

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..... | 18 |
|  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。

【2025 年貨預購-年菜調整說明】

- 蘭陽海鮮西魯肉羹湯：經過反覆嘗試口味，確認蛋酥獨立包裝不影響產品太多口感，為改善獨立包裝產生的油耗味，因此 2025 年菜供應不將蛋酥分開包裝。
- 芋香金沙獅子頭：因為沒有多餘的添加物，且原全瘦肉製作，造成絞肉易碎失去口感，2025 年菜供應調整加入豬油讓絞肉的黏性更佳，且胡椒粉更改為集昌純胡椒粉。

【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



◆雪白細緻多汁，梨中之王——高品質雪梨爽脆預訂中

雪梨果肉雪白，口感厚實綿密，層次豐富——細膩多汁的甜蜜中帶點果酸，甚至可嚐到微微的花香，風味十足，果大碩美，又耐保存，素有「梨中之王」盛名，也是年節送禮熱門選擇。

為合作社供應雪梨的農友有林浴沂、胡燕倫、張源益與許漢忠。林浴沂大哥在梨山種植果樹已超過 40 個年頭，力行減藥套袋與草生栽培，並且格外重視園中土壤的透氣性。雪梨越大顆口感越細緻越多汁，浴沂大哥刻意減少每棵果樹的掛果數量，使果實得以充分生長。兒子士傑與媳婦琬筑也已協助管理雪梨十多年，現今已能獨當一面。此次供應的雪梨就是由士傑負責管理，歡迎品嚐二代青農悉心呵護的好滋味。

燕倫姐的雪梨也是社員們念念不忘的好滋味。燕倫姐避免使用益蟲與害蟲盡滅的廣效殺蟲劑，力行減藥栽培。一般慣行梨子一年大約噴 20 次藥，燕倫姊每年只會針對黑心病噴灑 2 次殺菌劑，針對梨木蝨施用 1 次殺蟲劑。少用藥的結果，是果園可以有多樣昆蟲天敵互相制衡。歷經

從農初期的慘賠與挫折，到與蟲草共生，終得穩定收成。燕倫姊的雪梨較一般雪梨滋味更豐富細緻，正是這多元共存的甜美果實。今年燕倫姊的雪梨少量供應中，敬請把握產期多多利用！



張源益大哥是在台中武陵地區種植果樹 40 餘年，以減藥栽培並搭配生物益菌的方式防治病蟲害，且重視果樹的健

壯。張源益大哥是在台中武陵地區種植果樹 40 餘年，以減藥栽培並搭配生物益菌的方式防治病蟲害，且重視果樹的健

康與生態平衡，耗費四年的時間，才從年年虧損到收支兩平，用心照顧的果樹也漸漸穩定生長！青農許漢忠自竹科返鄉務農，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。而今雪梨產期將屆，林浴沂大哥與許漢忠的雪梨即將下山來，歡迎把握時機搶先預訂品嚐。

貼心小提醒

雪梨冷藏口感更佳！收到雪梨後，建議盡快放入冰箱保存，可延長保存時間，也更加鮮脆好吃。雖然雪梨的表皮在低溫下(5-9°C以下)容易產生淡褐色的斑點，但果肉、口感都不受影響，削掉即可食用，還請理解並安心利用。

【雪梨供應小檔案】（僅列出今年供應的農友，黃色色塊為今年新加入供應農友）

| 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 |
| 張源益 | 台中武陵 | 農好級 |



產地速報

今年 11 月康芮颱風橫掃花東，釋迦農友的果園受創嚴重，產量銳減。農友仍盡力供應合作社，只是外觀上或許會有些許瑕疵，但不影響食用。再請多多支持，惜福利用，以維持農友生計。

◆濃郁滑嫩，細緻甜酸比——守護土地生機的鳳梨釋迦、大目釋迦冬果開始供應

釋迦含有豐富的礦物質鉀、鈣、鎂、維生素 C 和膳食纖維，每 100g 釋迦果肉中的維生素 C，幾乎是檸檬的三倍，是營養價值相當高的水果。目前市面常見的釋迦有鳳梨釋迦與大目釋迦兩



