



週報期數 / 2024 年 5 月第 1 週(4/29-5/3)

目錄

📢 社內公告.....	2
🍎 當季水果.....	4
📢 產品說明&季節性預防提醒.....	15
📢 產品資訊.....	16
👜 人資招募.....	19

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 母親節預購-站所取貨限定優惠加購】

母親節預購取貨期間，凡於站所取貨，即可優惠價 345 元加購鈣鎂 D 膠囊 1 罐(60 粒/罐)。

活動時間：4/29(一)~5/11(六)

備註：因系統限制活動僅限站所取貨社員，每人限利用 1 罐，身分不再折扣。

當季水果



主婦聯盟合作社
Taiwan Homemakers United Consumers' Coop

嫣紅爽脆，香甜大驚奇

國產紅玉甜桃供應中

◆嫣紅爽脆、香甜大驚奇——國產紅玉甜桃供應中

春夏水蜜桃的產期十分緊湊，都還沒嘗夠紅鈴甜桃的軟嫩甜美呢，爽脆甜美的紅玉甜桃便已經緊跟著登場啦！

紅玉甜桃（台農4號）是農試所為了改善水蜜桃果肉太軟嫩、容易碰傷的問題，於2000年育成的平地桃新品種。紅玉甜桃的硬度較其他水蜜桃高。果形圓整，皮薄毛短，成熟時果皮呈豔紅色，切開後，**果肉嫣紅透亮彷彿紅玉髓**，並且香氣濃郁；**雖是脆口品種，甜度可也毫不遜色，實測可達13.6度Brix**；同時具備了「甜桃的爽脆」以及「水蜜桃的香甜」，風味毫不遜於任何**水蜜桃**。完全顛覆一般人對水蜜桃軟嫩的想像，深受市場喜愛！想品嚐熱帶水蜜桃各種風情的朋友，千萬不可錯過！

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。歡迎把握產期多多品嚐，這初夏的甜嫩精彩！

■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，品質風味俱優。歡迎多多利支持，合作社農友辛勤耕耘所得的美好果實！。



■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！



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. 紅玉甜桃亦可依照個人喜好，選擇品嚐熟度：7-8 分熟時口感硬脆，甜度清爽；9 分熟以上則會帶點 Q 度，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！

【紅玉/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



酸甜濃郁多汁，春季獨享

早生艷荔荔枝快閃供應中



產地速報

農友回報，上週產地吹起高溫 37 度的熱風，導致果實外觀焦枯，加上高溫果蠅蠢蠢欲動，影響果實品質，因此今年艷荔荔枝產期只有短短一周就要結束。還請社員趕緊把握機會品嚐這初夏的酸甜芳美！

◆酸甜濃郁多汁的高 C 果實，春季獨享——早生艷荔荔枝快閃供應中

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





守住棲地的安心甜美

台灣原味老品種五月桃開始預訂

◆守住棲地的安心甜美——台灣原味老品種五月桃開始預訂

嘗過了早生紅鈴與紅玉甜桃的繽紛甜美，在初夏時節，我們迎來了皮薄甜脆的五月桃產季！五月桃，其實就是五月產出的水蜜桃，雖然品種繁多，香氣略有差異，但特色就是那介於溶質與半溶質之間，帶點 Q 彈甚至爽脆、綿密多汁的甜美口感，在七月高山水蜜桃季到來之前，搶先暖場，擷獲眾多水蜜桃愛好者的心。



然而五月已近梅雨季，天氣漸漸溼熱，東方果實

蠅與諸多病蟲害蠢蠢欲發，在極端氣候下，**要完全不使用農藥化肥而種出足量且高品質的五月桃，簡直天方夜譚，要能符合合作社嚴格的自主管理允收標準，更是少之又少。**這也是往年市面上五月桃一片熱騰之際，合作社架上卻鮮少見到五月桃蹤影的原因。

所幸就在今年，長年致力輔導原住民部落轉型友善耕作的**台灣原味**夥伴捎來好消息：原味的合作的新竹尖石 Mrqwang 部落，有一方淨土，部落媽媽們種植了五月桃，完全不用農藥化肥，卻有豐美產出，且今年有望供應合作社！

合作社夥伴驚喜交集，連忙趕赴實地訪查。Mrqwang 部落位於新竹尖石的淺山，部落媽媽們接受友善耕作輔導多年，**完全不使用農藥，而是使用微生物菌液肥，運用液肥發酵產生的微生物代謝物，祛除土壤中的病菌，在灌肥時同時產生抗菌抗病的效果；並且善用各種天然資材與忌避植物，種植桉樹、尤加利或檸檬香茅等，利用精油與純露的氣味，抗菌驅蟲。**



