

醬醬好

巧婦秘釀開胃醬

現在就行動，為您的餐桌注入新鮮活力

理想未來 逗陣行
推廣時間:6/3-6/29

- 奧納苜有機番茄醬 270g 推廣價 108元
- 甜辣醬(明德) 220g 推廣價 71元
- 本土無糖醬油 300ml 價格 340元
- 本土黑豆醬油 300ml 價格 270元

*站所限定：買本土無糖醬油/本土黑豆醬油就送黑豆拌醬

週報期數 / 2024 年 6 月第 2 週(6/10-6/14)

目錄

- 📢 社內公告 2
- 🍎 當季水果 5
- 📢 產品說明&季節性預防提醒 17
- 📢 產品資訊 17
- 👜 人資招募 22

社內公告

【2024 端午節連假服務時間異動公告】

社員們好！端午節連續假期站所、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

	6/8(六)	6/9(日)	6/10(一)
站所	服務至 18:00	暫停服務	暫停服務
線上訂購	正常服務		
社員服務	暫停服務		
※三重站連假期間皆暫停服務			

二、線上訂購個人宅配(宅急便配送)

- 24 小時可訂購，請社員多加利用。
- 到貨時間為訂單成立後 3~4 個工作天 (計算方式不計週六日)。
- 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)	6/4(二)	6/5(三)	6/6(四)	6/7(五)~6/9(日)	6/10(一)
冷凍 預計最快到貨日	6/7(五)	6/10(一)	6/11(二)	6/12(三)	6/13(四)
非冷凍 預計最快到貨日	6/8(六)	6/11(二)	6/12(三)	6/13(四)	6/14(五)

竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島:

訂購日期 (上午 9:00 後)	6/4(二)	6/5(三)	6/6(四)	6/7(五)~6/9(日)	6/10(一)
不分溫層 預計最快到貨日	6/8(六)	6/11(二)	6/12(三)	6/13(四)	6/14(五)

三、【當日配】配送時間調整

6/8(六)配送時段僅午配 14:30~16:30。

6/10(一)站所休息，暫停配送。

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

6/7(五)16:40 前完成下單，將於 6/13(四)、6/14(五)到貨。若需 6/13(四)到貨且含籃菜的訂單請提早於 6/7(五)12:00 前來單。到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

- 下單 Email : gncooptp@hucc-coop.tw
- 下單傳真：02-29959736
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

【23 週年生日慶線上抽抽樂】

為歡慶合作社 23 週年生日慶，當日配、個配與班配舉辦線上生日抽抽樂：

- 一、凡於 6/1~6/30 下單，官網當日配與個配每筆訂單超過 2,500 元、班配每人每次訂單超過 2,000 元，即有資格參加生日抽抽樂。
- 二、贈品為傘布巧袋 3 個、及日紅小葉種紅茶包或咖啡掛耳包共 15 個，將於 7/8(一)抽出 18 位幸運兒並公佈於合作社官網，支持傘布廢材回收再次利用。



