






目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品說明&季節性預防提醒.....	16
 產品資訊.....	16
 人資招募.....	25

📢 社內公告

【2025 年元旦服務時間異動】

社員們好！

元旦站所、線上訂購、社員服務與訂單作業時間異動如下：

一、服務時間調整

	2024/12/31(二)	2025/01/01(三)
站所	盤點日 服務至 18:00	服務至 18:00
線上訂購	24 小時開放下單(當日配 12/31 暫停服務)	
社員服務 (電話客服)	服務至 17:00	暫停服務
1/1(三)元旦：三重站暫停營業		

二、線上訂購個人宅配(宅急便配送)

- 24 小時可訂購，請社員多加利用。
- 到貨時間為訂單成立後 3~4 個工作天 (計算方式不計週六日)。
- 預計到貨日如下：

雙北、基隆、桃園、宜花：

訂購日期 (上午 9:00 後)	12/25(三)	12/26(四)	12/27(五)~12/29(日)
冷凍預計 最快到貨日	12/30(一)	12/31(二)	2025/1/1(三)
非冷凍預計 最快到貨日	12/31(二)	2025/1/1(三)	2025/1/2(四)

竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島：

訂購日期 (上午 9:00 後)	12/25(三)	12/26(四)	12/27(五)~12/29(日)
不分溫層預計 最快到貨日	12/31(二)	2025/1/1(三)	2025/1/2(四)

三、【當日配】配送時間調整

- 2024/12/31(二)站所盤點日 整日暫停配送。
- 2025/01/01(三)元旦，配送時段 14:30~16:30，晚配暫停。

## 四、宅急便配送注意事項

宅配正常配送，為年關將至，包裹量繁多，可能延遲配送，請保持連絡電話暢通，以利配送順利。  
到貨進度查詢方式如下：

- 線上訂購：官網社員專區訂單明細點選託運單號，即可連結至宅急便網站查詢配送進度（注意！已出貨訂單才可查詢）。
- 班配訂單：請來信 [gncooptp@hucc-coop.tw](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw) 查詢。

## 五、班配服務

12/31(二)16:40 前來單的訂單，最快將於 1/4(六)、1/7(二)配送。到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

- 下單 Email：[gncooptp@hucc-coop.tw](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw)
- 下單傳真：02-29998838
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

當季蔬果



脆甜細緻，爽口多汁

盒裝雪蜜棗開始預訂



產地速報

農友陳明輝大哥從產地傳來好消息：今年 10-11 月雖然接連有颱風直撲南部陸地，但陳大哥的果園正巧因地理環境避風，受到影響較小。因此蜜棗有機會提早開始供應。正巧今年農曆新年較早，因此陳大哥提早開放蜜棗盒裝預訂，以供社員年節水果送禮之用。還請把握機會趕緊預訂！

◆脆甜細緻，爽口多汁——盒裝雪蜜棗開始預訂！

蜜棗含有豐富維他命 C，營養豐富。每年蜜棗產期約在 1-3 月，正逢農新年前後，加上蜜棗寓意吉祥，適合用來作為年節招待賓客的當令鮮果，也是春節送禮首選。

為合作社供應雪蜜棗的陳明輝大哥，棗園內實行全濕式管理，透過維持土壤濕度，使棗樹在十至十五天內將肥料或藥劑盡量代謝掉，做到極低的農藥殘留；此外陳大



哥也投入大筆資金興建溫室及自動化遮雨棚，除了可維持蜜棗的品質和供應量穩定外也能降低病蟲害，減少農藥的施用，朝著不用藥的目標邁進！

陳明輝大哥從小在田裡長大，選擇就讀的也是農業科系，畢業後，接手管理父親的棗子園。卻在有機的路上跌了個大跟頭，損失近百萬。挫折並未讓陳大哥放棄，反倒促使他進而廣為請益各專家學者，精進管理，品質一



年比一年好，種出來的雪蜜棗皮薄多汁，耐保存性佳，而且風味濃郁，一口咬下，嘗到的是類似古早品種蜜棗的豐富果香，這



香氣，卻更多汁，口舌之間除了甜蜜之外，還有極細膩的是在近年市面上過度追求甜味的蜜棗品項中難以嘗到的滋味！問明輝大哥是怎麼辦到的？他笑得暢快：「如果有一天，你可以聽得懂果樹跟你說話，你就知道怎麼照料它們了！」

