



週報期數 / 2024 年 6 月第 3 週(6/17-6/21)

目錄

- 📢 社內公告..... 2
- 🍎 當季水果..... 4
- 📢 產品說明&季節性預防提醒..... 16
- 📢 產品資訊..... 16
- 📁 人資招募..... 21

社內公告

【中山國中站併站公告】

感謝社員長期對中山國中站的支持與愛護，茲因租約到期，中山國中站將於 2024 年 7 月 31 日(三)最後一天營業，2024 年 8 月 1 日(四)起，歡迎社員至鄰近站所 民生站 / 東區站 利用，我們將繼續為您服務。謝謝！



台灣主婦聯盟生活消費合作社



中山國中站 併站公告

感謝社員長期對中山國中站的支持與愛護
茲因租約到期，中山國中站將於

**2024年7月31日(三)
最後一天營業**

2024年8月1日(四)起
歡迎社員至鄰近站所民生站 / 東區站
我們將繼續為您服務



民生站 台北市松山區延壽街153號 (02)2761-3738
東區站 台北市松山區八德路三段12巷52弄5號 (02)2579-8996

【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】

營養不 NG、活力動起來～活動已額滿

感謝社員及非社員朋友踴躍報名，6/26(三)新莊場及 07/03(三)民生場之兩場講座課程，因名額有限，已報名額滿截止，並將於 6/14~18 陸續發送報名成功通知信，敬請報名之社員及非社員朋友留意收信，謝謝。

【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包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



◆滑嫩香甜的繽紛盛宴—2024 芒果季開始啦！

台灣芒果舉世聞名，滑嫩香甜的口感讓人難以忘懷，就連日本觀光客來台，也都迫不及待指名品嚐。夏季是台灣芒果大放異彩的時節，除了眾所熟知的愛文之外，台灣也盛產許多風味獨特的特殊品種，各有各的精采滋味。從晚春四月到秋初九月，讓人大飽口福！

台灣芒果種類繁多，較常見的芒果品種超過 20 種，色澤、外觀、風味，各自繽紛；2023 年合作社曾出現過的芒果，也有 15 種之多！**目前合作社架上可見的芒果品種有：董昱劭、郭玉樺**

主婦聯盟合作社 芒果 賞味圖鑑

<p>土芒果 6/5日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 果小纖維多、肉質粗、香氣濃</p> <p>農友 屏東水門/陳學賢</p>	<p>金龍芒果 7/6日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 口感紮實、香氣濃、甜度高</p> <p>農友 屏東春日/鄭欽永</p>	<p>愛文芒果 4/7日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 肉質細緻、氣味香、芒果最</p> <p>農友 屏東枋山/董昱劭；台南南化/張珮騰；台南玉井/郭玉樺</p>	<p>蜜桃紅芒果 5/6日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 蜜奶香、纖維少</p> <p>農友 屏東春日/鄭欽永</p>
<p>金蜜芒果 7/8日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 蜜香Q彈、甜度高、纖維少、多汁</p> <p>農友 彰化永靖/吳洪巧容</p>	<p>夏雪芒果 5/6日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 濃芒果香、籽小肉多、色澤金黃</p> <p>農友 台東知本/蕭全軒（蕭誌廷）</p>	<p>紅龍芒果 6/9日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 果肉細緻、蒂頭可聞到水蜜桃與奶香</p> <p>農友 彰化永靖/吳洪巧容；嘉義義竹/翁錦煌</p>	<p>農民黨一號芒果 6/9日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 皮薄肉多、多汁甘甜、耐儲存</p> <p>農友 嘉義番路/張景添</p>
<p>聖德龍芒果 6/9日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 來自緬甸。香甜不酸、獨特草香、尾端有個瘤、嘴狀凸起</p> <p>農友 台東卑南/柯炳煌</p>	<p>玉文芒果 6/9日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 兼具愛文的香氣與金煌的厚實、酸度低</p> <p>農友 屏東春日/鄭欽永；高雄田寮/朱明發</p>	<p>凱特芒果 8/10日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 香氣淡雅甜中帶酸、最晚熟的芒果、俗稱九月核</p> <p>農友 台南玉井/郭玉樺</p>	<p>甜蜜蜜一號芒果 7/8日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 果肉橘紅、口感Q彈、多汁、略有椰奶香</p> <p>農友 嘉義番路/張景添</p>
<p>西施芒果 7/8日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 果肉細緻、豐潤多汁</p> <p>農友 台南南化/張珮騰</p>	<p>金煌芒果 7/8日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 Q彈香甜纖維細、果形最大、果籽小、僅佔果重7%</p> <p>農友 台南南化/張珮騰</p>	<p>蘋果文芒果 8/10日</p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 果實碩大、果籽薄、可食果肉豐富、纖維少、口感風味和愛文相似</p> <p>農友 台南玉井/郭玉樺</p>	

