

目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	2
 產品說明&季節性預防提醒	16
 產品資訊.....	16
 人資招募.....	27

📢 社內公告

【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，為正常狀況，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。

🍎 當季蔬果



◆甜美滋味豐，安心雙認證——溪底遙學習農園軟枝極柑供應中

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！



輝 大

林間，滋味層次遠較一般極柑更豐富。

惟產量極少，雖然昌輝大哥已經盡可能供應，但還是可能一上架就秒殺。如您在站所架上發現昌輝大哥極柑的蹤影，可千萬得把握這難得的機會，別錯過啦！

貼心小提醒



因朱大哥採有機種植，有時果皮上可看到幼果時期被蟲叮咬的痕跡，切開來檢視會發現內部果肉不受影響，滋味一樣酸甜迷人。還請理解後利用。

【軟枝極柑供應小檔案】

生產者：溪底遙學習農園—朱昌輝

品種：柳丁、極柑

產地：南投中寮

自主管理等級：環保級

爽口清新，香甜微酸

守護七家灣溪的綠肉奇異果



產地速報

今年奇異果受酷寒與冰雹影響，開花結果量銳減，無論是黃金奇異果或是綠肉奇異果，產量約

只有往年的五分之一。而今終於盼得廖文扶大哥的奇異果下山來，還請把握機會多多利用。

◆爽口清新，香甜微酸——守護七家灣溪的綠肉奇異果開始供應

奇異果營養價值極高，富含水溶性膳食纖維、奇異果酵素、獼猴桃鹼、氨基酸和磷、鉀、鈣、鐵、鎂等礦物質，以及大量維生素 C。所以有「維他命果」、「超級水果」、「水果之王」的美譽。台灣的奇異果人均消費量是世界第一。只是因極端氣候影響，今年產量極少，許多社員還困惑著，架上似乎沒怎麼見到奇異果蹤影啊？

所幸，廖文扶大哥的綠肉奇異果要下山來了！廖文扶大哥，果園位於台中梨山，卻不是在車水馬龍的路邊，而是須從路邊垂直向下超過五百公尺，往七家灣溪而去的半山腰上。走訪產地時，常常會覺得，願意以友善耕作栽植的農友們都是守護大自然的孤獨勇者——田區往往必須與世隔絕而獨立（才能避免鄰田汙染，卻避不了猴子等小動物危害）；常年雲霧繚繞、日夜溫差大，是對抗極端氣候、保持蔬果美味的地理優勢，也是都市人眼中療癒閒適的美景，實際上卻也代表了就醫不便、生活物資缺乏，以及地形對耕作操作的體力負擔。



←農友廖文扶大哥的果園位於陡峭的半山腰，往下望去就是櫻花鉤吻鮭的重要棲地——七家灣溪

果園坡度極陡，無法徒步抵達，也沒有道路，更不可能開車；人員進出、載運肥料等資材或是採收水果，只能靠流籠或單軌車少量多次運送。是名符其實的「人煙罕至」。廖大哥年事已高，經常獨自住在山上工寮，守著這塊果園。為了不施用除草劑，高齡

70 多歲的他，必須背負著將近 10 公斤的割草機，在陡峭的坡地上艱難上下，一個不小心，就有翻落溪谷的危險。問到廖大哥為什麼選擇這麼艱難、交通不便的田區種植果樹？大哥表示，「這個區域環境獨立隔絕，適合發展減藥甚至無農藥栽培，且果園近七家灣溪，更需要以環境友善的農法來守護水源。」因此雖然在此種植格外辛苦，他卻始終堅持如一。

有別於梨山多數農友種植梨子或蘋果，廖文扶大哥選擇的是較少人種植的奇異果(獼猴桃)及水蜜桃，奇異果的根可深入地下三層樓，有助涵養水土；山上日夜溫差大，也讓果實品質佳，甜度高，並且有利於無農藥栽培。廖大哥全程人工除草，春季栽植綠肥養護，奇異果樹枝繁葉茂樹勢強壯，根系牢牢抓著坡土，而且今年也一樣成功達到無農藥檢出！廖大哥種植的綠肉奇異果為 Bruno 品種，有別於黃金奇異果的濃香，綠肉奇異果香甜微酸，入口帶一點爽脆的唰唰口感與草本清香氣，十分清新迷人，深獲社員好評，今年奇異果產量少，歡迎把握機會多多利用！



