






目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品說明&季節性預防提醒	17
 產品資訊.....	17
 人資招募.....	26

社內公告

【年末獻禮，月月抽獎活動】



●活動時間：2024/10/28(一)~12/31(二)止

●活動說明：社員於活動期間具 LINE@綁定身分，並於站所利用專案推廣產品即可獲得抽獎資格。
 ※本活動僅限站所利用，不含當日配、班配及線上下單(EC)。
 ※每次結帳收據含有 1 個以上的推廣品項即有 1 個抽獎資格。

●抽獎方式：分兩階段進行。

1. 首輪抽獎：2024.10.28-11.30 符合條件者，於 12.5(四)通知中獎者領取獎品相關事項。
2. 二次抽獎：2024.12.1-12.31 符合條件者，於 2025.1.6(一)通知中獎者領取獎品相關事項。

●獎項：

1. 二十週年圍裙總計 2 名 / 每輪各抽 1 位獲獎的幸運兒。
2. 綠藤保養品驚喜包總計 2 名 / 每輪各抽 1 位獲獎的幸運兒。
3. 蔬果膜袋回收再製提袋總計 6 名 / 每輪各抽 3 位獲獎的幸運兒。
4. Passport 總計 10 名 / 每輪各抽 5 位獲獎的幸運兒。
5. 金椿茶油皂總計 128 名 / 每輪各抽 64 位獲獎的幸運兒。
6. 產品抵用券(5 元、10 元、30 元、50 元)總計 4,800 名/每輪各抽 2,400 位獲獎的幸運兒。



●注意事項：

1. 專案推廣：

- (1)第一階段(10/28~11/30)利用「暖冬盛宴-鍋物交響曲」中 51 個品項。
- (2)第二階段(12/2~12/31)利用「2025 年貨大街」推廣產品，品項內容以週報公告為主。

2. 抽中產品抵用券不另行通知，將於上述時間匯入社員綁定 LINE@票券專區中，請社員自行查詢並於發放當月使用完畢。

【2025 年貨預購班個配抽獎活動】

年貨不用辛苦扛回家，合作社幫你寄到娘家婆家跟你家！

預購期間 11/04(一)~11/30(六)，官網個配每筆訂單超過 4,000 元、或班配每人訂單超過 4,000 元，即有資格參加抽獎！

1. 一獎 全自動研磨美式咖啡機 1 名
2. 二獎 綠藤神秘好物 1 名與尚品紅玉紅茶 2 名
3. 三獎 條紋手巾(紅)8 名

※於 12/09(一)抽出 12 位幸運兒公佈官網



官方網站



年貨不用辛苦扛回家， 合作社幫你寄到娘家婆家跟你家！



預購期間11/04(一)~11/30(六)
官網個配每筆訂單超過4,000元
或班配每人訂單超過4,000元，
即有資格參加抽獎

一獎 全自動研磨美式咖啡機1名
二獎 綠藤神秘好物1名與尚品紅玉紅茶2名
三獎 條紋手巾(紅)8名
於12/09(一)抽出12位幸運兒公佈官網



當季蔬果



◆酸香迷人，細緻柔和——國產柑橘季來啦！

台灣歲時節序的豐美，在國產水果上最能體現。而今時入秋冬，蜜蘋果們前腳都還沒走呢，柑橘家族便已簇擁著準備登場。佛利蒙柑、椪柑、柳丁、臍橙、椪柑、帝王柑、砂糖橘、美人柑……等，族繁不及備載。有的甜美滑順、有的酸甜多汁，帶著飽滿豐富的維他命 C 與膳食纖維，款款而來，向我們展現台灣柑橘的萬種風情，直到來年夏天方歇。

雖說柑橘柳丁是台灣相當常見的水果，但供貨給合作社的，都是願意致力友善環境的農友，儘管外觀不見得最完美無瑕，卻讓我們得以嘗到有別於慣行施用退酸劑柑橘的豐美滋味，而且不嗆喉、不咬舌。吃慣了合作社農友生產的柑橘，自然較容易分辨與其中的風味差異。不過就算分辨不出也無妨，無論如何，吃當季、吃在地，就是吃得安心與美味的基本原則。歡迎把握稍縱即逝的產期多多利用！



產地速報

好消息，農友吳保諒的佛利蒙柑開始採收供應了！產季初期，由於天氣尚未轉涼，佛利蒙柑較不易轉色，顏色多半是橙黃間雜著青綠色，但熟度與風味已經非常足夠。今年實際品測甜度已可 14.3 度 Brix，而且果肉細嫩，甜酸比佳，風味十分迷人，還請把握產期多多利用哦！

◆皮薄爆汁果肉嫩，小果實大能量—

—苗栗卓蘭佛利蒙柑開始供應

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。」



產季初期，還未轉色的佛利蒙柑，一樣完熟風味足，多汁細緻！



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。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。

為了先讓樹苗適應土地，保諒與父親寧可先剪除花苞，放棄收成不採果。連續三年不結果，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



