






目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品說明&季節性預防提醒	18
 產品資訊.....	19
 人資招募.....	28

📢 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。

【11/11(一)起到站續繳年費或補卡費可使用「悠遊卡」結帳】

11/11(一)起社員到站「續繳年費」或「補卡費」新增「悠遊卡」支付方式，帶給社員更便利的選擇。

註：股金及入社年費仍限以「現金」支付。

【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



▲2025 年貨預購安心產品看這裡



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

天氣漸涼，柑橘界的另一個熱門品種——帝王柑即將開始採收供應。風味清香細緻的帝王柑，常常讓人一吃難忘，忍不住一顆接一顆地剝。為了讓社員搶鮮滿足享用帝王柑的細緻豐美，農友邱登憶特別開放 5 斤與 10 斤盒裝規格供社員預訂，數量有限，送禮自用皆宜。歡迎把握機會預訂！

◆芳香細緻，柑橘界的小巨人——邱登憶帝王柑開始預訂啦！

第一次吃到帝王柑的朋友，往往會「咦！」的一聲！沒想到青綠的外表下，竟然藏著獨特的香氣與細緻甜蜜，忍不住一顆接著一顆！這就是帝王柑的魅力！

帝王柑相傳改良自中國山東貢橘，外表青綠，看起來像柳丁，但其實是橘子吃法。**名為帝王，但其實個頭不大。最大特點是果皮很薄，果型比一般橘子小，表皮光滑油亮，黃綠色的外表常讓人誤以為它很酸，實際上亮金黃色的細緻果肉吃起來清爽甜蜜，完全不帶酸味，而且果汁含量極高。一口咬下，略為辛辣的花果香隨精油迸出，果肉幾乎入口即化的細緻口感，讓人驚嘆。小小果實卻有如此強大風味能量，果然不負「帝王」之名！**



前年，為合作社供應帝王柑的溪底遙農友蕭秋文阿伯退休後，眼看香氣迷人細緻的帝王柑就要成為絕響，幸好覓得新農友邱登憶接續供應。邱大哥家族在苗栗苑裡務農已歷經好幾代。柑桔園的前身是淺山的水稻梯田，每逢灌溉時期，便常發生農戶搶水的紛爭；因此十多年前，邱大哥決定將稻米全部改種當時還很少見的帝王柑和砂糖橘，此舉也在村子裡引起不少議論。為了守護家族傳承下來的農地，邱大哥在經營管理上

費盡心思，每月固定人工除草，也力行減藥栽培，勤於剪枝、翻鬆土壤，保持果園通風，以減少病蟲害發生。除此之外，為了守護環境生態的多樣性，邱大哥也積極參與環境保育工作，擔任石虎保護協會的志工。苗栗苑裡一代日夜溫差大且多雲霧，好山、好水、好生態，加上悉心養護，讓邱大哥家的柑橘果實風味格外甜美。帝王柑風味迷人，產期卻只有短短 40 天，社員們還請把握時機好好品嚐。

貼心小提醒

帝王柑果皮較薄，如無法盡快食用完畢，請略以報紙包覆，以免表皮過乾難以剝開。

【帝王柑小檔案】

- 合作農友：邱登憶
- 品種：帝王柑
- 產地：苗栗苑裡
- 自主管理等級：安全級





香甜細緻爽口，與石虎共享的美好

溪底遙學習農園柳丁開始預訂

產地速報

今年是溪底遙學習農園陪伴農友的第 20 年，也是溪底遙農友全面不使用農藥的第 17 年，供應帝王柑與美童柑的蕭秋文阿伯已屆 80 高齡退休了，所幸還有朱昌輝大哥仍堅持著，供應友善安心的柳丁與椪柑。朱大哥說今年的柳丁與椪柑質量俱優，有別於市售柳丁退酸退甜後的清淡口感，昌輝大哥的柳丁雖然外觀不見得美麗，但甜酸比與香氣格外迷人，甜度甚至可達高達 12 度 Brix，滋味格外豐厚，因此特別提供限量箱裝還請把握機位預訂品嚐！

