

目錄

🍷 當季蔬果.....	2
📣 產品資訊.....	15
👜 人資招募.....	22

當季蔬果



◆清甜蔗香，念念不忘的爽脆滿足——梨山寶島甘露梨來報到！

「寶島甘露梨」是近年來台灣農友精心培育出來的國產高接梨新品種。果型渾圓扁胖，表面有些凹凸，彷彿壯漢糾結的肌肉。初次看到寶島甘露梨的人，很少不被它碩大厚實的外型所震懾。然而在看似粗獷的外表下，寶島甘露梨有著細緻甜美的內在，**果皮薄、果肉脆，一刀切下，汁液會直接從切口處迸出，分切時甚至會順著切痕自動裂開。而且果實越大顆，肉質越細膩。甜度高，卻幾無酸度，反倒凸顯了這個品種獨特的蔗香。**搶眼的外表，細膩爽脆的口感，讓寶島甘露梨一上市就深獲好評。



還記得中秋節前，青農吳保諒的寶島甘露梨的爽脆多汁與清甜嗎

？低海拔的甘露梨產期已經結束，接下來，將由梨山資深農友林浴沂大哥接棒供應。林浴沂大哥的果園位於梨山武陵地區，原始林木環繞，日夜溫差大，環境得天獨厚，也造就了果實的細緻甜美。一方風土一方滋味，到底高海拔地區所產出的寶島甘露梨滋味有什麼不同呢？歡迎把握產期品嚐，滿足味蕾體驗！

貼心小提醒

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. 農友供應的寶島甘露梨均為成熟採收出貨，採收初期收到的梨子顏色會較淺些，但果皮

也比較細嫩。但無論果皮深淺，進入冷藏保存後，果皮顏色都會漸漸變深。還請理解後利用。



【寶島甘露梨供應小檔案】

合作農友：林浴沂

品種：寶島甘露梨

產地：台中梨山

自主管理等級：安全級



清爽多汁，甜酸細緻，即將失落的原生種

國產軟枝楊桃開始供應

◆清爽多汁，甜酸細緻，即將失落的原生種——國產軟枝楊桃開始供應

楊桃含有豐富水分、維生素、礦物質，又有類黃酮、原花青素、維生素 C 等抗氧化成分，營養價值極高，生津止渴、潤喉、退火。在這入秋轉涼，容易感冒產生呼吸道症狀的時節，楊桃正有調養之效，切片鮮食，或是熬煮楊桃汁，都能舒緩身體不適。

楊桃在台灣的歷史悠久，清朝嘉慶年間由中國傳至台灣，至今已近 200 年。台灣的楊桃有軟枝種、馬來

西亞種、秤錘種等，目前較常見的是色澤金黃討喜的

馬來

西亞種。軟枝楊桃則是台灣的原生種，也就是俗稱的「土楊桃」，

比常見的馬來種小巧，但纖維口感與風味也比馬來種細緻，**縱使已成熟，果皮卻仍呈現帶**

著青綠的淡黃色。在早年，棚架上蔓生、隨處可得的土楊桃，可是許多台灣孩子解饞止渴的零

食，**一口咬下，汁液流淌，皮薄爽脆，清甜細**

緻，淡淡的果香中透著一縷微酸，而且不澀口

、不咬舌。又或者採摘下來，切片抹上鹽巴，

用線串起曬個一天，就成了「鹹酸甜」(楊桃蜜餞)，

這可是經歷過那個年代的人們，想起來

就要口角生津的回憶！

然而曾幾何時，市面上越來越少見到楊桃的



蹤跡。曾經風光一時的軟枝楊桃，受到九二一地震、桃芝風災等天災衝擊，加上時媒體誇大報導吃楊桃致死的案例(註)，導致市場上沒有人要買楊桃，台灣的楊桃產業每況愈下。即使市場上可見到楊桃，也多是黃澄澄卻皮粗肉厚的馬來西亞種。願意捨棄多產的馬來種，選擇費工難照顧的軟枝楊桃的農民，更是屈指可數。那留存在老一輩人心目中的爆汁清甜或鹹酸甜滋味，幾乎絕跡。不知道現在的年輕世代，還有多少人看過這種切片像金色星星一樣的水果？



今年開始為合作社供應軟枝楊桃的農友陳雪蓮，就是不忍這樣的古早好滋味成為絕響，逆勢守著家中僅存不到兩公頃的老欖軟枝楊桃。雪蓮姊的果園位於卓蘭大安溪上的河谷地，俗稱白布帆的地