### 貼心小提醒

為了讓社員享用到雪蜜棗最美好的風味，農友堅持完熟採收。購買後請即冷藏，以便保持最佳風味，避免持續熟化以致過熟。

### 【陳明輝\_雪蜜棗小檔案】

合作農友：陳明輝  
 品種：雪蜜棗  
 產地：高雄阿蓮  
 自主管理等級：安全級



### 產地速報

時序進入 12 月，本應是國產草莓開始供應的季節，然而今年接連兩個颱風，摧折了才剛定植的草莓苗；而且 11 月氣溫炎熱潮濕，草莓苗受病菌感染，慣行草莓的產量減少一半，產期也延後至 12 月底，以致批發與零售價格飆升，甚至來到千元之譜！連續三年如此，幾可預見極端氣候下，幾可預期草莓季初供不應求的將成常態。**唯獨**

**合作社的草莓農友在社員多年共同購買支持下，練就了在極端氣候下友善環境不用農藥，仍能種出高品質草莓的強悍韌性，因而得以在冬季草莓市場上拔得頭籌，且產量與價格平穩。**草莓嬌貴且數量有限，來到站所往往秒殺，還請把握機會預訂，品嚐這全台最高標的安心甜美！



## ◆領先全台，安心最高標！——2024 合作社草莓季開始預訂

色澤紅豔、香氣濃郁的草莓，堪稱是冬天最受期待的水果之一，即便是怕酸的人，也會受到甜美濃香引誘，忍不住嚐上幾口。淋上煉乳，或是蘸著蜂蜜吃，那微酸中帶著甜蜜的滋味，彷彿戀愛般，讓人年年回首、引頸期盼。

然而，由於草莓農藥殘留超標事件時有所聞，為了讓社員可以安心享用，合作社的草莓允收標準都必須是農好級以上，也就是說，**全都必須是無農藥檢**

**出(ND)**才行，這標準堪稱全台最高！目前合作社

的九位草莓農友全數不用農藥，幾乎都達到環保級標準，多半也只以合作社為唯一通路。在共同購買支持下，**農友致力供應安心美味的草莓，社員則以實際行動利用購買，讓友善種植理念得以存續**，而農友多年來的養護土地、自行育苗，也造就了不用農藥卻能在極端氣候的威脅下穩定供應的強悍韌性。合作社的草莓，不只是全台最早，也是安全最高標，而且品種繁多、滋味豐富。這正是共同購買最甜美的果實！

今年合作社草莓季即將展開，為這個寒冬平添繽紛浪漫色彩。不同農友、不同品種，甚至不同產期果實，風味特色各有不同。歡迎把握機會多多品嚐，這珍貴甜美的冬季水果嬌客。

### ■謝秋芸——酸香有致、小巧紮實的蘋果草莓 (\*已開始預訂)

供應品種：蘋果草莓

預計開始供應：2024 年 12 月下旬



好消息，農友謝秋芸的蘋果草莓即將開始供應了！

秋芸種的草莓品種是「蘋果草莓」，外觀鮮紅成水滴狀，果形小巧，口感紮實，微微脆口，酸香有致，大小合宜。無論是鮮食、搭配煉乳優格吃，或者是作成鮮果三明治都非常適合。雖然在一般人的印象中，蘋果草莓的風味偏淡雅，但今年產訪**採了一期果實測，甜度竟也有 8-10 度 Brix**，著實令人大大改觀。敬請把握機會預訂品嚐！

一開始，秋芸是與媽媽一起合力管理露天草莓園，後深感露天有機栽植著實不易，咬牙斥資興建了第一個溫室。但不光是草莓嬌嫩照顧不易，就連要如何維持協助授粉的蜜蜂小工人存活，都是大學問。後來先生國鋒毅然辭了內