◆香甜細緻爽口，與石虎共享的美好——溪底遙學習農園柳丁開始預訂！

1999 年 921 大地震之後，有一群人沒有離開災區，地方居民廖學堂及一些外來參與重建的朋友，共同在 2003 年結合成「溪底遙學習農園」，成員包含了中寮的農人、藍染工作者、編織工作者及其他志願服務的朋友，以對土地友善的方式，種植柳丁、帝王柑及龍眼作物，並同時發展編織工藝。成了中寮鄉社區的一份子，支持在地小農堅持對土地友善。這是「溪底遙學習農園」



的緣起。溪底遙自詡為學習場所，農人在此學習對土地友善的耕作或創作方式，消費者可來此親近土地，接近生命成長的過程。

朱昌輝大哥因認同溪底遙的無農藥友善環境理念，加入溪底遙生產者的行列，農業科系出身的他，除了力行無農藥草生栽培，更努力精進栽植



管理技術。四年前，昌輝大哥認為栽植管理技術已經成熟穩定，且透過第三方驗證檢驗讓消費者更安心，也是農人的責任，於是決定申請有機驗證。去年有機驗證通過核發，加上周遭環境屏蔽無風險，終得符合合作社自主管理的最高標準——環保級。昌輝大哥的柑橘園位於南投山林間，不施用農藥除草劑，小動物們可以安心棲息，包括近年已經瀕危的石虎。農委會特

有生物中心因而在昌輝大哥柑橘園的水源地設置自動監視器，紀錄石虎與其他野生動物的出沒狀況。也因此，昌輝大哥成為國內屈指可數，同時擁有有機驗證與石虎標章的柑橘生產農友！產地拜訪時，看著滿園柑橘樹枝葉舒緩，樹勢強健，聞著偶爾飄來的柑橘香，悅人心脾眼目，忍不住開始期待起今年柳丁的甜美來！而且，今年除了散裝果外，農友也提供箱裝優惠回饋社員，歡迎社員整箱利用，省了荷包且更加環保！

貼心小提醒

因氣候因素，部分柳丁可能會稍有乾米情況，但依然香甜，還請理解後利用。

【柳丁供應小檔案】

生產者：溪底遙學習農園—朱昌輝

品種：柳丁

產地：南投中寮

自主管理等級：環保級



滑順微酸，橘香濃郁

頂級大坑極柑開始供應

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——頂級大坑極柑開始供應啦！

「極柑」算是國產柑橘中較早採收的品種，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，不會酸刺噏口，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！

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



產地速報

農友林義職傳來消息，今年芋頭栽種受颱風影響，造成芋頭的鬚根斷裂，影響營養吸收，以致規格偏小，且田間積水也使芋頭採收時傷口仍來不及癒合，理貨時將尾端削除較多。不過今年芋頭一樣口感鬆軟、芋香濃濃，還請社員多多支持這友善種植、得來不易的安心好食。

◆鬆香綿濃，飽足暖心——環保友善芋頭正當時

立冬之後，天氣漸涼，總想吃點什麼暖香飽足的東西撫慰身體的虛冷。這時來碗芋頭紅豆甜湯，或是芋頭粥，又或者直接把芋頭削皮切塊後加入火鍋或煲湯，又或者蒸熟加入熱鮮奶中，**煮熟的芋頭鬆軟綿密，濃濃的香氣沁入心底，是暖冬聖品，又不必擔心體重一發不可收拾.....**

芋頭是亞洲與拉丁美洲常見的主食，可做為鹹食入菜，也可作為甜點。富含膳食纖維多種維生素、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素與礦物質，雖被歸類為澱粉類，熱量卻遠低於米飯與麵粉；而

且芋頭的澱粉屬於抗性澱粉，也就是生的澱粉，在人體的腸胃中不會被水解吸收，作用類似膳食纖維，可增加飽足感，促進腸胃蠕動，卻不會升高血糖，吃了飽足卻不發胖，甚至可延遲其他碳水化合物的吸收，因此常被用來取代部分澱粉主食，有助於控制體重。此外，芋頭的水溶性纖維與體內脂肪酸結合後，可以減少人體內低密度膽固醇；芋頭所含的槲皮素，可以提升身體的抗氧化能力，減少細胞受損的狀況。芋頭風味絕佳，好處多多，又好料理，因此迅速攻占人們的心，成為台灣常民飲食中相當受歡迎的食材！



