






目錄

 社內公告	2
 當季蔬果.....	5
 產品說明&季節性預防提醒.....	19
 產品資訊	19
 人資招募	29

📢 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 年貨預購品-冷壓酪梨油需延後取貨時間說明】

- 年貨預購品-冷壓酪梨油因國外製油延遲，造成產品延遲到倉，需延後取貨時間，目前正確認船期並於取貨前一日以簡訊提醒社員，為感謝社員體諒，取貨時將提供 50 元回饋金，造成社員不便深感抱歉。

※購物金使用方式：

- (1)站所：取貨當日使用完畢。
- (2)班配：抵扣當月貨款。
- (3)個配：轉買菜金。

【湯圓產品狀況說明】

- 因湯圓未添加品質改良劑與修飾澱粉，使用合作社指定糯米、地瓜粉與糯米粉製作外皮，原料單純，經過冷凍保存後可能較易產品龜裂狀況，維正常狀況，建議社員可以用手指沾水將裂開處稍微推勻抹合即可，請社員安心食用，感謝社員包涵。

【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。

【問卷調查】

- 支持本土農糧一直是合作社堅持的理念之一，希望透過問卷了解社員使用國產雜糧的習慣，讓產品開發及推廣更符合社員需求，再麻煩社員抽空協助填寫提供意見。

填寫時間：即日起~11/27(三)



▲問卷調查 QR code

【2024 年第二次社員面對面】

- 今年，合作社面臨許多挑戰，既要維持日常營運，更要不斷思考如何滿足現代人需求，提升社員服務。

北倉重建計畫也有新的進展，邀請社員 11/29(五)晚間參加【社員面對面】，邀請社員一起來關心我們的合作社！

- 會議形式：ZOOM 視訊會議(會議連結將於 11/26 以手機簡訊及 EMAIL 通知)
- 時間：11/29(五)19:00~20:30
- 報名網址：<https://hucc-coop.surveycake.com/s/8RGmr>
- 報名時間：即日起~11/25(一)止



▲詳細訊息請見官網

【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



1,400小時低溫熟成的甜蜜戀歌

大禹嶺、福壽山惠蜜蘋果開始供應啦！

◆1,400 小時低溫熟成的甜蜜戀歌——大禹嶺、福壽山惠蜜蘋果開始供應啦！

時入深秋，終於迎來國產蘋果最甜美的終章——高山蜜蘋果下山來！由於蘋果開花結果的需冷特性，蘋果適合生長在溫帶地區，低溫時數需超過 1400 個小時，日照時間也有特定條件，因此，台灣蘋果產地大多集中在海拔 1,500 至 2,500 公尺以上的高山。合作社持續在社員需求、支持本土農業及環境保護的基準上找尋



平衡點，所覓得的蜜蘋果農友，均致力在友善環境與種植出高品質水果之間取得平衡，讓高山美景永存，品質與安心指數也是全國最高標。繼台中梨山的農友林浴沂、許漢忠之後，時序來到 11 月，採收產區也往高海拔推進：大禹嶺劉春長、福壽山喻嘉璧兩位農友的惠蜜蘋果開始採收供應！此外還有台中武陵張源益大哥的蜜富士。讓社員得以盡情品嚐台灣雲頂山巔的香甜精采！

貼心小提醒

1. 蜜蘋果是指因氣候溫差大，較有機會結蜜（糖轉化儲存形成蜜腺）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。及至完熟，果蠟會轉為油亮，此時風味更加甜美。且果蠟不影響食用安全，請安心食用。如真介意，也請削皮後食用即可。

【惠蜜蘋果供應小檔案】（僅列出目前可供應的農友）

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級
劉春長	南投大禹嶺	安全級
喻嘉璧	台中福壽山	安全級



◆小巧玲瓏，甜美不酸——農友邱登憶的砂糖橘開始預訂



砂糖橘是近年來國內水果市場上相當熱門的新興柑桔品種，原產於中國，後引進台灣種植。外觀小巧玲瓏，有點類似日本蜜柑，大約只有一般柑橘的 1/3 大；甜度高、酸度低，彷彿砂糖那樣甜美，因而得名；有別於一般柑橘類果實越大品質越佳，砂糖橘恰恰相反，果實越小，果肉越嫩越細緻，幾乎不帶纖維感，甜度風味也越濃郁。由於砂糖橘的口感風味極佳，多汁且不酸澀，因此深受

