園種植地毯草，穩定果樹根系並增加土壤含氧量。因減藥栽培，銹蟎影響較嚴重，雖有套袋，果皮還是不若外面慣行水果那樣美觀，偶有黑褐色斑塊，但滋味卻遠勝過市售慣行水果許多，吃過的熟客都就會難以忘懷它的清爽細緻，紛紛回購。而且為了怕黑褐果皮令想嘗鮮的朋友卻步，趙大哥還是做了嚴格篩選，也因此能夠供應的果量不多。今年趙大哥捎來好消息，感謝老天爺賞臉，黑褐果皮的葡萄柚比例較低。歡迎社員把握機會多多品嚐，這清新甜美的初秋滋味！



## 貼心小提醒



青皮白肉葡萄柚外觀看起來雖然像柳丁，但其實還是柚子的一種，採收後仍需「辭水」才會好吃。收到果實後須像文旦柚那樣，置於常溫約一周，待果皮水分消散，果皮變薄甚至發皺，風味最飽滿好吃哦！

### 【青皮白肉葡萄柚供應小檔案】

合作農友：趙世哲  
 品種：青皮白肉葡萄柚  
 產地：台南後壁  
 自主管理等級：安全級



皮薄爆汁果肉嫩，小果實大能量

## 苗栗卓蘭佛利蒙柑開始預訂

◆皮薄爆汁果肉嫩，小果實大能量——苗栗卓蘭佛利蒙柑開始預訂

佛利蒙(Fremont)柑是美國佛羅里達州雜交選育的柑橘品種，外觀貌似茂谷柑，但果型較小。佛利蒙柑的產季約落在 10 月中旬至 12 月，在產季初期，果皮多為黃橙間雜著些許青綠，待天氣轉為冷涼，便會呈深橙紅色，果色誘人討喜，又稱為「福柑」或「福利蒙柑」。

佛利蒙柑的風味十分鮮明突出，小小的果實蘊藏著爆發性的味覺能量，存在感十分強烈：**皮薄果嫩，橘香濃濃，酸甜夠味，橘瓣飽滿有彈性，果汁率高，滋味豐富，難怪有人說：「剛吃過佛利蒙柑再吃別的柑橘，瞬間會覺得別的柑橘無味。」**



今年首度為合作社供應佛利蒙柑的青農吳保諒，果園位於苗栗卓蘭大坪頂的丘陵台地，日夜溫差大、地下水源純淨富含微量元素，相當適合種植果樹。所以保諒家族一開始以種植香茅、苦茶、提煉精油為生，後改種柑桔、高接梨、桃等果樹。保諒的父親吳長旭自小務農，經驗豐富且專業，為了讓果樹長得健壯、提升果樹風味，長旭大哥甚至會親自購買以豆漿、牛奶與黑糖等天然原料回來自行調配液肥，因而曾獲施肥達人大獎肯定，今年更榮獲第二十三屆優良農場評鑑「金營獎」。自小耳濡目染的保諒，也以農業為志向，園藝系畢業後，保諒學以致用，返鄉種植藍莓，也協助父親管理果園。

長旭大哥開始種植佛利蒙的時候，國內種植經驗還很少。栽種之初，為了先讓樹苗適應土地，



保諒與父親吳長旭寧可先剪除花苞，放棄收成不採果。連續三年的不結果，讓佛利蒙果樹得到了充分的休息，樹幹逐漸茁壯，果樹也越來越適應當地土壤與環境。第四年才開始有了第一次的產出。先顧果樹再顧產能，精緻專業的栽培管理，讓保諒家的佛利蒙柑風味格外明亮細緻，歡迎把握產期品嘗利用。

**貼心小提醒**

- 1.目前為佛利蒙產季初期，天氣尚暖，採收的果實顏色橙黃帶些微青，甜酸比鮮明，待氣候再冷涼些採收的才會轉成深橙紅色。果實的顏色不影響其美味。還請理解後再利用。
- 2.收到佛利蒙柑後可置於陰涼處儲放，也可冷藏儲存，延長存放時間。但還請盡快食用為宜。