圖文編製：產品部 許雅芬

的愛文，蕭全軒的夏雪、鄭欽永的蜜桃紅（產量極少）、翁錦煌大哥與吳洪巧容的紅龍，吳洪巧容的金蜜；即將到來的有張景添地農民黨一號、張玥騰的南化愛文、金煌、西施；此外，雖然因為去年颱風影響，鄭欽永的金龍芒果與柯炳煌的聖德龍芒果顆粒全無，沒有產出，但**今年將有風味獨特的黑香芒果與萬清香芒果即將供應，產量不多，千萬別錯過品嘗的機會！**

受颱風影響，今年芒果產量約只剩去年的 1-3 成，產地價格節節攀升，唯獨合作社農友在共同購買的支持下穩定生產，供應優質而穩定的芒果，且為社員獨享。還請把握機會，享用芒果季的繽紛盛宴吧！



◆艷麗細緻，香氣芬芳的芒果佳人——愛文芒果盛夏供應

色澤艷麗的愛文芒果，果肉多汁、細緻Q彈，濃郁甜香中帶清爽微酸，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！

台灣栽種愛文的歷史可追溯至 1954 年，農復會派員從美國引進愛文和凱特等品種，分別交給嘉義農業試驗所與鳳山園藝試驗分所試種，經過 7 年的研究馴化，認為愛文最適合國內栽培，於 1962 年正式推廣，遂成為目前芒果內外銷的主力品種。約佔改良種芒果種植面積之 55%，又以台南（53%）最高。

每年夏天愛文芒果的產期就像一場大隊接力賽，由台灣最南端的屏東揭開序幕，一路向北，在盛夏時來到台南。夏至之後，**在各站所架上，不同產區的愛文將展現各自的繽紛，有枋山愛文的野艷奔放，也有台南南化、玉井的乳脂滑嫩，細緻如玉。**今年合作社的芒果供應較市面穩定，風味品質極佳，趕緊趁著產期，一飽口福吧！

【愛文芒果供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友，黃底色為今年新加入供應者）

合作農友	產地	級別
董昱劭	屏東枋山	安全級
郭玉樺	台南玉井	安全及
張玥騰	台南南化	安全級



◆Q彈甜美，大口暢快——南化草生金煌芒果盒裝預訂中



如果說，愛文芒果宛如盛夏的豔陽，金煌芒果就彷彿是仲夏的柔美月光。從裡到外都是迷人金黃色的金煌芒果，果型碩大如木瓜，可以說是台灣果型最大的芒果之一。口感爽口清甜，透著淡淡草香，幾乎沒有酸味，果肉Q彈厚實宛如布丁。果籽只佔果重的7%，可食用果肉率超高！一刀橫切幾乎碰不到果籽，很適合喜歡大口吃芒果感受滿足的朋友，冰涼後吃更是暢快！

金煌芒果是五十年前，高雄六龜的農民黃金煌先生以美國凱特與懷特芒果為父母本選育出的品種。由於金煌屬綠皮種芒果，是最容易劣變的品種之一，所以無法等果實全熟轉黃才採收，農友會採收青果(7~8分熟)再行催熟，購入後稍微放置後熟幾日，待蒂頭微軟後便能食用。



■張玥騰——聖土地上的金黃月光

農友張玥騰的果園位於台南 179 縣道深處、南化水庫上游的水源保護區內。這裡的地質屬聖土泥岩地。俗話說，「芒果乞丐命」，在有機質豐富、通氣良好的壤土地，由於果樹植株

營養良好，生殖生長（結果）反而受到影響。倒是聖土地有機質含量低，普遍小於2%，土壤貧瘠，加上因地表逕流旺盛，土層淺薄，果樹根群之分布則窄而深；此外，本區土壤pH值多在8.8~9.4之間，根據果農經驗，pH值偏微鹼性的土壤，栽培出來的芒果果肉較Q，口感較

結實，風味也濃厚。

早年許多人不愛金煌，是因為它香氣不像愛文那樣濃烈。但是**南化一帶的金煌，卻因地質緣故，風味特別濃郁，甚至帶點土芒果香**，成為台南水果商人爭相收購的首選，

也是許多芒果愛好者願意癡癡等候、年年回購的佳品。

玥騰家族原本以種植麻竹筍為業。張玥騰退伍後便返鄉與父親一同製黑糖與管理芒果園，致力於高品質友善耕作管理，除提前停藥套袋，整枝覆蓋，製糖所餘蔗渣亦用做堆肥覆蓋；全區手工割草，園中如茵的兩耳草，正是勤於割草才得以維持的狀態。並且時常有野生動物如



