



香中帶辣 產於斯里蘭卡  
 通過美國/歐洲公平貿易認證  
 小小顆粒 大大風味 點亮味蕾火花

有機特選  
 200g 推廣價 242元



公平貿易黑胡椒粒  
50g 推廣價 242元



公平貿易白胡椒粉  
30g 推廣價 157元

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

週報期數 / 2024 年 5 月第 5 週(5/27-5/31)

目錄

- 📢 社內公告..... 2
- 🍎 當季水果..... 3
- 📢 產品說明&季節性預防提醒..... 19
- 📢 產品資訊..... 19
- 👜 人資招募..... 24

## 📢 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 端午節預購-站所取貨限定優惠加購】

端午節預購取貨期間，凡於站所取貨，即可優惠價 298 元加購日本生干貝-3S(200g/包，約 7-11 顆)。

活動時間：5/27(一)~6/8(六)

備註：因系統限制活動僅限站所取貨社員，每人限利用 1 包，身分不再折扣。加價購產品數量，依各站所現場數量為主，利用完為止。

### 【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



◆甜酸迷人風味足，市面難尋的安心果香——農好級巨峰葡萄預訂中

巨峰葡萄( 日語: 巨峰 / きょほう Kyohō、英語: Kyoho )源自日本，是釀酒葡萄的一個變種，果形圓碩飽滿，也是目前台灣種植最普及的品種；果實肉質厚實圓潤飽滿，鮮美多汁，口感甜美，香味濃郁，廣受國人喜愛。

目前在台灣，巨峰葡萄大致分為夏果與冬果兩個產期，夏果大約從 5 月供應到 8 月，冬果則是入冬後到次年春天。夏果的果型略大，色澤較淺甚至偏紅。因夏天雨水多，相較果實水份也多，甜酸比高；冬果顏色深黑，果肉比較有 Q 度，較為甜美，風味上比較宜人，因此許多葡萄愛好者偏好冬果更甚於夏果。

葡萄營養豐富，含有多酚類，花青素以及類黃酮等抗氧化成分。但表皮細嫩嬌貴，只要有蟲

蟲( 花薊馬 )爬過，往往就留下痕跡。農友們為了照顧葡萄外觀，常需施藥防治。根據 109 年農委會

的農產品農藥檢測研究，葡萄的農藥檢出率高達 91%，一個

葡萄產季，施用農藥的次數甚至可高達 30 次！今

年氣候炎熱，施藥需求更加提升。合作社農友

為了讓大家吃到安全的葡萄，力行減藥，除了

提早套袋，也忍痛犧牲產量與所謂「完美」

的外觀，終能減少施藥八成以上。也因此合

作社可以放心吃的葡萄，是社員熱愛利用的

重要水果品項。

←葡萄外皮的白色粉末是果粉，代表葡萄新鮮且甜度高，是好品質的



象徵，不是發霉哦！

## ■賴國鎮——風味濃郁甜度足的葡萄

賴國鎮大哥也是資深農友，為了讓社員食得更安心，力行減藥，以降低土地環境傷害與人體負擔，產出的巨峰葡萄果皮黑亮、外表果粉均勻飽滿、果肉 Q 彈多汁，顆顆風味濃郁、甜度十足！今年端午節前，賴國鎮大哥特別供應盒裝高品質巨峰葡萄供社員預訂，歡迎多加利用！

### 貼心小提醒

1. 葡萄在常溫下約可存放 3-4 天，若放至冰箱冷藏約可存放 15-20 天，但需用報紙好後再冷藏，以防水分流失！葡萄外皮的白色粉末是果粉，不是發黴，可安心食用！
2. 清洗葡萄前，建議可使用剪刀將葡萄剪下。因為用拔的容易造成葡萄有破口而讓清水滲入，影響風味口感。

### 【巨峰葡萄供應小檔案】（僅列出目前供應之農友）

合作農友	產地	級別
賴國鎮	彰化大村	農好級



社員獨享安心價

市面最優，可以安心吃的高品質荔枝

2024玉荷包荔枝全員供應中

籽小  
肉厚

2024  
產量極少!