【佛利蒙柑供應小檔案】

合作農友：吳保諒  
 品種：佛利蒙柑  
 產地：苗栗卓蘭  
 自主管理等級：安全級



◆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榮，同時也是合作社的文旦農友。身為農二代的詹東榮大哥，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

A promotional image for Honey Apples. It features a cardboard box filled with several Honey Apples, each nestled in a white foam protective cup. In the foreground, a hand holds a sliced Honey Apple, showing its juicy, yellowish-orange flesh. The background includes a brown paper bag with a red apple logo and the text '2024蜜蘋果季' and 'Local'. The logo of the Taiwan Homemakers United Consumers' Coop is visible in the top left corner.

主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers' Coop

2024蜜蘋果季

在地 Local

果大甜蜜，鮮脆多汁

國產惠蜜蘋果開放預訂了！

## 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

果，因近日氣候較熱，拔得頭籌提前採收供應。今年山區雨水調和，實測林浴沂大哥的蜜蘋果甜度已有 17 度以上，雖未結蜜，但果香蜜香濃濃，引人垂涎。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！

## ◆甜美蜜香安心吃，國產蜜蘋果的天花板——2024 合作社蜜蘋果季開始啦！

在社員共同購買支持下，合作社的蜜蘋果堪稱國產蜜蘋果的天花板，不但供應產區最完整，品質與安心指數也是全台最高標。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；林浴沂、喻嘉璧、許漢忠、劉春長等農友致力減少用藥，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！這是合作社社員獨享的精彩旬味！如今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！

### ■喻嘉璧——果大甜美，預約一份堅持完熟採收的甜蜜心意

農友喻嘉璧大哥的果園位於海拔約 2,200 公尺的福壽山地區，海拔高度僅次於另一位農友劉春長。嘉璧大哥的父親是中橫公路的墾荒國軍之一，當時選了梨山這區來耕作，二十年前，嘉璧大哥回到山上接手管理。由於果園位於高山水源保護區，他不使用除草劑，以草生栽培管理，土壤有機質含量高，植物根系健康，

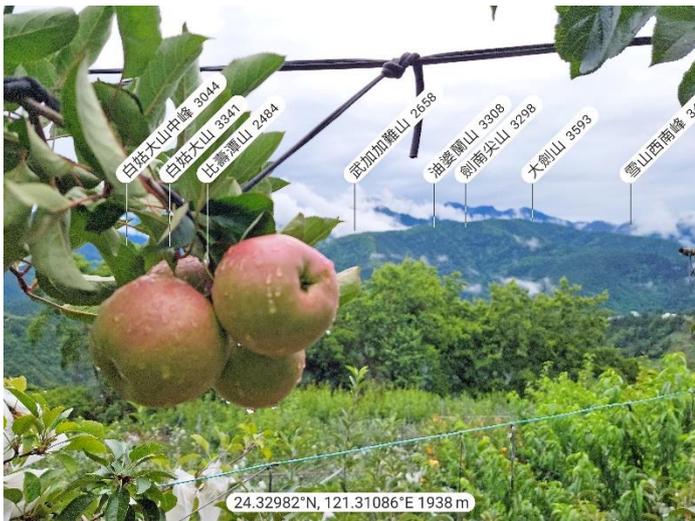


果實長得好，用藥機會自然少。嘉璧大哥除了每日認真巡園、悉心照顧，還得忍受 10 度以下的低溫，攀上鐵梯，以「杯狀剪枝法」幫蘋果樹逐一整枝、固定角度，讓每顆蘋果都能充分享受日照，可見他對於土地的用心。而且，為了讓消費者享受到蜜蘋果的最佳風味，眼看整個大梨山地區熱鬧騰騰忙著採蘋果，嘉璧大哥依然心頭篤定，堅持完熟採收。也因此，雖然嘉璧大哥的產期較晚（約 11 月中上旬開始供應），卻總有人殷切詢問，等著購買嘉璧大哥的蜜蘋果餽