鴛鴦、領角鴞、野兔等出沒。今年各芒

果產區普遍缺水，玥騰為果園鋪設了澆水設施，也因此產量與品質依舊維持往年盛況。**玥騰家的每盒芒果均有做熟度配置，不會一次全熟以至於來不及吃。這樣做雖然費工，卻可以讓購買的客人有餘裕好好享用每顆芒果最完熟美好的滋味。歡迎把握機會鑑賞！**



↑ 玥騰悉心呵護土地，果園環境生態豐富，

台灣最小型貓頭鷹——鴛鴦也是常見嬌客。(攝影：王芸莉)

貼心小提醒

還沒轉黃的金煌請放置於通風良好的室內陰涼處後熟，待蒂頭微軟即可食用，或盡速放入冰箱冷藏。
但**未熟的金煌千萬不要冷藏，以免無法後熟！**

【金煌芒果供應小檔案】

合作農友：張玥騰

品種：金煌芒果 / 愛文芒果 / 西施芒果

產地：台南南化

自主管理等級：安全級





皮薄肉多，豐盈甘甜の金牌芒果

農民黨一號芒果

◆皮薄肉多，豐盈甘甜の金牌芒果——農民黨一號芒果

「農民黨一號」可以說是國產芒果中，名字最奇特的。它是 1981 年由張銘顯先生以愛文芒果為母本，懷特芒果為父本，費時六年雜交育成的品種。因他當時為農民黨主席，因此便將這芒果命名為「農民黨」，又因其四季均會結果，又名「四季樣」。「農民黨一號」的外觀十分討喜，鮮黃、嫩青中透著胭脂粉紅；**口感兼具愛文的軟嫩細緻、土芒果的香，肉厚汁多，果核薄小，纖維細緻，甜度高而不膩口；**而且耐儲運，不易產生炭疽黑點。因此深受消費大眾喜愛。



然而當年農民黨一號芒果剛推出時，卻因為這奇特的命名，在推廣上備受波折。張銘顯先生為了推廣，**帶著這支芒果到世界各地參加果品競賽，終贏得美國匹茲堡國際競賽園藝組和食品組兩面金牌，並獲得美國專利。**帶回了世界級的認可，農民黨一號終於漸漸為國人所熟知。

為合作社供應「農民黨一號」的農友張景添，正是育成者農民黨主席張銘顯先生的兒子。張家果園與嘉義仁義潭僅一壩之隔，潭水滲入地下提供潔淨水源；此外農友還留意調節園區溫度。

果樹間特意拉寬行距，採草生栽培，且為顧及食用安全，連

對付最惱人的果實蠅也堅持不用藥。除利用腐爛芒果吸

引果蠅外，更以「黏蠅板」防範。如此用心，讓每顆

芒果展現飽滿的生命力！而今在農友自售包裝

盒上標示著「世界上最好吃的芒果」，便是張銘顯

為自家芒果所下的註解，也是紀念當年國際大賽

對這支芒果的肯定。而在農民黨一號芒果多年的

推廣奮鬥中，主婦聯盟合作社正是最主要的支持

者，也是可以購買到農民黨一號的最主要管道。



而今，又到了農民黨一號的產期，想品嚐這迷人芒果風味的可得把握時機多多利用！

貼心小提醒

收到芒果後，如果果皮尚未全黃，請放於常溫通風處後熟 2~3 天，以使果肉更香甜柔軟，並挑選黃熟者優先食用，如果未能馬上食用完畢，也請用報紙包覆後放入冰箱冷藏。

【農民黨一號芒果供應小檔案】

合作農友：張景添

品種：農民黨一號芒果

產地：嘉義番路

自主管理等級：農好級



◆胭脂粉嫩蜜桃香，甜而不膩——紅龍芒果爽口登場

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。

為合作社供應紅龍芒果的有洪巧容與翁錦煌兩位農友。翁錦煌



大哥是合作社老夥伴，深知合作社理念價值；巧容姊則是去年新加入供應。兩位農友都以友善環境為目標，提升果實品質，並且在穠熟採收，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】（僅列出目前採收供應之農友，黃底色為今年新加入供應者）

合作農友	產地	級別	供應品種
吳洪巧容	彰化永靖	安全級	紅龍芒果、金蜜芒果
翁錦煌	嘉義義竹	安全級	紅龍芒果



濃香甜嫩，芒果界LV
台東夏雪芒果 限量早鳥優惠
開始採收供應！
主婦聯盟合作社
2024鮮芒果季

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。**

夏雪芒果在穠黃採收，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！今年夏雪產量有限，產地價格看漲，為合作社供應夏雪芒果的蕭全軒大哥，仍願意以早鳥價格優惠社員，以平實的價格讓社員有機會品嚐，敬請把握提供！

