



週報期數 / 2024 年 5 月第 4 週(5/20-5/25)

目錄

| | |
|---------------------|----|
| 📢 社內公告..... | 2 |
| 🍎 當季水果..... | 3 |
| 📢 產品說明&季節性預防提醒..... | 15 |
| 📢 產品資訊..... | 15 |
| 👜 人資招募..... | 19 |

📢 社內公告

【2024 端午預購品部分延後入倉說明】

因受到戰爭影響，導致全球航運大亂，端午預購品-檸檬草體香凝露(法藍茵)原料及有機純蔓越莓果汁(力象)船期延誤需延後取貨時間。

目前確認狀況如下：

1. 檸檬草體香凝露預計 5/30(四)起社員可至站所取貨，原定 5/27(一)~5/29(三)取貨的社員，可於取貨時加贈潔淨平衡沐浴露(30ml/罐)。
2. 有機純蔓越莓果汁預計 6/7(五)起社員可至站所取貨，原定 5/27(一)~6/6(四)取貨的社員，於取貨時提供 30 元購物金。

感謝社員體諒，造成社員不便深感抱歉。

※購物金使用方式：

(1)站所：取貨當日使用完畢。(2)班配：抵扣當月貨款。(3)個配：轉買菜金。

【2024 年夏季蔬菜價格調整說明】

2024 年夏季蔬菜價格預計 6 月 1 日(六)起進行季節例行性調整，因跨月問題，若支付標籤價格與 POS 機刷出價格有落差，以價低者為結帳售價。

當季水果



產地速報

因氣候影響，今年夏雪芒果產量僅剩往年的 1-2 成，產量稀少。為確保社員有機會品嚐到這難得果品，今年農友特別提供**限量 300 盒早鳥優惠**供社員預訂，額滿恢復原價，還請把握機會向站所預訂。

◆濃香甜嫩，芒果界 LV——台東夏雪早鳥限量優惠搶先預訂中

夏雪芒果（高雄 3 號）是高雄農改場耗時十多年研發，於 2008 年命名及登記，是台灣第一個



有專屬身分證的芒果品種。母本是土芒果，父本為愛文和金煌，讓夏雪芒果集各家芒果優點於一身，同時擁有土芒果的濃郁香氣，愛文芒果的細緻口感以及金煌芒果的甜蜜，籽小果肉多、纖維少，濃香滑嫩，華麗的口感讓人難以忘懷，也因而擁有「芒果界 LV」的美譽。

夏雪芒果在穰黃採收，在母樹上得到充足的養分供應，風味甜度更加天然飽滿。黃澄澄的亮麗外觀十分討喜，也讓

夏雪芒果迅速成為深受國人喜愛的送禮佳品！

今年首度為合作社供應夏雪芒果的農友蕭全軒大哥，是台東第一位種植夏雪芒果的農友。由於沒有種植芒果的經驗，蕭大哥不斷學習，在田間管理、採收流程、集貨篩選和分級包裝等作業調整，歷經數年終於穩定產出，並帶領其他農友一起成立產銷班，積極採取草生減藥栽培，讓人們吃得美味也吃得安心。而今，台東已成為夏雪芒果的主要產區。蕭大哥的兒子蕭諺廷也加入了產銷班，協助管理，增添青農生力軍。時近採收，一顆顆飽滿碩大的金黃果實高掛枝頭，宛如



夏

日豔陽，也預告了這一季的甜美。歡迎把握產季，多多品嚐！

貼心小提醒

收到芒果後，如果實尚未全黃，請放於常溫通風處後熟 2~3 天，以使果肉更香甜柔軟，如已黃熟，請優先食用，如果未能馬上食用，請用報紙包覆後放入冰箱冷藏。



【夏雪芒果供應小檔案】

合作農友：蕭全軒/蕭諺廷(父子)

品種：夏雪芒果

產地：台東知本

自主管理等級：安全級

搶先預訂中

籽小肉厚，年年夏天的酸甜思念

高品質玉荷包開始預訂啦！

2024 產量極少!