市場喜愛，國內栽種面積也日益擴大。

今年首度為合作社供應砂糖橘的是農友邱登憶。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丘陵地區打造的水稻梯田，每到灌溉時期，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。今年產地實際訪視，砂糖橘品質佳，甜度已達 17 度，因為產期約只有一個月，特別提供盒裝，讓社員搶鮮預訂。



貼心小提醒

砂糖橘的保存很簡單，收到時可先將盒子打開通風，放置於常溫陰涼處，不須冷藏。食用前挑選比較熟黃的果實先食即可。

【砂糖橘小檔案】

合作農友：邱登憶
 品種：砂糖橘
 產地：苗栗苑裡
 自主管理等級：安全級



產地速報

今年 10 月 30 日，康芮颱風直撲台灣東部而來，並且於台東登陸。重創柑橘重要產地——東河，原本已屆採收的臍橙，在強風吹襲下，受損嚴重。也使得原本就已有限的產量雪上加霜。為合作社供應臍橙的農友湯崑森大哥，已提早告知，今年果況極差，難以供應；只剩另一位農友曾鼎峯還可少量供應。如在架上見到，可得把握機會品嚐這柑橘中的精品！

◆皮薄無籽，果香濃郁的柑橘精品——台東臍橙限量供應中

每年 11 月下旬開始，便進入了台東「臍橙」的採收期，臍橙俗稱抱子橘，是柳橙的變種。果形像柳丁，但比柳丁稍大。因果實底部有一凸起的「副果」，彷彿肚臍，因而得名。果皮明亮艷黃，果香濃郁，果肉酸甜細緻多汁，果汁率高達 53%，一刀切下，果汁隨即噴出；重點



是幾乎沒有種籽，口感十分華麗，市面少見，因此有人稱之為「柑橘界的貴族」。

臍橙原產於巴西，1910年由日本杉原產業株式會社引進台灣栽培，初期選定臺東縣成功鎮設立農場進行試作，後來因產量偏低，未大量推廣，目前臺灣臍橙之生產面積甚少，以臺東縣栽培面積最多，主要分布於成功鎮、東河鄉及關山鎮一帶。為合作社供應臍橙的兩位農友湯崑森與曾鼎峯，產區位於台東東河的坡地，此處日夜溫差大，恰與臍橙喜愛的地中海型氣候相仿，因此所產出的臍橙品質佳，風味格外濃郁。但因產量不多且產期短，有意嚐鮮者要把握時機。

■曾鼎峯——安心種植，矢志復興故鄉好滋味

新加入供應的農友曾鼎峯，種植臍橙已有 12 年資歷。鼎峯原本是聯結車駕駛，12 年前返鄉繼承家業，種植晚崙西亞橙與臍橙。他力行減藥栽培，手工除草、徒手抓星天牛，使得環境與果實都更加安心永續；並且持續承接故鄉長者年老無力耕作的果園，擴大種植面積，期望復興香丁產業，能讓更多人品嚐到，他記憶中最美好的故鄉滋味。



貼心小提醒

1. 因減藥栽培之故，柑橘外皮油囊細胞易受銹蟎吸食而被破壞，果皮呈現黑色褐斑，其完全不影響風味，還請社員理解後再利用。
2. 柑橘也跟柚子一樣，辭水後風味更佳。剛買回來的臍橙如能放個兩三天辭水，待表皮光滑油亮後再食用，風味更佳！

【臍橙供應小檔案】

合作農友：曾鼎峯

品種：肚臍橙

產地：台東東河

自主管理等級：安全級



◆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，針對梨木蠹施用 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