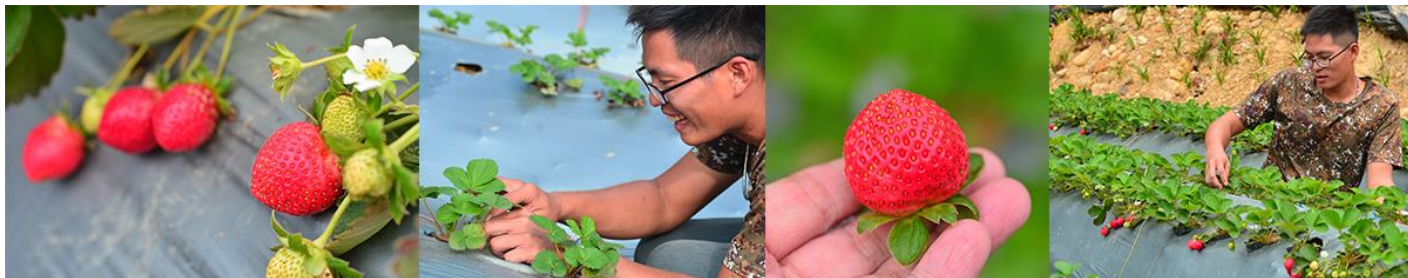


湖科學園區的工作，夫妻同心協力，在每次的經驗中學習、調整，終於選定了高抗病性的蘋果草莓（天來一號）作為主要栽種品種。極端氣候下，嬌貴的草莓容易感染病菌折損，就連慣行果農都叫苦連天，用藥不曾減少，草莓植株卻年年衰弱染病。國峰與秋芸除了以高架溫室栽培，並在定植前先高溫熱水殺菌，提升土壤健康度；草莓苗定植後，則只施用葵無露（葵花油）等天然資材防治病菌，並在園中施放瓢蟲、黃花粗喙椿象等天敵防治蟲害，養蜂授粉。悉心呵護養育，讓秋芸的草莓植株健壯更勝慣行，風味層次也更加豐富。今年拜訪秋芸時，正逢晴朗冬日。園裡除了國峰與秋芸的忙碌身影，還有辛勤工作的蜜蜂、黃花粗喙椿象，以及瓢蟲在園中飛舞。晨光中，濃紅草莓、雪白草莓花、蔭密綠葉，以及園中忙碌的人兒與昆蟲，交織成一幅生機盎然的草莓園美景。誰說溫室中沒有永續？秋芸的草莓園就是了！

## ■吳保諒——高品質生力軍！森林裡的冬季戀歌（\*已開始預訂）

供應品種：優雪、香水、黑金剛、美豐等

預計開始供應：2024 年 12 月中旬



今年首度供應草莓的青農吳保諒，相信社員已經對他不陌生。保諒出身苗栗卓蘭的農業世家，耳濡目染之下，自小以農為志向，園藝系畢業後，返鄉學以致用，除了種植有機藍莓之外，還有熱帶甜桃、甘露梨、佛利蒙柑等，品質優良，頗受社員好評，今年還獲得 107 屆百大青農榮銜。

日前保諒有幸覓得了一塊森林環繞、獨立純淨的土地，遂決定挑戰高難度的草莓種植。初試啼聲，值得期待。保諒所種植的草莓品種有優雪、香水、黑金剛、美豐等，多品種混合出貨，風味多樣，不妨把握機會品嚐利用或預訂。