台灣的從南到北都有栽種芋頭，但因各地水土不同，有的適合重水芋，有的需放乾，一方風土一方滋味，產期雖有不同，但都是農友的心血結晶。每年秋天天氣轉涼時，就是著名的大甲芋頭登場的時機。大甲區的黑土是由河流沖積而來，富含礦物質，又因含沙量高，排水良好，正是芋頭最喜歡的生長環境，也因此大甲地區所產出的芋頭品質與風味遠近馳名。芋頭從定植到採收至少需 8-10 個月，而且在田間易受到病蟲害與颱風等天然災害影響，栽種管理十分具有挑戰性。市面上的芋頭栽種一般噴施多種殺蟲劑、殺菌劑與除草劑，要以無農藥、無化肥的方式栽種芋頭格外困難，而這，也正是合作社芋頭農友林義職投入種植芋頭初期，遭到父母反對與鄰居嘲笑的原因。



義職的芋頭產區位於台中大安，正是大甲芋頭的知名產地。他因懷念年幼時吃到芋頭的味道，又不想使用農藥，因此花了許多年摸索與研究無農藥、無化肥的芋頭栽種方法——自製有機液肥、培養微生物、人工除草並管控田中的水含量避免芋頭得病，以確保食用口感與品質，終於取得環球有機驗證。並且將因極端氣候影響而產生的格外品自行加工，做成芋圓、芋頭饅頭、芋頭脆片等，惜食利用。而今芋頭正當時，歡迎多多品嚐利用，合作社農友悉心栽種的高品質芋頭。

貼心小提醒

1. **削芋頭不手癢的小祕訣：**芋頭外皮沾溼就會溶出草酸鈣，碰到手就會發癢不適，因此削芋頭前可以先用布把表皮的水份吸乾，削完後再清洗，亦可佩戴手套。若不小心碰到手癢，可以浸泡熱水或塗醋、塗檸檬汁以酸鹼中和即可緩解。
2. 芋頭的汁液含有單寧酸，因此切口表面會氧化呈現紅色，這是正常現象，料理前只需將切面氧化處削掉即可利用。



3. 合作社供應的芋頭皆沒有施用農藥，品質劣變較快，因此購買後建議儘快利用完畢，短期用不掉的可削皮切塊置於冷凍可存放 6 個月左右，烹煮時不需退冰。



【芋頭供應小檔案】（僅列出目前供應的農友）

合作農友	產地	級別
林義職	台中大安	友善級



◆和諧共生的甜美甘甜——莊俊彥的筆柿鮮果限量供應中

最近眼尖的社員或許會在站所架上發現另外一種柿子，果實側面看起來有點像毛筆的筆頭，這就是「筆柿」。「筆柿」又稱「蜜柿」，原是日本才有的品種，後引進台灣。筆柿可在穢脫澀，因此也算是甜柿，但因部分果實掛在果樹上無法脫澀完全，因此屬於「不完全(脫澀)甜柿」。在台灣，筆柿多用於製作柿餅，鮮果較為少見。但其實筆柿鮮果完熟時近似軟柿，果皮可食，果肉Q滑香甜，甜度甚至比一般柿子還要高，完熟甜度可達 18-20 度 Brix 以上。甜美甘甜，又可止咳潤肺，是許多長輩心中念念不忘的逸品。



俊彥的筆柿香甜濃郁，連螞蟻都聞香而來→

為合作社供應筆柿的莊俊彥，原是合作社產品專員，接手岳父種植



枇杷的果園後，成為假日農夫，後因嚮往與自然和諧共處的生活而歸農。俊彥家的果園位於台中新社，園中散植了筆柿、枇杷、芭樂等三種果樹，以及一些自然長出的辣椒等植物。對於一般慣行農夫而言，混合種植不僅管理採收不易，而且果樹也會長不好。但這些困擾在俊彥的果園中，竟然都沒發生，枇杷耐陰，筆柿與芭樂喜光，三度空間各自參差，樹勢都一樣強壯不見衰弱；雖有幾棵果樹株距