滑順微酸，橘香濃郁

頂級大坑極柑開放預訂中

產地速報

極柑產季將至，農友謝朝義大哥傳來好消息，今年極柑品質風味更勝往年，雖未轉色，甜度就已接近 10 度，且果粒細嫩，飽滿多汁。謝大哥特別開放盒裝規格讓社員預訂，並加開市面少見的 30A 級高規格大果禮盒，數量有限，送禮自用皆宜。歡迎把握機會預訂！

◆滑順微酸，橘香濃郁——頂級大坑極柑開放預訂中

寒露已過，節氣漸涼，柑橘類也已蓄勢待發，準備採收了！其中，「極柑」算是較早採收的品種。極柑的果實呈扁圓形，外觀青中帶黃，果肉橙紅，柔軟多汁，甜中帶點微酸，風味清爽平衡；橘香濃郁，解膩順口，果皮膨鬆易剝，吃起來簡單又方便。冷涼秋日裡，剝顆極柑，讓整個空間充滿柑橘精油的濃郁香氣，伴著笑語家常，是許多家庭茶餘飯後的愉快回憶。

極柑原產於印度中部，在台灣已有兩百多年的歷史，是世界有名且栽培最廣的古老柑橘品種。營養豐富，含維生素 C 與其他多種維生素、胡蘿蔔素與礦物質，



就連橘瓣上的白色纖維，都富含膳食纖維呢！**極柑**算是耐儲放的水果，所以許多人習慣訂個一箱回家慢慢吃，既能解膩，又能補充水分營養。為合作社供應極柑多年的農友謝朝義大哥，果園位於台中大坑。謝大哥種植極柑迄今逾 40 年，主要作物為極柑與美女柑。謝大哥認為涵養雜草有助維持地力，**堅持不使用除草劑**；更不為了討好市場而使用增甜退酸劑，保留極柑原來的天然風味，也避免製造逆境壓力傷害果樹。此外，謝大哥只留最好的果實，並且完熟採收，果實得到充分的營養供應，多汁飽滿。**高品質管理、永續照料果樹、最適期採收**，讓謝大哥的極柑口感更細緻甜美，不會酸刺嗆口，就連怕酸的朋友都為之驚艷，嘗過之後才知道，原來極柑可以這麼好吃！

走進謝大哥的柑橘園，只見果樹枝強葉茂，沁鼻的柑橘香氣撲鼻而來，引人垂涎，預告了今年極柑的美味可期！歡迎社員把握產期多多利用品嚐！



貼心小提醒

1. 極柑表皮有些許藍灰色粉末痕跡，是農友以石灰加水噴灑於果皮表面，為柑橘作防曬的痕跡，並無安全危害，還請稍稍清洗即可食用。
2. 挑選極柑時盡量以果型完整、放在手心沉甸甸有份量為佳。**大果極柑多汁過癮，小果風味濃縮**，口感與甜度並不會有差異。
3. 農友採減藥栽培，較難避免銹蟎影響外觀，因此極柑外皮會有少許灰黑色細點，較難鮮黃無斑無瑕，但果肉一樣香甜多汁可口。這是安心種植的印記，還請理解與支持。



【極柑供應小檔案】

合作農友：謝朝義
品種：極柑
產地：台中大坑
自主管理等級：安全級

完熟甜蜜，秋之贈禮
國產甜柿開始供應了！

國產甜柿季

主婦聯盟合作社
Taiwan Homemakers United Consumers Group

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！

◆完熟甜蜜，秋之贈禮——國產甜柿開始供應

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——次郎田柿與富有甜柿。富有與次郎甜柿的果形扁平，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！



只是近年來氣候暖化，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。根據農委會 109 年度抽檢結果顯示，國內柿子的農藥檢出率竟達 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。南投仁愛林瓊珠大姊的有機甜柿，市面罕見。完熟採收，香甜不膩風味足，連皮吃也不傷胃。瓊珠姊堅持不用化肥、農藥，勤勞巡園修剪病株，採草生栽培，保護水土；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！

今年首度開放盒裝預訂的林浴沂大哥在梨山深耕多年，甜柿園區由次子林佑哲協助管理。致力造林養護，草生栽培安全管理，如今已幾近零檢出。摩天嶺的謝家興大哥力行減藥草生栽培，雖因氣候暖化，近年甜柿產量逐漸減少，但謝大哥為了讓甜柿養分集

中、葉片大、糖分足，仍舊堅持一個分枝只留一顆果實，犧牲產量，只為了留下最好品質。合作社的甜柿農友堪稱職人等級，而今產期將至，歡迎把握機會多多品嚐這甜美的秋之旬果！



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。

【甜柿供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應品種	供應狀態
林浴沂	台中梨山	安全級	次郎、富有	限量預訂中，散果已開始供應
林瓊珠	南投仁愛	環保級	富有	盒裝預訂已額滿，11月初開始供應
謝家興	台中摩天嶺	安全級	富有	即將開始供應



清爽多汁，甜酸細緻，難忘的好滋味

國產楊桃開始供應

◆清爽多汁，甜酸細緻，難忘的好滋味——國產楊桃開始供應

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。馬來種楊桃於民國 56 年引進台灣，經多年馴化，成為目前栽種面積最廣的主要品種，特點是果實較大，顏色橙黃且果皮上皺