主婦聯盟合作社

產地速報

因極端氣候影響，2024 年許多夏季水果如芒果荔枝等，產量均銳減，僅有去年的 2-3 成，今年玉荷包市面難尋、價格不斐。唯獨合作社的玉荷包農友蔣世明致力減藥、養護果樹，產量與品質均優！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，屆時將依預訂順序供應出貨，一期一會，請把握機會品嚐今年坊間價高量少的珍貴果品！

◆籽小肉厚！年年夏天的酸甜思念——高品質玉荷包搶先預訂中！

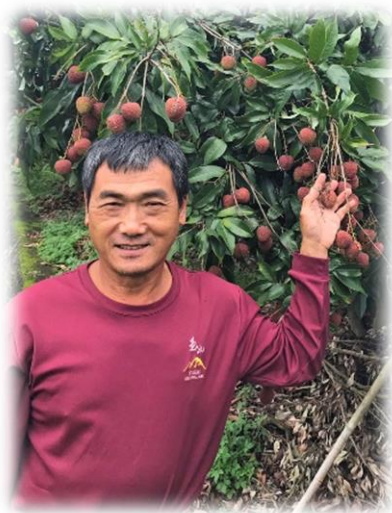
玉荷包荔枝皮薄籽小肉厚，香氣濃郁，甜美多汁帶微酸，產期雖短，卻總能引起水果市場一陣騷動競逐，就連國外友人來台也指名品嚐，堪稱是



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，要找到符合合作社自主管理高標準的農友十分不易。**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——綠光防蟲有成，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，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、減藥栽培外，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 | |



◆ 甜蜜多汁，齒頰留香的甜瓜極品——阿露斯綠肉網紋甜瓜盒裝開放預訂中

產地速報

好消息，深受社員喜愛的農友范玉芳的阿露斯綠肉網紋甜瓜即將開。並且因應即將到來的端午節送禮需求，**開放 2 入盒裝供社員預訂**。阿露斯網紋甜瓜香味濃郁、果肉綿密、汁多皮薄，且擁有深邃立體的網紋，視覺系的外表加上箱甜爽口的風味，讓這顆日本引進的阿露斯網紋甜瓜，迅速成為水果禮盒界閃耀吸睛的新星！由於阿露斯對環境溫溼度十分敏感，栽種不易，早年在日本，一顆高品質阿露斯要價動輒近萬元日幣，也成為貴重水果禮盒的代表！范姐歷經多年考驗，終得產出這高品質果品！還請把握產期預訂利用！

貼心小提醒

1. 為供應最美好風味的甜瓜，農友會先於田間判斷完熟才會採收（約 8 分熟），買回家即可食。如喜歡吃熟度更高的，可放於室溫一兩天後熟，完熟的則直接冷藏保存。最好將瓜側放，以免壓壞頂部與底部。
2. 卡蜜拉甜瓜是屬於脆口品種，熟成後也不會軟化。常溫約可放 7-8 天，放入冰箱約可保存 2 周左右，冰涼著吃，風味更佳。但還是建議把握賞味期盡快食用完畢。

【阿露斯網紋甜瓜供應小檔案】

合作農友：范玉芳

品種：阿露斯綠肉網紋甜瓜

產地：苗栗卓蘭



▲農友范玉芳的高規格瓜果管理，讓網紋甜瓜的風味美好可期。



酸甜消暑好滋養，安心連皮吃

紅肉李鮮果搶先登場

◆酸甜消暑好滋養，安心連皮吃——紅肉李鮮果登場

台語俗諺有云：「三月三，桃仔李仔，憑頭擔。」時入初夏，除了五月桃之外，李子也是旬味水果一大亮點，常見品種有：沙連李、桃接李、紅肉李、黃柑李等，其中又以紅肉李滋味最為豐美。

