

喚醒肌膚
擁抱自然純淨最好

佛手柑·迷迭香柔順洗髮精 350ml/瓶 預購價 595 元

甜橙清新潔面慕絲 180ml/瓶 預購價 595 元

礦采物理防曬乳 30ml/瓶 預購價 648 元

預購時間:4/8(一)至4/27(六)

合作慶端午

週報期數 / 2024 年 4 月第 4 週(4/22-4/26)

目錄

- 📢 社內公告..... 2
- 🍎 當季水果..... 5
- 📢 新農友介紹..... 17
- 📢 產品說明&季節性預防提醒..... 18
- 📢 產品資訊..... 18
- 👜 人資招募..... 23

社內公告

【2024 勞動節服務時間異動公告】

社員們好！

五一勞動節站所、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

	2024/5/01
站所	服務至 18:00
線上訂購	正常服務
社員服務	暫停服務
※三重站暫停服務	

二、線上訂購個人宅配

24 小時可訂購，請社員多加利用，連假期間到貨日如下：

● 雙北、基隆、桃園、宜花:

訂購日期 (上午 9:00 後)	4/25(四)	4/26(五)~ 4/28(日)	4/29(一)	4/30(二)	5/01(三)
冷凍 預計最快到貨日	4/30(二)	5/01(三)	5/02(四)	5/03(五)	5/06(一)
非冷凍 預計最快到貨日	5/01(三)	5/02(四)	5/03(五)	5/04(六)	5/07(二)

● 竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島:

訂購日期 (上午 9:00 後)	4/25(四)	4/26(五)~ 4/28(日)	4/29(一)	4/30(二)	5/01(三)
不分溫層預計最快 到貨日	5/01(三)	5/02(四)	5/03(五)	5/04(六)	5/07(二)

三、【當日配】配送時間調整

5/01(三)配送時間為 14:30~16:30，暫停晚間時段配送。

四、宅急便配送注意事項

連續假期宅配正常配送，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 查詢。

五、班配服務

4/30(二)16:40 前完成下單，將於 5/04(六)、5/07(二)到貨。超過下單時間來單將延遲配送。

- 下單 Email：gncooptp@hucc-coop.tw
- 下單傳真：02-29958838
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

【茶山雜糧產銷班-有機薑糖不符有機農業促進法規定說明】

生產者茶山雜糧產銷班供應之有機薑糖（2023 年 10 月起供應），經高雄市政府進行抽驗農藥殘留檢驗，檢出大克爛 0.03ppm（殺菌劑，非生薑推薦用藥），不符合有機農業促進法規定，當日立即預防性下架產品並停止出貨。本社隨即採樣複驗相同批次產品，仍檢出大克爛（註 1）。

與生產者釐清異常發生原因，生產者出示原料有機薑檢驗報告，皆未檢出農藥殘留，其耕作期間也未使用過農藥防治病蟲害，生產者已採樣薑種送驗以確認風險來源。唯有機農產品不得檢出農藥殘留，故須進行產品下架與回收。

目前已請生產者提出改善方案並加強自主管理檢驗，待薑種複驗結果出爐，釐清風險來源與狀況後，再評估恢復供應。本社為確保食用風險，亦同步送驗使用相同原料製作的有機蔗糖（塊）、有機蔗糖，確認產品未檢出農藥殘留，社員可安心使用。

茶山雜糧產銷班對此次事件造成社員困擾深感抱歉！也願意接受社員退費，並加強注意週遭田區環境變化與防護管理。

- 退費方式：於 2023 年 10 月之後至 2024/4/2 期間利用茶山雜糧產銷班-有機薑糖的社員，請至原利用站所辦理退費。
- 退費期間：4/15（一）～5/4（六）止。班配社員將於 4 月份貨款扣除，線上訂購社員退款金額將轉至買菜金帳戶中。

註1：

食用風險：以農藥殘留 411 項精密儀器複驗結果檢出大克爛（Dicloran）依檢出值 0.03ppm 換算其每日攝取容許量（Acceptable Daily Intake，ADI 值為 0.005mg/kg b.w.）即一位 60 公斤體重的成人，每日需食用 10 公斤的薑糖才會到達每日攝取安全容許量。

【2024 端午預購說明】

初榨橄欖油風味禮盒組(辣椒、檸檬)生產者為感謝社員支持，凡預購該組合的社員即贈「澳洲嚴選烘烤原味核桃」100g/罐，端午預購倒數最後一週，優質生產者需要社員多多支持。



初榨橄欖油風味禮盒組(辣椒、檸檬)



澳洲嚴選烘烤原味核桃 (100g/罐)

【2024 年端午預購勘誤說明】

- 專刊：
 - 經典客家粿粽：成分中豬絞肉*(台灣)誤植為豬腳肉*(台灣)。
 - 紫米八寶粽：成分中誤植料理米酒(米、精製食用酒精)，經確認成分不含料理米酒，素食層級誤植為全素，修正為奶素。
- 預購單：
 - 經典客家粿粽：規格誤植 100g*4 入，正確為 100g*6 入。
 - 紫米八寶粽：素食層級修正為奶素。

【2024 年母親節預購供應說明】

- 茶香檸檬塔紙盒說明：茶香檸檬塔原紙盒冷凍後吸濕氣易軟，為改善已製作新款紙盒，為了珍惜資源，兩款紙盒同步供應，請社員繼續支持。
- 冷壓薺藍籽油延遲入倉說明：因生產者端作業失誤，進口船期延遲，「部分」薺藍籽油需延後取貨時間，為感謝社員體諒願意延後取貨，取貨時將提供 50 元回饋金，請於取貨當日使用完畢，造成社員不便深感抱歉。

