

**好乾淨**  
**守護環境用好物**  
讓每一天都清新/肌膚最親密的接觸

理想未來逗陣行  
推廣時間:6/3-6/29

軟毛牙刷  
5入 推廣價 82 元

有機棉小方巾  
34\*38cm 4入 推廣價 342元

牙膏  
100g 價格 105元  
綠主張牙膏 (無添加)

有機棉中毛巾  
34\*76cm 2入 推廣價 314元

週報期數 / 2024 年 6 月第 4 週(6/24-6/28)

## 目錄

📢 社內公告.....	2
🍏 當季水果.....	4
📢 產品資訊.....	16
👜 人資招募.....	23

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

## 【2024 社員第二季暨端午預購滿意度調查開始了】

本社自 6/21(五)至 6/29(六)·進行例行性抽樣式社員滿意度訪查暨 2024 端午預購滿意度調查。

本次訪查非全面式普查，僅為抽樣調查，於 6/21(五)13:00 起以簡訊發送問卷予本次受訪社員。

請收到簡訊通知之社員，協助填答(填寫時間約 5-8 分鐘)，如您已經填寫過 2024 端午滿意度調查也可略過第二部分問卷。

訪查結果將於去識別化後進行統計，做為本社持續改善之研考依據，請收到簡訊通知之社員 6/29(六) 23:59 前完成填寫，感謝配合，您的意見是我們往前進步的方向及動力。

簡訊發出：2024/06/21 (五) 13:00~17:00 陸續發出

問卷填答期間：2024/06/21(五)~06/29(六) 23:59

備註：

- 一、本訪查不會要求社員回填任何個資、金融等可識別之資料，請放心填答。
- 二、本次訪查網址僅限收到簡訊的社員填答，每人限填一次，無法重複填答，請勿轉傳給他人填答。

當季水果



果汁率高帶蜜香，微酸香甜的陽光果實  
**黃金百香果開始供應**



◆果汁率高帶蜜香，微酸香甜的陽光果實——黃金百香果開始供應！

炎炎夏日，百香果正當時！百香果是夏天盛產的水果，酸甜多汁，除可鮮食，也可入菜、當果汁喝，加入優格中做成百香果優格沙拉醬，更是讓沙拉風味華麗提升的妙方。營養豐富，是維生素 A、維生素 C、鉀、鈣與鐵的優質來源。一顆百香果可供應一人每日所需維生素 C 的 70%，以及約 50% 的每日鐵質建議攝取量，如果連籽一起食用，更是絕佳的纖維來源，因此也有「果汁之王」的美稱。台灣市面上的百香果主要有三種，分別是果皮紫紅色、酸中帶甜也最常見的「台農一號」、表皮有白色斑點、味道濃郁甜度高的「滿天星百香果」，以及黃綠色果皮、香氣獨特且甜度較其他兩種更高的「黃金百香果」。



黃金百香果是新品種，因栽種管理難度高，所以市面上很少見。果形碩大，亮麗的外表、飽滿的果粒，較其他百香果高出 3%~6% 的豐厚果汁率，以及酸香回甘、略帶紅心芭樂香氣的獨特風味，讓黃金百香果迅速成為深受矚目的水果新星！黃金百香果的風味會隨著季節與氣候而有所變化，在陽光豐沛的時節，接受了足夠日照的果實甜度會更加提升；陰雨季節則是酸味較明顯。無論酸香或甜美，都是黃金百香果的正常風味呈現哦！



的果粒，較其他百香果高出 3%~6% 的豐厚果汁率，以及酸香回甘、略帶紅心芭樂香氣的獨特風味，讓黃金百香果迅速成為深受矚目的水果新星！黃金百香果的風味會隨著季節與氣候而有所變化，在陽光豐沛的時節，接受了足夠日照的果實甜度會更加提升；陰雨季節則是酸味較明顯。無論酸香或甜美，都是黃金百香果的正常風味呈現哦！

## ■鍾欣妤——健康植株造就安心高品質



為合作社供應黃金百香果的農友鍾欣妤，家族在台中新社淺山處種植葡萄，鍾爸爸接手後，為了減少使用農藥，中興大學教授輔導下改以輪作百香果、小番茄、苦瓜和小黃瓜等短期作物，後來更選擇挑戰種植難度更高、但市面少見的黃金百香果。欣妤從小便與百香果相熟，與先生郭明哲相遇後，便帶著家傳的深厚經驗，

