



週報期數 / 2024 年 3 月第 1 週(3/4-3/8)

目錄

- 🍎 當季水果..... 2
- 📢 產品說明&季節性預防提醒..... 6
- 📢 產品資訊..... 6
- 👜 人資招募..... 10

當季水果



近年台灣春季水果版圖有個炙手可熱的生力軍——國產藍莓，吸引了人們的眼光與競逐。藍莓含有極豐富的花青素、維生素、礦物質與膳食纖維，抗氧化力強，營養價值非常高，因此又有「森林裡的藍寶石」之稱。

目前台灣市面上的藍莓多半仰賴進口，2023 年已超過 2000 公噸，足見國人對藍莓的認識與喜愛日益提升，但進口藍莓多為機械化採收，熟度低時就採下以耐長途運送，因此甜度和風味落差大，相較之下國產藍莓從產地到餐桌的距離短，可 8-9 分熟採收，甜酸比佳、香氣清新迷人，口感及滋味完勝進口品，鮮食或烘焙都非常適合。

雖然國產藍莓如此迷人，卻因栽培門檻高，少有農友投入種植，然而在合作社早已有其蹤跡，2 月底開始由山丘藍（自己種有限公司）率先供應，3 月底後吳保諒、楊士藝和鍾文標大哥也將陸續採收，品項堪稱國內最豐，歡迎社員多多利用這令人稱羨的完熟鮮採果實！

貼心提醒

1. 藍莓表皮的白色果粉是天然保護層，清洗時只需用流水去除表面灰塵即可，尚未食用先不要清洗，並置於冰箱冷藏保存。藍莓最佳賞味期約 5 天，為保新鮮風味和口感，請盡快食用完畢。
2. 山丘藍藍莓包裝盒材質上蓋為 PET（塑膠回收 1 號）、容器則是 PP（塑膠回收 5 號），使用後建議依分類進行回收。

【供應檔案】（僅列出目前供應之農友）

合作農友：山丘藍（自己種有限公司）

產地：嘉義番路

級別：農好級

「國產藍莓 9 入盒裝」預訂中，請洽各站所！





濃酸香甜，榨汁最佳果品

晚崙西亞橙開始供應

晚崙西亞橙 (Valencia Orange) 的名字透露了它原產於葡萄牙的身世，也預告它充滿南歐情調的熱情爽朗風味。晚崙西亞橙外型類似稍大的柳丁，甜度、酸度和香氣均比其他柑桔類濃，因而又被稱作「香丁」，其果肉橙黃且柔軟細緻，果汁含量超高，光徒手就可以從一顆晚崙西亞橙榨出至少 120~150c.c.的果汁！除了鮮食，也是非常適合調理果汁的優質果品，又有台灣香吉士的美名。

一般柑桔類從開花到採收約需 8~10 個月，晚崙西亞橙卻足足需要 12~14 個月才能收成，也因此在今年花期時，去年結的果實仍高掛枝頭尚未採收，形成「花果共存」的特殊景象。另一方面，果實必須熬過超過一年的病蟲害與天候考驗才得收成，如此費時耗力又高風險，讓許多農夫望而卻步。目前為合作社供應晚崙西亞橙的農友都位於台東縣東河鄉，這裡的環境獨立、日夜溫差大，產出的果實風味遠勝其他區域，也是國內最知名的香丁產區，歡迎社員在產季時多多利用，補充維他命 C。

■曾鼎峯——安心種植，矢志復興故鄉好滋味

曾鼎峯大哥從農已有十多年資歷，他原本在西部擔任聯結車駕駛，因父親過世返鄉繼承家業，種植晚崙西亞橙、肚臍橙和鳳梨釋迦。管理上他力行減藥栽培，以人工方式除草、徒手抓星天牛，使得環境與果實都更加安心永續，而因農村人口嚴重外流，他也持續承接鄉內長者無力耕作的果園，擴大種植面積，期望復興東河香丁產業，讓更多人認識和品嚐到他記憶中最美好的故鄉滋味。



· 農友曾鼎峯（中間）與家人

■湯崑森——逐顆套袋、精緻管理的冠軍香丁

湯崑森大哥是供貨合作社多年的老朋友，種植晚崙西亞橙約 15 年，國內柑桔因果實蠅危害嚴重，慣行管理常需頻繁施用殺蟲劑維持品質與產能。崑森大哥為減低用藥風險，採提早逐顆套袋，雖然麻煩又費工，但可讓人更安心享用，他還採草生栽培涵養地力，堅持完熟採收與高品質管理，所以產出的晚崙西亞橙風味層次豐富，在 2018 年東河鄉農會舉辦的香丁果品評鑑中脫穎而出，獲得第一名的殊榮。