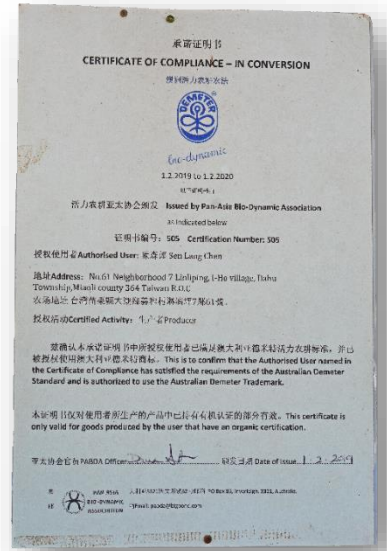
## ■陳森郎——BD 農法培育出滋味豐厚的安心甜美（\*已開始預訂）

供應品種：香水、湖丘三號

預計開始供應：2024 年 12 月下旬



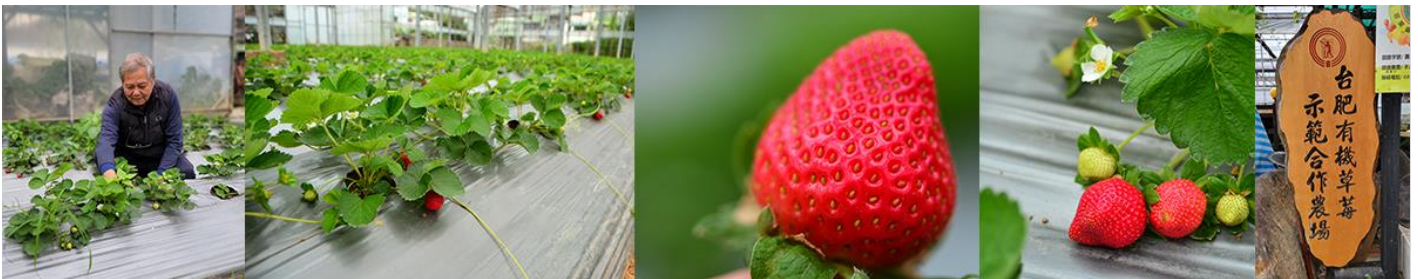
農友陳森郎是國內第一位通過有機認證的草莓農友，也是台灣唯一使用 BD 農法 ( Bio-Dynamic , 生機互動農法 ) 栽種草莓的農友。他和太太從事草莓栽種已有 30 年，過去在學習慣行農法時感受到農藥的危害，採行有機種植後又遇到瓶頸，直到接觸 BD 農法，發現在同樣不能用藥的前提下，BD 農法提供了更多解方。為了增加地力，陳森郎犧牲種植其他作物的機會，每年採收結束後詳細檢測土壤，並根據檢測結果種植 20 幾種綠肥，每年有大約半年的時間都沒有收成。陳大哥說，自己的生活需求不多，夠吃就好，要先為土地存款，以後才能夠提款。為了避免苗期用藥造成植株衰弱，陳大哥更堅持自行育苗。這種外人看起來像傻瓜般的堅持，在栽種條件日益嚴峻的極端氣候下，得到了甜美的回報。今年雖然受到颱風影響，草莓苗折損，但由於是自行育種，他重新補種的草莓苗，生長速度快，植株強壯，出芽長葉的活力十分驚人。也因此栽培出來的香水草莓滋味也特別濃郁。雖然 BD 農法草莓較一般有機農價格高，但追尋購買者絡繹不絕。而今又將來到滿園草莓飄香的時刻，歡迎把握機會預訂品嚐，這充滿生命活力又可安心吃的草莓！



## ■范桂達——香水草莓甜度王 (\*已開始預訂)

供應品種：香水草莓

預計開始供應：2024 年 12 月下旬



## ■陳櫻櫻——多元種植精緻管理的草莓百寶箱

供應品種：紅顏、四星、天來三號、枋乙女.....等

預計開始供應：2024 年 12 月中旬





## ■鍾文標——嬌嫩蜜奶香！市面少見！露天栽植有機豐香、優雪、蜜香草莓

供應品種：豐香、優雪、蜜香

預計開始供應：2024年12月下旬



### 貼心小提醒

1. 香水草莓果型較大，容易產生空心現象，這是本品種天然狀態，並非異常，還請社員理解。
2. 草莓嬌嫩多汁，產地鮮採後裝盒，即使是運送中的震動，或是進入冰箱冷藏，都會在草莓身上留下壓痕，這也是因草莓特質而有的必然結果，並非品質不佳或運送不良，還請社員理解後再行是否購買。並於購買後盡快食用完畢，以便吃到最佳風味。

【草莓供應小檔案】（有\*標示者可洽站所預訂，農友劉子瑄與李健銘尚未產出）

合作農友	產地	級別	供應品項	規格
吳保諒*	苗栗卓蘭	環保級	優雪、香水、黑金剛、美豐等	300g/盒
陳森郎*	苗栗大湖	環保級	香水草莓	250g 以上/盒
范桂達*	苗栗大湖	友善級	香水草莓	300g/盒
陳櫻櫻*	苗栗銅鑼	環保級	多品種種植，混合出貨	375g 以上/盒
鍾文標	苗栗獅潭	環保級	優雪、蜜香、豐香草莓	350g/盒
謝秋芸*	桃園新屋	環保級	蘋果草莓	360g 以上/盒
劉子瑄	嘉義鹿草	環保級	豐香、蜜香、香水草莓	350g/盒
李健銘	嘉義中埔	環保級	香水草莓	300g/盒



酸甜亮麗的陽光果實

## 黃金百香果開始供應



◆獨特回甘芭樂香，酸甜亮麗的陽光果實——黃金百香果開始供應！

百香果的香氣濃郁且層次豐富，是維生素 A、維生素 C、鉀、鈣與鐵的優質來源。一顆百香果可供應一人每日所需維生素 C 的 70%，以及約 50% 的每日鐵質建議攝取量，如果連籽一起食用，更是絕佳的纖維來源，因此也有「果汁之王」的美稱。台灣市面上的百香果主要有三種，分別是果皮紫紅色、酸中帶甜也最常見的「台農一號」、表皮有白色斑點、味道濃郁甜度高的「滿天星百香果」，以及黃綠色果皮、香氣獨特且甜度較其他兩種更高的「黃金百香果」。