貼心小提醒

綠肉奇異果為九分熟採收，購買後，可輕壓果實頭尾判斷熟度，若果實還硬硬的，請置於常溫陰涼處，直到頭尾輕壓微軟熟，即可食用。若想加速熟成可以與蘋果或香蕉一起置放於塑膠袋中密封。如果無法馬上吃完，也請放入冰箱保存。

【綠肉奇異果供應小檔案】

合作農友：廖文扶

品種：綠肉奇異果 (獼猴桃)

產地：台中梨山

自主管理等級：農好級



產地速報

今年受雨水颱風影響，巨峰葡萄晚腐病嚴重，冬果產量銳減。所幸合作社農友尚有產出供應。除台中新社農友古凱瑋外，近日彰化大村賴國鎮大哥的巨峰葡萄也將開始上架，冬果葡

萄香甜 Q 彈，風味迷人，還請把握機會利用！

◆甜酸迷人風味足，市面難尋的安心果香——巨峰葡萄冬果供應中

天氣漸涼，台灣的水果市場上除了蘋果、雪梨、柑橘類正熱鬧，

酸甜迷人的巨峰葡萄冬果也來報到了！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，風味宜人，許多葡萄愛好者偏好冬果更甚於夏果。



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。

■賴國鎮——風味濃郁甜度足的葡萄

賴國鎮大哥也是資深農友，為了讓社員食得更安心，力行減藥，降低土地環境傷害與人體負擔，

產出的巨峰葡萄果皮黑亮、外表果粉均勻飽滿、果肉 Q 彈多汁，顆顆風味濃郁、甜度十足！

貼心小提醒

1. 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！
2. 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	產地	級別
古凱瑤	台中新社	安全級
賴國鎮	彰化大村	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，歡迎品嘗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嘗。



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℃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



