

串起世界美食 支持友善食材

公平貿易手牽手

推廣時間:5/6-6/1

手牽手支持生產小農



來自斯里蘭卡

157元

242元

公平貿易白胡椒粉(蘇聚) 原165元/40g
公平貿易黑胡椒粒(蘇聚) 原255元/50g

手牽手品嚐暖心咖啡



原豆來自印尼

279元

306元

雨林咖啡日曬曼特寧(原豆) 原340元/230g
雨林咖啡半水洗曼特寧(原豆) 原310元/230g

週報期數 / 2024 年 5 月第 2 週(5/6-5/10)

目錄

- 📢 社內公告..... 2
- 🍎 當季水果..... 3
- 📢 產品說明&季節性預防提醒..... 17
- 📢 產品資訊..... 17
- 👜 人資招募..... 23

📢 社內公告

【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



◆大果高規格，今夏轉瞬即逝的微酸芳甜——高品質玉荷包開始預訂啦！

產地速報

產地傳來消息，今年玉荷包開花狀況不佳，許多農友產量，但是合作社的玉荷包農友蔣世明致力減藥、今年質量兼優！玉荷包產期只有短短 2 周，為了避免屆時搶購不及，即日起開放預訂，預計 5/20 開始採收供應，屆時將依預訂順序供應出貨，一期一會，請把握機會品嚐這個夏天的微酸甜美！

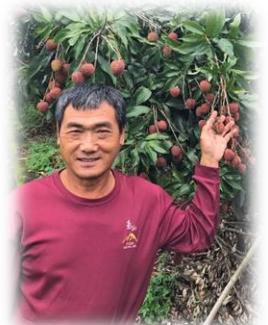


玉荷包荔枝皮薄籽小肉厚，香氣濃郁，甜美多汁帶微酸，產期雖短，卻總能引起水果市場一陣騷動競逐，就連國外友人來台也指名品嚐，堪稱是初夏最具代表性的台灣水果之一。炎炎夏日，將玉荷包荔枝冰鎮後再享用，沁心甜美，簡直一大樂事！但也因玉荷包香甜可口多汁，不只人類愛吃，昆蟲也愛吃，且果實外殼薄，容易遭荔枝細蛾的幼蟲啃食，加上產季只有短短 2 週，又屬高價明星水果，為確保產出，農友多採慣行農法。

為了讓社員享用到安心甜美的玉荷包，合作社特別與高雄大樹的蔣世明、許倫肇兩位農友合作，以專區專作方式栽培，堅持零除草劑、安全用藥；再加上大樹地區為紅土土質，礦物元素豐富，坡地排水佳，所產出的玉荷包果實碩大、甜度高，供應給合作社的都是 28mm 以上外銷等級的大規格果。安心優質玉荷包難尋，產期轉瞬即逝，還請把握機會預訂，以免向隅！

■蔣世明——綠光防蟲害，安心無檢出的高品質玉荷包

農友蔣世明大哥是供應合作社水果多年的資深農友，致力減藥栽培多年，就是期待有一天能夠供應無農藥檢出的玉荷包。然而常在荔枝蒂頭出現的荔枝細蛾，令農友傷透腦筋。且因農藥使用久了，害蟲也會產生抗藥性，加重農



藥劑量也沒有用，反倒對人體有害。蔣大哥一開始使用全樹套袋，為整棵荔枝樹罩上防蟲網，但仍難以驅趕網內蟲類，產量不是大好就是大壞。

於是蔣大哥決定與鳳山試驗所合作，採用助理研究員方信秀所研發的「夜間綠光照方式」，利用荔枝細蛾對於綠光的畏光性，在果樹與果樹之間搭設綠色燈泡，加上勤於整枝修剪讓光線無死角，讓荔枝細蛾在原地罰站不敢亂動，白天太陽光、晚上綠光照，蟲生結束原地自然死亡。試驗第一年，就有極好的效果，園中幾乎不見荔枝細蛾的蹤影，因此蔣大哥得以提早在四月就全面停藥，並於採收前達到高標準的**農藥殘留零檢出！**蔣大哥的玉荷包，是農夫悉心呵護、善用科技輔助達到安心高品質的甜美，還請多多利用！