黃金百香果是新品種，因栽種管理難度高，所以市面上

很少見。果形碩大，亮麗的外表、飽滿的果粒，較其他百香果高出 3%~6% 的豐厚果汁率，以及酸香回甘、略帶紅心芭樂香氣的獨特風味，讓黃金百香果迅速成為深受矚目的水果新星！黃金百香果的風味會隨著季節與氣候而有所變化，在陽光豐沛的時節，接受了足夠日照的果實甜度會更加提升；陰雨季節則是酸味較明顯。無論酸香或甜美，都是黃金百香果的正常風味呈現哦！



傳統的百香果採收是等到果實熟成後自行掉落地，再從地上拾起。不過百香果在受到撞擊後，會使果肉分離，導致發酵而味道變酸。黃金百香果的收成方式更加費工，需靠農友判斷適合的熟度，在熟成掉落前就手工採摘；接著透過蓋棉被後熟去除單寧酸，避免澀味，藉此提升甜度與香氣，也讓果實色澤由黃綠轉為金黃。這也是黃金百香果比其他百香果更加香甜的原因。

■鍾欣妤 / 鍾金翰——健康植株造就安心高品質

今年開始為合作社供應黃金百香果的農友鍾欣妤與鍾金翰是姊弟，家族在台中新社淺山處種植葡萄，鍾爸爸接手後，為了減少使用農藥，中興大學教授輔導下改以輪作百香果、小番茄、苦瓜和小黃瓜等短期作物，後來更選擇挑戰種植難度更高、但市面少見的黃金百香果。欣妤與金翰從小便與百香果相熟，帶著家傳的深厚經驗，致力種出更高品質、更健康的黃金百香果。除了全區網室栽培、不使用除草劑以維持土壤活力，更拉大種植間距，每分地只種約四十欖果樹，提升果園通風性；並與農改場合作，使用微生物益菌提升植株健康。歷經多年努力，終於穩定產出可以安心吃又高品質的黃金百香果。而今適逢盛產，想品嚐這獨特風味的社員千萬別錯過！



## 貼心小提醒

1. 百香果表皮光滑細緻，在採果挑果及運輸過程，偶爾會有碰撞刮傷產生褐色傷痕，並不影響果實風味，還請理解後利用。
2. 收到百香果後，請放置於常溫通風保存。黃金百香果剛採收時呈黃綠色，後熟後才會轉成金黃，因此當果實轉黃就能食用，外皮皺縮則會更甜，是最佳賞味期！但百香果皺縮後會比較不耐儲放，可將之放入冷藏保存或把果肉挖出冷凍，做成百香果冰磚。
3. 黃金百香果的風味會隨著季節與氣候而有所變化，在陽光豐沛的時節，接受了足夠日照的果實甜度會更加提升；陰雨季節則是酸味較明顯。無論酸香或甜美，都是黃金百香果的正常風味呈現哦！

【百香果供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友，黃色色塊為新增農友）

合作農友	產地	級別	供應品種
蘇榮	雲林斗南	環保級	台農一號百香果
東山合作社	台南東山	農好級	台農一號百香果
鍾金翰	台東市/台中新社	安全級	黃金百香果

小巧玲瓏，細緻清香

## 邱登憶砂糖橘開始供應了！

超好剝!!

主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers Co., Ltd.

## ◆小巧玲瓏，甜美不酸——農友邱登憶的砂糖橘開始供應了！

砂糖橘是近年來國內水果市場上非常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。地理環境的優勢，加上邱大哥堅持完熟採收，讓他的砂糖橘品質風味極佳，成為坊間競逐的珍品。今年 11 月初產地實際訪視實測，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，多品嚐幾回。

### 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



芳香細緻，柑橘中的小巨人

苗栗苑裡帝王柑開始供應

## 產地速報

好消息，期待許久的帝王柑即將開始採收供應了。風味獨特的帝王柑，常常讓人一吃難忘，忍不住一顆接一顆地剝。這麼高品質的帝王柑，市面少見，產期短暫，敬請把握時機利用品嘗！

◆**芳香細緻，市面少見，柑橘界的小巨人——邱登憶帝王柑開始供應啦！**

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！**

為合作社供應帝王柑的是**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嘗。

## 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





◆香熟甜美，澄黃細緻的台灣味——品嘗金鑽鳳梨正當時

台灣生產了全世界最好看、最好吃的鳳梨，這是台灣日常生活中少人察覺的幸福。

鳳梨富含膳食纖維、有機酸、維生素 B1、維生素 C、類胡蘿蔔素、鳳梨蛋白酶，鉀及多種礦物質等，其中維生素 C 含量更是蘋果的 5 倍之多。一直以來，鳳梨是台灣水果產業最重要的品項之一，其中，**金鑽鳳梨**（台農 17 號）