馬來西亞種楊桃顏色橙黃且果皮上皺摺較多。口感較軟枝楊桃紮實些



摺較多，口感較軟枝楊桃紮實些；軟枝楊桃則是台灣的原生種，也就是俗稱的「土楊桃」，果形較馬來種小巧，但纖維口感與風味也比細緻，**縱使成熟，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，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與馬來楊桃的農友陳雪蓮，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楊桃園。

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。



產地速報

好消息，台東長濱賴金田大哥的牛心柿終於有機會在合作社吃到啦！賴大哥的環保級牛心柿採古法脫澀，吃了不脹氣，在小農圈中頗負盛名。只是往年在颱風與猴群危害下，產量極少。今年因產季前較無颱風危害，加上農夫日夜巡園驅猴奏效，終於有機會少量上架供應，如在站所見著，可得把握機會品嚐！

◆脆口香甜纖維細緻，古法脫澀安心吃——台東長濱環保級牛心柿首度供應

時入秋來，各色柿子逐漸現蹤。依果實在樹上成熟時能否自然「脫澀」，柿子大致可分為甜柿與澀柿兩大類。所謂的「脫澀」，是指將柿子的可溶性單寧 (soluble tannin) 轉變為不可溶性單寧 (insoluble tannin) 的過程——甜柿會依成熟度增加，在果樹上自然脫澀，花御所、

次郎與富有，就是屬於甜柿品種；澀柿果實內含有大量可溶性單寧，採收後要先經過人工脫澀處理。常見的澀柿有牛心柿、四周柿、石柿和筆柿等，口感風味各有不同。其中，牛心柿果實碩大，果頂尖、蒂頭凹陷，形似牛心，因而得名。早年採收後，農夫會將其浸泡在石灰水中脫澀，因此又被稱為「水柿」或「浸柿」。**脫澀後的牛心柿果肉橙黃，肉質細緻多汁，脆口香甜，風味迷人，**除了鮮食，亦可曬做柿餅，是台灣栽種面積最大的柿子品種。因採後處理費工，已越來越少人種植。



為合作社供應牛心柿的，是台東長濱的賴金田。從小熟悉竹湖山居的賴大哥，家裡三代務農，日治時期，父親跟隨家人到台東移墾，在山上輪流種過香蕉、香茅，也充滿了他自在爬樹、抓昆蟲的童年回憶。「這座山就是我們的生活環境，單純為了自己住得舒服，所以不噴藥、不過度開發。」三十多年前，賴大哥接手經營家中農場，除了致力無農藥無肥料的友善耕作，為了讓孩子們看到自己兒時美麗豐富的森林生態，更不惜貸款千萬買地復育，幾十公頃的地，卻不是拿來蓋房子，而是拿來種樹。三十年來賴大哥種下數萬棵的殼斗科植物，並以少量多樣的方式混種 60 餘種果樹，增加園區多樣性。「我們農場只能種山豬跟猴子不吃的植物！」因為生態太好，山豬猴子滿山跑，賴大哥又堅持不做任何防範，農場裡種最多的就是山豬採不到、猴子也不愛吃的牛心柿。

牛心柿樹形高大，每回賴大哥都得爬上三、四公尺高的樹上採收，十分驚險。為了讓大家可以安心吃，**賴大哥不使用石灰水脫澀，而是堅持採用古法，就地取材，削香蕉與芭蕉梗（假莖）幫牛心柿泡澡脫澀。**賴大哥的太太美菊姐說：「**用古法脫澀的脆柿吃再多也不怕，不會有石灰脫澀的脹氣問題！**」

今年老天賞臉，巡園防猴有成，賴大哥用生命呵護的牛心柿終於有機會供應。產量不多，產季短暫，如架上有幸見到，敬請把握機會品嚐利用。

貼心小提醒

1. 柿子果皮含較多單寧酸，胃功能較弱者，請避免空腹，並請削皮食用，以免引起胃部不適。
2. 農友供應的是脫澀完成之牛心柿，購買後即可開袋食用，若不立即食用，請冷藏保存以延長保存期限，鮮



柿冷藏後食用風味更佳。

3. 有些柿子表皮會有黑色煤灰狀斑點，這不是發霉，而是因果皮富含單寧，遇濕氧化造成。不影響風味與安全，請放心食用。



【牛心柿供應小檔案】

合作農友：賴金田

品種：牛心柿

產地：台東長濱

自主管理等級：環保級

←賴大哥的果園生態豐富，甚至可看見保育類長鬃山羊的蹤跡。



◆甜酸迷人風味足，市面難尋的安心果香——巨峰葡萄冬果開始供應

巨峰葡萄（日語：巨峰 / きょほう Kyohō、英語：Kyoho）

源自日本，是釀酒葡萄的一個變種，果形圓碩飽滿，也是目前台灣種植最普及的品種；果實肉質厚實圓潤飽滿，鮮美多汁，口感甜美，香味濃郁，廣受國人喜愛。

目前在台灣，巨峰葡萄大致分為夏果與冬果兩個產期，

夏果大

約從5月供應

到8月，冬果則是入冬後到次年春天。夏果的果型略大，色澤較淺甚至偏紅。因夏天雨水多，相較果實水份也多，甜酸比高；**冬果顏色深黑，果肉比較有Q度，較為甜美，風味上比較宜人。**因此許多葡萄愛好者偏好冬果更甚於夏果。