當季水果



酸甜濃郁多汁的高C果實，春季獨享

早生艷荔荔枝限時供應中



◆酸甜濃郁多汁的高 C 果實，春季獨享——早生艷荔荔枝限時供應中

艷荔荔枝（台農 6 號）是農試所鳳山分所歷時 12 年選育而成的品種，屬於早生種荔枝，也是目前台灣最早產出的荔枝品種。艷荔的產期比玉荷包早了將近 1-2 個月，有酸度有甜度，黃金比例酸甜口感，咬下後果肉飽滿多汁，相較於其他單純只帶甜味的荔枝品種，甜酸香層次豐富令人驚艷，也是近年來荔枝市場上的閃亮新星。

艷荔荔枝的果形略呈心型，成熟後果皮鮮紅，外型十分討喜。果酸含量極高，每 100g 果肉的維生素 C 含量達 100mg，幾乎跟黃金奇異果不相上下，是其它荔枝品種的 2.5- 4 倍，深具營養價值。也因為果酸含量高，讓艷荔的酸與甜同樣鮮

明。雖然艷荔的甜度有 17-18 度 Brix，但甜酸比也高達 21-22（其它荔枝品種只有 16-18），這也是有些朋友會覺得艷荔荔枝偏酸的原因。帶有酸度的濃郁口感與香氣是艷荔荔枝的風味特色，想吃荔枝又怕太過甜膩的朋友千萬別錯過！



為合作社供應艷荔荔枝的鄭盈琅大哥，原在日本機械公司上班，因對荔枝有特別情感，退休後便投入荔枝栽種工作。10 年前聽聞艷荔荔枝品種發表，有感艷荔對氣候的適應性比玉荷包強，風味獨特，便邀產銷班夥伴一起取得種植權。雖然過程遇到



不少困難及挫折，但鄭大哥仍不放棄，和班員一起努力研究如何修剪及肥培管理。歷經七年，終得穩定生產，成為全台種植艷荔荔枝面積最大、品質最好的產銷團隊。由於艷荔荔枝產期極短，目前國內市場仍難見到這個珍貴果品，今年特別邀請鄭大哥供貨給合作

社，終得讓社員有機會品嚐這春季獨享的荔枝鮮果，**產期只有短短兩週**，敬請把握時機多多利用！

貼心小提醒



1. 艷荔荔枝採**不帶枝出貨**，收到荔枝後如未能立即吃完，可用報紙稍微包好避免水分喪失，放入冰箱冷藏。
2. 因農友減少用藥，荔枝表面常有薊馬啃咬痕跡，外表不盡完美，但不影響食用，還請理解後再利用。

【艷荔荔枝供應小檔案】

合作農友：鄭盈琅

品種：艷荔荔枝

產地：屏東三地門

自主管理等級：安全級



◆甜嫩多汁的粉紅佳人——紅鈴甜桃全員到齊 (換 banner 補圖調版型)

相信嗎？春天竟然也有水蜜桃產出，而且，好吃指數直逼高山水蜜桃！

紅鈴甜桃 (台農 7 號) 是農試所歷經多年研發所育出的熱帶水蜜桃新品種。相較於溫帶水蜜桃需冷性較高，得種植在冷涼高山，產期也較晚；紅鈴甜桃冬季休眠所需低溫時數少，可種植在低



海拔 300 至 500 公尺的區域，採收期也提早至 4 月上旬，避開了梅雨季與果實蠅為害的高峰期，可說是北半球最早的水蜜桃。

紅鈴甜桃的果形飽滿渾圓，色澤粉紅，外觀十分討喜；果香撲鼻；不像其他五月桃走脆口路線，反倒接近高山水蜜桃的軟嫩口感。完熟時甜度超過 12 度 Brix。甜嫩多汁風味與高山水蜜桃相當，而且還更耐儲運。因此成為夏季甜桃市場上的耀眼新星。

為合作社供應甜桃的兩位農友羅吉淼與吳保諒，一位資深穩健，一位年輕細心，都是共同購買支持下，市面難尋的優秀農友。而今正值台灣夏季甜桃的產期，還請把握機會多多品嚐，這初夏的甜嫩精彩！

■吳保諒——精緻專業管理、在穠紅採收的甜脆豐美

今年首度為合作社供應甜桃的青農吳保諒，從小就以農業為志向。園藝系畢業後，保諒返鄉種植藍莓，也協助父親管理果園。保諒家的果園位於苗栗卓蘭的丘陵台地，日夜溫差大、地下水源純淨，富含微量元素，相當適合果樹生長。優越的地理環境，讓保諒家的水果不僅甜度高，而且質地紮實，口感就是不一樣。



儘管先天條件優越，面對極端氣候，即使是海拔較高的大坪頂，也難免遭受酷熱衝擊，高溫逆境若未盡速改善，植株開花、轉色、發育不良，果實品質勢必受影響。學以致用的保諒，引進自動化栽培管理、智慧農業因應——架設溫控系統，一旦果

園溫溼度達到警戒點，手機會響起警報，即可遠端遙控噴水、噴霧設施，進行降溫。此外，保諒的甜桃採網室種植，以減少蟲害，降低用藥機會；果園不用除草劑，而是以除草機除草，讓草相維持 3、4 公分的高度，可以減少陽光蒸發水分，保溫又保濕；並且致力於開發培育更多樣的甜桃品種，提升種植韌性。精緻專業的管理，讓保諒屢獲優良農場評鑑大獎。歷經多年努力，保諒今年終於有機會供應高品質甜桃給合作社，歡迎多多支持品嚐，二代青農用心栽培的甜美！

場評鑑大獎。歷經多年努力，保諒今年終於有機會供應高品質甜桃給合作社，歡迎多多支持品嚐，二代青農用心栽培的甜美！



■羅吉淼——提前套袋的安心高品質

農友羅吉淼大哥為合作社供應熱帶水蜜桃已有 20 年。為了供應可以讓大家安心食用的水蜜桃，羅大哥提早逐一將果實套袋，費時費工且成本極高。羅大哥供應的早生甜桃有紅鈴與紅玉兩種。紅鈴產期較早，紅玉隨後跟上。在口感上，紅鈴屬溶質水蜜桃，較為甜嫩，熟成時可剝皮吃；紅玉較為脆口，不易剝皮，