手機掃描 Qrcode
進入合作社當日配



手機掃描 Qrcode
進入合作社個配

【2024 年營養 X 運動課程】

隨著年齡增長帶來的活動力下降，還有久坐的生活型態會帶來體力與肌力的衰弱，您注意到自己身體的變化了嗎？

忙碌的生活型態也改變了日常飲食習慣，營養的不均衡和科技日新月異造就了文明病，我們該如何增進體力、肌力，並延緩肌少症的發生？

課程將透過營養師的解說，帮助大家了解 InBody 數據與自己的關係，還有健身教練帶領大家一同輕鬆活動、舒展身體，並一起試飲由合作社食材製作的綠拿鐵。

豐富的課程內容，邀請社員及想要認識主婦聯盟合作社的非社員一同來參加。

*課程時間及地點：

6 月場：06/26(三) 14:00-16:00 於新莊站

7 月場：07/03(三) 14:00-16:00 於民生站

*報名網址：<https://reurl.cc/dn87xD>

*報名期間：即日起至 6/19(三)晚上 24:00 止

*注意事項：免費課程名額有限，報名成功者將另以 email 通知。



手機掃描 Qrcode
立馬線上報名

【集昌白木耳檢驗異常說明】

生產者集昌供應之白木耳（效期批次 2025.03.04），經新北市衛生局進行抽驗農藥殘留檢驗，檢出生長調節劑 - 克美素 0.11ppm（非推薦用藥），因克美素屬於不得檢出之非推薦用藥，當日立即預防性下架產品並停止出貨。因克美素的檢驗項目未含括於生產者每批送檢之農藥多重殘留分析 411 項目內，故未能於原料檢驗中驗出。集昌對此次事件造成社員困擾深感抱歉，也願意接受社員退費，生產者針對此次異常也提出改善方案，未來將增加自主管理檢驗項目，確認產品符合國家法規標準後再供應。

◎退費方式：於 2024 年 1 月 26 日之後至 2024 年 6 月 5 日期間利用集昌 - 白木耳的社員，請至原利用站所辦理退費。

◎退費期間：6/8（六）～6/25（二）止。班配社員將於 6 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。

當季水果



果厚籽小，淡淡香檳香

蔣世明荔后荔枝獨家供應中

產地速報

好消息，蔣世明大哥的**荔后荔枝**開始供應啦！2024年荔枝產量銳減，僅有去年的2-3成，加上近日大雨影響，水果市場上荔枝不僅一果難求，價格更是高不可攀。唯獨合作社長期支持的農友產量與品質均優，並且全力供應合作社，社員們堪稱今年荔枝大贏家！荔枝產期稍縱即逝，還請把握機會品嚐利用！

◆果厚籽小，淡淡香檳香—蔣世明荔后荔枝獨家供應中

台灣的荔枝產季十分精彩，除了大家所熟知的玉荷包、黑葉荔枝之外，還有琳琅滿目不下十餘種，從三月底到八九月，一路接力，各有美妙風味。如遇豐年，有機會遍嘗，肯定要對台灣的荔枝品種之豐美讚嘆不已。

荔后荔枝是合作社農友蔣世明大哥以玉荷包與糯米糍荔枝嫁接而成的新品種。糯米糍荔枝果皮鮮紅、濃香多汁、果大籽小；玉荷包荔枝皮薄肉多、香甜滑嫩。荔后荔枝則兼具了這兩種荔枝的優點，果肉Q彈、香氣十足，而且果籽比玉荷包更小。初入口是飽滿多汁的微酸濃香，後段則透出淡淡的香檳香氣，又似葡萄酸香，層次感豐富。果實底部有一道溝縫線與玫瑰紅荔枝相仿，食用時雙指直接從溝縫線壓開，即可露出果肉食用，十分方便。



■蔣世明——綠光防蟲有成，安心高品質的荔枝

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荔枝。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「夜間綠光燈照方式」，

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！



蔣世明大哥採用夜間綠光照射防治荔枝細蛾，致力追求農藥無檢出！

貼心小提醒

1. 由於荔枝果皮富含酵素且活性高，如果放在常溫中沒有冷藏，容易氧化褐變，以致表皮發黑，外表看起來像是有乾疤，較不討喜。但其實內在果肉不受影響。但仍請購買後盡速食用完畢為宜。
2. 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！
3. 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。

【荔后荔枝供應小檔案】

合作農友：蔣世明

品種：荔后荔枝

產地：高雄大樹

自主管理等級：安全級



雲霧滋養，完熟生長，細緻多汁

抬耀部落高山紅玉甜桃產期將結束



◆雲霧滋養，完熟生長，細緻多汁——抬耀部落環保級高山紅玉甜桃產季即將結束

時序入夏，平地的熱帶甜桃產季漸漸接近尾聲，爽口甜美的紅玉甜桃令人意猶未盡。有朋友詢問，如果還想吃紅玉甜桃，只能等明年了嗎？所幸，農友江文平捎來了好消息，新竹尖石抬耀部落的環保級紅玉甜桃今年有機會供應合作社了！

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，屬於脆口品種，硬度較一般甜桃高，開花需冷性低，因此通常五月中旬之後，平地熱帶甜桃的產期便已結束。合作社農友江文平的紅玉甜桃產區位於新竹尖石抬耀部落，海拔約1,300公尺以上，高海拔地區果實成熟較晚，產期正巧落在平地熱帶甜桃與高山水蜜桃之間，堪稱國內熱帶甜桃最晚採收的產區。