←葡萄外皮的白色粉末是果粉，代表葡萄新鮮且甜度高，是好品質的象徵，不是發霉哦！





葡萄營養豐富，含有多酚類，花青素以及類黃酮等抗氧化成分。但表皮細嫩嬌貴，只要有蟲蟲(花薊馬)爬過，往往就留下痕跡。農友們為了照顧葡萄外觀，常需施藥防治。根據 109 年農委會的農產品農藥檢測研究，葡萄的農藥檢出率高達 91%，一個葡萄產季，施用農藥的次數甚至可高達 30 次！今年氣候炎熱，施藥需求更加提升。合作社農友為了讓大家吃到安全的葡萄，力行減

藥，除了提早套袋，也忍痛犧牲產量與所謂「完美」的外觀，終能減少施藥八成以上。也因此**合作社可以放心吃的葡萄，是社員熱愛利用的重要水果品項。**

■古凱瑤——傳承友善農耕的安心踏實

古凱瑤為合作社資深葡萄農友古東喜的女兒。古東喜大哥專業種植葡萄多年，為了有效做到減藥栽培，甚至新增了溫室田區。古大哥的種植掌握了三大關鍵，一是草生栽培，豐富的草相涵養土壤水分，使得葡萄結果期更穩定；其二為掌握葉果比，當光照、積溫充足時才能轉換糖分、轉色成渾厚的紫黑色；其三為施藥濃度較薄、施藥數減少，部分改用非農藥防治資材。專業且安全的管理，讓古東喜大哥的葡萄風味十足，成為深受社員喜愛且放心利用的水果。

凱瑤於屏東科技大學植物醫學系畢業後，雖曾在外地工作數年，卻難以忘懷徜徉自家農園的安心踏實。因此毅然決定返鄉學以致用，接受父親古東喜培訓，協助管理葡萄生產與供應相關事務，除為父親分憂，也踏上了傳承友善農耕之路。草生栽培的果園綠草如茵，葡萄採自然著果，不以植物生長調節劑抑制葡萄枝條的徒長來提高著果率。因逐漸改為使用有機肥料，需減少枝條對果串的負擔，得捨去至少 2/3 的產量。雖然產量減少，但果園的生態豐富寧靜，出產的果實能讓人安心享用，正是凱瑤選擇返鄉安身立命的最大動力！

貼心小提醒

1. 今年的雨量過多，導致葡萄晚腐病為害嚴重，再加上颱風及高溫的影響，導致轉色不好，外觀上較不若以往深色，但風味與品質不受影響。還請社員理解後利用。
2. 葡萄在常溫下約可存放 3-4 天，若放至冰箱冷藏約可存放 15-20 天，但需用報紙好後再冷藏，以防水分流失！葡萄外皮的白色粉末是果粉，不是發黴，可安心食用！
3. 清洗葡萄前，建議可使用剪刀將葡萄剪下。因為用拔的容易造成葡萄有破口而讓清水滲入，影響風味口感。



【巨峰葡萄供應小檔案】

合作農友：古凱璿
 品種：巨峰葡萄
 產地：台中新社
 自主管理等級：安全級

蔬果品質說明

◆【最菜專員學做菜】華麗料理簡單做——洋蔥培根焗烤波特貝勒菇食譜

最近韓國料理節目《黑白大廚》正夯，引起大家對廚藝料理的關注。近期合作社剛上架的**波特貝勒菇(Portobella Mushrooms)**正是主廚們愛用的高級食材。波特貝勒菇風味濃郁肉質厚，有「蔬食界的漢堡排」之稱，撒點 Mozzarella cheese 和少許香料，簡單料理，便能有華麗口感。就如這次為大家介紹「洋蔥培根焗烤波特貝勒菇」，做法十分簡單，有機會一定要試試！



影音檔看這邊(掃碼或點圖中連結)→

材料

波特貝勒菇 4 個、培根 2 片 (切小塊)、洋蔥 1 顆 (切末)、莫札瑞拉起司半條、高達起司 1/8 塊、橄欖油適量、鹽少許

做法

1. 先將波特菇洗淨後，將菇頭去除，再用廚房紙擦乾。
2. 莫札瑞拉起司切小丁、高達起司刨絲、培根切小丁、洋蔥切小丁備用
3. 熱鍋放入橄欖油，先將培根丁與洋蔥丁炒至軟熟
4. 在波特菇裡依序放入炒熟的洋蔥與培根，再放上莫札瑞拉起司切丁與高達起司絲，再撒一些鹽，放入氣炸烤箱，以 180 度烤約 10 分鐘。
5. 完成後小心取出，即可享用香氣四溢的洋蔥培根焗烤波特貝勒菇！