紅肉李又稱血根李，屬中大型的李種。標準的紅肉李外觀呈心臟形，果形底部平坦；皮薄肉厚，**熟度低時果皮呈紅紫色，脆口多汁、風味偏酸，完熟後果皮由紅轉深紫甚至紫黑色，果肉也變得軟綿，整體甜度大幅提高。微酸甜美，讓人脾胃大開。**

果肉鮮紅，富含花青素、胺基酸、鈣鈉等礦物質、維他命 B、C 以及膳食纖維，營養價值高；果皮所含的花青素比果肉多好幾倍，吃的時候可得連皮吃才上算。

紅肉李除鮮食外，也可醃漬，或是釀酒、釀醋、做果醬或其他料理。食用方式非常精采多樣。早年種植多粗放於山林間，用以加工與醃漬釀酒，少量鮮食。近年來，由於極端氣候影響，山區氣溫逐年升高，紅肉李產量銳減，栽種者也越來越少，僅剩少數中海拔原住民部落有零星種植。也因此，紅肉李鮮果成了市面難尋的珍貴果品，有些老饕甚至會將紅肉李放至軟甜後再冷凍起來，等到端午節拿出來解饞。



紅肉李滋味豐美，每逢產季，便有社員殷殷詢問。然之前為合作社供應紅肉李的張春香大姊已屆退休，所幸有何美欄農友補上，接續供應。何美欄為曲冰部落泰雅族原住民青年，原本在北部工作，回鄉後，因緣際會參與南投林管處推廣的林下經濟專案，在山林坡地上的紅肉李果園以低密度飼養土雞；並與布農族好友林大哥一起，以友善耕作的方式管理種植紅肉李。全區採

友善耕作方式，不使用化肥與農藥，每年人工除草四次，產季結束亦會整枝修剪，碎草碎枝則直接覆蓋成為有機質養分。環境天然而獨立。並以人工手採鮮果，以免碰傷果實。今年初次造訪時，正逢李樹開花之際，滿滿李花白了整個山頭，也預告了今年紅肉李的產量可期。而且出貨品質高，每顆果實口徑都比 50 元硬幣大！還請把握有限的產期，多多品嚐這越來越難

得的旬味鮮果。

貼心小提醒

1. 收到紅肉李鮮果後，可先將盒子或袋子打开通風放於常溫，等待自然轉色熟成。切記不可密封，以免果實蒸散的水氣悶住造成爛果。
2. 紅肉李熟成時，會由紅轉紫甚至紫黑色，只是熟成速度不見得一致，可先挑轉色熟成的食用，如果熟果無法馬上食用完畢，則可用報紙或紙巾包起後，放入塑膠袋（但不密封以免悶爛）冷藏保存。
3. 如果要做醃漬釀酒加工，以酸脆偏紅的未熟果為佳。

【紅肉李供應小檔案】

合作農友：何美欄

品種：紅肉李

產地：南投仁愛

自主管理等級：環保級



產地速報

產地回報，今年因暖冬影響，枋山的愛文芒果產量銳減，但農友仍盡全力供應，以回應社員的殷殷期盼與支持。現已開放盒裝預訂，送禮自用皆宜。還請把握產期，享受台灣夏季芒果最美的序曲！

◆果香濃郁纖維細緻，國人最愛——枋山愛文芒果開始供應

時序入夏，遙遠南國的愛文芒果已經傳來陣陣濃香，召喚著饕客們品嚐這一季的繽紛！色澤艷麗的愛文芒果，果肉多汁、纖維細緻，濃郁甜香中帶清爽微酸與些許草香，爽口不膩的多層次風味，鮮食迷人，做成芒果汁、芒果冰沙、水果沙拉都合適，是專屬夏天的好滋味，深受國人喜愛。無怪乎自1962年正式推廣以來，便成為內外銷芒果的主力，產量占國內改良種芒果的五成以上！