抬耀(Tayax)在泰雅族語中是懸崖、傾斜之意，部落位於舊時泰雅族人通往司馬庫斯的傳統獵道上方制高點，因而有「太陽故鄉」之稱；地形多斜坡，經常雲霧繚繞，遺世而獨立。這裡產出的紅玉甜桃種植於陡峭礫石坡上，雖然產期較晚，也不像台中新社或拉拉山等大產區那樣為人熟知，卻帶有高山桃的特色，果肉細緻多汁，甜度不是頂高，卻格外爽口清香。加上文平採無農藥、無化肥、套袋的方式養護栽種，並已取得有機驗證，這在國內熱帶甜桃來說，更顯珍貴少見。



農友江文平供應合作社蔬菜多年，因偏鄉就學不易，文平國中時便離家到山下親戚家借住，就近上學，畢業後四處打工做勞力活；後來受同村族人羅彌迦之邀返鄉，在羅彌迦家的有機農場打工，學習八年後，文平決定回家中農場幫忙，與父親一起耕作。文平家的農場早年曾種植椴木香菇、慣行蔬菜及水蜜桃，爸爸江秋冬擔心轉作有機將影響作物產量和收入，不願意改變耕作方式，後來眼見周遭不少族人因噴農藥影響肝臟、失去健康，也看到兒子好友一家人投入有機農業後，健康和生活都穩定改善，便毅然轉型有機耕作。除種植蔬菜，文平一家還種植了熱

帶甜桃、高山水蜜桃、甜柿等水果。文平家的高山紅玉桃，是多年草生栽培養護山坡的甜美果實，也是部落青年返回原鄉深耕的生機。

而今終得下山來到社員面前，歡迎把握短短產期，多多支持利用！



【高山紅玉甜桃供應小檔案】

合作農友：江文平（黃春妹）

品種：紅玉甜桃

產地：新竹尖石抬耀部落

自主管理等級：環保級



產地速報

產地傳來好消息，合作社農友的夏雪芒果即將於端午前後開始出貨！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。

◆今年產量少，芒果界 LV——台東夏雪芒果開始採收供應啦！

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。

夏雪芒果在橢黃採收，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

◆肉幼芳甜，蜜香多汁——台南山上甜蜜蜜鳳梨開始供應

甜蜜蜜鳳梨 (台農 16 號) 為嘉義農業試驗分所育成、1995 年命名的鮮食鳳梨品種，是台南山上產區的特產。這個品種最特別之處在於，果實果目溝青綠帶微黃 (即所謂的綠豆仁黃) 時即可食用，放到整顆轉黃反而會過熟，切開果肉可能會有發黑 (所謂臭目) 現象。

甜蜜蜜鳳梨的果肉幼嫩多汁、纖維細緻不咬舌，甜度高、酸味低，帶迷人蜜香，富含醣類、維生素、膳食纖維和鳳梨酵素，不但退火，也可促進腸胃消化，堪稱與炎炎夏日最速配的水果。



正因為甜蜜蜜鳳梨柔嫩甜美，易受病害，難照料，要能種得好並不容易，因此少有農友願意種植。為合作社供應玫瑰蕉的農友吳東杰專愛挑戰少人種植的高難度品種，除了玫瑰蕉之外，吳大哥也挑戰了甜蜜蜜鳳梨的種植，於種植前使用適量基肥養地，保持適當株距維持良好通

風，以避免病菌感染；此外因鳳梨果實水分多、甜度高，在日益嚴苛的夏季豔陽下格外容易曬傷，吳大哥也會使用黑紗網幫鳳梨遮陽防曬，以維持果實品質。也因為女兒怡柔愛吃香蕉和鳳梨，帶著「為家人而種」的心情，要讓家人吃得安心，也讓消費者像家人一樣吃得安心，吳大哥努力朝向減藥、甚至不用農藥的方向前進。吳大哥的悉心照料，反映在甜蜜蜜鳳梨的香甜品質上。拜訪產地時，吳大哥隨手割下一顆鳳梨讓我們品測，不但香甜不咬舌，甜度甚至高達 20 度以上，完全不負「甜蜜蜜」的稱號。而今即將開始供應，喜愛鳳梨香甜的朋友可別錯過！