※※推薦利用產品：合作社的波特貝勒菇(安全優)萬生-150g/盒、培根(信功)、洋蔥、四方鮮乳莫札瑞拉起司、四方鮮乳高達起司

◆【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。

◆【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！



◆【新農友介紹】高豐農業有限公司-蒜仁/100g



高豐農業公司的老闆娘洪秋燕(左圖)過去曾在上海待了20年，曾開辦世界腕錶雜誌，後來因先生張景翔先回台灣與朋友合夥做蒜頭，因緣際會踏入蒜仁產業的生產。因深入蒜仁加工產業後，秋燕姐發現市售的蒜仁多半是選擇淘汰的蒜米去作蒜仁加工，而且加工過程後必須經過泡水處理，品質保存條件較差。因此為了增加蒜仁的品質與安全性，秋燕姐選與專業農戶契作符合產銷履歷規範的蒜頭，以手工剝瓣減低損傷，採用乾式脫模機加工，再經色選機兩道色選後輔以人工挑選出優良的蒜仁，因加工品質優良、篩選仔細且加工過程不過水，剝出的蒜仁品質佳保存期可達3週，深受市場消費者的喜愛，也期望以此高品質的蒜仁供應給社員。



📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 雨林咖啡日曬曼特寧(原豆)230g 暫缺至 2024/11 月底

雨林咖啡日曬曼特寧原豆因產地雨季導致採收延遲，將暫缺至 2024/11 月底。

📢 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
冬季鍋物-胡椒豬肚雞湯鍋底(漢典)-1200g	1200g	漢典	360	11/4	無	使用合作社指定的白肉雞及信功豬肚，並以豬皮、蔥薑蒜熬製湯頭，再以魚露、優質中藥材燉煮及純白胡椒與黑胡椒提出香味。湯底濃郁不膩口，可再加入水或高湯、凍豆腐、丸子、火鍋料或冬粉等，調整並增添風味。 *10/28~11/30 暖冬盛宴「鍋物交響曲」推廣時期，優惠價供應
冬季鍋物-酸菜鱸魚鍋底(親憶食堂)-800g	800g	親憶食堂	450	11/4	無	高湯以台灣豬骨及雞骨長時間熬製，並以履歷蔥薑蒜去腥提味，再用傳統天然發酵的酸高麗菜與大紅袍花椒油與乾辣椒呈現川式風味，開胃也暖胃。選用合作社指定的金目鱸魚切片(另包)，可自行加入湯中，魚片口感由自己控制。湯底濃郁酸爽，可加入水或高湯調整濃度，再加入凍豆腐、丸子、火鍋料或冬粉增添風味。 *10/28~11/30 暖冬盛宴「鍋物交響曲」推廣時期，優惠價供應

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
蒜仁	100g	高豐農業有限公司	89	11/4	無	蒜仁為蒜頭經過剝仁與去皮處理，可以免去烹飪者自行處理的麻煩，可節省烹飪時間；除了直接使用在各種料理中，也適合炒菜、煮湯、醃漬或調味使用。
綜合植物蛋白沖調粉	450 公克 /罐	禾園	290	11/11	無	生產者為禾園，以黃豆為基底，指定合作社生產者名記黃豆、銀川糙米，黃金比例調配成美味兼具營養之沖調飲品。每份(30 g)綜合植物蛋白沖調粉可攝取到 13.2 g 蛋白質及 3.5 g 膳食纖維。此外無添加糖、呈現食材原味。沖泡方式除了使用溫、熱開水外，亦可使用溫熱牛奶來沖泡，增加其風味。
柴焙帶殼龍眼乾 (特大)	300g/包	楊滂瓚	255	11/4	限量	生產於台南東山的龍眼，就地取材的製作出土窯、磚窯，將採收後的龍眼鮮果，去枝去葉，一顆顆的放置於窯內的烘烤床上，一旦開始烘烤製作，需要不斷火且持續添加木柴，需要 5 天以上不斷火的熱煙、熱風燻製，製程中更要依據龍眼的狀態，添加薪火與火力大小的調整、上下窯層翻烤與左右滾動換位，剝殼試吃果肉的狀態來判定是否完成果乾的製作，果肉過乾或含水量過高，都是需要長久經驗累積才能準確判斷，站在窯邊，連人都被燻到眼睛睜不開，又有戲稱為流淚龍眼乾，每一顆都是粒粒皆辛苦。
柴焙帶殼龍眼乾 (大)	300g/包		215	11/11	限量	
古早味肉排餐盒	450 公克	鮮湧	135	11/12	北區供應	透過主食材指定農友及生產者、調味簡單、無食品添加物，輕鬆攝取無負擔。選用冷藏形式為保存上限制較熱便當少，保存期限也較長，透過簡單復熱即可食用美味餐食。 *僅供應北區（北北、北南分社）
黃金泡菜炒肉片餐盒	450 公克		135			
京醬肉絲餐盒	450 公克		135			
泰味打拋豬餐盒	450 公克		135			
左宗棠雞餐盒	450 公克		135			
糖醋魚片餐盒	450 公克		145			
泰式檸檬醬佐魚片餐盒	450 公克		145			
蔥油雞絲餐盒	430 公克		135			