貼心提醒

因減藥栽培之故，晚崙西亞橙外皮油囊細胞易受銹蟎吸食而破壞，呈現黑色褐斑，其完全不影響風味，還請社員理解後再利用。

【供應檔案】

合作農友	產地	級別
曾鼎峯	台東東河	安全級
湯崑森	台東東河	安全級

「晚崙西亞橙 6 台斤盒裝」供貨中，請洽各站所！





冬去春來，溫濕度變化大，常可聽到咳嗽或清喉嚨聲，幸好此時正值枇杷產期，橙黃多汁的枇杷，含有豐富的維生素、苦杏仁苷和白蘆梨醇，有助平氣潤肺，堪稱大地餽贈的養生旬味。枇杷產期約在 2~4 月間，是開春後最早報到的水果，因此有「水果頭」之稱，在鮮果品項相對較少的時期，是最讓人期待的新鮮果物。

合作社首先登場的是來自台東卑南的吳金洺枇杷。金洺大哥出身水果世家，家族從祖父輩開始種植香丁、枇杷、釋迦和鳳梨。1997 年他和太太回家接手農務，開始思考探索不用農藥、肥料也能種出甜美果實的可能性。尋尋覓覓，最終在自然農法落了腳，他加寬每棵果樹的行距，以高架整枝方便除草並保持通風、降低溼度以防治病蟲害，如此栽種出來的果樹，營養供應充足，樹勢強健，抗病能力強，對大自然養份的吸收能力較佳；此外，果樹開花後，還得除側芽疏果，集中養分供應；並且堅持完熟採收，由於每穗枇杷不一定同時成熟，但成熟的枇杷必須馬上採收，否則隔天就會過熟，故採收期的每一天，農友會將套袋逐個拆下，剪下成熟果實、留下不熟的，再小心地套回袋子。如此厚工栽種的枇杷，質地結實細密，養分完整均衡，甜酸比佳，相較於一般只存留甜度的慣行枇杷，風味層次更加豐富，是不可錯過的味蕾體驗！

貼心提醒

1. 枇杷保存於常溫陰涼通風處即可，如需冷藏，可將外盒包覆紙袋後再放進冰箱，避免果實因低溫導致褐變和脫水。合作社供應的枇杷為完熟採收，請盡快食用完畢。
2. 枇杷表皮薄而嬌嫩，農友裝盒時雖已小心包裝，但外觀仍難免偶有些許痕跡，其不影響食用，請理解後再行購買。

【供應檔案】（僅列出目前供應之農友）

合作農友	產地	級別	品種
吳金洺	台東卑南	環保級	長崎早生、茂木
莊俊彥	台中新社	農好級	茂木



📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 清潤杏仁茶/花旗參銀杏茶預估將缺貨至 3 月底

生產者集昌告知此 2 款沖調飲品由於部份原料為進口,因紅海戰事導致船程增長進而延誤生產。預估將缺貨至 3 月底。

➤ 楓糖胡桃標籤修改及產程安排中

生產者樹窩由於標籤修改及產程安排,預計暫缺至 3 月底。

➤ 薄鹽胡桃原料缺貨中

生產者寬達由於原料尚未抵台,預計架上利用完畢暫缺至 3 月底。

➤ 久盛紅豆將缺貨至 3 月底

生產者身體不適調養中,無法如期出貨供社員利用。

➤ 蜂膠液瓶器顏色有批次落差

生產者綠藤告知,蜂膠液的瓶器因批量生產會有些許色差,品質及內容物維持不變,請社員安心利用。

📢 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
葡萄乾 司康	80g	歐癩	45	3/13	無	奶香中融合葡萄乾與椰子的清甜,外酥內紮實 *供應北區
檸檬酥餅	190g	歐癩	195	3/13	無	清新檸檬融合杏仁角細緻口感,海藻糖配方香酥不膩 *供應北區
養生紅糖 燕麥餅乾	190g	歐癩	168	3/13	無	燕麥豐富的嚼感,帶出紅糖的溫潤滋味 *供應北區
苦甜巧克力 扭結餅乾	95g	歐癩	120	3/13	無	苦甜酥脆,成熟的大人滋味 *供應北區
法蘭司核 桃肉桂捲	110g	歐癩	52	3/13	無	肉桂與核桃的經典搭配,適合作為早餐或搭配咖啡 *供應北區
歐癩特製 辣味洋蔥 麵包	300g	歐癩	105	3/13	無	添加青辣椒、洋蔥酥及番茄乾,微微香辣鹹香不可錯過 *供應北區
阿爾卑斯 高含水無 花果麵包	275g	歐癩	140	3/13	無	精選德國麵粉,揉合無花果清甜的柔軟麵包 *供應北區