貼心小提醒

甜蜜蜜鳳梨的最佳賞味狀態與一般鳳梨不同，不可放到外皮全部轉黃，而是在採收三天後果木溝青綠中帶點微黃（即所謂綠豆仁黃）時風味最佳，全部轉黃就已過熟。還請留意，以免錯失賞味機會！

【甜蜜蜜鳳梨供應小檔案】

合作農友：吳東杰（吳怡柔）
品種：甜蜜蜜鳳梨（台農 16 號）
產地：台南山上
自主管理等級：農好級



◆沁心甜美，念念不忘——灣寶西瓜涼夏供應中

溽夏將至，來顆沁人心脾的冰鎮西瓜，實在是令人身心舒暢的享受！其中，苗栗後龍灣寶社區的西瓜更是許多社員每年夏天念著候著的沁心甜美。之所以念著候著，一方面是因為灣寶農民悉心栽種，以友善土地的方式生產的安心甜美；另一方面也是紀念著合作社與灣寶農民共同守護農地的革命情感。

2011 年，灣寶農民、合作社與反對土地浮濫徵收的人民團結一致，挺身捍衛灣寶農地，歷經三年多的抗爭，終於成功阻止良田變建地，迫使政府駁回「後龍科技園區農地變更案」，灣寶

農民賴以維生的土地得以繼續生產三寶：西瓜、菜頭與地瓜。

灣寶夾在山與海之間，一片沃野平疇。「灣寶曾經是台灣西瓜最主要的產地，現在人口老化，種植面積減少，但轉型做無毒(西瓜)很值得，(種植)技術應該要傳下去。」洪箱共耕隊成員謝修鎰如此說。市面上的西瓜為了產量，噴除草劑、使用系統性農藥，不但破壞土地，也會影響西瓜風味。灣寶的西瓜不用藥、無化肥，不用特別挑選，都很好吃、吃不膩，也吃得安心。主要種



植的品種有二：**【甜美小西瓜】**果肉鮮紅緻密，爽脆多汁甜度高，富含維生素 A 與胡蘿蔔素，外型碩長，很像小型的冬瓜，非常適合 2-4 人的小家庭；**【華寶西瓜】**則是目前最常見的大西瓜品種，汁多甜度高，肉質鮮紅，果肉細緻，是炎炎夏日補充水分的最佳果品！



「哲人日已遠，典型在夙昔」，雖然當年一起抗爭的灣寶靈魂人物洪箱大姊已於 2023 年辭世，灣寶西瓜的種植生產由二女兒張嘉玲接手負責。但每回吃著灣寶西瓜，那沁人心脾的芳香清爽，讓人忍不住憶起，農運鬥士洪箱女俠街頭抗爭時赤足演講的颯爽身影，以及這段共同守護土地與糧食安全的歷史。

貼心小提醒

1. 農委會曾列出五大挑瓜重點：**表面光滑完整、顏色明亮、花紋清晰明顯、果梗呈現微微捲曲、蒂頭處有微微凹陷**。坊間常聽到的則是「聽音識別」，判斷聲音的原則與鳳梨相反：如果是鼓聲，代表這顆還不夠熟，但如果是沉沉的肉聲，則代表這顆西瓜水嫩多汁。
2. 剛採收的西瓜口感通常不佳，需先靜置約 5-7 天，待其蒂頭乾縮、果實內部水分稍微收斂之後，風味最佳。西瓜最好切開立即享用，如無法一次吃完，請用保鮮膜包覆並盡快享用完畢，以免風味營養流失。