方，這裡除了楊桃，也是葡萄、高接梨的重要產區。果實吃的是大雪山的泉水，東北季風跟西南季風的冷熱交會，讓白布帆地區日夜溫差大、四季分明，水果也分外甜美。一般楊桃產期可長達八個月，但**雪蓮姊堅持只採收皮薄、汁多、風味最好的 10 月中到 12 月底這一期，其餘的時間讓果樹能休養生息，才能產出肉質細緻多汁的軟枝楊桃。**今年終於盼到了軟枝楊桃採收季的到來，歡迎把握機會，品嚐這份用心堅持的細緻美好！

貼心小提醒

- 1.楊桃含有高量草酸，正常人食用可經由腎臟代謝，不會對健康造成影響。然而腎功能不全的患者要避免食用，以免因無法代謝而對健康造成影響。
- 2.楊桃的尾端甜度高於頭部（蒂頭處），有時甜度甚至會差到四倍之多，因此建議先從蒂頭處吃起。
- 3.採收後的楊桃仍會後熟，購買後請盡快食用完畢或是熬煮成新鮮楊桃汁保存，這是乾爽秋天中最天然的潤喉飲料



【軟枝楊桃供應小檔案】

合作農友：陳雪蓮
 品種：軟枝楊桃、馬來楊桃
 產地：苗栗卓蘭
 自主管理等級：安全級

※註：重創台灣楊桃產業的「亞東醫院事件」

2001 年，亞東紀念醫院急診醫學科主治醫師侯民波發表一份報告表示，腎臟功能不佳者食用楊桃恐併發尿毒症，但報告中亦指出，**絕大多數民眾都可安心食用楊桃**，部分腎臟病患者適量食用楊桃亦無礙，**僅極少數體質特殊者不宜吃楊桃**，因為可能會產生不良症狀反應。

但經媒體渲染報導後，民眾誤解為「食用楊桃會導致腎臟方面疾病」，對此，行政院農委會也曾發布新聞闢謠，但不實流言仍導致楊桃在台灣市場滯銷，價格下跌，這也是使楊桃在市面上愈發少見的其中一個原因。



安心鮮美剛剛好，餐桌好夥伴

環保級四合一鮮菇上架供應啦

◆安心鮮美剛剛好，餐桌好夥伴——國產四合一鮮菇上架供應中

秋冬是吃菇的季節，無論煮湯煨麵或是煮火鍋，都少不了菇類的提鮮。菇類富含膳食纖維，脂肪含量低，具有多種抗氧化成分，常常吃菇菇，可以促進血液循環、改善膚質、增強免疫力，有助於腸道健康。常常吃菇好處多多，然而架上的菇類種類繁多，有的看來厚實多汁，有的感覺滑順可口，有的爽脆 Q 彈，每一種都好吸引人忍不住都想買來吃吃看，但現代小家庭人口不多，總是怕買太多種類回家吃不完，放太久壞掉也十分可惜。

常常因而覺得選擇困難的朋友有福了，最近新上架的「四合一鮮菇」可以解決您的困擾。盒中包括了肥厚多汁的新鮮香菇、Q 彈紮實的杏鮑菇、滑順的金針菇以及脆口黑木耳，250 公克，剛剛好的份量，夠 1-2 人吃，可以一次上桌，滿足風味多樣的嘗鮮需求，也可作為不同菜色的提鮮食材。更重要的是，所有菇菇都是以無農藥、無化肥生產，吃起來安心又無負擔。

為合作社供應四合一鮮菇的供應農友是「就是鮮菇」的女主人湯如禎。如禎姐的丈夫生前在香菇製包廠工作，因工作頻繁接觸農藥而罹癌辭世。如禎姐從此決心要以有機的方式生產香菇，並發揮自己對消費市場的專業敏銳度，協助各個優良有機菇場的產品銷售，此外更針對市場需求開發各式新鮮綜合菇類與乾燥的菇類產品，為的就是要讓更多消費者吃到安心健康的菇菇。

「四合一鮮菇」是如禎姐嚴選萬生嘉生菇場的有機杏鮑菇、隆谷養菌場的金針菇、菇果農場的黑木耳，以及自家的厚肉新鮮香菇組合而成，所有菇菇都是以有機方式生產，以最新鮮的狀態上架供應。今年秋冬，就讓「四合一鮮菇」成為您餐桌上安心鮮美的好夥伴吧！