贈親友。今年，為了回應社員的期待，嘉璧大哥特別提供早鳥優惠讓社員預訂，屆時依訂單順序出貨。今年山上氣候調順，大果規格較往年多一點點，但仍舊數量有限。有送禮或想品嚐大果的朋友，也請把握產期前向站所預約，以免向隅！



**2024 年喻嘉璧福壽山惠蜜蘋果早鳥預訂優惠方案**  
即日起至 10/30 止，預訂蜜蘋果盒裝可享早鳥 95 折優惠，11/1 起恢復原價。



## ■許漢忠——青年職農精緻管理，護育安心高品質蜜蘋果

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。

走進漢忠的蘋果園，只見果實纍纍垂掛，樹勢卻是強盛。在漢忠的悉心管理下，蜜蘋果又香又甜，品質優，結蜜率也高。今年特別開放盒裝供社員預訂，歡迎把握機會利用品嘗！



## ■林浴沂——深耕護土、生生不息的飽滿甜蜜

台中梨山農友林浴沂大哥的惠蜜蘋果，是最早採收供應的蜜蘋果。林浴沂大哥栽種蜜蘋果有近 50 年的經驗，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	供應狀態
林浴沂	台中梨山	安全級	開始採收供應，尚可預訂
許漢忠	台中梨山	安全級	限量開放預訂中
喻嘉璧	台中福壽山	安全級	早鳥優惠限時預訂中



▲雖然有無結蜜都一樣好吃，但產地拜訪時直接現場摘果切開，還是看得到晶亮蜜腺，令人驚喜不已。



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**

◆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！**

波特貝勒菇又稱波特菇、龍葵菇，是目前所知直徑最大的食用蕈類，外觀一看就是洋菇家族，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。而今也即將社員面前，歡迎多多利用品嘗，這季節限定的鮮美！

產，栽種過程符合  
品質波特貝  
來到

### 【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 Corp

### ◆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



## 蔬果品質說明

◆【蘋果小常識】為什麼有些蜜蘋果果皮油油滑滑黏黏的？這是什麼原因造成的？還可以吃嗎？

近日適逢國產蜜蘋果盛產，社員們買回家後可能會發現，有些蜜蘋果的果皮油油亮亮、黏黏滑滑，甚至用水也洗不掉，這是什麼原因呢？

產地鮮採的蘋果果皮有天然蠟，相信是社員們都已熟知的常識。但許多人可能不知道，蘋果的果蠟，就跟愛文芒果果皮的果蠟一樣，在採收初期是粉粉的霧狀，隨著蘋果完熟，會逐漸變為油光滑亮！也就是說，從果蠟的狀態，也可以看出這顆蜜蘋果的熟成狀態。而「完熟度」正是蘋果甜度與香氣的指標，越是完熟的蘋果越香甜。也就是說，如果您買到的是果皮油亮黏滑的蜜蘋果，恭喜您，這顆蜜蘋果又香又甜的機率一定更高！

天然果蠟是蘋果為了防止果實水分散失的防禦機制，以免氣候乾燥寒冷時，水份被外部乾空氣吸走。因此，越是高海拔溫差大的地方所產出的蜜蘋果，果蠟層可能也會更厚。至於這些蜜蘋果的果蠟會有可能是人工上蠟嗎？國產本土蘋果產地當季鮮採，不需長途運輸，農友不需再花成本為蘋果人工上蠟做補強。再者，人工上蠟也不會把蠟上得如此厚重不均。天然果蠟可被人體排出，安全可食用。但如果真的介意，或覺得果皮黏滑感受不佳，只需將果皮削掉再食用即可，切勿再用清潔劑洗，以免清潔劑吸附在果皮上，反倒被吃下肚去。