每年打頭陣為合作社供應愛文芒果的，是屏東枋山的農友董昱劭。俗話說：「芒果乞丐命」，越是貧脊的惡土，長出的芒果香氣口感越是精采。農友董昱劭的果園位於枋山坡地，土壤參雜礫石，因乾旱缺雨及土壤含水量偏低，芒果成長速度較慢，果形比台南、枋寮等地的愛文芒果小一些；白天吹落山風、晚上吹海風，不是整顆紅咚咚的完美外銷比例，昱劭家的芒果反而有一股與生俱來的野性美，香氣和甜度更加濃郁。身為農家第三代的董昱劭為了讓家鄉產業能夠永續發展，致力轉變當地耕作方式，採安全用藥，不使用除草劑，保持果樹空間，並且嚴格要求最佳葉果比，一顆芒果約分配二十片葉子，董昱劭說，

葉片留得多，果實被葉子擋住，果皮顏色比較繽紛，不符合外銷等級的半面紅；加上使用有機肥，毛細孔大一點、果皮粗一點，自然熟成也讓果皮顏色天然不均勻。

今年芒果產季還沒開始，產地就傳來了產量減少的消息，加上乾旱導致小果時期的薊馬影響依然嚴重，所以芒果外皮會有些被薊馬危害過的微小乾疤，無



法像往年外皮乾淨無暇，但完全不影響食用品質，需請社員多多體諒利用。

【愛文芒果供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友：董昱劭

品種：愛文芒果

產地：屏東枋山

自主管理等級：安全級



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

水果品質說明

◆農友黃保儒的金鑽鳳梨切開後果肉呈現微透明狀，是過熟發酵了？還能吃嗎？

近日天氣南台灣的氣溫和陽光越來越適合鳳梨的生長，此時的金鑽鳳梨，甜度高、香氣足，口感細緻多汁，正是風味最美好的時節。近日有社員發現，農友黃保儒大哥的金鑽鳳梨，切開後果肉呈微透明狀，詢問是否過熟發酵了，還能吃嗎？

其實這是因為黃保儒大哥的金鑽鳳梨甜度較高、加上春夏交替日夜溫差

較大而產生的蜜化現象，這樣的鳳梨多汁、不酸而且甜美，正是喜歡鳳梨的香甜卻又怕酸的朋友的最好選擇。不喜歡酸酸鳳梨的，還請把握近日黃保儒農友的金鑽鳳梨產季，多多利用哦！

(照片提供：鳳山站站務同仁：陳蕙如)



◆【紅肉李食譜之一——天然發酵果實釀】純釀紅肉李酒

今年合作社供應的紅肉李果實大又香甜，品質好，價格也十分迷人。趁著紅肉李產季，釀幾缸天然發酵的紅肉李酒，材料與作法都十分簡單，不須加酒浸泡，只需加糖靜置數月，便可釀成風味醇厚、益氣助消化的紅肉李酒囉！

材料

紅肉李 1 斤(視容器大小與所想釀成的份量依比例增減)、二級砂糖 4-6 兩(250-375，公克亦可使用冰糖、黑糖替代)、消毒後的空瓶

※註：紅肉李與糖的比例約 3 : 1 或 4 : 1

作法

- 1.將紅肉李洗淨，擦乾或以電風扇吹乾。
- 2.在果肉上對切十字或戳洞。
- 3.將處理好的紅肉李放入事先預備好的空瓶中，倒入砂糖，蓋上瓶蓋。標上日期。
- 4.靜置約 2 個月後，打開瓶蓋讓空氣進去，以便再次發酵。
- 5.蓋上瓶蓋，再靜置約 4-6 個月(釀製過程約 6 個月以上)即可開封飲用囉！



※注意事項※

- 1.釀製紅肉李的過程中，砂糖會漸漸融化，瓶內產生氣泡，等到瓶內汁液顏色越來越深，就不會再有泡泡了。
- 2.如釀製過程中發現瓶內有白色像發黴一樣的物质，無須擔心，只需稍稍搖晃瓶身，過幾天就會消失不見。