【甜美小西瓜 / 華寶西瓜供應小檔案】

合作農友：張嘉玲

品種：甜美小西瓜/華寶西瓜

產地：苗栗後龍灣寶社區

自主管理等級：友善級



香甜不咬舌的金色寶石

金香鳳梨上架供應

◆香甜不咬舌的金色寶石——金香鳳梨上架供應！

如果說，金鑽鳳梨是爽朗奔放的女中豪傑，那麼，金香鳳梨就是鳳梨界的小家碧玉。

金香鳳梨是鮮食鳳梨的閃亮明星，果肉色澤金黃誘人，散發蜂蜜與奶油香，肉質纖維細嫩、多汁，甜度高、香氣足，讓人一吃難忘！

此時為合作社提供金香鳳梨的農友，是高雄大樹的黃保儒。從小在自家鳳梨園長大，20多歲時便承襲家族土地，全心投入栽種行列已近一甲子。黃大哥是二代了，自從他父執輩黃盛男開始就遵從傳統農業古法，依循節氣之轉變栽種、採收，鳳梨園部分採自行留種，工作繁複而費時，只為掌握鳳梨品質與大小。

採收將屆，走進保儒大哥的鳳梨田區，聞到的是完熟鳳梨

的誘人甜香；放眼望去，是與

土地共好的旺盛生命力。

邀您一起來品嚐，這

宛如金色寶石般的香

甜美好！



金香鳳梨外觀討喜可愛，香氣濃郁，果肉金黃，香甜不咬舌，風味極佳！



貼心小提醒

收到金香鳳梨後，置於常溫陰涼處保存，或於七天內食用完畢為宜！

【金香鳳梨小檔案】

合作農友：黃保儒

品種：金香鳳梨

產地：高雄大樹

自主管理等級：農好級



◆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/きよほう 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。

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



◆酸甜消暑好滋養，安心連皮吃——紅肉李鮮果產季即將結束

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。

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
部落易購	南投仁愛 曲冰部落	環保級

水果品質說明

◆紅肉李的熟度如何判斷？不同熟度的紅肉李適合用來做什麼呢？

紅肉李味甘性平，是當季的高營養水果。不同熟度，適合利用的方式也不一樣。吃對熟度，才能充分享受紅肉李的美味。下圖介紹紅肉李熟度判斷與適合賞味的方式，供社員們利用參考：

紅肉李 熟度 判定及賞味方式

轉熟色度與	4分熟 (青綠帶微紅)	5分熟 (青紅各半)	6分熟 (紅帶微青綠)	7分熟 (鮮紅帶微紫)	8分熟 (紫紅)	9分熟 (深紫黑)
酸澀 硬脆	不適合食用			適合加工：醃漬或釀酒，或放置於常溫通風處後熟至轉色後鮮食。		甜度 軟嫩
				甜度高，適合鮮食，但因較軟嫩，不耐儲放，需盡快吃完。		

圖文編製：產品部 許雅芬

合作社新農介紹

➤ 屏東潮州的有機奇蹟：郭連豐的天然芽菜之旅

種植有機芽菜的農友郭連豐大哥，永豐農場位於屏東縣潮州鎮，郭大哥早期在高雄做苜蓿芽起家，因為想讓消費者吃了健康，又不污染土地，因此轉作有機栽種，至今已 20 多年。郭大哥說：

「讓人吃健康的東西，自己也會有成就感。」

現在郭大哥與兒女一同經營農場，在栽種管理上，不添加任何化學肥料，給芽菜一個健康的環境，農場的青花芽和紫高芽採用無照光的方式栽培，讓芽菜呈現黃色，保留最天然原始的樣貌。庫房皆採用環控栽培，穩定芽菜的生長，用人工採收挑除不良品，把關出貨品質，讓社員能夠安心利用，吃得健康。

芽菜經過簡單清洗後可做成沙拉，不添加醬更吃得出芽菜的新鮮，也適合和蔬菜、水果一起打成綠拿鐵，讓身體獲取最天然的營養。



➤ 鞋樣設計師的斜槓人生：王文傑與有機金時地瓜的耕耘故事

今年開始為合作社供應金時地瓜的農友王文傑，本業是鞋樣設計，目前在製鞋廠擔任工程師。因家族是務農起家，王大哥自小對農業一直有著深刻的情感；長大成家後，在工作之餘也將友善耕作農業列為自己斜槓的志業，並積極參加雲林科大開設的有機農業專業課程，以充實專業知識。爾後因碾製有機稻米的需求而結識社內資深農友蘇榮大哥，於是開啟了合作契機。王大哥的農場位於雲林斗六，目前已取得采園有機驗證；並於種植地瓜的田區，施行水旱輪作，減少甘藷蟻象的危害，以供應更好品質的地瓜。