蔣世明大哥今年採用夜間綠光照射防治荔枝細蛾，致力追求農藥無檢出！→

■許倫肇——喝優酪乳長大的玉荷包

許家經營農場已八十餘年，現由第三代的青農許倫肇接手。倫肇接手後，從頭學習荔枝栽培管理技術，並將之發揚光大，除了專區專作、部分田區網室管理，不用除草劑、滅藥栽培外，堅持不用除草劑，並特製植物喝的「優酪乳」，使用黑糖、鮮奶，加上好的菌種發酵，為荔枝樹提供充足的養分。此外，除精準把握採收時機外，倫肇還致力研發冷藏及理貨技術，確保出貨品質。為的就是將這季節限定、稍縱即逝的珍果，送到大家手上！



貼心小提醒

1. 由於荔枝果皮富含酵素且活性高，容易氧化褐變，以致表皮發黑，外觀不佳。也因為荔枝富含酵素，天熱時，荔枝容易發酵出汁。收到荔枝後，先以報紙包裹後放入塑膠袋中，避免水分喪失，再立即放入冰箱冷藏，以免褐變或發酵。並盡快食用完畢，享受荔枝最好的風味！
2. 因農友採減藥或有機栽培，較一般慣行荔枝更易受荔枝細蛾（就是俗稱的蒂頭蟲）危害，雖農友已盡力篩選果實，仍難免有蟲類混跡其中（尤其是蒂頭的部位），還請社員理解後再利用。

【玉荷包荔枝預訂小檔案】（預計 5/20 採收出貨）

農友	級別	產地	包裝規格	農產品規格 (剪枝顆粒裝)
蔣世明	安全級	高雄大樹 (紅土丘陵地)	5斤/盒	大果(直)徑 32mm 以上
			3斤/盒	
			5斤/盒	中果(直)徑 28-32mm
			3斤/盒	
許倫肇	安全級		5斤/盒	特大果(直)徑 36mm 以上
			3斤/盒	
			5斤/盒	大果(直)徑 32-36mm
			3斤/盒	





產地速報

好消息，合作社農友吳洪巧容以中草藥結合益生菌調製液肥，改善土壤與果樹健康，調整不同產區產期，加上中部地區氣候氣候合宜，今年成功馴化紅龍芒果，將產期延長為 8 個月，成為拔得頭籌開始供應紅龍芒果的農友；去年深受好評的蜂蜜芒果——金蜜，也隨後將於 5 月中旬開始供應，並且質量兼優！現已可開放盒裝紅龍芒果、金蜜芒果預訂，送禮自用皆宜，還請把握機會多多品嚐，農友悉心管理照料的安心甜美！



◆胭脂粉嫩蜜桃香，甜而不膩——吳洪巧容紅龍芒果盒裝搶先預訂中



紅龍芒果又稱水蜜桃芒果，熟成時果皮略呈胭脂粉紅宛如水蜜桃，且熟成蒂頭會透著淡淡水蜜桃香氣，因而得名。籽薄肉多，纖維細緻，Q 彈多汁。相較於其他芒果品種來說，紅龍甜度不是頂高，卻多了清爽氣息。如果您喜歡高甜度的芒果，或許吃了會有些失望，但若您是喜歡芒果香氣與口感卻又不想太甜膩，紅龍芒果應該會是個清爽多汁的好選擇。據聞紅龍芒果是日本時代流傳下來的老品種，父母本不可考，1976 年由高雄荖濃地區果農在果園中發現而流傳開來。植株強壯，略似金煌，因此又有人稱它為「紅金煌」。但因受粉不易、結果率低，且表皮薄嫩運送易碰傷，儘管外觀討喜，種植的農友卻不多，市場上仍屬少見品種。



粉嫩細緻的蜂蜜芒果，甜度冠軍

金蜜芒果香甜供應中

◆粉嫩細緻的蜂蜜芒果，甜度冠軍——金蜜芒果開放預訂中

金蜜芒果則是目前國產芒果中甜度最高的品種。1971年由彰化果農自菲律賓引進，經多年馴化後終於在國內穩定生產。果實呈金黃色，果肉粉嫩細緻，水分飽滿，甜度可達 21 Brix 以上，且帶有土芒果與蜂蜜香氣，因而得名，或有人稱之為「蜂蜜芒果」。金蜜芒果甜度高，成熟時，果籽周邊的果肉有時會呈現半透明狀的蜜化現象，這是完熟果實的正常生理現象，還請安心享用。