因此多半帶皮吃。在羅大哥的悉心照顧下，滿園桃樹成熟健壯，今年即將採收，且品質風味俱優。為了回饋合作社共同購買長年來的支持，羅大哥特別提供紅鈴甜桃盒裝大果限時早鳥優惠，供社員預訂利用。還請把握機會多多品嚐，共同購買支持下，合作社農友辛勤耕耘所得的美好果實！

貼心小提醒

1. 為求安全管理，農友力行減藥，難免有時還是會受果實蠅叮咬。此狀況無法在理貨時從外觀判斷發現，還請社員理解後再行利用！
2. 紅鈴甜桃的可食用範圍較廣，6-7 分熟時口感較脆，甜度清爽；8 分熟以上較軟嫩，甜度也較高。可輕捏果實軟硬程度來判斷熟度，並依個人喜好選擇品嚐時機。如想吃較熟軟甜度高者，可稍微放置室溫後熟，如已達所需熟度，趕緊放進冰箱冷藏。但還是避免放至全熟發酵以免影響風味！

【紅鈴甜桃供應小檔案】（僅列出已開始接受預訂之農友）

合作農友	產地	級別	供應品項
羅吉淼	台中東勢	安全級	紅鈴甜桃/紅玉甜桃
吳保諒	苗栗卓蘭	安全級	紅鈴甜桃/紅玉甜桃





◆細緻柔嫩多汁、蜜香濃郁——高品質茂谷柑安心供應中

身形略為扁平，堅實飽滿的茂谷柑，大約於民國 60 年代由美國佛州引進試種，由寬皮柑、甜橙雜交選育而成。果皮薄、油胞小，果肉細緻柔嫩多汁，渣少，甜度高、風味濃，帶有微微蜜香，因而又稱「蜜柑」，是極受歡迎的送禮新寵。



為合作社供應茂谷柑的農友詹錦章，果園位於苗栗卓蘭的丘陵地帶，日夜溫差大的環境優勢，讓詹大哥的茂谷柑色澤金黃均勻，彷彿吸收了飽滿的陽光，十分討喜。詹大哥堅持不施用除草劑，草生栽培涵養水土；善用有機質肥料管理，延長熟成度，提升了茂谷柑的香甜味與最適糖酸比，採收後熟得宜的時候，甜度甚至可達 14-15 度以上。除了減藥栽培外，詹大哥還設置了冷藏保存室，採收後，不浸泡藥水殺菌，而是以專業冷藏技術保鮮，安全加倍！正是這樣有活力的土壤與高規格管理技術，造就了詹大哥茂谷柑的安心好滋味，歡迎社員趁著產期，多多品嚐利用！

貼心小提醒

茂谷柑買回後，可常溫放置於陰涼處，最佳賞味期約 5 天，如果要延長保存，可於一周後用袋子密封放入冰箱冷藏。

【茂谷柑供應小檔案】

- 合作農友：詹錦章
- 品種：茂谷柑
- 產地：苗栗卓蘭
- 自主管理等級：安全級



高纖助消化，抗性澱粉好食材

環保級新鮮山藥供應中

◆高纖助消化，抗性澱粉好食材——環保級新鮮山藥供應中

山藥，常被稱為消化好夥伴，主要是因為它富含膳食纖維、維生素 C、B 群維生素以及其他重要礦物質，有助於改善消化系統、增強免疫力、調節血糖和降低血脂；又因**富含抗性澱粉，100 克的山藥僅有 84 大卡熱量，遠低於白米的 140 大卡**；對於在意體重又講究健康的現代人來說，是絕佳的碳水化合物來源，這也讓山藥在現代餐桌上一躍成為閃耀新星。

山藥雖然營養豐富，但一般人對山藥的料理方式往往陌生。其實山藥料理的變化非常多樣且靈活，除了大家所熟知的山藥雞湯或排骨湯，還能熬製山藥粥、炒菜，或是簡單蒸熟或切片氣炸，加點鹽巴、胡椒就很美味。即使是簡單的山藥泥，應用層面也相當廣泛，可以作為寶寶副食品，也能用於製作甜點與烘焙，堪稱廚房的萬能食材。

目前合作社架上供應的山藥品種有圓山藥與人蔘山藥兩種。圓山藥的外觀圓潤豐滿，內部肉質柔軟且略帶紫色，含有豐富的花青素，可幫助身體抗氧化，促進心血管健康；口感軟糯，自帶的微甜讓它成為煮湯或燉煮料理的理想選擇，食材相容性也高，能夠融合其他食材的風味，使料理層次更加豐富。人蔘山藥則是擁有長條外型，口感帶有淡淡的人蔘味，生吃爽脆，烹調後 Q 彈，口感十分獨特。適合生吃或輕微烹調，以便保留其風味和營養。

值得一提的是，合作社目前供應的人蔘山藥與圓山藥，全部採用無農藥、無化肥的栽種方式，這樣的栽培方式不僅使山藥的營養和味道更加濃郁，也顧到了飲食的健康與對環境的關懷。選擇合作社的山藥，就是選擇了一份友善環境的健康與安心。

山藥銀耳百合雞湯→



■陳柏叡——高科技優質管理的圓山藥



為合作社供應圓山藥的年輕農友陳柏叡，是合作社資深蔬菜農友陳文富的兒子。柏叡原是從事科技業，因家裡的需求，決定返鄉從農。柏叡家的農場位於花蓮吉安與壽豐，有優質水源灌溉的地理優勢；柏叡加入栽培管理行列後，除積極參與農業培訓、充實農業專業知識，也將機械和品質控管方面的所學應用於農務管理，建立了有機育苗場，並以無人機進行病蟲害防治。不但延續了父親文富友善耕作的