◆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



若肚臍，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



濃郁滑嫩，細緻甜酸比

守護土地生機的鳳梨釋迦、大目釋迦

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。



是友

【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

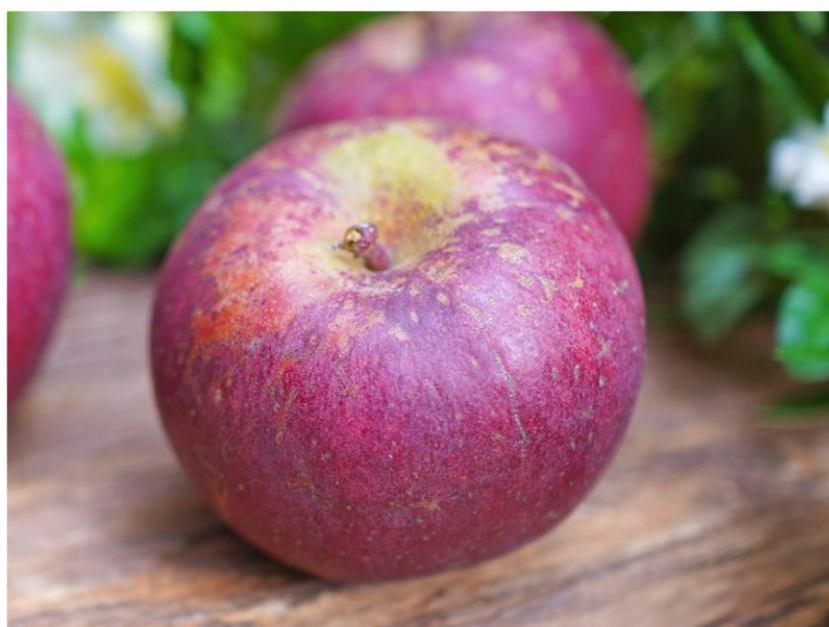
自主管理等級：環保級

🍏 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

➤ 2024 年冬季蔬菜價格調整說明

2024 年冬季蔬菜價格預計 12 月 1 日(日) 起進行季節例行性調整，因跨月問題，若值付標籤價格與 POS 機刷出價格有落差，以價低者為結帳售價。

➤ 雨林咖啡日曬曼特寧掛耳包暫缺至 2024/12 月底

雨林咖啡日曬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。

➤ 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。

➤ 里肌火鍋片（花肉社）產品標籤重複覆貼及調整上架日期

里肌火鍋片（花肉社）因條碼有誤，因此產品標籤重複覆貼及調整上架日期為 2024/12/4，請社員知悉。

➤ 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 由於國外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
合作社不是福利社	平裝 256 頁 14.8* 21 公分	商周出版	290	12/9	無	(1) 合作社 (Co-operative) 是由社員依共同需求、共同意願，實踐互助合作與民主治理理想，所集結成立的法人組織。合作社屬於全體社員共同享有、共同承擔，是大家互助合作、實行民主管理的企業體。與一般企業最大的不同，在於合作社不以營利為目的，而是透過成員的集體出資、民主參與和密切利用，滿足社員的共同生活需求。 (2) 作者走訪各地，採訪了 18 家不同性質的合作社，將合作社的創立初衷、經營方式、創新作法等娓娓道來，也遠赴香港、廣東採訪當地合作社，廣納不同地方的經驗。希望藉由匯集這些故事，為合作社的可能性帶來更多想像，讓合作社成為年輕世代與地方創生的新出路。 *平裝-部份單色+部份彩色 256 頁，14.8*21 公分
金目鱸魚下巴(張博仁)-300g	300g	張博仁	79	12/11		低密度共生混養的金目鱸魚，魚下巴含有較多油脂，簡單撒上薄鹽與胡椒，即可在家做出美味料理。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
金目鱸魚切塊(張博仁)300g	300g		185	12/18		全程純海水飼養，肉質紮實 Q 彈！採多物種混養，打造完整生態鏈，低密度養殖，養殖全場全程皆無用藥。
女性三角內褲(低腰原棉)(L)	L * 3 件/包	知蓮	420	12/16	限量供應	生產者知蓮，棉花原料來自土耳其的有機棉花於台灣織造，採四面彈性織布，設計台灣人合適的臀型內褲，合身不夾股溝，久穿舒適一整天。有機棉織品特有的透氣舒適，是貼身衣物的絕佳選擇。 *供應區域：北北分社、北南分社
女性三角內褲(低腰原棉)(XL)	XL * 3 件/包		420			
女性三角內褲(低腰竹碳灰)(M)	M * 3 件/包		475			
女性三角內褲(低腰竹碳灰)(L)	L * 3 件/包		475			
女性三角內褲(低腰竹碳灰)(XL)	XL * 3 件/包		475			
有機發芽藝豆腐	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	250g/盒		63			
有機發芽藝豆干	300g/包		65			
有機發芽無加糖黃豆漿	1000 ml/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	1000 ml/瓶		85			
有機發芽無加糖黑豆漿	1000 ml/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	1000 ml/瓶		90			

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
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。 *限量供應
白木耳---120g	120g/包	集昌	195	12/2	本社通過合作社檢驗，故恢復上架。
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。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					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，雞肉細嫩甘甜！ 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
剝皮辣椒蕈菇雞湯	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
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
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
石斑魚 (黃芬香)-- 500g	500g	黃芬香	395	12/4	生產者為黃芬香，採低密度海水粗放養殖，魚兒有足夠空間生長，使用生餌餵食，過程不使用抗生素，透過生態均衡的方式養出健康的石斑魚。 *限量供應
石斑魚 (黃芬香)-- 700g	700g		430		生產者為黃芬香，採低密度海水粗放養殖，魚兒有足夠空間生長，使用生餌餵食，過程不使用抗生素，透過生態均衡的方式養出健康的石斑魚。 *限量供應
虱目魚餃	100g/盒 2 盒/包	耀集	100	12/4	使用合作社指定原料虱目魚背肉、豬後腿肉製作，兼具美味與健康，是冬季鍋物的好夥伴！ *季節性供應

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
芥子脆綠鮮沙拉醬---300ml	300ml	穀盛	87	12/9	選自然食蔬製成，氣味清香，入口質地細滑但不油膩。可用作一般沙拉的基底，加入不同的水果醬料，就可變化出多重風味，滿足家庭料理多樣化口味的需求，帶領您回歸健康自然的輕食風尚。
船釣赤鯨-200g	200g	溪和	250	12/11	船釣赤鯨又稱為「黃背牙鯛」，來自台灣東北海域，採用對海洋環境友善的船釣方式捕獲，並配合「細胞活存」冷凍技術，保留了魚肉的鮮甜和口感。 <i>*季節性供應</i>
船釣紅馬頭魚(溪和)-220g	220g		265		來自台灣東北海域，採用對海洋環境友善的船釣方式捕獲，並配合「細胞活存」冷凍技術，保留了魚肉的鮮甜和口感。 <i>*季節性供應</i>
黃雞魚--300g	300g		280		漁獲指定來自台灣東部海域，採海洋環境友善的「定置網」捕撈，並使用「細胞活存」冷凍技術，從收成到上岸的作業時間短、鮮度佳更保留了魚肉的鮮甜和口感，可清蒸、煎、烤等方式料理。 <i>*限量供應</i>