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
桂圓茶磚	4入 /310g	達益	120	11/4	生產者達益，使用合作社指定桂圓肉，不添加人工香料、色素與防腐劑。節氣漸漸走向寒冬，選擇暖心熱飲桂圓茶陪您渡過。因內含桂圓肉，稍加熬煮風味更佳。 *季節限量
薑母茶	10包 X20公克 /盒	台灣糖業	79	11/4	加入熱水即可飲用的即溶包，適合冷冷天氣、手腳冰冷者飲用，亦可搭配白粉圓或小湯圓等，做為甜湯基底。 *季節限量
冷凍菱角仁 (硬)	270g/包	友善大地	195	11/4	鮮採後經清洗、剝殼急速冷凍，保持菱角仁原有鮮度與風味。採「綠色保育」友善耕種方式耕種，不使用農藥、化學肥料及除草劑；讓官田地區濕地生態得以恢復，水雉及台北赤蛙等保育類生物得以安心生存。 *季節限量
鹽炒腰果--- 150g	150g/包	寶綠	165	11/11	無人工添加物，原料單純，腰果以食鹽手工翻炒製作，再經過多次手工過篩去除鹽粒；腰果香脆中帶有淡淡的鹹味，不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。季節性供應。 *限量
核桃果子--- 150g	150g/包		155	11/11	無人工添加物，原料單純，以核桃、不漂白麥芽糖與冰糖手工製作，口感清脆中帶有微甜的核桃香；不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。 *限量
杏仁酥--- 200g	200g/包		180	11/11	低溫慢火焙炒堅果，使杏仁片的氣味飄香，混合不漂白原色冰糖及麥芽糖，製成美味的堅果酥糖；純手工製作，原料單純低糖配方，口感酥脆不黏牙；不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。 *限量
芝麻酥--- 250g	250g/包		175	11/11	生產者「寶綠食品」為更精準掌控芝麻熟度，更換芝麻粒來源，改用生的芝麻粒人工小鍋炒熟後製作，製程及品質無不變；純手工製作，低溫慢火焙炒，使黑芝麻的氣味飄香，再混合不漂白原色冰糖及麥芽糖，製成低糖配方的美味堅果酥糖。 *限量
南瓜子酥--- 200g	200g/包		185	11/11	以低溫慢火焙炒堅果，使南瓜子的氣味飄香，再混合不漂白原色冰糖及麥芽糖，製成美味的堅果酥糖；純手工製作，原料單純，低糖配方，口感酥脆不黏牙；不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。 *限量
小湯圓	300g/包		餐御宴	72	11/8

◆ 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
有機乾燥老薑片	50G/包	安苾	195	210	11/4	生產者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
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			
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 <i>*限量供應</i>	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。 <i>*限量供應</i>	否

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
義大利麵條	500g/包	瑪諾蘭迦	因生產者暫無庫存可供應·預計2025/1月恢復供應。	現有庫存利用完後暫停供應
莎寶蘿葡萄籽油	1L/瓶	馥聚	因生產者暫無庫存可供應·預計2025/1月恢復供應。	現有庫存利用完後暫停供應
去殼冷凍板栗仁(特大)	300g	林德淵	板栗產期結束	庫存利用完畢即暫停供應
巨無霸杏鮑菇(環保級)	1kg/包	陳耀松	季節供應結束	庫存利用完畢即暫停供應

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
巧克力鮮奶---946cc	946ml	四方	生產者變更包材與成分·因此暫時不供應	12/2



◆ 推廣活動：【2025 年貨預購-從食初心】

一桌安心共好的年菜

預購時間：11/4(一)~11/30(六) /

年貨取貨時間：2025/01/03(五)~1/23(四) / 除夕：2025/01/28(二)

※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	
團圓年菜	易德食	燉奶汁白酒小羊膝	820g(2 隻小羊膝)	760 元	
	元榆	甘蔗雞	1,200g	629 元	
	漢典		海陸佛跳牆	2,390g	999 元
			花膠瑤柱雞湯	2,250g(固形物 950g)	999 元
			猴頭菇素佛跳牆(全素)	2,260g (固形物 960g)	759 元
	親憶食堂		花雕醉蝦	600g(固形物 300g)約 15~20 隻蝦	569 元
			芋香金沙獅子頭	1,000g	520 元
			蘭陽海鮮西魯肉羹湯	1,100g(固形物 700g)	520 元
			紅麴滷豬腳	1,000g(固形物 700g)	569 元
	鴨迷		花旗參糯米雞湯	2,500g	579 元
			春風十里(奶素)	150g	150 元
			芋泥貢鴨	520g	490 元
	龍嘍		去骨醉雞腿	200g(固形物 140g)	275 元
	品川		古早味香脆花枝卷	300g	230 元
	鮮湧		海陸歡慶團圓功夫菜(獨立成單)	5 菜/組	3,188 元
			茶香八寶油飯(全素)	600g	499 元
			椰香紅豆紫米冷月(全素)	800g	268 元
喜生		櫻花蝦干貝油飯	800g	429 元	
123 水餃		團圓雙鮮餃(每位社員限利用 2 包)	408g(12 顆)	359 元	