果肉色澤金黃，柔軟多汁、纖維細緻，糖酸比佳，而且具有熱帶水果完熟香氣，風味濃郁，讓人垂涎欲滴，鮮食或加工都很適合。因此深受國人與國際市場喜愛，也是內外銷鳳梨的主力品種。



**金鑽鳳梨的產期，大致分為冬果與春夏果兩期。冬果帶著微微的酸，透著香甜，非常適合不喜甜膩的朋友；春夏果的甜度較高，香氣也濃，是消暑解熱的好水果。冬果夏果各有風情。為合作社供應金鑽鳳梨的，皆深具環境友善理念、致力安心種植的農友，所供應的金鑽鳳梨，汁多味美，而且吃得放心。歡迎趁著最佳賞味季節，把握機會多多品嘗利用！。**

**貼心小提醒**

俗話說：「鳳梨頭，西瓜尾」，鳳梨頭(近根部處)會較甜，鳳梨尾會較酸，尤其是大果，酸甜差異會更分明，因此建議購買回家後，將鳳梨倒著擺放於常溫陰涼處，好讓果實的甜度回流至鳳梨尾端(葉子處)，整支果肉甜度風味會更均勻。

**【金鑽鳳梨供應小檔案】**（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	栽種方式
謝樹篤	南投名間	環保級	無農藥、無化肥、草生栽培

陳映延	嘉義民雄	農好級	安全用藥、低化肥
-----	------	-----	----------

## 🍎 蔬果品質說明

◆綠肉奇異果買回後切開，發現果肉有某些白霧狀斑塊，而且有這種斑塊的奇異果較不容易後熟，是什麼原因造成的呢？

農友廖文扶大哥表示，今年山上雨水多，加上十月接連兩個颱風後連日大雨，部分奇異果幼果時可能受病菌感染而產生內部海綿化的狀況；此外因果肉受病菌侵襲，也會有不易後熟的現象。且因農友幾乎沒有用農藥去制菌（因此今年也來到農藥無檢出的農好級），因此今年奇異果時採收時，有這種海綿化狀況比的機率往年高一些。其實說起來也算是農友減藥栽培的印記。還請社員們理解，多多包涵！



◆鳳梨、釋迦、芭樂上的白色棉絮物是什麼？這樣的水果可以吃嗎？

從合作社購買鳳梨、釋迦、芭樂回家後，有時會在果皮或蒂頭上發現不規則的黑色斑塊，或是白色棉絮夾雜些許粉末狀的物質。這到底是何方神聖的傑作？這樣的水果還可吃嗎？

原來，在這些水果的生長過程中，會引來某些種類的介殼蟲，吸取植株的汁液，並分泌出白色的棉絮狀物質，有些看起來像黴斑，有些會隨著時間的流逝，附著了灰塵，漸漸轉化成黑色的斑塊。有機栽培的農友，為了避免使用化學藥劑或農藥，只能使用高壓風槍噴除、水柱沖洗或是套袋等物理方式，將介殼蟲及其分泌物沖掉，或是避免介殼蟲停留在果皮上，只是效果有限，即使是套袋，由於果實香甜誘人，蒂頭還是難免會有介殼蟲造成的痕跡。

不過，**這種棉絮物與黑斑只會存留在果皮表面，雖然外觀不盡完美，但對果肉完全沒有影響，不影響食用。**為了避免用藥，農友費盡心思；使用辛苦的物理防治法，可以馬上少用好幾隻農藥，也許，稍微忍受一下部份的瑕疵，是值得的。



釋迦幼果上的白色棉絮物質，是粉介殼蟲造成的痕跡



芭樂雖然有套袋，但地頭上還是難免有粉介殼蟲活動的痕跡，清洗過就可食用。

▲果實上棉絮狀物質或是黑斑、蟲卵，是粉介殼蟲危害的痕跡，也是減藥或有機栽培光榮的印記

## 📢 產品說明&季節性預防提醒

### ➤ 公館農會甘菜品名更改

生產者公館農會甘菜，因生產者更改品名甘菜更改為鹹菜，其成分配方皆無變動。

### ➤ 蘿蔔糕(週預訂)自 2025 年 1 月 6 日起暫停供應

2025 年契作之白蘿蔔因颱風影響已全數覆沒，因新一批契作預估至 2025 年 2 月底採收加工後，預計 2025 年 3 月初可望恢復供應，後續將依據天氣與生長狀態確認收成時間，恢復供應日期會再另行公告。