今年拔得頭籌開始供應紅龍芒果與金蜜芒果的農友吳洪巧容，原經營中醫診所多年，因緣際會在台中改良場高德錚博士介紹下開始種植金蜜芒果，從此進入農業的世界。基於所學背景，巧容姊將中醫「君臣佐使」的概念融入果園管理中，視果樹生長各階段所需使用不同資材，並以中草藥結合益生菌調製液肥，藉此改善土壤與果樹健康；全區草生栽培，園中放養雞、鵝，幫忙吃害蟲，達到減藥和友善環境的目的，提升果實品質。並且在穞熟採收，以使果實得到充分養分供應，風味更佳。如果您想認識台灣芒果的萬種風情，還請把握產期，別錯過了品嚐紅龍芒果的機會！



貼心小提醒

紅龍芒果的果皮顏色會呈現黃、橘紅或粉紅等色澤，這是受日照多寡影響。無論是粉紅或鮮黃，均不影響口感。熟度的判定仍以蒂頭處微軟及散發香氣為主要判斷依據。

【紅龍芒果供應小檔案】

合作農友：吳洪巧容

品種：金蜜芒果/紅龍芒果

產地：彰化永靖

自主管理等級：安全級





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，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



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，擄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，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)



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，越嚼越有滋味。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



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！



貼心小提醒

1. 艷荔枝採**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。



【艷荔枝供應小檔案】

合作農友：鄭盈琅

品種：艷荔枝

產地：屏東三地門

自主管理等級：安全級

水果品質說明

◆【蔬果保鮮提醒】近日氣候變化劇烈，蔬果品質易受影響，敬請留意並盡快利用完畢為宜

因梅雨季與春夏交接，溫濕度變化劇烈，加上多數水果採收期適逢降雨，可能造成產品含水量高，增加異常率，請多多留意。**收到水果時，可先於盒內鋪上一層廚房紙巾或白報紙吸收濕氣後，趕緊放入冰箱冷藏。為了確保良好食用品質，也請盡快利用完畢為宜！**



◆【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。

🔊 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，凱瑋延續父親的理念，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，正是凱瑋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。

📢 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。
野生午仔魚 400 克-2 尾	400g/包	湧升	295	5/6	季節限量	野生捕撈午仔魚，據卸魚申報。清蒸、乾煎、紅燒等料理皆宜。 ※因屬野生撈捕漁貨，預定產季到 4 月底結束，延後至 5/6 供應
海水金目鱸魚排(張博仁)-150g	150g/包	張博仁	145	5/7	限量	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，養殖全場全程皆無用藥，並使用 CAS 細胞活存技術凍結，讓產品可長期保持高新鮮度，解凍後重現極為接近剛捕獲時的品質！
奧納芮有機紅葡萄汁	295ML	可果美	55	5/13	無	生產者-可果美，奧納芮有機紅葡萄汁，原料天然栽種、不使用化學農藥/肥料，通過慈心(toc)有機驗證，產品

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						無添加糖、人工色素及防腐劑等添加物，健康無負擔，純粹真實的原味。
仙草涼露	255g/罐	員林食品	45	5/13	無	涼露！這是老輩對仙草的稱呼，生產者-員林食品，堅持百年古法製作，經過數小時的熬煮萃取，將仙草熬成含豐富的膠質精華-仙草涼露。即開即食，最適合夏日午後解饞的點心，加一點牛奶、蜂蜜，或是搭配奶茶作為仙草奶凍，美味又健康。
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			
善糧滴雞精(常溫)	60ml/包	龍嘍	155	5/13		採用合作社指定牧場之白肉雞製成，飼養全程不投藥，並餵食由非基改玉米、黃豆等原料製成的非基改飼料適合產前、產後或病後補養，以及青少年的營養補給。善糧滴雞精經過商業滅菌處理，可常溫保存，利用更方便！

◆ 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	235g	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
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。
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

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					選擇之一。
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
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
五穀素粽	170g*4 入	阿南達	310	5/13	以合作社黑豆醬油取代豆麥醬油調味，使素粽風味更溫和，考量夏季悶熱潮濕，以薏仁替代大麥，並搭配其他多種穀物，加入指定原料製作，食材蒸煮調味後再包入滷過的餡料，少油少鹽，保有食材原味。 供應規格更改為 170g*4 入(原規格 170g*6 入)
懷舊古早粽	180g*4 入	親憶	370	5/13	用心製作出的古早味肉粽；精選在地豬肉及鹹菜脯加上蝦米及紅蔥頭，以豬油爆香，是難以忘懷的經典，有著熟悉的家鄉風味。

◆ 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
脆花瓜	170g	明德	75	85	5/13	生產者因原物料及加工成本調漲，故同步調整售價	全社
冷凍烤地瓜	600g	尚朝(原康 可力)	100	110	5/13	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