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



端午最好禮

甜酸迷人風味足，市面難尋的安心果香

農好級巨峰葡萄供應中

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

◆甜酸迷人風味足，市面難尋的安心果香——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。

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。**



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。

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！

【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
古東喜	台中新社	安全級



◆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。

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





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。

農友蔣世民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。近年來更與鳳山試驗所合作，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



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！

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！

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



水果品質說明

◆【芒果賞味小秘訣】怎麼看芒果熟了沒？

聞一聞 多數芒果本身會散發果香氣味，如聞到濃郁香氣則表示成熟可食。

看一看 如氣味無法評判，可觀察表皮果粉些許脫落、微泛油光時，為最佳賞味時機。

摸一摸 也可以輕輕按壓果實蒂頭，微軟時即可食用。

POINT 芒果於樹上熟成採摘後，建議於常溫陰涼處擺放3至5天，後熟完全風味更佳，再移入冷藏保存喔！



📢 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。



➤ 鮮甘蔗原汁

甘蔗因含有豐富的纖維及葉綠素，容易沉澱，也不易搖散，以至於讓人誤以為是發霉，但經過多次的確認，並非異常，請社員放心。

📢 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
有機玉米粒	120g	青葉	34	6/24	無	台灣本土有機栽種玉米，每日清晨採收，並於當天完成剝葉、殺青、封罐等製程，完全保留玉米原有鮮甜清脆滋味，讓您可以嚐到最新鮮的台灣原產有機玉米粒。
雪蓮子麵筋	160g		29			無防腐劑、無化學色素、無人工香料，採用天然食材製成，食用最安心
滷雪蓮子	170g		28			無防腐劑、無化學色素、無人工香料，採用天然食材製成，食用最安心

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。
Jacksoy 黑豆奶 330ml	330ml	正康食品	20	6/18	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。
台茶 8 號紅茶(無糖)	490ml	台灣香日月潭紅茶廠	29	6/24	無	生產者-台灣香日月潭紅茶廠，台茶 8 號就是阿薩姆紅茶，是日月潭最早期引進的紅茶種，茶湯呈現艷麗搶眼的紅蔓延著麥芽的香氣，入口紮實而濃厚，並且立刻回甘，且沖泡出的茶屬性溫潤不傷胃，廣受人們喜愛。
台茶 18 號紅玉紅茶(有糖)	490ml		29			生產者-台灣香日月潭紅茶廠，台茶 18 號紅玉紅茶是台灣南投魚池鄉特有的茶種，沖泡出台灣特有品種紅玉茶葉的醇厚味，不添加香料，僅使用些許糖做調味，香氣獨特，層次分明，喝起來回甘又好喝，不酸不澀，適合做早餐茶、鮮奶茶、下午茶、水果茶。
台茶 18 號紅玉紅茶(無糖)	490ml		29			生產者-台灣香日月潭紅茶廠，台茶 18 號紅玉紅茶是台灣南投魚池鄉特有的茶種，沖泡出台灣特有品種紅玉茶葉的醇厚味，不添加香料，無糖，無調味，香氣獨特，層次分明，喝起來回甘又好喝，不酸不澀，適合做早餐茶、鮮奶茶、下午茶、水果茶。

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
草莓雪酪	250ml/杯	舞茶	175	6/17	升級版草莓雪酪，草莓加量至 40%以上，佐以少量檸檬汁調至最佳糖酸比。由合作社指定原料草莓、台灣二砂糖、隆谷白木耳製作而成，原料單純，無色素及人工添加物，每一口都可以品嚐到天然的酸甜滋味。 *限量供應
去殼綠竹筍(嘉鹿)	300g/包	嘉鹿	138	6/24	選用台灣新鮮綠竹筍，幼嫩可口，不含防腐劑及人工添加物，可涼拌、切絲拌炒、切塊燉湯等，冷食熱食皆美味。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					*季節性供應
龍眼蜜香寶盒-芒果(東山合作社)	600g	東山合作社	360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

◆ 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
紫蘇梅醬---600ml	600ml/瓶		195	225			
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
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
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

◆ 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。
焙煎胡麻脆綠鮮---220ml	220ml	穀盛	暫定8月	生產者包裝異動中，暫無庫存供應

◆ 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	馬舌鰈(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
	22	花生仁	600g	245	221

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	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(3 件優惠)	230g	195	180

※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 端午節預購滿意度調查】

2024 端午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，端午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，感謝大家的協助。

填寫時間：即日起~6/30(日)

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



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-新北市土城區)、物流司機(工作地點:中倉-台中市烏日區)
- 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、大直站、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、東海站、三多站、鳳山站)
- 時薪站務(工作地點:沙鹿站)

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。



合作社徵才網址