➤ 觀音山下的筍香：吳泓泰的友善綠竹筍之道

農友吳泓泰的筍園位於新北五股觀音山，沙質壤土中夾雜著觀音山沉積的火山灰及豐富的礦物質，是最適合綠竹筍的生長環境，所產出的綠竹筍格外鮮甜，也讓五股成為台灣綠竹筍著名產區。身為第五代筍農的吳泓泰，堅持友善農法，以無農藥、無化肥栽種綠竹筍。為了確保品質，農友在天色未亮就進行採收，並且確實預冷與嚴格篩選分級，好讓社員拿到的每一支筍都為鮮甜細緻。



📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 架上的脆菇變黑或顏色較深，是什麼原因造成？還能吃嗎？

脆菇其實也是洋菇的一種品類規格，是由埋在土壤較深的菌絲長成。由於距離土表較遠，因此往往是洋菇主要採收期（分為一、二、三期，又稱為一水菇、二水菇與三水菇）之後少量產出；也因為埋在土裡較深處，受到的土壤重力較大，因此質地較一般洋菇更紮實脆口。獨特的風味，加上產量不多，讓脆菇往往成為內行饕客特別尋覓的品項。

購買脆菇時，有時會發現部分脆菇顏色較暗或是變黑，外觀看起來不太討喜。這其實是脆菇菌絲在冒出土面的生長過程中，遇到水分，或是表皮與土壤摩擦受損，因而氧化發黑所致。採收期越晚，菌絲距離土表越遠，也更容易在破土時產生磨損，造成氧化。架上脆菇之所以外觀深淺不一，有的較白，有的顏色較深，就是不同採收階段所致。

合作社農友所供應的洋菇為有機栽種，由於沒有使用農藥，容易受到雜菌感染，因此產量較慣行更為稀少；加上不使用化學藥物漂白，也難以像慣行洋菇那樣潔白。雖然外觀不像慣行洋菇那麼討喜，但這正是農友堅持生產安心菇菇的憑據，且氧化的洋菇，不影響營養價值與風味，還請安心食用。



📢 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
古早味手作芋粿巧	75g*6入	米棋	195	6/17	無	芋粿又稱芋粿巧(閩南語)、芋粿(客家語)是台灣、廣東潮汕地區、福建福州以及閩南地區的傳統小吃。先以糯米研磨之米漿壓乾後，再和芋頭去皮切成絲及油蔥香料攪拌，再細分約巴掌大小一塊一塊壓平後放置於弓蕉葉上，再放入籠床後置於灶上大鼎以熱水炊熟。主要是在中元普渡時食用。
鮮檸檬蛋糕球 2入裝	150	勝利廚房	118	6/3	無	勝利廚房招牌點心。嚴選新鮮雞蛋、無鹽奶油，搭配純正檸檬汁及柳橙汁，純手工細火烘焙而成。獨家技法，讓每顆胖嘟嘟的蛋糕，都吸飽 20CC 以上的鮮果汁，每一口都散發濃濃的天然果香。拒絕香精、防腐劑，以真材實料、獨到風味取勝。
Jacksoy 黑豆奶 330ml	330ml	正康食品	20元/罐	6/17	無	生產者正康，使用台灣非基改黑豆，透過傳統工法熬煮製成，保留最原始的好味道帶你回味溫暖的古早味!不含膽固醇，是全家

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						優良蛋白質來源，含豆量較一般高，營養加倍！無添加防腐劑、色素、香精、消泡劑等人工添加物，純天然最安心。