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
海苔純肉鬆	150 公克/包	柏香	199	3/11	無	選用台灣優良畜牧場豬肉，屠宰當日即製作肉鬆。以溫體豬製作的肉鬆纖維明顯、具明顯肉香味。成份單純，不含防腐劑、不含豆粉。可配飯、配粥、夾土司 *供應全社

◆ 恢復供應: (季節性產品限量供應，全區供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
杭白菊	70g	韓順雄	275	2/26	來自苗栗銅鑼杭菊上架囉，杭菊依照花的顏色，分為杭白菊跟黃金菊，加入 500c.c 熱水和 20 朵杭菊下去沖泡，一杯菊花茶簡單完成！也可以和紅棗或枸杞一起沖泡，增加自然的甜味。
黃金菊			290		
土魷魚切片--500g	500g	湧升	550	3/5	土魷在台灣一年四季都會捕獲，但是因為冬季的魚油脂含量高，被視為最好的季節。土魷最適合的料理方式就是抹鹽、胡椒用平底鍋油煎最好吃。下鍋後香氣四溢、有嚼勁可是不老柴，簡單香煎就能展現高品質土魷的價值。
龍眼蜜香寶盒-草莓(東山合作社)-600g	600g	東山合作社	490	3/5	使用合作社指定農友優質無農藥新鮮草莓，添加了產學合作生產出的龍眼蜜威風蛋糕夾入搭配小農場產出的牛奶及雞蛋打出的卡士達醬，酸甜溫醇的口感在口中化開的幸福感。

◆ 價格異動:

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	異動原因說明	供應區域
公平貿易有機純可可粉	224g	馥聚	375	490	3/4	進口成本調漲,售價相對應調漲	全社
甜酒釀	270g/瓶	明德	140	145	3/4	原料及加工費調漲，故同步調整售價	全社
甜辣醬(明德)-220g/瓶	220g/瓶		65	75			
豆瓣醬(風味手釀)---165g	165g/瓶		75	88			
辣豆瓣醬---165g			70	83			
久盛紅豆	600g/包	陳安茂	180	200	3/11	因 2023 年颱風影響及相關生產成本提高，同步調漲售價	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
草莓雪酪	250g/杯	舞茶	175	二杯一組	批次利用完	利用趨緩，優專價回饋社	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
				/175元	為止	員，作為餐後甜品十分合適，歡迎社員多加利用，供應情況以站所及各分倉數量為主。	
百香果冰棒(春一枝)	80g*3入/盒	春一枝	115	二盒一組/115元			
蜂蜜檸檬冰棒(春一枝)	80g*3入/盒		140	二盒一組/140元			
手工百香芒果果醬	230g/罐	蘿拉	160	128	優惠至利用完為止	利用緩慢，增加推廣	否
善糧放牧雞蛋	8粒/盒	永興畜牧場	135	122	2/26-3/9	年後9折優惠，鼓勵社員利用	否
友善放牧雞蛋	10粒/盒	快樂腳商行	155	135	3/11-3/30	年後9折優惠，鼓勵社員利用	否

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	說明	暫停供應時間
夏威夷豆(無調味)	200g/包	寬達	目前原料不符合作社需求規格，需待新一季採收供應。	預計 8 月

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	說明	停止供應時間
洛神花果醬	180g	有限責任台北市智立勞動合作社	因利用狀況不佳，待庫存用罄即下架停止供應。	待三倉站所庫存用罄即停止供應

◆ 推廣活動:【邁向生活的美好食刻】

用行動傳達對家人的愛意

愛家人的心意傳遞

即日起 ~3/23(六)止

迎接春暖花開，精選安心良食，從身體暖到心裡，帶來心意滿點，元氣滿檔，大方向家人表達愛意！

愛家人的心意傳遞

即日起~03/23(六)