芳香細緻，柑橘中的小巨人

苗栗苑裡帝王柑開始預訂

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

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

環保

石虎農作社

主婦聯盟合作社

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



◆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

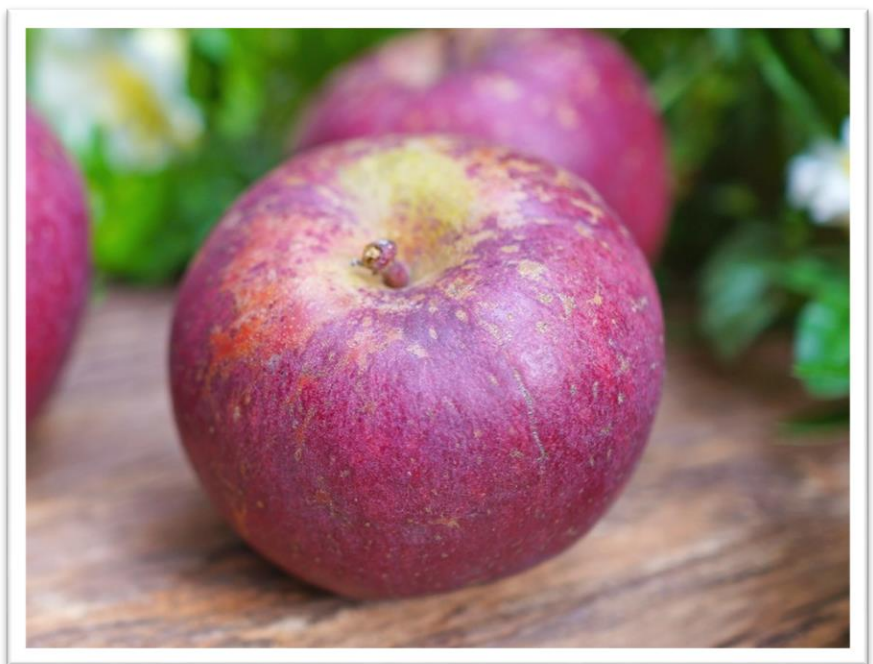
自主管理等級：安全級

🍏 蔬果品質說明

◆【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。

◆ 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



◆【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

➤ 百壽花生芽，待庫存利用完後先暫停供應

百壽花生芽近期因天氣因素，導致種子發芽率不佳，待庫存利用完後會先暫停供應，預計 12 月底恢復採收。

➤ 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。

➤ 豪紳優質小紅莓乾 200g 可上架日期尚無法確認

優質小紅莓乾 200G 由於國港口罷工導致原料無法如期到貨，可上架日期目前尚無法確認，待生者追蹤後隨時更新。

📢 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	取雞腿排貼心剝塊，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，榮獲得「友善畜產」、「人道飼養」標章。
雪蓮薯	一袋約 1 斤	江文平	65/斤	11/27	無	「我不是甘藷，我是雪蓮薯」 外型酷似甘藷的雪蓮薯，又稱菊薯或雪蓮果，是源自南美洲安地斯山脈的一種蔬菜，其塊根脆甜多汁，削皮後可直接食用，口感似水梨，俗稱為地下水果。相異於一般富含澱粉的根莖類，雪蓮薯的澱粉、蛋白質、

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						脂肪含量均低，主要富含的果寡糖不易被人吸收，適合糖尿病患者與減重者食用。供應農友江文平與主婦聯盟合作多年，耕地於新竹尖石鄉抬耀部落，有著得天獨厚的天然環境與自主管理的環保級認證，以無農藥、無化肥栽培各樣的蔬菜，今年特別試栽種雪蓮薯，期盼讓社員利用到安心與有益身體的美味食材。 註：雪蓮薯亦可切塊煮湯，別有一番滋味。