主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers Co-op

### 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、價格高不可攀。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，一期一會，請把握機會品嚐！

### ◆市面最優！可以安心吃的高品質荔枝——2024玉荷包荔枝全員供應中！

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。但也因農業科技日新月異，有機會減少用藥扭轉農藥殘留的困境。目前合作社供應玉荷包的農友有蔣世明、許倫肇、陳俊傑等，各有其特色及用心之處，不但可以安心吃，產量與價格也比一般水果市場更平穩。例如蔣世明大哥採用夜間照綠光，致力往農藥零檢出大步邁進；陳俊傑大哥更是堅持有機種植，產出台灣極為罕見的環保級玉荷包荔枝，這對其他慣行農友而言，簡直難以達成的嚴格標準，但合作社的農友辦到了！還請把握稍縱即逝的荔枝產期，品嚐這共同購買的酸甜豐美滋味！

### ■陳俊傑——睽違數年，環保級玉荷包終於產出！

農友陳俊傑的玉荷包，是許多社員心中念念不忘的好滋味，可惜極端氣候下，有機種植不易，已經好幾年都沒有產出供應。



雖然是採有機種植，陳俊傑大哥的玉荷包荔枝外觀半點不輸人，而且滋味層次迷人！



俊傑大哥採有機種植，由於不使用農藥，因此必須經常巡園以人力移除荔枝椿象。

今年，農友終於傳來好消息，讓大家等候多時的環保級荔枝，終於有望吃到！

農友陳俊傑多年前承接了父親的田區，因認同環境永續理念，決定轉做有機耕作，種植荔枝與蓮霧。然而這兩種水果照顧不易，**不使用農藥而要能有產出簡直難上加難**，果園收入極不穩定，因此俊傑大哥還得兼做成衣業，以便維持生計，也支持他在友善土地這條道路上繼續堅持下去。俊傑大哥的持續堅持，終於讓我們得以享用到環保級玉荷包的美味。**雖然價格較高，但比起一般慣行玉荷包，更有一份安心踏實，隨著品嚐時甜滋滋的喜悅，湧上心頭。環保級玉荷包市面難尋，還請社員多多利用支持。**

## 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】（僅列出目前供應之農友）

農友	級別	產地	包裝規格	農產品規格 (剪枝顆粒裝)
陳俊傑	環保級	屏東枋寮	600g/袋	混果不分級散裝-斤
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	



主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers Group

## 草生栽培造就的爽脆甜美多汁 黑糖芭比蓮霧登場

### ◆草生栽培造就的爽脆甜美多汁——黑糖芭比蓮霧

黑糖芭比是農試所以選育而成的授權品種「台農三號」，**果色深紅、果實碩大、口感爽脆多汁、甜度高**。除保留親本印尼大果種的大果特性外，也改善果皮顏色的穩定性，具有形、色、質俱

佳的優點，非常適合送禮；果皮深紅色、外觀亮麗及隆紋明顯；果肉結實且爽脆多汁、糖度平均約 12 度 Brix。

楊惇樟大哥的果園位在屏東內埔，原先家鄉的蓮霧園因收成不佳又耗工，楊大哥的爸爸想將其廢園改種成當地經濟產值較高的檳榔園，但在楊惇樟得爭取下才得以保留下來，並交由他管理，他隨即逐步改成採減藥及草生栽培，全園人工除草。極端氣候下如遇久旱不雨，許多果樹幾乎是奄奄一息，農友叫苦連天，走進楊大哥的果園卻可發現，**豐美的草相成為蓮霧園**