◆ 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

◆ 成分異動:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	異動原因說明	供應區域
四方巧克力調味乳--180ml	180 毫升	四方乳品	35	12/02	無	1.生產者調整成分順序異動、外包裝設計，調整完成後恢復上架 2.新包裝如官網所示	全社
四方巧克力調味乳--946ml	946 毫升		105			1.生產者調整成分順序異動、外包裝設計，調整完成後恢復上架 2.新包裝如官網所示 3.原品名為巧克力鮮奶---946cc改為四方巧克力調味乳-946ml	

◆ 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
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

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			
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
冬瓜茶凍磚	4入310g	達益	季節性商品	11月-4月
冬瓜糖磚	4入310g	達益	季節性商品	11月-4月
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			

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
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
白米(銀川)	3kg	賴兆炫	改成2KG	現有庫存利用完為止。
長秈白米(銀川)	3kg			
胚芽米(銀川)	3kg			
糙米(銀川)	3kg			

◆ 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	生產者規格暫時不更換，維持原200g繼續供應。	已恢復供應
巧克力鮮奶---946cc	946ml	四方	生產者變更包材與成分，經提報變更品名、成分確認完成，因此恢復供應。	12/2

◆ 推廣活動：【攞好料來團圓】

2025 好運相伴過新年

推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
連年有魚 好年冬	1	石斑魚(黃芬香)(限量)	500g	395	395
	2	石斑魚(黃芬香)(限量)	700g	430	430

	3	金鯧(限量)	350g	269	269
	4	金鯧(限量)	400g	299	299
	5	船釣赤鯨(限量)	200G	250	250
	6	船釣紅馬頭魚(溪和)(限量)	220g	265	265
	7	黃雞魚(限量)	300g	280	280
	8	海水金目鱸魚	400g	200	175
海陸鮮物 好澎湃	9	日本生干貝-3S	1000g	1,350	1,350
	10	花枝蝦丸	200g	235	215
	11	花枝丸	300g	235	215
	12	羊肩排 (紐西蘭)	300g	395	336
	13	優質牛條肉	600g	535	455
	14	優質牛腱肉	1kg	890	755
	15	白肉雞去骨雞腿 (御正)	380g	245	208
	16	白肉雞去骨雞腿切塊 (御正)	350g	235	200
	17	善糧文昌雞腿剝塊	800g	580	551
	18	善糧文昌雞胸	200g	200	180
	19	小排肉	600g	315	300
	20	原味香腸	300g/6 入	180	171
	21	蒜味香腸	300g/6 入	180	171
	22	馬告香腸	300g/6 入	180	171
珍藏年味 好運到	23	筍絲蹄膀(限量)	1450g/包	639	639
	24	沙茶石斑魚頭鍋(限量)	1400g/包	599	599
	25	剝皮辣椒蕈菇雞湯(元榆)(限量)	2400g/包	659	659
	26	黑蒜黑羽土雞湯(限量)	2400g/包	819	819
	27	南瓜百匯羹湯(漢典)(限量)	1200g/包	389	389
佳餚提味	28	沙茶醬	210g/瓶	140	130

好幫手	29	破布子	375g/罐	165	132
	30	紅花大果苦茶油 (2 件優惠)	500ml/瓶 x2	1,810	1,600
	31	台灣山茶花籽油 (苦茶油)(金椿)	300ml/瓶	1,850	1,575
	32	台灣茶葉綠葉-烏龍茶籽油	300ml/瓶	1,320	1,250
暢聊必喝 解渴飲品	33	清潤杏仁茶(2 件優惠)	450g/罐 x2	740	666
	34	花旗參銀杏茶(2 件優惠)	250g/罐 x2	1,000	900
	35	桑椹果粒醬	300g	225	203
	36	桑椹醋 (加糖) -即飲式	300ml	55	50
	37	亞美尼亞水蜜桃蘋果汁(3 件優惠)	250ml x 3	270	216
	38	亞美尼亞杏桃蘋果汁(3 件優惠)	250ml x 3	270	216
	39	亞美尼亞沙棘水蜜桃蘋果汁(3 件優惠)	250ml x 3	270	216
	40	有機紅玉紅茶拿鐵 (獨立糖包版)	6 包/盒	250	175
	41	有機烏龍茶 GABA 拿鐵 (獨立糖包版)	6 包/盒	250	175
	42	有機鮮活綠茶拿鐵 (獨立糖包版)	6 包/盒	250	175
闔家團圓 多入裝	43	古早味花生糖 (12 件優惠)	300g/罐 x 12	1,680	1,600
	44	鮮乳坊 100%生乳保久乳	200ml/24 入	840	840
	45	胡椒菜園餅 (6 件優惠) (12/16 上架)	200g/8 小包 x6	336	320
	46	岩燒海苔餅 (6 件優惠) (12/16 上架)	200g/8 小包 x6	336	320
年節必備 喜慶小點	47	楓糖胡桃	150g/包	200	190
	48	薄鹽胡桃	200g/包	235	230
	49	杏仁角海苔脆片	120g	170	160
	50	法式水果軟糖-香檬口味(12/16 上架)	130g/包	90	90
	51	法式水果軟糖-草莓口味(12/16 上架)	85g/包	90	85
	52	雜糧沙琪瑪禮盒(12/16 上架)	720g(18 入)/提	180	180