理念，更讓現代化工具成為農場有機栽培管理的最佳幫手。堪稱是青農返鄉的優質典範，歡迎多多支持利用，柏叡悉心栽培的美味山藥。

■謝樹篤——生態友善的有機人蔘山藥

謝樹篤的紅腳掌農園位於南投縣名間鄉，從最初的茶葉種植轉型為有機農業，至今已有 20 餘年，並已獲得慈心有機認證。謝大哥十分重視生態平衡，於田間保留皇蛾和甲蟲的食草如江某樹和光臘樹，並堅持使用自製的有機鳳梨皮和黑糖酵素作為肥料，減少對化學肥料的依賴。面對水資源短缺的挑戰，謝大哥建置蓄水池以度過乾旱期，並精選耐旱作物如山藥、鳳梨、薑黃和生薑，**依賴自然雨水灌溉，展現對永續環境和生態友好農業的承諾。**



【山藥供應小檔案】（僅列出目前供應之農友）

合作農友	產地	級別	供應品項
陳柏叡	花蓮吉安、壽豐	環保級	圓山藥
謝樹篤	南投名間	環保級	人蔘山藥



產地速報

好消息，除了「自己種」公司的藍莓之外，合作社的藍莓農友楊士藝、吳保諒等也陸續加入供應行列了！不同農友選育品種、栽種方式各有不同：「自己種」公司的藍莓果大飽滿，風味甜美柔順如春天清晨的草原；青農楊士藝、吳保諒、鍾文標的藍莓，雖然果實不大，卻帶著細膩的甜酸比與草本香氣，甚至嚐得到淡淡花香，抓一把入口，滋味濃郁豐富，讓人又驚又喜，欲罷不能！合作社架上供應的國產藍莓，品質與種類堪稱國內最豐！歡迎社員把握產期多多品嚐，拓展藍莓的味蕾版圖！

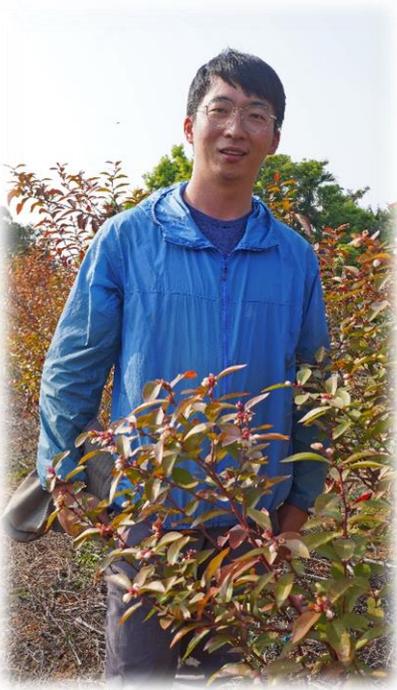


◆完熟鮮採，清新甜美的春之饗宴——國產小農藍莓開始供應了

近兩年來，國產藍莓在台灣春夏水果版圖上，掀起一陣狂瀾，吸引了眾人的目光與競逐！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。也因此早在數十年前便有人引進台灣試圖種植，但因當時引進台灣種植的北高叢藍莓屬溫帶品種，需冷性高，難以適應台灣本地氣候，因此幾乎可說是全軍覆沒。所幸台灣農藝圈並未因此放棄，反而有更多小農，甚至企業資源紛紛投入研究。經過幾十年品種更替，選對品系並配合適合栽培方式，藍莓這個早年被認為是舶來品的「洋玩意兒」，在企業與小農的共同努力下，漸漸落地生根。國產藍莓的春天，正式揭開序幕！

相較於進口藍莓，國產藍莓從產地到餐桌的距離極短，可於 8-9 分熟採收，甜度提升，實測甚至可達 14-18 度 Brix，且因並未退酸，甜酸比佳，香氣清新迷人，口感風味完勝進口藍莓，非常適合鮮食。時序入夏，且讓國產藍莓的清新香氣，成為您最美好的味覺記憶！。

■楊士藝——帶藝投入，種出國產藍莓的繽紛味



走進青農楊士藝的藍莓園，彷彿進入藍莓的大觀園！這裡除了有4、50種藍莓品種，就連園中的雜草或各種防治蟲鳥的設施，也是琳瑯滿目，處處可見到士藝運用所學的專業巧思。士藝畢業於台大園藝系研究所，自小對園藝生態充滿熱情的他，不甘於所學只留在求學場域，更渴望所學專業，能在生產實務上開花結果。因此他在家鄉的南投八卦山一帶覓地，完成了碩士論文後，義無反顧投身藍莓產業。

在台灣種藍莓，不是不可能，但也不是那麼容易。「種對品種」以及「改良土壤」，是台灣藍莓落地生根的兩大技術關鍵。士藝的田區位於南投八卦山一帶，土壤偏酸，正是藍莓喜愛的環境，但還需要調整土壤通透性與保濕性；藍莓根系細弱，也格外需要保護，因此士藝使用粗糠、花生殼覆蓋，一來可以改善土壤的通透性，也可以

保溫、抑草。此外，士藝自己育苗，園裡總共種植了近五十種藍莓品種，除了可以藉此選育最適品種外，也可將整體藍莓產期延長至七八月；混合品種出貨，讓士藝的藍莓口感風味更加繽紛。

為了落實有機或友善無農藥的栽種，士藝善用了各種天敵防治，例如種植馬利筋吸引黃色蚜蟲，此種蚜蟲不會危害藍莓植株，又可吸引更多瓢蟲進駐，此外也有觀察到螳螂等其他生物在園內出沒，生態豐富。從滴灌設備、品種選育、整枝養土、去留雜草……士藝的十八般武藝，為的，正是國產藍莓的那一縷細緻的甜酸與鮮甜花草香，以及人們安心享用時的滿足笑容。而今士藝的藍莓已經開始供應，期待已久的朋友們，千萬不要錯過！