雖然部落媽媽們笑鬧戲稱自己是「差不多婦女」，但對於指導員所說各種友善耕作栽培管理方法，其實牢記在心。經年累月下來，病害減少了，草相豐美了，就連令人頭疼的介殼蟲危害，

也大幅降低。產量、品質日益提升，環境生態並未因此犧牲，反倒更加豐富，果園與山林融為一體，宛如森林秘境，因而取得了「陸域棲地」綠保標章。他們堅持無藥無化肥友善耕作，不但守住了石門水庫上游集水區的水源純淨，桃子的風味也更好了！

部落媽媽們種植的五月桃品種



種，除了帶有甜美蜜香的「春蜜」，還有「老品種五月桃」——這是數十年前農試所帶回台灣選育的品種，果形微



尖，與一般水蜜桃的渾圓略有差別，果香濃郁，甚至帶點細膩梔子花香！相較於多數桃

樹到了一定的樹齡就會產量下滑，老品種五月桃的樹勢不易衰弱，加上微生物菌養了好土，更提升了桃子的甜美口感，產地實測，完熟五月桃甜度已經來到 12 度以上，甚至可達 13.8 度 Brix，而且有別於市售使用增甜劑的桃子，老品種五月桃不會退甜！

20 年來，台灣原味懷抱著推廣友善農作、使大地恢復生機的信念，深入原鄉蹲點，致力輔導原住民部落轉型友善、有機耕作，是與合作社理念契合的社企夥伴。老品種五月桃的甜美，正是這一路堅持下來的甜美回饋。五月桃產期不長，只到五月下旬，敬請把握時機多多品嚐！



貼心小提醒

五月桃的賞味方式，大致就跟水蜜桃一樣——越軟熟，甜度越高。收到桃子時，可先於常溫通風處保存 2~3 天，待桃子香味變濃、輕按果肉微軟即可享用。軟化的水蜜桃可放入冷藏保存，建議一周內食用完畢。

【五月桃供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
台灣原味/Mrqwang 部落	新竹尖石	友善級	8 顆/盒 (每盒 2-2.5 斤)
			10 顆/盒 (每盒 2-2.5 斤)
			混果不分級 (每盒 2 斤以上)



來一杯濃酸香甜的金黃果汁

晚崙西亞橙產期即將結束

◆來一杯濃香酸甜的高 C 果汁——晚崙西亞橙產期即將結束

晚崙西亞橙 (Valencia Orange) 又稱為晚生橙，甜度、酸度、香氣均比柳丁或其他柑桔類濃，因而又稱為「香丁」。果肉橙黃且柔軟細緻，富含維他命 C；果汁含量超高，光是徒手就可以從一顆晚崙西亞橙榨出至少 120-150c.c.的果汁！除了鮮食之外，是非常適合榨汁的優質果品，又被稱為台灣香吉士。不喜酸的朋友可以摻些蜂蜜一起飲用。今年晚崙西亞橙產季即將進入尾聲，還請把握產期，榨一杯黃橙橙的鮮果汁，或是做成橙汁冰磚，加氣泡水飲用。在熱浪即將襲來的初夏時節，給身體來點高 C 補給吧！



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。剛買回來的晚崙西亞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！

【晚崙西亞橙供應小檔案】

合作農友：曾鼎峯

品種：晚崙西亞橙

產地：台東東河

自主管理等級：安全級



產地速報

好消息，繼「自己種」公司的藍莓之後，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。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，越嚐越有滋味。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. 藍莓表皮的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

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】如何找出最喜歡的甜桃熟度？吃的時候要注意些什麼？

紅鈴與紅玉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。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】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。

※※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

◆古凱瑤——傳承友善農耕的安心踏實

古凱瑤為合作社資深葡萄農友古東喜的女兒。屏東科技大學植物醫學系畢業後，雖曾在外地工作數年，卻難以忘懷徜徉自家農園的安心踏實。因此毅然決定返鄉學以致用，接受父親古東喜培訓，協助管理葡萄生產與供應相關事務，除為父親分憂，也踏上了傳承友善農耕之路。

在栽種管理上，凱瑤延續父親的理念，以減農藥栽培方式取代傳統慣行農法。草生栽培的果園綠草如茵，葡萄採自然著果，不以植物生長調節劑抑制葡萄枝條的徒長來提高著果率。因逐漸改為使用有機肥料，需減少枝條對果串的負擔，得捨去至少 2/3 的產量。雖然產量減少，但果園的生態豐富寧靜，出產的果實能讓人安心享用，正是凱瑤選擇返鄉安身立命的最大動力！



📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 酸筍絲 600g

本季採收已供應完畢，下一批可供貨時間預計 7 月後。

➤ 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。

➤ 友善動福雞蛋(蔡誌忠)(10 入)/友善動福雞蛋(蔡誌忠)(24 入)