種。鳳梨釋迦一年一收，甜度高，帶微酸；大目釋迦為目前為內銷主力品種，大目釋迦是傳統品種，果粒大且飽滿，風味軟綿香甜，一向深受國人喜愛，產季追逐者眾；茶餘飯後，邊吃著柔嫩果肉邊吐籽的甜美趣味，是許多長輩心中的甜美回憶。

釋迦甜美軟嫩，格外容易招引蟲蟲的青睞，要做到減藥栽培就已經十分困難了，

更何況是取得有機認證？為合作社供應釋迦的青農李俊儀，是國內少數取得有機認證的釋迦農友。2009年莫拉克風災後，俊儀返鄉跟爸爸學習種植釋迦，逐漸從減少用藥轉為友善及有機栽培，只為了讓田間的生態更加自然多元，生產更安全的釋迦。「藥噴下去，蟲蟻就沒有了，釋迦就漂亮啦！又省事！」俊儀就偏不肯。忍受著習於慣行農法的父執輩天天碎碎念，俊儀致力營造釋迦園中的生態多樣性：除草不將草除淨，而是採「跳島式割草」，刻意留下縱橫的草堆棲位，供小生物們棲習；對於令人傷腦筋的粉介殼蟲，俊儀特別請專人用高壓空氣槍噴除驅趕，並提前套袋，**費時又費工，除了要讓消費者吃得安心，也為了守住土壤的生機。**



為了提升釋迦風味，俊儀也不追求極致產能，而是「合理留枝」，讓果樹與果實都得到充分養分供應，所以儘管不施化肥農藥，俊儀的釋迦果重不輸慣行重肥催出的果實，而且風味更濃郁自然，甜酸比細緻。

因釋迦不用化學藥物防治，無法避免因介殼蟲危害，使釋迦外皮變黑、或有裂口，或是外觀有白色粉狀物，無法像慣行釋迦那樣乾淨青綠。這都是友善耕作釋迦與自然共存留下的勳章，但果肉依舊白嫩可口，而且風味更佳濃厚，更安全，希望大家一起珍惜，多多利用。

貼心小提醒

1. 剛買回家的釋迦還硬硬的，大約需再放個 5-7 天左右，摸起來稍微變軟、表皮出現一些黑點後在切開時用，微酸微甜風味最佳，但也不要放到過軟，以免過於甜膩。在釋迦熟成之前，千萬不可放入冰箱，以免低溫中斷釋迦的熟成，形成「啞巴果」。
2. 因釋迦不用化學藥物防治，無法避免因介殼蟲危害，使釋迦外皮變黑、外觀有白色粉狀物，無法像慣行釋迦乾淨青綠。這都是友善



耕作釋迦與自然共存留下的勳章，但果肉依舊白嫩可口，而且風味更佳濃厚，更安全，希望大家一起珍惜，多多利用。

【大目釋迦供應小檔案】

合作農友：李俊儀

品種：大目釋迦、鳳梨釋迦

產地：台東太麻里

自主管理等級：環保級



◆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，市面少見，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

1. 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。



2. 因帝王柑果皮薄，很容易剝得汁液淋漓、吃得狼狽，建議可像吃柳丁那樣，以刀切開食用即可。

【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



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嘗！

◆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



主婦聯盟合作社
Taiwan Homesteads Living Community

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！

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 |



◆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



🍷 蔬果品質說明

◆ 作法簡單，口感華麗的甜柿小點——奶油乳酪烤甜柿

甜柿與奶油乳酪，看似不相干的兩種食材，可以擦出什麼火花呢？在此介紹一道作法超級簡單的小點——**奶油乳酪烤甜柿**。甜柿的香甜軟綿與奶油乳酪（Creamcheese）相得益彰，加點黑胡椒與橄欖油提味，入口即化層次豐富的華麗口感，讓人忍不住驚嘆！趕緊把握甜柿產季來試試看吧！

【材料】

當季甜柿 1 顆(去皮切 8 等分)、奶油乳酪或莫札瑞拉起司 30g(切 8 等分)、黑胡椒、橄欖油

【做法】



1. 甜柿去皮切 8 等分、奶油乳酪或莫札瑞拉起司切 8 等分後，排放於錫箔紙或烘杯紙上（如圖）
2. 將錫箔紙或烘焙紙包好後進烤箱，低溫約 130-150 度烤 12-15 分鐘後出爐，撒上黑胡椒、淋上橄欖油，就成為一道入口即化的美味小點了。
3. 如果想要體驗風味反差更大的口感，也可不進烤箱，只需如步驟 1，將甜柿與奶油乳酪切好排盤之後，撒上黑胡椒、淋上橄欖油，也是另一種美味體驗哦！