頗近，但因長年不使用防治農藥，持續人工除草與覆蓋，土壤生機蓬勃，微生物足以分解出供應果樹們的養份。俊彥的果園雖然不大，但生物相豐富，就像個生態綠洲，比起一般有機園區更多樣——光是樹蛙就有四種，還有寄生蜂與蜂與食蟲椿象（台灣厲椿象、黃斑粗喙椿象等）、草蛉、蟻蛛（像螞蟻的蜘蛛）、蠼螋、華美麗跳蛛等一般天敵防治法所用的肉食昆蟲。土壤中則活躍亂竄著鼠婦、地蜘蛛等，分解者也多，例如果樹死亡後，白蟻就會來分解腐化，讓養分加速回歸大地。這些小生物立命於此，完整的食物鏈，正是俊彥最好的小幫手。人類行走其間，彷彿也成為這生態的一份子，感受到大自然的接納。也難怪，俊彥供應給合作社的水果們，外



觀雖然樸實，滋味卻極豐富，

往往一下子就被熟知滋味的社員秒殺！

今年俊彥回報，筆柿套袋的量有比去年多，但因為之前的颱風帶來的雨量影響，造成嚴重落果，大約只剩一半可採收。筆柿鮮果難得，自然農法栽種的更屬少見，如果您在合作社架上有見到，請務必把握機會嘗一嘗

←看得出來這張照片裡有幾種果樹嗎？



貼心小提醒

1. 筆柿跟紅柿(軟柿)一樣，需經後熟軟化後吃，才不會有澀味，經後熟軟化的筆柿，香Q可口，肉質細緻。但因筆柿軟熟後不耐儲運，因此農友會於約 7-8 分熟出貨，收到柿子後，還請放置果皮轉紅軟熟，再盡快食用完畢。

2. 筆柿軟熟後果肉猶如果凍，可用湯匙挖著吃，就可避免沾手，輕鬆享用筆柿的甜美囉。

【筆柿供應小檔案】

合作農友：莊俊彥

品種：筆柿

產地：台中新社

自主管理等級：農好級





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	已結束供應
謝家興	台中摩天嶺	安全級	富有	即將開始供應



◆皮薄瓜脆焦糖香——極品卡蜜拉網紋橙肉甜瓜爽脆供應中！

去年甫登場就大獲好評的秋冬甜瓜極品——卡蜜拉網紋橙肉甜瓜即將開始供應了！卡蜜拉網紋橙肉甜瓜也是近幾年來台灣甜瓜的新品種，外型橢圓飽滿，翠綠色網紋緻密。切開後，橙紅多汁的果肉極為誘人；最大特色是皮極薄，可食部位高，肉多籽少，靠近果皮處的漸層綠色果肉一樣甜美脆口！質地爽脆細嫩，甜度高（今年實測已達 16-17 度 Brix），卻清爽不膩，細細品嚐，甚至可嘗到些許焦糖香！風味特殊讓人驚豔，一試難忘。無怪乎有人說它是「甜



瓜中的極品」。

卡蜜拉甜瓜屬脆口品種，和其他甜瓜不一樣的是，雖然都在 7-8 分熟成採收，但卡蜜拉熟成後，不會變軟。常溫約可維持 5-7 天，放入冰箱則可保存約兩周左右。冰涼後吃，風味更佳。

為合作社供應卡蜜拉甜瓜的，是對於瓜果

高規格管理的專業農友范玉芳。范姐平日豪爽大氣，不拘小節，交談間時不時總能聽見她的爽朗笑聲。但是一進到園子裡，只見她立即神情嚴肅，一下摘除老葉，一會兒疏花，就好像她雇來為南瓜授粉的小蜜蜂，嗡嗡忙個不停。范姐對於甜瓜的管理，十分專業且嚴格。除了採直立式栽培、單蔓整枝、一蔓一果的方式栽種；為降低藥殘風險，授粉期即停藥，加強枯葉、落花的清園管理，避免病菌危害；更嚴格控管水份，確保瓜果甜度品質，也使得網紋細緻均勻，賞心悅目。正是因為這種高品質管理，讓吃過范姐的卡蜜拉甜瓜的人，多成了忠實粉絲，年年回購。歡迎把握產期，盡情享用范姐的高品質甜瓜帶來的驚奇與甜美！