品類	品名		規格	售價	推廣價
快手 輕鬆上菜	1	糖醋豬肉 (2件優惠)	380g*2	398	<u>339</u>
	2	玉米豬肉炒飯(喜生) (2件優惠)	300g*2	176	<u>155</u>
	3	咖哩豬肉炒飯 (2件優惠)	300g*2	176	<u>155</u>
	4	高麗菜豬肉水餃 50 粒	1,050g	260	<u>247</u>
	5	蘿蔔絲豬肉餡餅	320g/4 入	120	<u>114</u>
真食 暖心餐桌	6	馬舌鰈(扁鱈)-無肚洞	1000g	660	<u>594</u>
	7	野生紅鮭輪切(御鑫)	600g	665	<u>599</u>
	8	金鱒(銀鱸)	400g	250	<u>225</u>
	9	魚餃	200g/2 盒/包	100	<u>98</u>
	10	虱目魚餃	200g/2 盒/包	100	<u>98</u>
	11	優質牛肉片	300g	260	<u>208</u>
	12	羊肉火鍋肉片(紐西蘭)	300g	300	<u>240</u>
	13	燕鮭輪切 買一送一	300g*2	440	<u>220</u>
守護 本土農糧	14	台灣山茶花籽油(苦茶油)	300ml	1,850	<u>1,665</u>
	15	台灣有機紅棗乾	200g	330	<u>320</u>
	16	益全香米(宜蘭)	2kg	295	<u>280</u>
	17	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	288	<u>266</u>
	18	鮮奶酪 (2件優惠)	3 入*2	230	<u>205</u>
	19	巧克力鮮奶酪 (2件優惠)	3 入*2	230	<u>205</u>
從食 疼愛家人	20	益生菌	2g/30 入	550	<u>530</u>
	21	鈣鎂 D 膠囊	60 粒/瓶	380	<u>380</u>
	22	蜂膠液 (2件優惠)	30ml*2	1,060	<u>950</u>
	23	海木耳纖活飲 (3件優惠)	200ml*3	120	<u>108</u>
	24	花生醇豆奶 (3件優惠)	330ml*3	81	<u>61</u>
	25	有機發芽玄米沖調粉	250g	225	<u>200</u>
	26	黑芝麻五寶沖調粉(無加糖)	450g	260	<u>260</u>
	27	花旗參銀杏茶	250g	500	<u>475</u>
享受 晨光餐點	28	原味雞肉粥	320g/包	99	<u>88</u>
	29	黑米紅豆粥	230g/包	59	<u>55</u>
	30	鮮奶饅頭(四方)	585g/9 入	150	<u>145</u>
	31	原味純肉鬆	150g	199	<u>199</u>
	32	有機綜合米穀粒	150 公克/盒	110	<u>99</u>
	33	優質葡萄乾	600g	250	<u>240</u>
	34	莫札瑞拉起司(條)	(條)	130	<u>115</u>
	35	雨來菇(環保優)丁采綸	100g/包	60	<u>54</u>
	36	新鮮白木耳(環保級)隆谷	200g/包	92	<u>92</u>
	37	樂亞蜜有機綠豆 (2件優惠)	450g*2	260	<u>182</u>

◆ 推廣活動:【年節零食點心開工優惠】

開工了！年節零食點心 優惠中！

任選三件優惠

優惠期間：2/15(四)起，數量有限，利用完為止

品名	生產者	單件原價	單件優惠價
手工雙色生仁糖	森丰製菓	150	128
原味寸棗	亞世家	57	48
黑芝麻寸棗	亞世家	57	48
手工麻糍(杏仁)	亞世家	160	136
手工麻糍(白芝麻)	亞世家	100	85
原味花生牛軋糖	聯淳	125	106
棗泥核桃軟糖	聯淳	200	170
花生酥心糖	聯淳	125	106
九號花生(全素)	慶新	130	111
鹽香九號花生	王國輝(土豆世家)	112	95
小紅豆	松記	93	79
甘納豆	松記	92	78

註：

- (1) 本活動僅限站所，任選三件才可享優惠價格。
- (2) 原 9 折身分社員不再優惠。
- (3) 若優惠價與系統有尾數誤差，以系統為主。

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：

- 開發專員、會計專員(工作地點：三重總社)
- 驗收理貨人員 (工作地點：北倉)
- 蔬果理貨人員(工作地點：中倉)
- 儲備站長(工作地點：北北分社)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、南港站、信義站)
- 定期月薪站務(工作地點：永康站)
- 短時數時薪站務(工作地點：苓雅站)



合作社徵才網址

職缺說明請至 104 人力銀行查詢 <https://goo.gl/jkjnnX>，或來電洽詢總社陳先生
(02)2999-6122 分機 352，或將履歷寄至 leo.chen@hucc-coop.tw。