※※推薦利用產品：當季甜柿、瑪諾蘭迦優質特急冷壓橄欖油、四方鮮乳莫札瑞拉起司

【甜柿供應小檔案】（僅列出目前供應的農友）

| 合作農友 | 產地 | 級別 |
|------|-------|-----|
| 謝家興 | 台中摩天嶺 | 安全級 |
| 林浴沂 | 台中梨山 | 安全級 |



◆惜福共好，搶救颱風後倖存的蜜蘋果——農友喻嘉璧惜福版蜜蘋果品質說明

今年合作社的蜜蘋果，本來是有個繽紛甜美的開始。產季之初，最早採收的林浴沂大哥蜜蘋果甚至測得了甜度 17 度 Brix 的高標準，許多社員紛紛回饋：「今年蜜蘋果真是太好吃了！」；10 月中旬產地拜訪時，只見合作社農友的蜜蘋果結實纍纍，更令人忍不住滿懷希望，盼著又可以大快朵頤了！

孰料好景不常，躲過了山陀兒，卻躲不過 10 月底的康芮颱風，全台果農幾無倖免。康瑞颱風的強勁報風吹掃，不只是刮傷了果實，接近熟成的蜜蘋果耐不住強風，直接落地！尤其是高海拔的福壽山、大禹嶺，就在颱風翻山越嶺的路徑上，果樹根本慘遭剃頭。颱風過後，看著福壽山喻嘉璧大哥、大禹嶺劉春長大哥傳來的照片，滿地的落果，讓人看了心痛，也忍不住擔心起辛苦了一年，只為這一季蜜蘋果收成的農友生計來。為了幫助農友度過數十年來最難熬的蜜蘋果產季，也珍惜農



友們辛勤呵護照料了一年的成果，特別加開了惜福版蜜蘋果。惜福版蜜蘋果的定義是：「水果本身品質完好，無外傷、無腐爛，只是外觀有蟲咬疤痕、輕微擦傷、曬傷、果皮有病斑痕跡，外觀有瑕疵，但不影響食用者。」價格上亦有優惠。還請社員多多支持，支持農友在極端氣候肆虐下，度過寒冬。

◆【食用百合小常識】食用百合有時吃起來略帶苦味，這是什麼原因造成的呢？有什麼方法可以調整嗎？



食用百合的苦味來源是花青素，通常是陽光（紫外線）照射所產生；而百合鱗莖的澱粉轉化為糖時則會產生自然甜味，調和花青素的苦味。但如果照射陽光過多，導致**花青素含量較高，或是澱粉轉化為糖的量不足，都會讓苦味變得明顯**。但這都是正常現象，不影響食用安全。

食用小秘訣：花青素不耐熱，受熱後容易被氧化、分解。如果不想吃到苦味，建議可以延長食用百合烹調時間，將之煮至熟軟，即可減少苦味的留存。

◆【美味小秘訣】柑橘辭水，風味 Up！

自然環境下完熟採收的極柑，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、臍橙還是極柑，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！