巧味零嘴	原芳	本土綜合蔬菜菇菇脆片(全素)	150g/包	160 元
		本土綜合水果脆片(全素)	150g/包	160 元
	樸實	果香金鑽鳳梨酥糖(全素)	100g	215 元
		客家香桔糕(全素)	135g	230 元
	嗎哪	夏威夷豆牛奶糖(奶素)	150g	360 元
	台灣味	芋兒娃娃酥(全素)	150g	230 元
		比亞外柑橘花圈圈(奶素)	176g	220 元
	鈺豐	本土可可杏仁牛軋糖(奶蛋素)	200g	220 元
		紅心芭樂乾(全素)	250g	245 元
	豆之家	好愛胡桃綜合堅果組(全素)	24g*15 入/盒	388 元
	邱家兄弟	一口金烏魚子	100g(約 10~15 片)	750 元
馥樂	手工牛舌餅組(奶素)	6 片/包*2 包/盒	290 元	
步步糕升	豪紳	相思八寶飯(全素)	500g	275 元
	祥太	紅豆年糕(全素)	600g	269 元
		懷舊黑糖年糕(全素)	600g	215 元
	餐御宴	御宴紅豆鬆糕(全素)	380g	150 元
		鹹香素年糕(全素)	400g	165 元
		古早味紅糖發粿 2 入組(全素)	350g · 共 2 顆	110 元
傳家良醬	阿金姊	客家桔醬(全素)	200g	110 元
	明德	眷村剝椒(五辛素)	150g	130 元
		眷村辣渣(五辛素)	145g	130 元
	細粒籽	花生很芝味(全素)	花生油 250ml+黑芝麻油 250ml	1,270 元
馥聚	冷壓酪梨油(全素)	500ml	980 元	
精選好物	黃芬香	龍膽石斑	頭骨 1 包、下巴 1 包、魚片 2~4 包 (約 1,650 公克)	1,590 元
	游原智	抱卵母香魚	600g(約 3~6 尾)	420 元
	智立	日本乾干貝(規格 SA)	150g	799 元
	邱家兄弟	生態鱸魚精(5 入/常溫)	60ml*5	750 元
	龍彘	善糧土雞滴雞精(10 入/常溫)	50ml*10	1,620 元
	陳瓊珠	澎湖砲卷	500g	620 元
	誠翊星鮮	安格斯黑牛紐約客牛排	300g	380 元
		安格斯黑牛紐約客火鍋肉片	300g	399 元
	柏香	亞麻籽黑豬梅花火鍋片	200g	240 元
亞麻籽黑豬五花火鍋片		200g	225 元	

	友聚	老梅迎春禮盒	青梅釀、黃梅釀各 300ml/瓶、梅棗到7 顆、青梅調 200g/瓶	990 元
	東邦	臺灣紅茶組合	紅玉紅茶 75g、紅韻紅茶 75g	700 元
	東成茶葉	源霧鐵觀音	75g*2/盒	930 元
	享嘉	好事成雙沖調組	花旗參山藥杏仁茶 250g+可可杏仁茶 280g	800 元
	萬生有機	阿里山素燕窩 6 入禮盒	230g*6 入	590 元
	一品咖啡	阿里山精品咖啡掛耳包	10g*15 入	890 元
	陳明旭	雙蜜禮盒	桃花心木蜜 250g+森林蜜 250g	600 元
	就是鮮菇	首御有機黑早冬菇	70g	400 元
	將豪	有機奇異果酒(限站所利用)	400ml	850 元
	嘉濃酒莊	贅沢梅酒(限站所利用)	380ml	380 元
提盒	手提紙袋(小)		21.9*27.9*9.2cm	15 元
	手提紙袋(中)		32.7*26*11cm	20 元
	好事成雙沖調組空禮盒(含提袋)		組	175 元
	首御有雞禮盒(空盒)		個	80 元
	二入提盒		27.7cm	5 元
	二入提盒		33cm	5 元

※文宣勘誤：

(1)年菜組合配送說明，因第三方物流配送，到貨(社員收貨)日期為週二~週六，因文宣僅標註收貨日期易誤會為貨運收貨日期，造成社員誤解請見諒。

※為體恤第一線站物及物流夥伴，避免過度集中導致人員體力不堪負荷，且紓解分散倉庫儲放量，推出早取優惠活動，詳細活動內容請看官網及預購專刊。(功夫年菜組、班個配社員因屬物流配送到府，無法參與本活動，請社員見諒)

※預購滿額享：單筆預購滿 4,500 元(折扣後金額)即可享有「香酥堅果米果脆(葷)」250g/包(同筆訂單可累送)，功夫年菜組不可參與早鳥取貨及滿額享活動。

※ Pi 錢包加碼贈：於站所利用使用 Pi 錢包並綁定玉山 Pi 信用卡預購滿 3,600 元即贈 200P 幣(不含原基本權益最高 2.2%P 幣回饋，名額有限、贈完為止，辦法詳情請見專刊封底及官網專區說明。