貼心小提醒

1. 為供應最美好風味的甜瓜，農友會先於田間判斷完熟才會採收（約 8 分熟），買回家即可食。卡蜜拉甜瓜是屬於脆口品種，熟成後也不會軟化。常溫約可放 7-8 天，放入冰箱約可保存 2 周左右，冰涼著吃，風味更佳。但還是建議把握賞味期盡快食用完畢。
2. 網紋甜瓜偶有表皮裂痕，屬正常現象，不影響品質，請安心食用。

【卡蜜拉網紋橙肉甜瓜供應小檔案】

合作農友：范玉芳

品種：卡蜜拉網紋橙肉甜瓜

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：安全級



◆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 / きよほう 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，正是凱瑋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：古凱瑋

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

◆ 甜柿表皮、蒂頭或果肉的黑斑是發霉嗎？還可以吃嗎？

有時會在買回家的甜柿表皮、蒂頭，發現黑色斑點，或是像煤灰一樣的痕跡，甚至切開後也會發現果肉上有黑點，可別誤會這是發霉！其實，這是因為甜柿中的鞣酸（單寧酸，tannic acid），遇水或潮濕，氧化造成。不影響風味，對健康也沒有危害，可放心食用。



▲ 柿子富含單寧酸，遇水或潮濕容易氧化發黑。但不影響風味，對健康也沒有危害。圖中可以看到果肉幾乎不受影響。

◆【美味小秘訣】柑橘辭水，風味 Up！

雖然自然環境下完熟採收的椪柑，甜度仍可能依據每年氣候狀況而有不同的表現，就連每天採收的果實甜度也稍有不同。但柑橘類其實和文旦一樣，無論是柳丁、臍橙還是椪柑，買回家後放置通風陰涼處，等外皮稍微辭水幾天，柑橘精油香氣沁入果實後，整體甜度、嫩度與風味，都會比剛買時好吃哦！



▲柑橘類水果也跟柚子文旦一樣，採收後放個幾天辭水，香氣甜度與嫩度都會更提昇！

◆【新農友介紹】高豐農業有限公司---蒜仁(安 A 優) -100g/包



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/半水洗曼特寧掛耳包 6 包入/60g

暫缺至 2024/12 月底

雨林咖啡日曬曼特寧原豆/半水洗曼特寧掛耳包因產地雨季導致採收延遲，將暫缺至 2024/12 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
蒜仁(安 A 優) 高豐農業公司	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	450g/ 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 (大)	300g/ 包	楊滂瓚	215	11/11	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。龍眼的產季短、鮮食保鮮期短，更擔心產季的雨水，簡單的雨水就會讓龍眼掉落、損壞風味，因此在產區除送到外縣市販賣外，為節省人力費用、延長保存、才會將鮮果加工成龍眼乾與剝成龍眼乾肉(又稱桂圓)，是一種全食物利用、惜食愛物的好習慣，只是柴焙的環境悶熱又充滿煙霧，願意再接班的人是越來越少，甚至是不再進行這個產業，還能吃到古法柴焙龍眼乾是稀有且難能可貴，果肉濃郁燻製的香氣，與燃油加上部分柴焙烘製的是完全不同，撥開果乾吃下的是 Q 彈香甜，滿滿惜物之情，今年改為小包裝也適合過年讓社員贈送親朋好友的好物。
古早味肉排餐盒	450g	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	450g		135			
京醬肉絲餐盒	450g		135			