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
草本多穀吐司 ---10-11片	10-11片	喜願行	65元	6/3	草本多穀物吐司，草本風味是由迷迭香、羅勒葉、墨角蘭、鼠尾草、百里香、奧里根、香蜂草7種草本植物所組成，添加在麵糰中經烤焙後香氣十足
龍眼蜜香寶盒 -芒果(東山合作社)	600g	東山合作社	390元	6/17	使用合作社指定農友優質芒果，以及東山合作社自產自銷的百香果汁，並添加了產學合作生產出的龍眼蜜戚風蛋糕夾入搭配小農場產出的牛奶及雞蛋打出的卡士達醬，微酸微甜的風味在口中化開的幸福感。 *限量供應
特選觀音山綠竹筍	450g 不定重	吳泓泰	198元/ 台斤	6/5	來自五股觀音山以無農藥、無化肥栽種綠竹筍，農友每日天色未亮就進行採收、確實預冷與嚴格篩選分級，讓每一支筍都為鮮甜細緻，請社員把握時機多加利用。 特選觀音山綠竹筍：無出青完全沒有苦味，適合作沙拉 *季節限量 *北區供應
觀音山綠竹筍	450g 不定重	吳泓泰	165元/ 台斤	6/5	來自五股觀音山以無農藥、無化肥栽種綠竹筍，農友每日天色未亮就進行採收、確實預冷與嚴格篩選分級，讓每一支筍都為鮮甜細緻，請社員把握時機多加利用。 *季節限量 *北區供應
去殼觀音山綠竹筍(生)	450g 不定重	吳泓泰	241元/ 台斤	6/5	觀音山綠竹筍、去殼觀音山綠竹筍(生)：農友去除出青的部位，適合煮湯與熱炒。
新鮮蓮子-去膜去芯(農A優)	250g/包	楊家銘	去膜去芯 265元	即日起	農友楊家銘的新鮮蓮子生產於台南市白河區，產期為6月到7月，無農藥栽種並合理施肥。 保存方式：蓮子勿碰水，儘量保持袋內乾燥，密封後冷藏2天內食用完畢。若沒有要馬上料理，建議將蓮子冰在冷凍庫，以延長保存時間，不退冰直接烹煮。 利用方式：清水清洗後就可烹煮，大火煮開後，放入新鮮蓮子轉小火，煮6-7分鐘即可煮軟。 *季節限量
新鮮蓮子-帶膜帶芯(農A優)			帶膜帶芯 195元		

◆ 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
紫蘇梅---700g	700g/瓶	梅博館	245	265	6/17	因原料及人工成本調漲，調整價格。	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
紫蘇梅醬--- 600ml	600ml /瓶	梅博館	195	225	6/17	因原料及人工成本調漲，調整價格。	全社
龍眼蜜香寶盒- 芒果(東山合作 社)	600g	東山合作 社	360	390	6/17	因原料及人工成本調漲，調整價格。	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
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 *限量供應	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 *限量供應	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 *限量供應	否
滷牛肚	260g/包		375	338			
	305g/包		435	392			
	350g/包		500	450			
	395g/包	560	504				
紅蘿蔔	600g/不 定重	各農友	55元/ 斤	45元/台 斤	2024年6月 份	農友主動提供紅蘿蔔優惠 給社員，每台斤優惠10元， 請社員把握機會多多利用	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 *限量供應	否
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

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應時間	說明
豆花	700g	名記豆腐	6/5	因近期使用原料黃豆是新豆其含水量較高，所以做出 來豆花質地偏軟，易受運輸配送搖晃產生破碎，本品先 暫停一個月，待生產者測試正常後，再恢復供應。

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	預計恢復時間	缺貨狀況說明
新鮮香菇(環保級)	300g/包	羅伊秀	8月份	氣候影響香菇生長，先暫停供應，預計8月份恢復。

◆ 推廣活動:【理想未來逗陣行】



理想未來逗陣行

感恩 23 週年生日慶，以食共好打造安心生活

推廣時間 6/3(一)-6/29(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
活力補給 吃好料	1	馬舌鯨(扁鱈)-有肚洞	1000g	500	450
	2	吳郭魚片	200g	115	104
	3	帶皮吳郭魚片	200g	115	104
	4	魚餃	100g/盒 x2	100	95
	5	虱目魚餃	100g/盒 x2	100	95
	6	壽司用紫菜	55g/20 枚	145	140
	7	無添加貢丸	300g	170	162
	8	梅花捲肉片(中央畜牧場)	300g	205	195
	9	黑胡椒鹹豬肉	300g	195	185
營養易嚼 吃好糧	10	冷凍有機毛豆仁(2 件優惠)	300gx2	220	185
	11	冷凍有機玉米粒 (2 件優惠)	500gx2	220	185
	12	冷凍有機三色蔬菜 (2 件優惠)	500gx2	190	160
	13	益全香米(宜蘭)	2kg	295	266
	14	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	252
	15	冷凍麵腸(2 件優惠)	600gx2	130	110
	16	鮮奶饅頭(四方)	585g/9 入	150	145
	17	原味豆干	450g/4 塊	55	50
	18	有機木棉豆腐(茶月)	420g	55	50
	19	黑豆漿	920ml	80	72
	20	花生醇豆奶(3 件優惠)	330mlx3	81	61
	21	蓮藕粉	300g	350	315