▲士藝刻意在園中保留馬利筋吸引黃色蚜蟲，做為天敵防治小幫手。

■吳保諒——學以致用，甜脆豐美的幸福藍莓



國內種植藍莓的農友，有許多出身自園藝科系，青農楊士藝、吳保諒就是其中兩位。保諒家族算是果樹世家。台大園藝系就讀期間，保諒的碩論就是以藍莓為題，而實驗的場域，就在自家田區。畢業後，保諒帶著所學專業，一頭栽進投入藍莓種植。沒想到耗損慘重，種下一千棵藍莓苗，會折損好幾百棵，所幸父親全力支持，讓他得以安心鑽研種植技術。

保諒深信，台灣的土壤成分還是很適合種植藍莓，只是土壤黏度較高，酸度不足，因此使用了在地資材——粗糠來改良土壤的排水性；並使用黃豆製作液肥，不但可供應養分，也可增加土壤酸度；此外，保諒今年更以滴灌來取代之前的澆灌，精準灌溉可省水 3-4 倍！並在自家園內養蜂，提高授粉效率。在鑽研改善種植技術的同時，保諒可沒忘了兼顧安全永續。歷經五年的熬練，終於在今年得以有穩定產出，並申請有機驗證。因為有家人的支持，保諒的藍莓之路，一步一腳印，越走越穩健，恰似保諒園子所產出的藍莓，入口細膩甜酸交織，而後湧出甜美，越嚙越有滋味。目前保諒的藍莓已有少量供應，如在架上見到，歡迎把握難得機會，多多品嚐。



貼心小提醒

1. 農友採有機種植，不使用農藥，藍莓表皮難免偶有薊馬爬過，留下叮咬印記。外觀不盡完美，風味卻是絲毫不受影響。還請理解後再利用。
2. 藍莓表皮白色粉狀物質是天然保護蠟，不需要特別洗掉。過度清洗藍莓沒有必要而且會降低藍莓的營養價值，合作社的藍莓均為無農藥檢出 (ND)，清洗時只需可用流動的水洗去表面灰塵即可，避免過度清洗降低藍莓的風味。
3. 藍莓的賞味期約 5 天，如未立即食用完畢，請放入冰箱冷藏。



↑ 藍莓表皮的刀痕狀疤痕，是薊馬爬過的痕跡，完全不影響風味！

【藍莓供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	供應規格
吳保諒	苗栗卓蘭	環保級	125g/盒
楊士藝	南投福山	友善級	125g/盒
自己種公司	嘉義番路	農好級	100g/盒

🍷 水果品質說明

◆【百香果賞味秘訣】如何挑選好吃的百香果？如何判斷百香果已經完熟可以食用了？

許多人喜歡百香果的迷人香氣，卻又怕酸。但其實完熟的百香果，果汁飽滿且帶著甜美。挑選百香果時，您可以：

1. 稍微搖晃果實，確認沒有聽見果肉脫位發出的撞擊聲，藉此判斷百香果未因果肉脫位而發酵劣化。
2. 用手感受一下果實的重量，在果實大小相當的情況下，盡可能挑選重量較重的百香果，因為這表示它的果肉和果汁含量較多。
3. 剛採摘的百香果果皮光滑、色澤鮮亮。須放置於通風處後熟幾天，待果皮發皺、蒂頭略為乾縮呈茶色，就是最佳賞味狀態囉！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，做成百香果冰磚備用。



◆【美味小秘訣】如何找出最喜歡的紅鈴甜桃熟度？吃的時候要注意些什麼？

紅鈴甜桃屬於硬質白肉溶質性水蜜桃，可食用範圍較廣，6-7分熟時口感較脆，甜度清爽；8分熟以上較軟嫩，甜度也較高。猶如青菜蘿蔔各有所好，每個人喜愛食用的甜度與熟度可能都不同。可輕捏果實軟硬程度來判斷熟度，並依個人喜好選擇品嚐時機。如想吃較熟軟者，可稍微放置室溫後熟，如已達所需熟度，趕緊放進冰箱冷藏。但還是避免放至全熟發酵以免影響風味！



此外，新鮮的紅鈴甜桃表面絨毛多，食用前可用布將絨毛擦除（如圖）再食用，以免引起氣管不適。

◆【只要五步驟，梅子輕鬆釀-1】黑糖威士忌梅酒



一般製作浸泡梅酒，往往用的是伏特加或米酒頭，以便完整呈現梅子風味。自釀梅酒雖然滋味迷人，但年年都用一樣的配方，難免有些無趣。今年為您介紹不一樣的梅酒配方——黑糖威士忌釀梅酒。做法一樣簡單，但風味卻更加豐富醇厚，有興趣的社員不妨趁著產季釀一缸試試風味。

【黑糖威士忌梅酒】

材料

青梅或黃梅、基酒（這裡使用的是威士忌）、黑糖、乾淨乾燥的玻璃罐

※註1：梅酒材料的黃金比例——梅子：威士忌：黑糖 = 1：1：0.7~1，因黑糖甜度稍低，使用比例可較冰糖多些。

※註2：玻璃罐的大小約為威士忌用量的3倍，才能裝得下梅子、基酒與黑糖哦。

做法

- 1.玻璃罐洗淨、消毒、晾乾備用。
- 2.將梅子洗淨、風乾。
- 3.以牙籤挑去梅子蒂頭。
- 4.依序將梅子、黑糖、威士忌依比例裝入玻璃罐內。
- 5.玻璃罐蓋上蓋子，置於陰涼處釀藏，半年後即可開罐飲用。也可放上一一年，越陳越香。



※※推薦利用產品：合作社當季新鮮青梅（或胭脂梅）、主婦聯盟合作社黑糖或紅糖-500g

【附錄】梅子酒製作失敗原因有哪些？

- 1.有苦味、澀味：浸漬時間不足或過長、冰糖太少、蒂頭可能沒有去乾淨，皆是影響原因。
- 2.有鹹味：可能是基酒使用了料理米酒，建議使用米酒頭或伏特加製作。
- 3.梅酒發霉：罐子沒有密封、容器不乾淨或是製作時梅子沒有乾燥。