◆【黃金奇異果品質說明】買回家的黃金奇異果，切開一看，發現果肉是綠色的，這是不同品種的奇異果嗎？

近日有社員詢問，黃肉奇異果買回家後，切開一看，發現果肉是綠色的，心裡覺得疑惑，黃金奇異果不是黃色的嗎？難道買到不同品種了？

事實上，黃金奇異果還在樹上的時候，果肉是綠色的，到了採收期才會慢慢變黃，但即使在樹上完熟，果實也還是硬的。採收下來放置幾天，轉黃的速度才會加快，也才會變軟，此時正是最佳賞味期。還在樹上的黃金奇異果，採收期轉黃的程度會受到天氣影響，如果當時高溫多雨，轉黃速度較慢，果肉仍然偏綠；如果乾燥冷涼，則轉黃速度會加快。而**合作社的奇異果雖是完熟採收，但如果遇到採收期高溫多雨，往往採收下來後，即使後熟幾天，果實已軟，但也還沒完全轉黃，因此會有完熟切開，果肉仍是綠色的情況。但此時一定已經軟熟，可以聞到黃金奇異果特有的蜜香濃濃，這也是另一個辨識黃金奇異果的方法哦！**



黃金奇異果的果肉顏色是否轉為金黃，受到掛果時期的氣候溫濕度以及熟成速度影響。就算是同一顆果實，不同部位也會有差異。所以不見得都會是金黃色的哦！

## ◆【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，奇異果的果皮果肉有黃有綠，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。

## 📣 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
Jacksoy 花生米漿	330M L/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!
茶樹·薄荷清爽洗髮精	350ml /瓶	法藍茵	615	10/14	無	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。 *因颱風影響物流配送，延至 10/14 上架

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
莎寶蘿 葡萄籽油	1L/瓶	馥聚	415	10/14	無	1. Rafaelsalgado 成立於 1875 年，傳承五個世代生產優質油品，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 *因颱風影響物流配送，延至 10/14 上架

## ◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
海水金目鱸涮片	150g	張博仁	155	10/14	產品特色：全程純海水飼養，肉質紮實 Q 彈，生產者的採用多物種混養方式，打造魚池中的完整生態鏈，不僅讓魚隻維持健康體態，更大大提升免疫力，養殖全程皆無用藥，解凍後的鱸魚品質依舊新鮮且無腥味！
鬼頭刀輪切	600g	湧升	280	10/14	鬼頭刀是經常追食海面的飛魚，所以漁民們常以(飛烏虎)稱呼它！鬼頭刀魚肉細緻鮮嫩、口感多汁富有彈性，含有極高的營養價值。*限量供應
蒲燒虱目魚肚	150g	鰻鄉	200	10/14	指定使用邱經堯養殖的虱目魚，取下魚肚後轉由專業加工廠生產。特選蒲燒醬汁，成份較為單純。簡單覆熱後即是美味佳餚。*限量供應

## ◆ 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，故調整售價	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
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
義大利螺旋麵	500g	瑪諾蘭迦	135	105	8/5起	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用	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			

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
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			
草莓雪酪-250g	250g/杯	舞茶	175	155			
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	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
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			
優質牛腱肉	1KG	舍利蓮	890	755	10/7-11/2	生產者提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用 *限量供應	否
優質牛條肉	600g		535	455			
雞蛋(西湖)-10入	10入/盒	五湖畜牧場	118	106	10/14-11/30	生產者提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用 *限量供應	否
原味純肉鬆	150g	柏香	199	179	10/14~11/9	生產者主動回饋社員，歡迎社員多加利用。*限量供應	否

## ◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
培根	300g	信功	產品成分含合作社不允 用添加物-鉀明礬	至生產者修正配方後，方恢復 供應
德式香腸	300g			
西式火腿切片	200g			
肉酥	200g			
豬血糕	290g		產品成分含合作社不允 用添加物-人工香料	



◆ 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	41	帶皮吳郭魚片(2 件優惠)	200g/包*2	230	209
豐登	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)



合作社徵才網址