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
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
筍絲蹄膀	1450g/包	漢典	639	12/2	合作社指定黑豆醬油、米霖，蹄膀醃製一天後進按摩機使肉質柔軟後，以慢火燜燉後使其入味，入口即化，肥而不膩。 原價 589 元/包，調漲為 639 元/包 - 因原物料成本等調漲，故同步調漲進、售價。 *限量供應
沙茶石斑魚頭鍋	1400g/包		599		指定特選石斑魚頭，大白菜熬煮湯頭，搭配特製沙茶醬、黑豆醬油及辣豆瓣醬等調味料，融合魚鮮及沙茶香，傳統台式風味。 原價 559 元/包，調漲為 599 元/包 - 因原物料成本等調漲，故同步調漲進、售價。 *限量供應
黑蒜黑羽土雞湯	2400g/包		819		指定使用元榆牧場的黑羽土雞，搭配黑蒜與數種菇類細火慢熬燉而成！湯濃不油不膩，雞肉細緻甘甜！ 原價 799 元/包，調漲為 819 元/包 - 因原物料成本等調漲，故同步調漲進、售價。 *限量供應
南瓜百匯羹湯	1200g/包		389		選用本土南瓜、白菜、菇類、蝦仁、花枝、紅蘿蔔、洋蔥再加入牛奶、奶油增添香氣及滑順口感。 原價 349 元/包，調漲為 389 元/包 - 因原物料成本等調漲，故同步調漲進、售價。 *限量供應
剝皮辣椒葷菇雞湯	2400g/包	元榆	659	12/2	指定使用元榆牧場黑羽土雞與各種乾燥菇與剝皮辣椒熬製出肉質 Q 彈、湯頭溫潤回甘。 *限量供應
白木耳---120g	120g/包	集昌	195	12/2	本批通過合作社檢驗，故恢復上架。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
豆花	700g	名記	64	12/2-12/3	生產者名記，以非基改黃豆為原料製作，黃豆磨漿煮後純手工傳統製作，呈現豆香濃郁古早味，可直接加入紅冰糖漿、蜂蜜食用，或煮糖水、紅豆等甜料加入食用。 *供應區域：竹社/中社/南社
花生湯圓	220g/ 10 顆	餐御宴	125	12/2	1.選用本土花生以石磨機製成的花生醬，香醇濃郁、輕甜不膩，而且口口都吃得到香脆花生顆粒。 2.不添加防腐劑、澱粉改良劑、乳化劑、黏稠劑...等。 3.包餡湯圓因餡料質地因素，內餡無法完全一致，並因無添加食品添加劑會使湯圓表面微裂或是突起皆屬正常現象(可在下鍋前用水輕輕抹勻裂痕避免餡料外漏)。 *季節性供應

◆ 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
白木耳---120g	120g/包	集昌	165	195	12/2	因人工成本調漲，故調整價格。	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至庫存利用完畢		
芒果美莓雪酪	100g/杯		85	65			
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
澳洲安格斯黑牛梅花牛排	300g	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		370	315		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
油蔥醬	235公克	好品味	待下一批紅蔥頭收成後排產，預計2025年5月恢復供應。	待架上庫存用罄即暫停供應。
香橘乳酪蛋糕	6吋/500g	瑪諾蘭迦	農曆年前暫停供貨約九周，以利排解年貨凍庫壓力，預計於2025年2月10日那周恢復供應。	12/3~2/8
原味起司蛋糕	6吋/500g			
桑葚乳酪蛋糕	6吋/500g			
草莓乳酪蛋糕	6吋/500g			
糙米輕乳酪蛋糕	170g/條	看天田	農曆年前暫停供貨約九周，以利排解年貨凍庫壓力，預計於2025年2月10日那周恢復供應。	12/3~2/8
黑豆桂圓布朗尼	250g/條			
黑豆蛋糕	200g/條			
糙米輕乳酪蛋糕	350g			
黑豆桂圓布朗尼	400g			
黑豆蛋糕	400g			
草本多穀吐司	10~11片/包	喜願行	農曆年前暫停供貨約九周，以利排解年貨凍庫壓力，預計於2025年2月10日那周恢復供應。	12/3~2/8 *僅中、南兩倉，北倉正常供應

◆ 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	4粒/盒	泓良	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	生產者尚有原料，

品名	規格	生產者	停止供應說明	停止供應時間
手工香皂(杏仁)	110公克/塊		下架。	待原料及架上庫存用罄即停止供應。
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	缺貨狀況說明	預計恢復時間
韓小菇(環保級)	200g/盒	蕈優	生產者更換包裝規格，待庫存利用完後先暫停供應	預計12月中



◆ 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 (已達預購上限)	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
	龍嘖	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) (已達預購上限)	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 (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 (已達預購上限)	200g	240 元
		亞麻籽黑豬五花火鍋片 (已達預購上限)	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	

禁止酒駕 飲酒過量 有害健康

※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。

※為體恤第一線站務及物流夥伴，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(全素)」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。



◆ 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	善糧文昌雞腿剁塊	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)
- 北倉物流司機、蔬果組約聘組員、集貨組理貨人員、乾貨組理貨人員、蔬果組理貨人員 (工作地點：北倉-新北市土城區)
- 中倉物流乾貨組員 (工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 中、南倉短期約聘物流蔬果組、冷凍組、乾貨組理貨人員(工作地點：中倉-台中市烏日區、南倉-台南市歸仁區)
- 月薪站務(工作地點：東區站、東海站、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