**土壤保濕大功臣**，也使得楊大哥的蓮霧，質、量俱佳，產訪時實測黑糖芭比甜度，竟可達甜度可達 **13.9 度 Brix**，而且甜中帶香，堪稱歷來最優！還請把握機會多多利用品嚐。

#### 【蓮霧供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友：楊惇樟

品種：黑糖芭比蓮霧

產地：屏東內埔

自主管理等級：安全級





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。

夏雪芒果在穞黃採收，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



甜蜜多汁 齒頰留香的甜瓜極品

端午最好禮

## 阿露斯網紋甜瓜盒裝開始預訂

主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers Co-op

## 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綠肉網紋洋香瓜即將開始採收供應。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**。阿露斯網紋洋香瓜栽種不易，但香味濃郁、**果肉綿潤細緻口感宛如冰淇淋**、汁多皮薄，且擁有深邃立體的網紋，視覺系的外表加上香甜爽口的風味，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！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！

## ◆皮薄汁多，細緻綿潤——阿露斯綠肉網紋洋香瓜開始供應了！

阿露斯網紋甜瓜對氣候環境、溫溼度十分敏感。一棵阿露斯甜瓜果株從種下到能有收成，得經過重重考驗，稍有閃失，就會落得個果裂瓜破的下場，就算是種植老手，也可能只有 50% 的收成率（種下 100 棵，大約只能收 50 顆果）。無怪乎許多農友都說，「要到採收前三天，才能確定這顆阿露斯可以入袋！」。種植難度高，是阿露斯甜瓜價格較高的主因，也常讓初次投入種植的農友，落個血本無歸的結局。

「種植前三年幾乎只能打平成本啦，大概到第七年才比較穩定。」為合作社供應阿露斯甜瓜的農友范玉芳苦笑道。問到范姐為什麼

要挑選難度這麼高的水果種？她的理由

倒是很單純：「因為自己愛吃啊！」范姐對於

洋香瓜的管理，十分專業且嚴格。除了採

直立式栽培、單蔓整枝、一蔓一果的方式栽

種；為降低藥殘風險，授粉期即停藥，加強枯

葉、落花的清園管理，避免病菌危害；更嚴格控

管水份，確保瓜果甜度品質，也使得網紋細緻均勻，賞心悅目，非常適合送

禮餽贈親友。正是因為這種高品質管理，讓吃過范姐的阿露斯洋香瓜的人，多成

了忠實粉絲，年年回購。2024年范姊致力減藥，甚至達到無農藥檢出的農好級高標準，還請把握產季，品嚐利用！

## 貼心小提醒

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。

## 【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

自主管理等級：農好級



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几

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，所幸有南投仁愛的曲冰部落何美欄、吳聰明，以及部落易購的農友補上，接續供應。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。合作社紅肉李出貨品質高，**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開通風放於常溫，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	產地	級別
何美欄	南投仁愛曲冰部落	環保級
吳聰明	南投仁愛曲冰部落	環保級
部落易購	南投仁愛曲冰部落	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



## 水果品質說明

### ◆【荔枝賞味百寶箱】如何吃到最鮮美的荔枝？

## 荔枝賞味 Q&A

**Q1.荔枝的表皮為什麼有時候會發黑？是壞掉了嗎？如何判定荔枝是否壞掉了？**

荔枝果皮富含酵素且活性高，容易**氧化褐變**，以致**表皮發黑**，加上荔枝表皮水分蒸散，有時會產生黑褐色乾疤，外觀不佳，**這是正常現象**，仍可食用。只需以報紙妥上包覆後放入保鮮袋後置入冷藏保濕即可。

但如果荔枝果皮**發黑又流出汁液**，那就是壞掉了！由於荔枝富含酵素，天熱時，荔枝果肉容易發酵腐熟，滋生細菌，不宜食用。**因此收到荔枝後，需以報紙包覆後放入塑膠袋，避免水分喪失，降低褐變的機會，再立即放入冰箱冷藏，以免發酵腐壞。但仍需盡快食用完畢，品嘗荔枝最美好的風味！**