※※推薦利用產品：何美欄環保級紅肉李、主婦聯盟合作社二級砂糖

◆【紅肉李食譜之二】消暑點心輕鬆做——冰鎮醃漬紅肉李

又到了紅肉李盛產季，如果等不及紅肉李熟成，或者是想試試紅肉李的醃漬風味，可以趁著紅肉李還酸脆的時期，將紅肉李醃漬起來。做法非常簡單，醃漬完成後冰鎮，酸酸甜甜，清涼消暑，讓人忍不住一顆接著一顆。

材料

酸脆紅肉李 400g (約 7 分熟)、鹽 8g (紅肉李總重的 2%)、糖 200g (李子總重的 50%，不喜太甜可稍減。平均分兩份)、消毒的空瓶。

作法

- 1.將紅肉李洗淨，在果肉上切四刀 (切口需深至果核才能入味)。
- 2.均勻灑上鹽巴稍微拌勻後靜置一晚殺青。
- 3.將殺青產生的酸鹽水倒掉，紅肉李以冷開水洗淨後瀝乾。
- 4.第一次糖漬入味：先將其中一份糖倒入拌勻，靜置約 3 小時左右，將產生的湯汁倒出預備做紅肉李糖漿。
- 5.再倒入另一份糖均勻混合後，放入冰箱冷藏約 2 天後即可品嚐。



※注意事項※

- (1) 醃漬用的紅肉李用稍微硬一點比較適合！
- (2) 容器需先消毒。冷藏約可保存 8~10 天。
- (3) 剩下的酸甜湯汁可以稀釋後做成果汁飲用。
- (4) 將第一次灑糖產生的湯汁以小火熬煮 10 分鐘，收乾至原份量的 2/3，就成了紅肉李糖漿，稀釋後可當作果汁飲用。
- (5) 放入冰箱的醃漬期間可以取出攪勻，讓味道更平均。
- (6) 糖漬階段也可加入一些甘草增添風味



📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 陳晉恭-長秈白米 3kg 及糙米 3kg 預計缺貨至 7 月

前一季採收量已全數利用完畢，下批採收預計 2024/7。

📢 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 |
|--------|------|-----|-----|------|--------|--|
| 澎湖火燒蝦仁 | 200g | 陳瓊珠 | 220 | 5/27 | 限量 | 火燒蝦又稱狗蝦、金鉤蝦，是澎湖代表性的蝦類，也是台南蝦仁飯上的主角。濃郁的風味讓人流連忘返！蝦仁全以手工去殼、去泥腸，微解凍即可料理。適合搭配青菜拌炒、煮海鮮湯、做蝦仁烘蛋使用 |

◆ 恢復供應: (全社供應)

| 品名 | 規格 | 生產者 | 價格 | 上架時間 | 說明 |
|------------------|---------------|-----|-----|------|---|
| 阿拉斯加鮭魚鬆(味一)-150g | 150g/罐 | 味一 | 220 | 5/13 | 嚴選阿拉斯加鮭魚，不添加色素、防腐劑、味精，以鹽、糖、非基改釀造醬油調味炒製而成。可直接食用，或配飯、稀飯、夾麵包、饅頭、三明治等。適合長輩配粥補充蛋白質，也是孩童配飯的最愛！ 內附脫氧劑一包，請留意避免誤食！ ※限量供應 |
| 蝦米(大)---150g | 150g/包 | 建寶 | 165 | 5/20 | 生產者與固定配合的漁船，將彭佳嶼海域所捕獲的蝦子，經熱風乾燥製成蝦米，生產過程無染色、不添加防腐劑。 |
| 有機棉小方巾 | 34*38cm 4入 | 知蓮 | 360 | 即日起 | 生產者知蓮，有機棉原料不使用農藥、化學藥劑栽種，製程不添加螢光增白劑、不使用對環境造成污染的氯系漂白劑。 有機棉特有的透氣舒適，是貼身用品的最佳選擇。 |
| 有機棉中毛巾 | 34*76cm 2入 | | 330 | | |
| 有機棉手巾 | 23*25cm 4入 | | 200 | | |
| 有機棉浴巾 | 70*130cm | | 530 | | |