【四合一鮮菇供應小檔案】

合作農友：湯如禎

品種：杏鮑菇、金針菇、黑木耳、新鮮香菇

產地：台中新社

自主管理等級：環保級

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。因減農藥栽培，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。

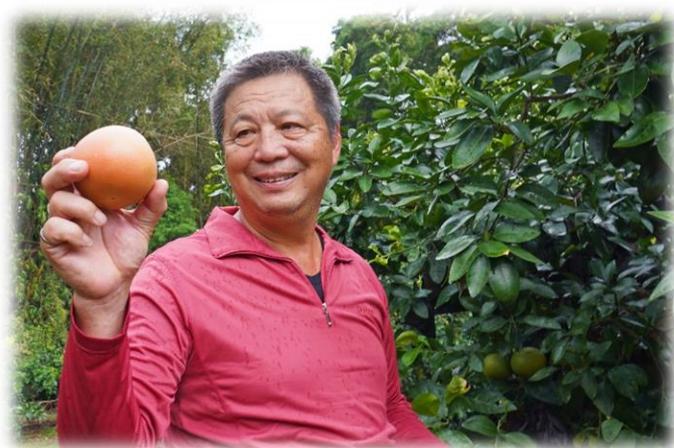


紅寶石葡萄柚則是眾多葡萄柚中，果肉顏色最深的一種。果皮薄而紅，果肉色澤深紅，果汁飽滿，無籽，果實成熟時糖度可達 10 度，苦味較低，帶有獨特柚香，酸甜可口且熱量低，卡路里甚至比柑橘要低，深受女性朋友喜愛。紅寶石葡萄柚富含蛋白質，維生素 A、B1、B2、C，鈣、鉀，葉酸，檸檬酸，礦物質等，營養十分豐富，可直接當水果吃或榨汁飲用，是擔心熱量超標者的優質水果選擇。

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 individually wrapped in white foam netting. 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 for '主婦聯盟合作社' (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！

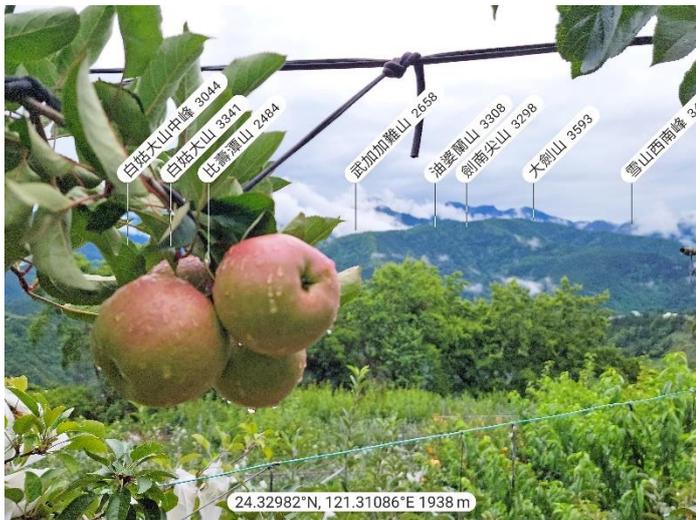
■喻嘉璧——果大甜美，預約一份堅持完熟採收的甜蜜心意

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。

🍏 蔬果品質說明

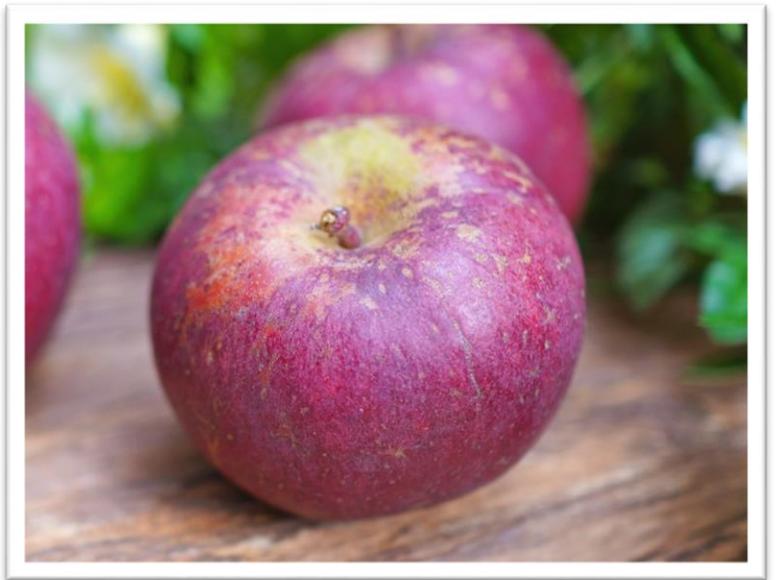
◆【蘋果小常識】為什麼有些蜜蘋果果皮油油滑滑黏黏的？這是什麼原因造成的？還可以吃嗎？