◆【只要五步驟，梅子輕鬆釀-2】梅子味噌



梅子味噌是百搭醬料的基底，拌菜、拌沙拉、醃魚肉、烤雞腿都很適合，可使肉質軟嫩，肉質清爽；即使是單純做沾醬，用蔬果棒沾著一口接一口吃，酸甜鹹香，也非常適合作為夏季開胃菜。製作梅子味

噌以纖維較細的胭脂梅或是較熟的黃梅較適合。做法非常簡單，一層梅子一層味噌一層冰糖（或砂糖）填入罐中，靜置一個月就完成了！

【梅子味噌】

材料

乾淨乾燥的玻璃罐、合作社有機味噌、原色冰糖、完熟黃梅（可將青梅室溫放至黃熟）或胭脂梅

做法

1. 將完熟梅子去蒂頭、洗淨、晾乾。
2. 取乾淨乾燥玻璃罐，依序放入處理後的梅子、味噌以及糖。如喜歡鹹香口味，則可減少糖量或者不放糖亦可。
3. 裝罐置入冰箱冷藏，靜置 1 個月後取出，因梅子會出水，如有水分分離情形，則可搖晃瓶身將之搖勻後置入冰箱冷藏。
4. 待梅子與味噌融合後，即可取出使用。
5. 烹調應用方式：將梅子味噌塗抹於雞腿排或魚肉上，置入烤箱烤熟即可（溫度約 150 度，切忌過度高溫以免烤焦。



梅子味噌土魷魚

※※推薦利用產品：合作社當季新鮮青梅（或胭脂梅）、主婦聯盟合作社有機味噌-500g、主婦聯盟合作社原色冰糖、紅冰糖

📣 新農友介紹

➤ 鄭家兄弟：跟隨父親的腳步，為台灣拓展友善耕作版圖

鄭天貴和鄭玉榮是合作社資深蔬菜農友鄭英文的兒子，自小就跟隨父親學習瓜果類蔬菜的栽培，也把環境友善的理念深深烙印在心中。跟隨父親多年歷鍊後，兩兄弟在農業技術上日益純熟，鄭英文決定讓他們各自獨立發展，努力打拚，為台灣這塊土地拓展友善耕作的版圖。



左起鄭英文、鄭玉榮(二兒子)、鄭天貴(大兒子)

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 達益-冬瓜茶凍磚/冬瓜糖磚效期延長

經保存測試，在不影響品質的情況下，將效期原本 6 個月，延長至 1 年，請社員繼續支持。

➤ 馥聚-公平貿易有機純可可粉 224g

下批預計於 6 月底前供應。

➤ 台盈鮮甘蔗原汁效期異動

台灣本土生產的甘蔗進行榨汁，不添加色素、防腐劑、香料、甜味劑等人工添加物，並使用 HPP 冷高壓滅菌，可直接喝到最原始、最完整的原汁。因不添加水跟糖調整，每季的風味會有不同。因甘蔗汁的酵素活性較高，品質變化較快，故將效期由原先的 21 天改成 14 天，請社員繼續支持。

📢 產品資訊

◆ 新品上市: (全社供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
野生銀鮭 丁塊(御鑫)-600g	600g	御鑫	210	4/30	無	來自阿拉斯加的嚴選野生鮭魚，受到良好漁業管控保護資源。鮭魚捕獲後急速冷凍保持鮮美滋味，於台灣專業分切後以超低溫保存，維持產品良好品質。適合油煎、煮味噌湯、或以碎肉炒飯、炒青菜。

◆ 恢復供應: (全社供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
冷藏牡蠣--- 300g	300g	湧升	265	4/25	牡蠣是台灣產量最大的貝類。其飽滿的生殖腺含有多樣的維生素群，尤其含有豐富的肝醣及牛磺酸，故有海中的牛奶之稱。牡蠣以海中的藻類及有機碎屑為食，是對環境友善的養殖物！牡蠣需要在潔淨的水域中生長才有好品質。牡蠣肉質細嫩易消化，老少咸宜。
鮮甘蔗原汁	1kg	台盈	200	4/29	台灣本土生產的甘蔗進行榨汁，不添加色素、防腐劑、香料、甜味劑等人工添加物，並使用 HPP 冷高壓滅菌，可直接喝到最原始、最完整的原汁。因不添加水跟糖調整，每季的風味會有不同。因甘蔗汁的酵素活性較高，品質變化較快，故將效期由原先的 21 天改成 14 天，請社員繼續支持。 *月預訂
鮮柳丁原汁					台灣雲林生產的柳丁進行榨汁，不添加水跟糖調整

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					·每季的風味會有不同。且不添加色素、防腐劑、香料、甜味劑等人工添加物，並使用 HPP 冷高壓滅菌，可直接喝到最原始、最完整的原汁。搭配茶飲是夏季消暑的最佳選擇。 *月預訂
冬瓜茶凍磚	4 入 310g	達益	120	4/29	生產者達益，使用生冬瓜熬煮，未添加防腐劑及香料，加上特砂及珊瑚草粉熬煮至結晶。經保存測試，在不影響品質的情況下，將效期原本 6 個月，延長至 1 年，請社員繼續支持。 *季節性
冬瓜糖磚	4 入 310g	達益	105	4/29	生產者達益，使用生冬瓜熬煮，未添加防腐劑及香料，加上特砂熬煮至結晶。經保存測試，在不影響品質的情況下，將效期原本 6 個月，延長至 1 年，請社員繼續支持。 *季節性
青心烏龍茶菁粉	30 入/袋	奇原本味	460	4/23	奇原本味，使用守護環境與生態的青心烏龍茶菁，不經發酵，利用常溫真空乾燥粉碎磨粉，保留完整茶多酚等成分，及綠茶的清香本味，並且單寧酸低，不易造成腸胃負擔。
本土青仁黑豆 (朴子)	500g	朴子農會	127	4/22	生產者朴子農會，種植於嘉義朴子地區的台南 3 號青仁黑豆，新鮮飽滿，可作成黑豆豆漿、豆花等甜品，也可焙炒成黑豆茶。