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	22	花生仁	600g	245	221
	23	鮮乳坊吃吃鮮乳優格	750g	225	203
巧婦秘釀 開味醬	24	甜辣醬(明德)	220g	75	71
	25	本土黑豆醬油(站所限定活動·利用一瓶送一罐 黑豆拌醬(原味/椒麻)·口味隨機)	300ml	270	270
	26	本土無糖醬油(站所限定活動·利用一瓶送一罐 黑豆拌醬(原味/椒麻)·口味隨機)	300ml	340	340
	27	奧納芮有機番茄醬(臺灣可果美)	270g	120	108
守護環境 用好物	28	牙膏	100g	105	105
	29	軟毛牙刷	5 入	93	82
	30	有機棉小方巾---34*38cm4 入	34*38cm4 入	360	342
	31	有機棉中毛巾---34*76cm2 入	34*76cm2 入	330	314
	32	有機棉手巾---23*25cm4 入	23*25cm4 入	200	190
	33	有機棉浴巾---70*130cm	70*130cm	530	504

※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:【快速備餐好上手】

想要自己煮又怕備料太多，不知道從何下手，
天氣熱，簡單加熱，安心吃剛剛好，
1 個主食+1 碗雞湯、1+1 恰恰好。
推廣時間：6/3(一)~6/29(六)

序	品名	規格	售價	優惠價
1	台灣米漢堡(薑燒豬肉)	480g/3 入	299	255
	個人湯-鳳梨豆醬雞湯(元榆)	240g		
2	台灣米漢堡(素沙茶鮮菇 3 入)	480g/3 入	264	225
	個人湯-老菜脯枸杞雞湯(元榆)	240g		
3	日本生干貝 3S-200g	200g	465	379
	白肉雞雞胸切丁(御正)	280g		
4	善糧白肉雞雞翅	6 支/包	135	122
5	善糧白肉雞雞腿剝塊	500g	288	259
6	義大利麵條---500g	500g	135	110
7	義大利螺旋麵---500g	500g	135	110
8	義大利麵醬	420g	165	165
9	茄汁虱目魚	230g	65	65

※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:【安心午茶任你選】

進入炎熱夏季前，

方便社員自煮或者在站所利用時解暑。

推廣時間：6/3(一)~6/29(六)

序	品名	規格	售價	推廣價
1	乳清氣泡飲料	250ml*6	300	264
2	四方乳清優酪乳	946ml	147	130
3	奧納芮有機紅葡萄汁(新品)	295ml	55	50
4	奧納芮有機番茄汁	295ml	55	50
5	奧納芮有機蘋果汁	295ml	55	50
6	酸梅湯包料	150g	137	123
7	大麥茶	300g	93	84
8	青心烏龍茶菁粉	30入/袋	460	414
9	蓮子	300g	315	284
10	薏仁	600g	175	158
11	無糖愛文芒果乾	200g/包	250	240
12	薄鹽海苔	60g	180	175

※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

◆【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(工作地點：總社-三重區)
- 乾貨理貨人員、廚務人員、蔬果約聘組員、物流司機 (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：北投站、林口站、三民站、賴厝站、沙鹿站、惠來站)
- 月薪站務(工作地點：北投站、信義站、雙和站、木柵站、林口站、新店站、桃園站、台中市北屯區跨站、沙鹿站、三多站、鳳山站)
- 時薪站務(工作地點:沙鹿站)



合作社徵才網址

備註：沙鹿站預計下半年 8 至 9 月開設，安排新人到東海站學習。