📢 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。

➤ 銀川 3 公斤系列將更換規格將暫缺

銀川 3 公斤系列米(白米/長秈白米/胚芽米/糙米)因將更換新規格，目前 3 公斤包材已利用完畢，待 2 公斤包材印製完成，預計於 12 月中前上架供社員利用。

➤ 生產者禾乃川豆乳類產品更換標籤說明

自 11/18(一)起製造的純濃臺灣黃/黑豆乳系列，產品新視覺設計更換標籤，讓社員更清楚辨別「有糖」及「無加糖」豆乳，其原料來源未變動，請社員繼續支持。

📢 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 |
|-----------|------|------|-----|-------|--------|--|
| 梅花火鍋片 | 250g | 花肉社 | 195 | 11/20 | 無 | 取自豬的上肩處，可以品嚐到瘦肉與油花交疊一起的綿密口感，切成 2mm 的火鍋片厚度，不論是火鍋、涮涮鍋、炒肉片等皆美味。花蓮契作牧場飼養白豬，足齡飼養 210 天以上，多養一個月肉質細嫩、油花漂亮、肉香濃郁。 |
| 五花火鍋片 | 250g | | 188 | | 無 | 取自豬的腹脇部位，能吃到肥瘦交疊的豐富口感！薄切 2mm 火鍋片，適合涮鍋、清燙、拌炒、煎烤等料理方式。花蓮契作牧場飼養白豬，足齡飼養 210 天以上，多養一個月肉質細嫩、油花漂亮、肉香濃郁。 |
| 里肌火鍋片 | 250g | | 128 | | 無 | 取自豬筋油分佈較少、瘦肉為主的豬背脊(大里肌部位)，薄切 2mm 火鍋片，適合涮鍋、清燙、拌炒、煎烤等料理方式。花蓮契作牧場飼養白豬，足齡飼養 210 天以上，多養一個月肉質細嫩、油花漂亮、肉香濃郁。 |
| 白肉雞帶骨腿排切塊 | 300g | 御正食品 | 125 | | 無 | 取雞腿排貼心剁塊，方便解凍後直接料理，適合炒三杯、燉煮雞湯等料理方式。飼料添加益生菌跟草本植物增強雞隻體質，飼養過程不施打抗生素及藥物。水簾式平飼畜舍，低密度放養，榮獲「友善畜產」、「人道飼養」標章。 |

| 品名 | 規格 | 生產者 | 價格 | 上架時間 | 特殊供應狀況 | 說明 |
|----------------|----------|-----|----|-------|--------|--|
| 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，豆腐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 | | | |
| 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 |
|-----------|------------|------|-----|-------|--|
| 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。 |
| 金鯧-350g | 350g | 邱同緯 | 269 | 11/18 | 以純海水粗放養殖，養殖過程不使用抗生素劑，加工過程經放血處理，確保魚肉的最佳風味和鮮度；清蒸、煮湯、香煎、紅燒及燒烤皆宜。 *限量 1000 條 |
| 金鯧-400g | 400g | | 299 | | 以純海水粗放養殖，養殖過程不使用抗生素劑，加工過程經放血處理，確保魚肉的最佳風味和鮮度；清蒸、煮湯、香煎、紅燒及燒烤皆宜。 *限量 1300 條 |
| 大午魚 | 400g | 湧升 | 330 | 11/18 | 生產者為湧升海洋，生產過程經產銷履歷驗證，採低密度養殖，收成後以最短的時間冷凍，確保品質。清蒸、乾煎、紅燒等料理皆宜。 |
| | 600g | | 480 | | |
| 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。 |

| 品名 | 規格 | 生產者 | 價格 | 上架時間 | 說明 |
|--------------|--------|-----|------|-------------|---|
| | | | | | 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。 *季節供應 |
| 鴻喜菇 (環保級) | 180g/包 | 隆谷 | 41 | 預計 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。 |
| 日本生干貝- 3S | 1000 g | 元家 | 1350 | 11/25 | 自日本原裝進口，指定北海道海域生產的生干貝，風味鮮美。不經發藥處理，進口後不包冰、不解凍再製，通過重金屬與輻射檢測符合台灣規範。 *限量 7000 盒 |
| 古早味花生糖 | 300g/罐 | 福瑄 | 140 | 11/27 | 使用台灣本土花生仁焙炒後與麥芽糖等拌勻，糖體不黏牙、不過分甜膩，並且使用椰子油製作，讓花生糖的油品安全更上一層，整體花生糖薄、脆、不膩口，是平日、過節送禮的最佳選擇。 *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 |
|-----------|--------|-----|------|------|---------------|--------------------------------------|------|
| 黑金文蛤 600g | 600g | 黃芬香 | 185 | 199 | 預計 11/18 起 | 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 | 預計 11/18 起 | 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 | 預計 11/20 起 | 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 |
| 日本生干貝-3S | 1000 g | 元家 | 1470 | 1350 | 預計 11/20 起 | 今年和日本採購新的一批干貝、成本較前期便宜因此售價調降。 | 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，雪酪系列回饋新優惠價，更加實惠，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 | 120 | 11/18(一) 起 | | |
| 芒果美莓雪酪 | 100g/杯 | | 85 | 65 | | | |