▲荔枝新鮮與否的判定。市售荔枝保存環境不佳，常常導致荔枝脫水褐變，甚至發酵劣化。

Q2. 剝開荔枝有時還是會看到蠕動的蟲蟲，這是什麼原因造成的？

荔枝細蛾 (Conopomorpha sinensis Bradley, Litchi borer) 的幼蟲俗稱蒂蛀蟲或蒂頭蟲，是令荔枝農友頭痛的害蟲。牠們常常躲在荔枝蒂頭，讓人在剝開荔枝預備享用時不經意現身，以致驚嚇不已。為了避免影響銷售，慣行農友只得使用農藥防治。合作社供貨的農友致力減藥或有機栽培，雖已盡力篩選果實，但仍難免有漏網之蟲。還請社員理解後再利用。



▲荔枝細蛾 (蒂頭蟲) 的蟲卵



▲經常在剝開荔枝時嚇人一跳的荔枝細蛾 (蒂頭蟲) 幼蟲，也是荔枝用藥的主要原因之一。

◆【網路謠言追追追】「鳳梨心較大、果皮有裂痕」，很有可能打了生長激素？不要誤信謠言以致冤枉了認真生長的鳳梨們！

近日適逢鳳梨盛產，網路上又流傳起一支判斷鳳梨是否打了生長激素的影片。內容說到：「鳳梨心較大、果皮有裂痕



，很有可能打了生長激素」。這早在 2023 年就已被證實是錯誤訊息。

根據農委會農業試驗所嘉義分所果樹研究室副研究員官青杉表示，果梗 (鳳梨心) 是輸送養分的組織，鳳梨大，果梗就會大，反之亦然，且鳳梨也會因為品種、採收的季節不同而影響果梗大小。另外，水分劇烈變化、氣溫高等環境因素，都會造成裂果，因此傳言講的兩種觀察方式無法直接判斷鳳梨有無使用生長調節劑。

官青杉表示，**品種特性、植株大小、生產季節等因素，都會影響鳳梨果心的大小**，例如臺農 17 號金鑽鳳梨即屬大果心品種；鳳梨在台灣是全年都有產出的水果，一般而言，因為天氣炎熱生長較快速，**在鳳梨果實大小相同的前提下，夏秋**

**兩季產出的鳳梨果梗會比冬春採收的鳳梨來得大。**

至於裂果跟使用生長調節劑也沒有關係。官青杉說，只要環境變化大，例如過度乾燥、雨水過



多、溫度太高等，都會造成自然的裂果，因此，傳言講的這兩種方式無法直接判斷鳳梨有無使用生長調節劑。近日適逢鳳梨開始盛產，合作社農友所供應的鳳梨，都是悉心栽培管理，按照時序好好生長的好鳳梨，風味十足品質優。可千萬別誤信謠言，錯怪了優質的鳳梨與農友！

(資料來源：台灣事實查核中心)

## ◆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質，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



【永豐-四合一芽菜 食譜】

# 酸甜開胃— 水果沙拉食譜



## 準備食材

1. 永豐四合一芽菜 1盒
2. 橘子 1顆
3. 綜合堅果 10g
4. 沙拉醬 15g

## 做法

1. 四合一芽菜用生飲水沖洗後，瀝乾備用。
2. 橘子去籽後切小丁，堅果也稍微切碎方便入口。
3. 將芽菜放入盆中，拌入沙拉醬最後撒上橘子丁和堅果碎粒即可。

## 營養分析

熱量122大卡／5.3g 蛋白質／878ug β-胡蘿蔔素

不飽和脂肪酸：幫助身體吸收維生素

蘿蔔硫素：降低心血管疾病風險

維生素A：適度紓解眼睛疲勞

## 合作社食材建議搭配

永	豐	有機芽菜四合一	120g
豪	紳	核果零食	300g
穀	盛	芥子脆綠鮮沙拉醬	300g
當季水果		百香果、芒果、鳳梨	



# 護腸道好健康— 綠拿鐵食譜

## 準備食材

- 永豐四合一芽菜 1盒
- 地瓜葉 100g
- 蘋果 150g
- 鳳梨 150g
- 綜合堅果 7g
- 無糖豆漿+水 200g+200g

## 做法

1. 四合一芽菜，四種各取10g，用生飲水沖洗後，瀝乾備用。
2. 地瓜葉洗淨，川燙30秒，瀝乾備用。
3. 蘋果洗淨，去核切塊、鳳梨也切塊。
4. 食材放入果汁機內，加入豆漿和水，低速打50秒即可。