### ➤ 雨林咖啡全系列暫缺至 2025 年 1 月底

雨林咖啡全系列因產地雨季導致採收延遲，將暫缺至 2025/1 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
軟性斜口杯-藍、粉紅	70mL	力仲	395	12/16	無	生活輔具；使用不卡鼻、無須仰頭喝水，彈性材質更貼合嘴型，透明杯身，可輕易確認飲用量。 ※僅站所預購，下單後約 2~7 個工作天指送到家。
好握輕量可彎湯匙(S、M、L)	-S- -M- -L-		505		無	生活輔具；哪支是慣用手都沒關係，多種握持方式，可彎曲多種角度，讓吃飯更輕鬆！柄端有孔洞設計，套上繩套在手部，防止用餐時湯匙掉落。耐熱、輕巧的材質，可以長久使用。 *詳細規格 S-200mm(前端長 34mmx 寬 34mm)/40g M-202mm(前端長 37mmx 寬 37mm)/43g L-208mm(前端長 35mmx 寬 53mm)/43g ※僅站所預購，下單後約 2~7 個工作天指送到家。
大人用矯正筷(左手/右手)	20cm/ 42g		660		無	生活輔具；只要將手指放入輔助環，自然地就會使用正確握法，筷子前端止滑加工設計，使用更輕鬆。可拆式輔助環，拆除後可接近一般筷子狀態使用，連結處可拆除，清洗更容易。 ※僅站所預購，下單後約 2~7 個工作天指送到家。
閱讀用放大鏡	鏡面 140x1 93mm 連接部 /長 250m m	力仲	1570	12/16	無	生活輔具；明亮大鏡面，低失真的 1.8 倍率，1mm 厚的平面透鏡，頸狀連接臂，自由調整角度。A4 紙尺寸也能輕鬆閱讀，適用閱讀、精細工作，如工藝、著色...等皆輕鬆不費眼力。 *詳細規格 鏡面 140mmx193mm(厚 1mm) 連接部/長 250mm/重量 506g ※僅站所預購，下單後約 2~7 個工作天指送到家。
防滑室內鞋 灰 M~3L 粉 S~L	-S- -M- -L-		1045		無	生活輔具；日本介護鞋超輕量、可全開式穿脫設計，不易絆倒、滑倒設計，好穿脫。 *詳細規格



品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
藍 M~3L 紅棕 S~3L	-2L- -3L-					S-20.5~21.5cm M-22~23 cm L-23.5~24.5 cm 2L-25~26 cm 3L-26.5~27.5 cm ※僅站所預購，下單後約 2~7 個工作天指送到家。
長秈白米 (銀川)	2kg	賴兆炫	260	12/16	無	生產者賴兆炫於花蓮富里種植台中秈 10 號米，栽種過程不使用農藥及化學肥料，提供最安心的米。熱香軟、冷 Q 彈，米粒短圓且晶瑩飽滿，米粒成水晶體色澤透明，口感 Q 軟且有黏性。
胚芽米 (銀川)			260			生產者賴兆炫於花蓮富里種植高雄 139 號米，栽種過程不使用農藥及化學肥料，提供最安心的米。熱香軟、冷 Q 彈，米粒短圓且晶瑩飽滿，米粒成水晶體色澤透明，口感 Q 軟且有黏性。
白米 (銀川)			260			生產者賴兆炫於花蓮富里種植高雄 139 號米，栽種過程不使用農藥及化學肥料，提供最安心的米。熱香軟、冷 Q 彈，米粒短圓且晶瑩飽滿，米粒成水晶體色澤透明，口感 Q 軟且有黏性。
糙米 (銀川)			260			生產者賴兆炫於花蓮富里種植高雄 139 號米，栽種過程不使用農藥及化學肥料，提供最安心的米。熱香軟、冷 Q 彈，米粒短圓且晶瑩飽滿，米粒成水晶體色澤透明，口感 Q 軟且有黏性。
台式刈包皮	50g *10 入 /包	餐御宴	95	12/30	無	2025/01/15(農曆 12/16)為尾牙日，提供給社員搭配五花肉等自製刈包。

## ◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
段木香菇(大)- 何仁興	100g/包	智立	480	12/16	生產者為何仁興，產地在宜蘭縣南澳鄉的金洋部落，段木香菇生長於海拔 600 公尺的林蔭下，以楓香、櫟樹等樹種作栽培段木，是香菇生長的養份來源，並以山泉水噴灌與天然雨水的滋潤，採收後以柴燒方式烘乾，香氣濃郁。 *季節性供應
段木香菇(中)- 何仁興			450		
段木香菇(小)- 何仁興			405		
高山烏龍冬茶	150g/盒	洪啟瑞	970	12/16	洪啟瑞的高山烏龍茶(冬茶)採收囉，友善種植的烏龍茶數量不多，喜愛的社員，可把握機會利用。 *季節性供應
開心果	200g/包	寬達	175	12/25	選用產地美國的開心果，烘烤過程中僅使用食鹽調味，提升堅果風味，不添加任何添加物，是年節零嘴好物之一。 *春節限量供應

◆ 產品優惠: (全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠	品名	規格
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。
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
原味鮮乳冰淇淋	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	600g/杯		290	280			
原味鮮乳冰淇淋	64g/杯		54	50			
巧克力鮮乳冰淇淋	64g/杯		54	50			
草莓雪酪	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			
沐浴精	2L	瑪諾蘭迦	1,030	927	6/1起	待原料及架上庫存用罄即停止供應。	否

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
魚餃	100g/盒 2盒/包	耀集	此商品原料欠缺暫時停止供應。	113年12月-114年10月
海水白蝦 (雲林)	300g 13-18尾	美信	因非養殖季節，暫停供應。	113年12月-114年7月
	300g 9-12尾			
	300g 19-23尾			
澎湖肉魚	200g	湧升	因非養殖季節，暫停供應。	

推廣時間  
2024  
12/02  
|  
2025  
01/28

# 吃碗好菜

身體健康無煩惱

# 吃口甜棗

平安好運一整年

攞好料來團圓  
好運相伴過新年

堅持成分單純、減添加物  
支持在地、友善環境

◆ 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 好幫手	28	沙茶醬	210g/瓶	140	130
	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	胡椒菜脯餅 (6 件優惠)	200g/8 小包 x6	336	320
	46	岩燒海苔餅 (6 件優惠)	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	130g/包	90	90
	51	法式水果軟糖-草莓口味	85g/包	90	85
	52	雜糧沙琪瑪禮盒	720g(18 入)/提	180	180
	53	台灣玉米好棒棒	140g/4 入	125	125
	54	檸檬咬一口天然糙米餅乾	135g/罐	165	165
	55	虱目魚香絲	50g/包	90	90
過年必吃 傳統零食	56	原味寸棗	150g/包	57	57
	57	黑芝麻寸棗	150g/包	57	57
	58	手工麻糍(白芝麻)	150g/包	100	100
	59	手工麻糍(杏仁)	150g/包	160	160
	60	手工雙色生仁糖	200g/包	155	155
	61	原味花生牛軋糖	250g/包	125	125
	62	棗泥核桃軟糖	250g/包	220	220
	63	花生酥心糖	250g/包	125	125
	64	鹽香九號花生(全素)	300g/包	112	112

	65	九號花生(全素)	300g/包	130	130
	66	小紅豆	200g/包	1,00	100
	67	甘納豆	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	<b>168</b>
	2	台灣米漢堡(薑燒豬肉 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入 x2	380	<b>335</b>
	3	台灣米漢堡(蕈菇牛肉 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入 x2	390	<b>343</b>
	4	阿拉斯加鮭魚鬆(味一)(2 件優惠)	150g/x2	440	<b>396</b>
	5	原味純肉鬆	150g	199	<b>169</b>
	6	海苔純肉鬆	150g	199	<b>179</b>
	7	全脂鮮奶	946ml	105	<b>99</b>
	8	低脂鮮奶	946ml	105	<b>99</b>
	9	鮮乳坊豐樂鮮乳(2 件優惠)	936ml x 2	224	<b>202</b>
	10	鮮乳坊吃吃鮮乳優格(2 件優惠)	750g x2	450	<b>406</b>

※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

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	有機純細米粉(樂弟)	200克(4入)/盒	95	85
	4	有機純糙米細米粉(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

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

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(工作地點：總社-三重區)
- 北倉物流司機、蔬果組約聘組員(工作地點：北倉-新北市土城區)
- 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(北投站、南港站、東區站、東海站、石牌站、桃園站、東門站、三多站、新竹站、新店站、竹北站)
- 時薪站務(工作地點：東海站、后庄站)



合作社徵才網址