◆ 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
原味雞肉粥	230g/包	立高生機	79元/包	5/6	無	原性狀為雞肉絲，口感較柴，新版性狀異動為雞蓉，利於咀嚼	全社

◆ 規格異動:

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	異動原因說明	供應區域
原味雞肉粥	320g/包	230g/包	立高生機	5/6	包裝規格調整與黑米紅豆粥(230g/包)一致，以單人單次食用為主	全社

◆ 包材異動:

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	異動原因說明	供應區域
鮮乳坊豐樂鮮乳			慕渴股份有限公司	5/6-7/14起	變更企業辨識圖	全社
鮮乳坊吃吃鮮乳優格 750g			慕渴股份有限公司	包材使用完畢後	變更企業辨識圖	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
樂亞蜜有機綠豆	450g	馥聚	130/包	2包\$156	3/25至利用完為止	利用緩慢，促銷推廣	否
有機脫殼花生	300g	土豆世家	165	149	優惠至利用完為止	利用緩慢，促銷推廣	否
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，促銷推廣	否
平埔黑豬戰斧豬排	300g	春發成	420	299	4/1-庫存利用完畢	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用	否

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	說明	停止供應時間
長秈糙米(銀川)	3kg	賴兆炫	產品貨架管理	現有庫存利用完為止

◆ 推廣活動:【合作慶端午】



合作慶端午

預購時間：4/8(一)~4/27(六)

類別	序	品名	規格	預購價
經典肉粽	1	肉粽	160g*4 入	405
	2	北部粽	160g*4 入	405
	3	主婦甘菜香粽(新品)	160g*4 入	409

類別	序	品名	規格	預購價
	4	經典客家板粽(新品)	100g*6 入	390
	5	干貝海陸粽	200g*4 入	470
美味素粽	6	杏菇板栗素粽(全素)	160g*4 入	310
	7	紫米八寶粽(奶素)(新品)	160g*4 入	290
	8	芋泥紫米粽(全素)	120g*2 入	130
	9	鹼粽(全素)	90g*6 入	240
	10	紅豆鹼粽(全素)	90g*6 入	280
	飲品點心	11	本土爆米花組(奇異果/焦糖海鹽)	50g*2 包/組
12		柴焙桂圓黑米冰淇淋(新品)	100g*4 杯	248
13		果凍組合(桑椹果粒+蜂蜜香檬)(新品)	12 杯/箱(每種口味各 6 杯)	328
14		Q 梅蜜棗乾	320g/5-8 顆/包	190
15		六龜野蜜茶禮盒	75g/盒*2 盒	1,050
16		亞美尼亞果汁組	250ml*8 瓶/組	670
17		好菌好俊康普茶(新品)	300ml*6 入	770
18		Lakewood 有機純蔓越莓汁(新品)	946ml	610
19		兒茶素綠茶(新品)	6g*30 入	399
20		綠原酸兒茶素咖啡綠茶(新品)	11g*15 入	419
21		國姓咖啡掛耳包組(水洗+蜜處理)(新品)	10 入/盒*2 盒	840
精選好物	22	海味小卷醬	240g/罐	250
	23	甘蔗雞	1,200g	679
	24	傳香滷鴨翅(新品)	300g/份(每包有 5 隻鴨翅)	169
	25	醬燒鐵板豬柳(新品)	285g/份(固形物 250g)	175
	26	萬巒豬腳(新品)	600g/包(帶骨)	320
	27	黑胡椒舒肥雞腿排(新品)	350g/包(2 隻腿)	250
	28	海鹽舒肥雞腿排(新品)	350g/包(2 隻腿)	250
	29	日本乾干貝	150g/份	780
	30	摩德納巴沙米克醋	500ml	320
	31	勝利廚房-安心三醬(新品)	辛甘香辣醬 200g+無糖堅果醬 200g+無糖黑芝麻醬 200g	780
	32	金花小菓-茶花籽油(新品)	500ml	1,300
	33	初榨橄欖油風味禮盒組(新品)	辣椒 250ml+檸檬 250ml	960
	防曬舒爽	34	PMD 有機驗證防蚊噴霧	60ml/瓶
35		礦采物理防曬乳	30ml/瓶	648
36		茶樹·薄荷清爽洗髮精	350ml/瓶	595
37		甜橙清新潔面慕絲	180ml/瓶	595
38		甜橙清新潔面慕絲-補充瓶(新品)	180ml/瓶	625
39		檸檬草體香凝露(新品)	35ml/隻	395
40		佛手柑·迷迭香柔順洗髮精(新品)	350ml/瓶	595
		備註：滿 2,000 元即贈潔淨平衡沐浴露 ※單筆訂單不累積贈送，贈完為止		