生產者轉換畜牧場，5/6 起變更包裝上畜牧場為雅比斯畜牧場。

📢 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
生乳希臘式濃縮優格	500g/桶	隆昌食品有限公司	新品上架推廣價 215 元/桶	5/6	無	(1)使用生乳製作，利用專利濃縮技術，將鮮奶於第一階段進行濃縮，只脫去生乳中的水分，保留鮮奶最原始的營養成分，濃郁厚實的希臘式濃縮優格，酸度低，適合鮮食及鹹甜料理多種食用方式。 (2)使用 open 安全鎖設計，具備了食用的安全性；內部使用鋁箔可完善阻隔空氣，保護優格具有好品質。
野生銀鮭丁塊(御鑫)-600g	600g	御鑫	210	4/30	限量	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。
傘布巧袋(生活者)	單個	生活者工作坊	330	5/6	限量	以回收、生產庫存廢材再次利用、巧手再生，配色多元優美，經純手工精心剪裁車縫，減廢循環。
傘布便當袋			385			

◆ 恢復供應: (全社供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
油蔥醬	235 公克	好品味	135	5/6	1.使用合作社指定紅蔥頭、非基改芥花油，生產過程不添加防腐劑 2.油炸油脂不過度油炸，保留紅蔥香辛度，並調整紅蔥分切規格 2022 年售價為 120 元/罐，因原物料及加工成本調漲，故 2024 年售價調整為 135 元/罐 *限量
海鹽西瓜冰棒(春一枝)	80g*3 入/盒	春一枝	140	5/6	使用沙、脆、甜的花蓮大西瓜，佐以台灣在地海鹽，將冰棒帶上另一個層次，甜而不膩又具有西瓜香氣。製作原料單純，無添加香料、香精、人工色素及防腐劑 *限量
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

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					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
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。
優質鷹嘴豆- 500g/包	500g/包	正原	115	5/6	1.鷹嘴豆又稱埃及豆、雪蓮子、雞豆，色澤呈淡黃，有堅果果實香味，口感像鬆軟的花生，適合搭配米飯蒸食，也可以加入沙拉食用。或是與咖哩醬一同烹煮。 2.「鷹嘴豆」是一種高營養的豆類食物，含豐富植物性蛋白和維生素，可提供素食者攝取蛋白質來源的選擇之一。
鹹蛋黃(宏良)	240g/20 粒 /包	宏良	360	5/6	蛋鴨牧場全面平飼，原料使用無藥殘鴨蛋，不添加防腐劑，可包肉粽、月餅，或炒菜、做成金沙豆腐等料理。(除粽子外，建議使用前一天冷藏退冰) *限量
冷藏牡蠣--- 300g	300g	湧升	265	5/7	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。 ※原預計 4/25 恢復供應因西南氣流影響，天候不穩定導致牡蠣偏瘦，延後至 5/7 供應請社員見諒。

◆ 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
辣椒醬	180g	有限責任 台北市智 立勞動合 作社	128	135	5/6	生產者因原物料及加工成本調漲，故同步調整售價	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
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
米漢堡全系列	160g*3粒/包	喜生	詳見官網	已上架	無	有效日期2025.04.18起之產品更換使用東里米(高雄139號)·預計於八月份更換回仕安白米	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				包材使用完畢後		
友善動福雞蛋 (蔡誌忠)(10入)			蔡誌忠	5/6起	變更生產畜牧場為雅比斯畜牧場	全社
友善動福雞蛋 (蔡誌忠)(24入)						

◆ 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
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
新鮮黑木耳 (環保級)	200g/包	就是鮮菇	49	44	4/22~5/18	農友主動回饋給社員·限量供應·售完為止	是
新鮮川耳			59	53			

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
(環保級)							
酸菜白肉鍋底	1200g/包	漢典	290	245	4/29至庫存利用完畢	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用	否
燒酒雞	1000g/包	鴨迷	300	255	4/29至庫存利用完畢	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用	否
滷牛筋	200g/包	智立	350	315	4/29至庫存利用完畢	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用	否
滷牛肚	260g/包		375	338			
	305g/包		435	392			
	350g/包		500	450			
	395g/包		560	504			
樂亞蜜有機綠豆	450公克	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

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	說明	暫停供應時間
花旗參調理包組	36公克/3入/盒	集昌	季節性供應品項	社內庫存利用完畢即暫停供應
燒酒雞(蝦)燉料---100g	100g			

📁 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：

- 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、新店站、三民站、賴厝站)
- 月薪站務(工作地點：雙和站、木柵站、林口站、台南區、河堤站)



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。