	53	台灣玉米好棒棒(12/16 上架)	140g/4 入	125	125
	54	檸檬咬一口天然糙米餅乾(12/16 上架)	135g/罐	165	165
	55	虱目魚香絲(12/16 上架)	50g/包	90	90
過年必吃 傳統零食	56	原味寸棗(12/16 上架)	150g/包	57	57
	57	黑芝麻寸棗(12/16 上架)	150g/包	57	57
	58	手工麻糬(白芝麻)(12/16 上架)	150g/包	100	100
	59	手工麻糬(杏仁)(12/16 上架)	150g/包	160	160
	60	手工雙色生仁糖(12/16 上架)	200g/包	155	155
	61	原味花生牛軋糖(12/16 上架)	250g/包	125	125
	62	棗泥核桃軟糖(12/16 上架)	250g/包	220	220
	63	花生酥心糖(12/16 上架)	250g/包	125	125
	64	鹽香九號花生(全素)(12/16 上架)	300g/包	112	112
	65	九號花生(全素)(12/16 上架)	300g/包	130	130
	66	小紅豆(12/16 上架)	200g/包	1,00	100
	67	甘納豆(12/16 上架)	200g/包	100	100

※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

活力早餐好選擇
均衡飲食營養百分百
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
活力早餐 好選擇	1	有機燕麥片	1kg/包	180	168
	2	台灣米漢堡(薑燒豬肉 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入 x2	380	335
	3	台灣米漢堡(薑菇牛肉 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入 x2	390	343
	4	阿拉斯加鮭魚鬆(味一)(2 件優惠)	150g/x2	440	396

	5	原味純肉鬆	150g	199	169
	6	海苔純肉鬆	150g	199	179
	7	全脂鮮奶	946ml	105	99
	8	低脂鮮奶	946ml	105	99
	9	鮮乳坊豐樂鮮乳(2 件優惠)	936ml x 2	224	202
	10	鮮乳坊吃吃鮮乳優格(2 件優惠)	750g x2	450	406

※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

好味道的巧婦秘醬
傳統發酵，醬氣十足
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
好味道的 巧婦秘醬	1	紅麴醬 (粗)	200g	49	40
	2	本土黑豆瓣醬	460g	160	140
	3	本土黑豆豉	80g/包	55	45
	4	國產黑豆拌醬 (原味) (民生)	130g/罐	80	70

※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

本土好米喜迎春
吃好飯，支持在地好米
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
本土好米 喜迎春	1	良質米	3kg	315	284
	2	花東香米 (東里)	3kg	330	297
	3	有機純米粉 (樂弟)	200 克(4 入)/盒	95	85

	4	有機純細米粉 (樂弟)	200 克(4 入)/盒	95	85
	5	純糙米米粉	200g	90	80
	6	米粉	300g	110	100

※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

冬至溫暖滿心間
一顆顆湯圓，串起滿滿愛
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
冬至溫暖 滿心間	1	芝麻湯圓	200g/盒	85	85
	2	花生湯圓	220g/盒	125	125
	3	優質紅棗	300g/包	230	205
	4	優質枸杞	300g/包	330	299

※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

歲末除舊大掃除
有捨有得蛇來運轉
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
歲末除舊大 掃除	1	綠主張生態洗衣粉	1800g	220	205
	2	綠主張生態溫和洗衣精(綠宣)	1800ml/瓶	260	235
	3	綠主張生態溫和洗碗精(綠宣)	480ml/瓶	130	115
	4	綠主張生態衣領精	480ml	145	135
	5	綠主張生態多功能清潔劑	480ml	208	190
	6	綠主張生態浴廁清潔劑	480ml	100	90

※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