※2025 闔家歡享年菜組為直接配送到家免運費的優惠組合品項，因此不可參與滿額及早鳥活動，造成不便請見諒。

禁止酒駕  飲酒過量 有害健康



◆ 推廣活動：【暖冬盛宴「鍋物交響曲」】

色香味俱佳的美食饗宴，邀您共賞品味

推廣時間：10/28 (一)~11/30(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
有點暖 靈魂湯底 任君搭	1	薑母鴨-(鴨迷)	1000g	290	290
	2	藥膳薑菇鍋-(漢典)	1200g	270	260
	3	酸菜白肉鍋底-(漢典)	1200g	290	280
	4	冬季鍋物-胡椒豬肚雞湯鍋底(漢典) (新品) 11/4 上架	1200g	360	350
	5	冬季鍋物-酸菜鱸魚鍋底(親憶食堂) (新品) 11/4 上架	800g	450	399
	6	鮮蔬雞高湯	230g	75	70
有點餓 安心鍋料 任君選	7	羊肉火鍋肉片(紐西蘭)	300g	300	255
	8	優質牛肉火鍋片	300g	260	221
	9	梅花火鍋肉片	200g	115	109
	10	海水金目鱸涮片(2 件優惠)	150g*2	310	269
	11	冷凍白蝦	300g	240	220
	12	四合一鮮菇(環保級)就是鮮菇	250g/盒	90	81
	13	三味火鍋料	450g/包	157	145
	14	魚豆腐火鍋料	450g/包	142	142
	15	火鍋油豆腐	240g/包	75	67
	16	豆腐餅(名記)	200 克/包	70	62

	18	虱目魚餃	200 公克/20 入	100	100
	19	冷凍烏龍麵	800g/4 入	93	82
	20	寶鼎頂級 100%純綠豆粉絲(中農)	210g/包	145	129
	21	中農種福園有機經典寬粉(中農)	180g/包	114	109
	22	中農種福園有機經典冬粉(中農)	180g/包	114	109
	23	雞蛋(西湖)-10 入	540g/盒	118	106
有點冷 養生燉料 任君挑	24	燒酒雞(蝦)燉料 (季節供應 11-4 月) (冷藏)	100g/包	157	135
	25	加味十全大補燉料 (季節供應 11-4 月) (冷藏)	90g/包	157	135
	26	肉骨茶燉料(集昌)	100g/包	220	198
	27	綠主張料理用米酒(2 件優惠)	600ml*2	170	160
	28	台灣茶葉綠葉-烏龍茶籽油	300ML/瓶	1,320	1,250
	29	胡麻油	570ML/瓶	314	314
	30	白肉雞雞胸絞肉(御正)	280g	105	89
	31	白肉雞雞胸切丁(御正)	280g	105	89
	32	善糧文昌雞腿剝塊	800g	580	551
	33	善糧文昌雞胸	200g	200	180
	34	馬舌鰈(扁鱈)-有肚洞	1000g	500	450
	35	馬舌鰈(扁鱈)-無肚洞	1000g	660	607
36	石斑魚輪切	400g	400	380	
有點饞 飽食吃鍋 任君飲	37	台灣米漢堡(素沙茶鮮菇 3 入)(2 件優惠)	480 公克/3 入*2	310	273
	38	台灣米漢堡(洋蔥牛肉 3 入)(2 件優惠)	480 公克/3 入*2	370	326
	39	泡菜豬肉水餃-50 粒	1050g/包	310	285
	40	茉莉香米	3kg	400	360
	41	胚芽米(東里)	2kg	235	212
	42	瑩雪香米	2kg	275	248
	43	雪蓮子麵筋(青葉)(3 件優惠)	160g*3	87	78
	44	滷雪蓮子(青葉)(3 件優惠)	170g*3	84	76
	45	亞美尼亞水蜜桃蘋果汁(站所限定活動·詳見★)	250ml*3	270	216
	46	亞美尼亞杏桃蘋果汁(站所限定活動·詳見★)	250ml*3	270	216
	47	亞美尼亞沙棘水蜜桃蘋果汁(站所限定活動·詳見★)	250ml*3	270	216
	48	亞美尼亞紅石榴汁(站所限定活動·詳見★)	250ml*3	270	216

49	有機紅玉紅茶拿鐵(獨立糖包版)	6包/盒	250	225
50	有機烏龍茶 GABA 拿鐵(獨立糖包版)	6包/盒	250	225
51	有機鮮活綠茶拿鐵(獨立糖包版)	6包/盒	250	225

★站所限定亞美尼亞果汁系列任選 3 件優惠。因系統限制，線上下單 EC 及班配亞美尼亞果汁同品項 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

◆ 推廣活動：【補充營養我準備】

健康應援 READY GO!

推廣時間：2024/10/28 (一)~2025/1/4(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
補充營養 我準備	1	鈣鎂 D 膠囊(站所限定活動，詳見★)	60 粒/瓶*2	760	722
	2	益生菌乳酸菌粉劑食品(惠生研)(站所限定活動，詳見★)	2g/30 入*2	1,100	1,046
	3	金盞花萃取 葉黃素膠囊	30 粒/罐	400	400

★站所限定鈣鎂 D 膠囊、益生菌任選 2 件 95 折。因系統限制，線上下單 EC 及班配鈣鎂 D 膠囊、益生菌同品項 2 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、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、三多站)
- 時薪站務 (工作地點:林口站、東海站)



合作社徵才網址