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
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
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: (限量供應, 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 (環保級)			59	53			
新鮮白木耳 (環保級)	200g/包	隆谷	98	78	5/6-6/1	農友主動回饋給社員·限 量供應·售完為止	是
優質枸杞- 200g	200g/包	集昌	428	375	5/6-6/1	農友主動回饋給社員·以 組合優惠價方式·提供社 員煮甜湯的好選擇	否
新鮮白木耳 (環保級)		隆谷					
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	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
						利用	
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	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
蓮子	300g/包	集昌	315	284	5/6~6/1	鼓勵社員利用·生產者提供優惠可與有機白木耳一起煮甜湯使用。	否
薏仁	600g/包		175	158			

◆ 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			

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	說明	供應時間
原味雞肉粥	320g/包	立高	調整規格	社內庫存利用完畢即暫停供應

◆ 推廣活動:【全食利用的廚房】



公平貿易手牽手

串起世界美食·支持友善食材

推廣時間 5/6(一)-6/1(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
友善新鮮 畜水產	1	白肉雞棒棒腿(御正)	450g	210	185
	2	白肉雞雞柳條(御正)	280g	120	105
	3	白肉雞雞胸絞肉(御正)	280g	120	105
	4	優質牛條肉	600g	535	435
	5	優質牛腱肉	1000g	890	718
	6	培根(五花肉片)(中央畜牧場)	300g	190	170
	7	原味香腸	300g	180	171
	8	蒜味香腸	300g	180	171
	9	馬告香腸	300g	180	171
	10	東北角小卷	250g	190	181
安心健康 蔬食	11	有機筍茸	200g	200	200
	12	有機脆筍	320g	150	150
	13	炭焙金針	80g	195	195
	14	有機綜合菇 (2件優惠)	40g*2	280	245
	15	有機銀耳 (2件優惠)	40g*2	330	290
簡單無添加 調味	16	公平貿易白胡椒粉(馥聚)/瓶	30g	165	157
	17	公平貿易肉桂粉(馥聚)/瓶	35g	175	166
	18	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)/瓶	50g	255	242
	19	公平貿易咖哩粉-辣味(馥聚)/包	20g	77	73
	20	公平貿易咖哩粉-原味(馥聚)/包	20g	77	73
	21	公平貿易白胡椒粉(馥聚)/包	40g	165	157
	22	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)/包	50g	165	157

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	23	手工茂谷柑果醬	230ml	145	105
清爽好食 下午茶	24	雨林咖啡半水洗曼特寧(原豆)	230g	310	279
	25	雨林咖啡日曬曼特寧(原豆)	230g	340	306
	26	全脂鮮奶 (2件優惠)	946cc*2	210	198
	27	鮮乳坊豐樂鮮乳 (2件優惠)	936ml*2	224	198
	28	克菲爾優格(無加糖) (2件優惠)	974g*2	320	298
	29	生乳希臘式濃縮優格 (新品) (站所限定活動·利用一桶送雪比經典優格一杯)	500g	230	215
	30	原味鮮乳冰淇淋	600g	290	275
	31	巧克力鮮乳冰淇淋	600g	290	275
	32	100%胡蘿蔔綜合蔬果汁 (3件優惠)	195cc*3	150	135
	33	有機蘋果汁	940ml	320	304
	34	即溶仙草	3g*15包入	240	216
	35	愛玉子(達邦) (2件優惠)	80g *2	390	350
	36	愛玉子(石棹) (2件優惠)	80g *2	390	350
	37	有機巴拿馬濃黑巧克力 80%	80g	215	215
	38	有機半甜巧克力豆 55%	283.5g	330	297
寵愛媽咪限定組 A	39	日本生干貝-3S (5/13 開始供應)	1000g	1,740	1,470
		澳洲有機無鹽奶油 (5/13 開始供應)	250g		
寵愛媽咪限定組 B	40	日本生干貝-S	1000g	2,010	1,720
		培根	300g		
寵愛媽咪限定組 C	41	羊肩排(紐西蘭)	300g	1,070	899
		優質特級冷壓橄欖油	750ml		

※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：

- 會計專員、社務專員、月刊編輯專員(工作地點：總社-三重區)
 - 乾貨理貨人員、蔬果理貨人員 (工作地點：北倉-土城區)蔬果理貨人員(工作地點：中倉-烏日區)
 - 儲備站長(工作地點：北北分社、新店站)
 - 月薪站務(工作地點：石牌站、雙和站、木柵站、三葉站、三民站、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