## 營養分析

熱量193大卡／5.6g 蛋白質／

3673ug β-胡蘿蔔素

不飽和脂肪酸：幫助身體吸收維生素

蘿蔔硫素：降低心血管疾病風險

維生素A：適度紓解眼睛疲勞

## 合作社食材建議搭配

永	豐	有機芽菜四合一	120g
豪	紳	核果零食	300g
名	記	豆漿(無加糖)	920ml
當季蔬菜	地瓜葉、羽衣甘藍		
當季水果	蘋果、鳳梨		



## 📢 產品說明&季節性預防提醒

### ➤ 名豐豆製品更換消泡劑來源說明

生產者名豐(名記)·為求原料供應穩定性·將替換消泡劑(註1)來源·新原料為「乳化劑(註2)」·其作用同為豆汁煮漿消泡使用·未來依新原料包裝上的命名「乳化劑」修正豆製品原料標示(註3)·自6/1起生產調整·調整品項：豆漿類、豆腐類、豆干類、豆包類、豆花、豆腐餅、火鍋油豆腐。

註1:食品級消泡劑(脂肪酸甘油酯、碳酸鈣、碳酸鎂、卵磷脂)。

註2:食品級乳化劑(脂肪酸甘油酯、碳酸鈣、卵磷脂)。

註3:部份品項因包材尚有庫存·基於包材不浪費·待包材用盡後更新包材正確標示。

## 📢 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
洋蔥燉牛肉	200g	漢典	149	6/3	無	臺大雲林分院研發監製、漢典製作並結合部分合作社指定食材，透過簡單復熱就可食用，兼具便及營養(蛋白質、維生素及礦物質)。特選牛頰肉細火慢燉，友善質地，適合樂齡族食用。
京醬燒肉	180g	漢典	149	6/3	無	臺大雲林分院研發監製、漢典製作並結合部分合作社指定食材，透過簡單復熱就可食用，兼具便及營養(蛋白質、維生素及礦物質)。特選去筋膜前腿肉，更適口好咀嚼，適合樂齡族食用。
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
日本生干貝3S(200g)	200g	御鑫	350	5/28	無	指定北海道海域生產的生干貝，風味特別鮮美。日本原裝進口，不經發藥處理，進口後不包冰、不解凍再製。
青花芽(環保級)	100g	永豐	97	6/4(北區) 6/5(中+南區)	無	永豐農場位於屏東縣潮州鎮，農友郭連豐，為了種出吃了健康又不汙染土地的芽菜，堅持有機栽種已20多年，芽菜們皆為環控栽培，人工採收品質把關。做成沙拉或打綠拿鐵都很適合，敬請多多利用!

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
紫高芽 (環保級)	100g	永豐	97	6/4(北區) 6/5(中+南區)	無	永豐農場位於屏東縣潮州鎮·農友郭連豐·為了種出吃了健康又不汙染土地的芽菜·堅持有機栽種已 20 多年·芽菜們皆為環控栽培·人工採收品質把關·做成沙拉或打綠拿鐵都很適合·敬請多多利用!
四合一芽苗 (環保級)	120g	永豐	95	6/4(北區) 6/5(中+南區)	無	永豐農場位於屏東縣潮州鎮·農友郭連豐·為了種出吃了健康又不汙染土地的芽菜·堅持有機栽種已 20 多年·芽菜們皆為環控栽培·人工採收品質把關·做成沙拉或打綠拿鐵都很適合·敬請多多利用!
歐特有機蔓 越莓脆穀片	350g	正原有 機	220	6/3	無	生產者正原·嚴選多種有機穀物·同時攝取稻穀·豆類·麥類三大穀類營養素·以細膩實在的製作方式·保留飽滿麥香·製作成富有彈性的脆穀片·添加有機葡萄乾及有機蔓越莓乾·帶來繽紛莓果的酸甜好滋味·和穀物一同創造多層次美味。