| 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 |
|--------------|-----------------|-------|-----|------------|--------------|--|------------|
| 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 |
| 魚餃 | 100g/盒; 2盒/包 | 耀集 | 100 | 二盒 140元 | 10/14至庫存利用完畢 | 魚餃因效期已近，為愛惜食材惜食利用，以優惠價提供社員 | 否 |
| 澳洲安格斯黑牛梅花牛排 | 300g/包 | 誠翊星鮮 | 370 | 315 | 11/25至庫存利用完畢 | 澳洲安格斯黑牛梅花牛排因效期已近，為愛惜食材惜食利用，以優惠價提供社員。 | 否 |
| 澳洲安格斯黑牛牛舌燒烤片 | 200g/包 | 誠翊星鮮 | 370 | 315 | 11/25至庫存利用完畢 | 澳洲安格斯黑牛牛舌燒烤片因效期已近，為愛惜食材惜食利用，以優惠價提供社員。 | 否 |

◆ 暫停供應:

| 品名 | 規格 | 生產者 | 暫停供應原因 | 暫停供應時間 |
|----------|--------|------|--|------------------|
| 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。 |
| 培根 | 300g/包 | 信功肉品 | <p>培根、肉酥、西式火腿切片、德式香腸產品成分含合作社不允用添加物-鉀明礬；</p> <p>豬血糕產品成分含合作社不允用添加物-人工香料。</p> <p>產品部與信功溝通三年仍無法移除本社不允用之食品添加物，既有產品餘量出清後暫停供應，待生產者修正配方，再行恢復供應。</p> <p>暫停供應之信功產品成分皆使用符合食藥署法規的食品添加物，若依照均衡飲食及正常的攝取量，不具食用風險。</p> <p>為滿足社員利用需求，產品部已陸續開發第二生產者製作無添加物或減添加物的同質性產品，以符合本社產品開發減添加物的目標與訴求。</p> | 待生產者修正配方，再行恢復供應。 |
| 西式火腿切片 | 200g/包 | | | |
| 德式香腸 | 300g/包 | | | |
| 肉酥 | 200g/包 | | | |
| 豬血糕 | 290g/包 | | | |

◆ 停止供應:

| 品名 | 規格 | 生產者 | 停止供應說明 | 停止供應時間 |
|----------|--------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 鹹鴨蛋-220g | 220g 4粒/盒 | 浚良 | 調整製程，舊有庫存利用完後，另有新品供應 | 剩餘庫存 利用完為止 |
| 梅花肉片 | 500g | 花肉社 | 更改為梅花火鍋片250g。 | 剩餘庫存 利用完為止 |
| 大里肌肉片 | 500g | | 更改為里肌火鍋片250g。 | 剩餘庫存 利用完為止 |
| 里肌火鍋片 | 200g | 中央 畜牧場 | 規格重疊。 | 剩餘庫存 利用完為止 |
| 手工香皂(燕麥) | 110公克/塊 | 瑪諾蘭迦 | 因利用狀況不佳與原料用罄，經會議通過決議 下架。 | 生產者尚有原料， 待原料及架上庫存 用罄即停止供應。 |
| 手工香皂(杏仁) | 110公克/塊 | | | |
| 紅肉李果醬 | 180g/罐 | 有限責任 台北市智 立勞動合 作社 | 因已無原料，經會議通過決議下架。 | 即日起 |

◆ 供應狀況:

| 品名 | 規格 | 生產者 | 暫停供應說明 | 暫停供應時間 |
|------------------------|-------|-----|---------------------|----------|
| 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 |



◆ 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 | |

| | | (已達預購上限) | | |
|------|------------|--------------------|--|---------|
| 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 (已達預購上限) | 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 |
| | 龍嘜 | 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 | |

| | | | | |
|------|-----------------|-------------------------------------|-----------------|-------|
| | | (已達預購上限) | | |
| | | 亞麻籽黑豬五花火鍋片 | 200g | 225 元 |
| | | (已達預購上限) | | |
| 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 |
| | 二人提盒 | | 27.7cm | 5 元 |
| | 二人提盒 | | 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) | 1200g | 360 | 350 |
| | 5 | 冬季鍋物-酸菜鱸魚鍋底(親憶食堂) (新品) | 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)
- 月薪站務(工作地點：東區站、東海站、麻園頭站、石牌站、桃園站、東門站、三多站、新竹站、斗六站)
- 時薪站務(工作地點:東海站)



合作社徵才網址