◆ 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 |
|------------------|--------|-----|-----|-----|------|------------------------|------|
| 阿拉斯加鮭魚鬆(味一)-150g | 150g/罐 | 味一 | 189 | 220 | 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 |

◆ 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 |
|----------------|-------------|-----|-----------|---------|-----------------|---------------------------------------|------------|
| 新鮮白木耳 (環保級) | 200g/包 | 隆谷 | 98 | 78 | 5/6-6/1 | 鼓勵社員利用·生產者提供優惠·提供社員煮甜湯的好選擇 | 是 |
| 優質枸杞- 200g | 200g/包 | 集昌 | 428 | 375 | 5/6-6/1 | 鼓勵社員利用·生產者提供優惠·提供社員煮甜湯的好選擇 | 否 |
| 新鮮白木耳 (環保級) | | 隆谷 | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | |
| 豬血糕--- 290g | 290g | 信功 | 85 | 75 | 5/13-6/29 | 利用趨緩·故提供優惠價回 饋社員·歡迎社員多加利用 | 是 |
| 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 | 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 |

◆ 暫停供應:

| 品名 | 規格 | 生產者 | 說明 | 暫停供應時間 |
|------------|--------|------|------------------------------|-----------------|
| 蝦米---150g | 150g/包 | 建寶 | 尚等漁船捕獲新的原料 | 2024/05~2024/12 |
| 本土青仁黑豆(朴子) | 500g | 朴子農會 | 因 2023 年風災影響導致產量大減·本季採收已利用完畢 | 即日起至 2024/12 |
| 雜糧八寶粥 | 320g/瓶 | 春喬 | 因部分原料短缺·暫時無法生產 | 預計 2024/06 起 |

◆ 推廣活動:【公平貿易手牽手】



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 | 1000g | 1,740 | 1,470 |
| | | 澳洲有機無鹽奶油 | 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

◆ 推廣活動:【輕食無負擔的好選擇】

輕食無負擔的好選擇
每天一杯為你的活力充電
推廣時間：5/13(一)~6/1(六)

| 序 | 品名 | 規格 | 原價 | 推廣價 |
|---|-------------------------------------|----------|-----|-----|
| 1 | 豆漿(無加糖)(名記) (2 件優惠) | 920ml *2 | 150 | 130 |
| 2 | 豆漿(名記) (2 件優惠) | 920ml *2 | 150 | 130 |
| 3 | 純濃臺灣黃豆乳(無加糖)(禾乃川)(部分供應，詳見※) | 945ml | 95 | 95 |
| 4 | 純濃臺灣黑豆乳(無加糖)(禾乃川)(部分供應，詳見※) | 945ml | 105 | 105 |
| 5 | 有機濃豆漿(無加糖)(茶月) (2 件優惠) (部分供應，詳見※) | 940ml*2 | 160 | 150 |

| | | | | |
|---|--------------------------------|---------|-----|-----|
| 6 | 有機濃豆漿(茶月) (2 件優惠) (部分供應，詳見※) | 940ml*2 | 160 | 150 |
|---|--------------------------------|---------|-----|-----|

※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

※(茶月)豆漿供應：班配及線上下單(全社)、站所(竹、中、南社)

(禾乃川)豆漿供應：站所(北北、北南)

📁 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、三民站、賴厝站、沙鹿站)
- 月薪站務(工作地點：信義站、石牌站、雙和站、木柵站、林口站、三葉站、沙鹿站)
- 時薪站務(工作地點：沙鹿站)



合作社徵才網址

職缺說明請至 104 人力銀行查詢 <https://goo.gl/jkjnnX>，或來電洽詢總社吳先生

(02)2999-6122 分機 353，或將履歷寄至 ted.wu@hucc-coop.tw。

備註：沙鹿站預計下半年 8~9 月開設，安排新人(儲備站長、月薪站務、時薪站務)到東海站學習