## ◆ 恢復供應: (全社供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
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。
一日鮮蕎麥	600g/包	茶山	280	5/27	使用阿里山當地蕎麥·採收到加工時間控制 2 小時內·可以以梅干菜·酸菜或其他配料·墩·煮·炒·葷素皆宜·茶山雜糧產銷班因生筍收購價格方面採比一般大盤商價格多 2 元收購·以增加班員的利潤·並將其班裡銷售農產品·最終銷售金額提撥 1 成·採購其友善環境產品捐贈安養院及其他部落 65 歲老人食用。
高山烏龍春茶	150g	洪啟瑞	940	6/3	大家來品春茗!高海拔·友善環境方式栽培·產量少·品質與往年一樣好·喜愛利用的社員·請把握今年為數不多的春茶。 <a href="#">*季節限量</a>

## ◆ 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
沐浴精	2L	瑪諾蘭迦	1030	927	6/1	生產者提供優惠價回饋社員·待包材及三倉用罄即	全社

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
						停止供應	
杏仁角海苔脆片 (維聖發)	120g/包	維聖發	165	170	6/3	原料海苔,國際價格調漲,調整價格。	全社
仙楂美人菓	150g/包	春一畝	210	245	6/3	各項原物料及人工成本波動,調整價格。	全社

◆ 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 <b>*限量供應</b>	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 <b>*限量供應</b>	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 <b>*限量供應</b>	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 <b>*限量供應</b>	否
滷牛肚	260g/包		375	338			
	305g/包		435	392			
	350g/包		500	450			
	395g/包		560	504			
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					

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	說明	暫停供應時間
佛卡夏(珠寶盒)- 200g/包	200g/包	珠寶盒	生產者因人力緊繃,暫停供應	2024/06~2025/12
農夫麵包(珠寶盒)- 230g/包	230g/包			
蜂蜜餐包(珠寶盒)- 80G/2 入/包	80g/2 入/ 包			
台灣小麥吐司(珠寶 盒)-220g/包	220g/包			
法式核桃麵包(珠寶 盒)-180g/包	180g/包			
鮮乳吐司(珠寶盒)- 180g/包	180g/包			
蘭姆酒葡萄小餐包(珠 寶盒)-3 入/包	3 入/包			
蝦米---150g	150g/包	建寶	尚等漁船捕獲新的原料	2024/05~2024/12
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】

推廣時間 5/6(一)~6/1(六)

串起世界美食 支持友善食材

# 公平貿易手牽手

來場和媽媽1+1的安心料理  
讓散發迷人香氣的異國美味，溫暖胃、溫暖心

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

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	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
	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

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
		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)

◆【2024 母親節預購滿意度調查】

2024 母親節預購產品滿意度調查開始了！

感謝社員對合作社計畫性消費理念的支持，母親節預購產品滿意度調查開始囉！

邀請參與預購的社員，告訴我們您食用或使用後的感受及建議，沒參加預購的社員也可以告訴我們原因及建議，我們將蒐集大家寶貴的建議，做為來年調整的方向，拜託拜託！

填寫時間：即日起~6/15(六)

問卷網址：<https://hucc-coop.surveycake.com/s/we84M>



掃描 QR-code 填問卷

📁 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、人資專員 (工作地點：總社-三重區)
- 乾貨理貨人員、蔬果理貨人員、廚務人員、蔬果約聘組員 (工作地點：北倉-



合作社徵才網址

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、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、新店站、三葉站、沙鹿站、三多站)
- 時薪站務(工作地點：沙鹿站)

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](mailto:ted.wu@hucc-coop.tw)。

備註：沙鹿站預計下半年 8~9 月開設，安排新人到東海站學習。