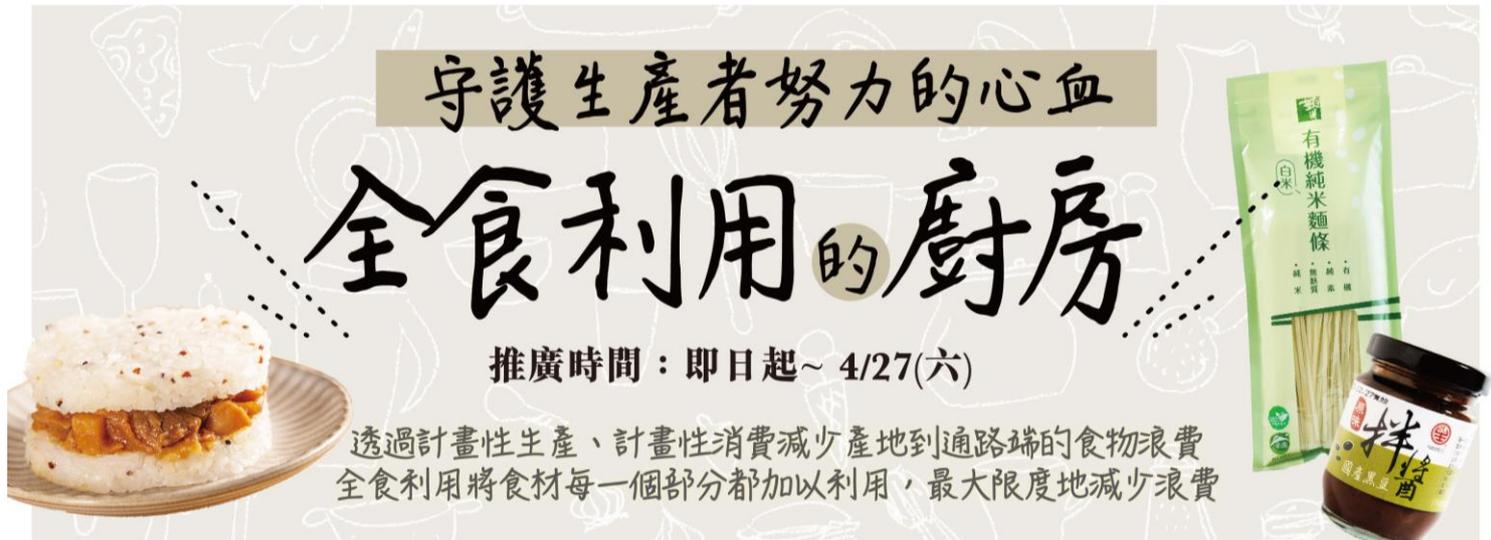
◆ 推廣活動:【全食利用的廚房】

守護生產者努力的心血

全食利用的廚房

推廣時間：即日起~ 4/27(六)

透過計畫性生產、計畫性消費減少產地到通路端的食物浪費
全食利用將食材每一個部分都加以利用，最大限度地減少浪費



全食利用的廚房

推廣時間：3/18(一)~4/27(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
全利用 營養完整不浪費	1	茄汁虱目魚 (新品) *三件優惠 180 元	230g	65	<u>65</u>
	2	虱目魚丸(無添加磷酸鹽)	300g	145	<u>138</u>
	3	善糧滴雞精(冷凍)	60ml	155	<u>148</u>
	4	石斑魚輪切	400g	400	<u>380</u>
	5	花枝漿	200g	170	<u>153</u>
	6	台灣薄鹽鯖魚(明堯)	300g	95	<u>86</u>
	7	優質牛條肉	600g	535	<u>435</u>
	8	優質牛腱肉	1000g	890	<u>718</u>
青梅季 手作漬物最當時	9	糯米酢	600ml	55	<u>55</u>
	10	有機玄米酢	600ml	250	<u>250</u>
	11	紅冰糖	500g	125	<u>125</u>
	12	原色冰糖	500g	107	<u>107</u>
	13	細粒紅冰糖	450g	119	<u>119</u>
	14	綠主張 38 度米酒	600ml	220	<u>220</u>
	15	台灣二砂糖	1kg	50	<u>50</u>
	16	龍眼花蜂蜜	500g	350	<u>333</u>
	17	龍眼花蜂蜜	3kg	1470	<u>1,397</u>
梅製品 清爽解膩又開胃	18	黃梅軟糖 (12 件優惠)	30g/包*12	300	<u>250</u>
	19	無籽梅肉(寬達)	50g/包	80	<u>72</u>
	20	手工脆梅 (新品) 4/1 起	520g/罐	155	<u>155</u>
	21	紅玉茶梅 (新品) 4/1 起	520g/罐	199	<u>199</u>
	22	黃梅吸凍(豐喜) (12 件優惠)	220g/杯*12	336	<u>320</u>
	23	紫蘇梅果凍(豐喜) (12 件優惠)	130g/杯*12	216	<u>205</u>

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	24	國產精釀梅子酢	360ml	150	<u>143</u>
	25	紫蘇梅醬	600ml /瓶	195	<u>195</u>
	26	紫蘇梅	700g /瓶	245	<u>245</u>
迎春季 優雅享受下午茶	27	低脂鮮奶	946cc	105	<u>99</u>
	28	巧克力鮮奶	946cc	105	<u>99</u>
	29	25%鮮奶油	180ml	63	<u>58</u>
	30	雪比經典優格 (新品)	100g±4.5g/杯	38	<u>36</u>
		雪比經典優格 (新品) (3 件優惠)	3 杯/組	110	<u>100</u>
	31	桑椹果粒醬	300g	225	<u>203</u>
	32	桑椹原汁(無加糖)	600ml	400	<u>360</u>
	33	桑椹醋(加糖)-即飲式	300ml	55	<u>50</u>
	34	本格梅酒	600ml	385	<u>360</u>
35	果釀梅醋	500ml	285	<u>260</u>	
暖餐桌 快手輕鬆來上菜	36	國產黑豆拌醬(原味)(民生)	130g/罐	80	<u>140</u>
	37	有機純米麵條(銀川)	280g/袋	99	
	38	國產黑豆拌醬(椒麻)(民生)	130g/罐	80	<u>140</u>
	39	有機純米麵條-糙米(銀川)	280g/袋	99	
	40	台灣米漢堡(葷菇牛肉 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入*2	390	<u>343</u>
	41	台灣米漢堡(三杯雞 3 入) (2 件優惠)	480g/3 入*2	360	<u>317</u>

※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

※法規規定網路不得販售菸酒·故請有需求的社員·至站所利用·謝謝!

禁止酒駕  飲酒過量 有害健康

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、社務專員、月刊編輯專員(工作地點:三重總社)
- 集貨理貨人員 (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、林口站、三民站、賴厝站)
- 月薪站務(工作地點:北北分社、雙和站、林口站、台南區)

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 。



合作社徵才網址