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。



🔊 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
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。
莎寶蘿葡萄籽油	1L/瓶	馥聚	415	10/14	無	<ol style="list-style-type: none"> 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

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
金盞花萃取葉黃素膠囊	30粒/瓶	昱倫	400	10/21	無	昱倫成立已20餘年，為廣得利膠囊子公司，承襲母公司製作膠囊多年經驗及嚴謹踏實的生產管控，建造符合GMP審核標準的生產環境，提供完善代工服務。金盞花萃取游離型葉黃素及玉米黃素，選用10:2最佳比例，搭配香瓜萃、智利酒果、山桑子、黑豆種皮等植物萃取，5合1複方，呵護晶亮必備。
本土黑豆漿(無加糖)	920ml/瓶	名記	85	10/21	無	使用台灣本土黑豆製作，支持本土雜糧自主，無添加糖配方呈現原豆香醇。不添加防腐劑，提醒開封後請儘速飲用完畢，並請全程保持冷藏。
米洛波塔莫斯特級初榨橄欖油	500ml/瓶	綠地	420	10/21	無	生產自希臘第一大島-克里特島，天然純淨無汙染，單一品種橄欖(koroneiki)，天然無添加100%特級初榨，PDO認證

◆ 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！
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

◆ 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			
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			

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
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	169	10/14~利用完畢	利用趨緩，提供優惠價回饋社員，歡迎多加利用。 *限量供應	否

◆ 暫停供應:

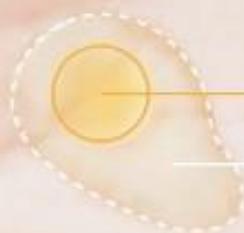
品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
冷凍有機玉米粒	500g/包	看天田	因氣候異常影響，連續夏、秋產季玉米全數覆沒，導致冷凍有機玉米粒原料缺乏無法供應。	待倉庫與站所出清後即暫停供應。

GREENVINES 綠藤生機 | 主婦聯盟合作社

10.07 (一) - 11.02(六)

秋冬保養推薦

荷包蛋保養法，素顏水潤透亮



辣木油

精華液

荷包蛋保養法，任選 2 件享優惠價

因系統限制，線上下單、班配為同品項 2 件優惠

Step 1 蛋白 / 精華液補水



純粹保濕精華液

限定加大版 50ml

12 種成分
專注將保濕做到極致

限時價 **\$846**

Step 2 蛋黃 / 辣木油鎖水



奇蹟辣木油

玫瑰橙花限定版 30ml

大馬士革玫瑰香氣
只需要 1 小滴，有效為肌膚水份上鎖

限時價 **\$836**

同場加映：溫柔洗臉，秋冬肌膚不乾不緊繃

活萃洗面乳 100ml

洗後柔嫩保濕，一家大小皆適用

限時價 **\$385**



國際認證 B 型企业

Certified



Corporation

優惠身份不再九折，限量供應利用完為止，請以現場庫存為主

綠藤生機 Greenvines - www.greenvines.com.tw

GREENVINES 綠藤生機 | 主婦聯盟合作社

主婦限定

奇蹟辣木油

玫瑰橙花限定版 30ml

改善乾燥脫皮
溫和對抗暗沉一瓶多用!

1. 臉部保養

取代乳液、乳霜，為肌膚保濕鎖水

2. 身體油

用於手肘與膝蓋，改善乾燥、粗糙

3. 護髮油

保護髮尾，減少乾燥、增添光澤

4. 指緣油

滋潤指緣，維持手指肌膚平滑



國際認證 B 型企業

Certified



Corporation

綠藤生機 Greenvines - www.greenvines.com.tw

◆ 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	
本土佳饈慶 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、三鶯站、新營站)
- 時薪站務(工作地點:林口站、東海站)



合作社徵才網址