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明	
泰味打拋豬餐盒	450g		135				
左宗棠雞餐盒	450g		135				
糖醋魚片餐盒	450g		145				
泰式檸檬醬佐魚片餐盒	450g		145				
蔥油雞絲餐盒	430g		135				
有機發芽藝豆腐(稻屋)	300g/盒	稻屋	56	11/21	無	生產者稻屋，成份單純以水及黃豆製作，使用古法「鹽滷」凝固用心製作，無添加消泡劑、漂白劑，適合煎、滷，最推薦單吃不淋醬品嚐原味。	
發芽木棉油豆腐(稻屋)	250g/盒		63				
有機發芽藝豆干(稻屋)	300g/包		65				
有機發芽無加糖黃豆漿(稻屋)	1000ml/瓶		85			生產者稻屋，成份單純以水及黃豆製成，無添加消泡劑、增稠劑，豆漿濃度高，豆味香氣濃，口感滑順濃醇，經發芽豆子營養素高，更有利於吸收，不易脹氣。	
有機發芽黃豆漿(稻屋)	1000ml/瓶		85				
有機發芽無加糖黑豆漿(稻屋)	1000ml/瓶		90				生產者稻屋，使用本土黑豆，支持台灣農糧自主，成份單純以水及黑豆製成，原味呈現，無添加消泡劑、增稠劑，豆漿濃度高，入口成感受豆香濃醇，經發芽豆子營養素高，更有利於吸收，不易脹氣。
有機發芽黑豆漿(稻屋)	1000ml/瓶		90				

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
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；

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					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
優質特級冷壓 橄欖油	750ml/瓶	瑪諾 蘭迦	725	11/11	由瑪諾蘭迦進口，生產者為義大利 Montalbano 橄欖合作社，手工採摘當季完熟橄欖製作，並於 24 小時內進行加工，採冷壓第一道初榨之橄欖油，無任何人工化學添加，用最嚴謹的態度給你最純粹、自然、新鮮的低酸價好油。
小湯圓	300g/包		72	11/8	使用指定糯米與天然紅麴調色，並以傳統水磨工法製作，無添加防腐劑、澱粉改良劑及乳化劑，需冷凍保存以免品質劣變；若有龜裂情形，屬正常現象。小湯圓毋須解凍，將水煮開後，直接投入湯圓，待湯圓浮起後撈出即可食用。 *季節性供應
芝麻湯圓	220g/10 顆	餐御宴	85	11/18	1.使用合作社指定友善種植圓糯米、主惠黑芝麻、及有機糯米粉製作；芝麻餡以通過黃麴毒素檢測的黑芝麻磨成芝麻糊，不添加防腐劑、澱粉改良劑及乳化劑；冷凍時若有裂紋，屬正常現象，請用小火水煮，可避免餡料流出。 2.湯圓無須解凍，將水煮開後，直接投入湯圓，待水滾後關小火，蓋上鍋蓋繼續加熱，湯圓浮起後再滾煮 5~8 分鐘即可撈起食用。 *季節性供應
鴻喜菇(環保 級)	180g/包	隆谷	41	11/20	生產者更換栽種方式，恢復為舊規格 180g 供應，同步調降售價。

◆ 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
黑金文蛤 600g	600g	黃芬香	185	199	11/18	受到長期高溫及接連風雨影響、和生產之原料及電費等調漲，同步調漲進、售價	全社
香魚 600g	600g	游原智	235	250	11/18	受到原物料成本等調漲，同步調漲進、售價	全社
鴻喜菇(環保級)	180g/包	隆谷	43	41	11/20	生產者更換栽種方式，恢復為舊規格 180g 供應，同步調降售價。	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
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
鴻喜菇(環保級)	200g/包	隆谷	生產者更換栽種方式，恢復為舊規格180g供應	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
有機巴拿馬濃黑巧克力80%--80g	80g/片	馥聚	因原廠進口相關問題，故暫時缺貨。	12月底~1月初



由產品部領軍
從產品開發、品保、農產及營養師分工把關，
開發生產到食材、製程，每道口味反覆調整修正，
每個生產環節都嚴謹討論，全程有賴眾人的合力協助，
端出這桌心意十足、幸福滿點的好滋味。

◆ 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 (已達預購上限)	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 類、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
	萬生生機	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	藥膳蕈菇鍋-(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	台灣茶葉綠菓-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)
- 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、麻園頭站、石牌站、桃園站、東門站、新店站、三鶯站、三多站、新竹站、斗六站)
- 時薪站務(工作地點:林口站、東海站)



合作社徵才網址