移居台東開創新天地。

為了種出更高品質、更健康的黃金百香果，欣妤與明哲不斷精進種植管理技術，除了全區網室栽培、不使用除草劑以維持土壤活力，更拉大種植間距，每分地只種約四十欖果樹，提升果園通風性；並與農改場合作，使用微生物益菌提升植株健康。歷經多年努力，終於穩定產出可以安心吃又高品質的黃金百香果。今年欣妤的黃金百香果開始供應合作社，想品嚐這獨特風味的社員可千萬別錯過！

### 貼心小提醒

1. 百香果表皮光滑細緻，在採果挑果及運輸過程，偶爾會有碰撞刮傷產生褐色傷痕，並不影響果實風味，還請理解後利用。
2. 收到百香果後，請放置於常溫通風保存。黃金百香果剛採收時呈黃綠色，後熟後才會轉成金黃，因此當果實轉黃就能食用，外皮皺縮則會更甜，是最佳賞味期！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。
3. 黃金百香果的風味會隨著季節與氣候而有所變化，在陽光豐沛的時節，接受了足夠日照的果實甜度會更加提升；陰雨季節則是酸味較明顯。無論酸香或甜美，都是黃金百香果的正常風味呈現哦！

### 【黃金百香果供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友新增農友）

合作農友	產地	級別	供應品種
鍾欣妤	台東市	農好級	黃金百香果、台農一號百香果



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！

為合作社提供金香鳳梨的農友，是東山合作社的李建志。建志是 2016 年百大青農得主。因父親早期主要參與台灣鳳梨育種與採後處理，經評估後選擇金香鳳梨作為主要種植主力，歷經 5 年以上的管理試驗，並堅持採用對生態環境友善方式來栽培，細心的為每一顆鳳梨穿衣戴帽，避免鳳梨果肉因烈日直射而造成損傷，販售前所採收之鳳梨逐批進行送驗，確認農藥檢驗報告結果符合安全標準。

採收將屆，走進建志的鳳梨田區，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！

**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！另因植株冠芽生長較強勢，故鳳梨採去冠芽出貨，不是缺損，還請安心享用。

**【金香鳳梨小檔案】**

合作農友：東山合作社—李建志

品種：金香鳳梨

產地：台南東山

自主管理等級：安全級



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！



皮薄瓜脆焦糖香

## 極品卡蜜拉網紋橙肉甜瓜

### ◆皮薄瓜脆焦糖香——極品卡蜜拉網紋橙肉甜瓜爽脆供應中！

卡蜜拉網紋橙肉甜瓜也是近幾年來台灣甜瓜的新品種，外型橢圓飽滿，翠綠色網紋緻密。切開後，橙紅多汁的果肉極為誘人；最大特色是皮極薄，可食部位高，肉多籽少，靠近果皮處的漸層綠色果肉一樣甜美脆口！質地爽脆細嫩，甜度高（今年實測已達 16-17 度 Brix），卻清爽不膩，細細品嚐，甚至可嘗到些許焦糖香！風味特殊讓人驚豔，一試難忘。無怪乎有人說它是「甜

瓜中的極品」。

卡蜜拉甜瓜屬脆口品種，和其他甜瓜不一樣的是，雖然都在 7-8 分熟成採收，但卡蜜拉熟成後，不會變軟。常溫約可維持 5-7 天，放入冰箱則可保存約兩周左右。冰涼後吃，風味更佳。為合作社供應卡蜜拉甜瓜的，是對於

瓜果高規格管理的專業農友范玉芳。范姐平日豪爽大氣，不拘小節，交談間時不時總能聽見她的爽朗笑聲。但是一進到園子裡，只見她立即神情嚴肅，一下摘除老葉，一會兒疏花，就好像她雇來為南瓜授粉的小蜜蜂，嗡嗡忙個不停。范姐對於甜瓜的管理，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。正是因為這種高品質管理，讓吃過范姐的阿露斯甜瓜的人，多成了忠實粉絲，年年回購。歡迎把握產期，盡情享用范姐的高品質甜瓜帶來的驚奇與甜美！



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。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。
2. 網紋甜瓜偶有表皮裂痕，屬正常現象，不影響品質，請安心食用。

## 【卡蜜拉網紋橙肉甜瓜供應小檔案】

合作農友：范玉芳

品種：卡蜜拉網紋橙肉甜瓜

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：農好級



## ◆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：董昱勁的愛文、郭玉樺的玉文、黑香，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、張景添的農民黨一號；即將到來的有張玥騰的南化愛文、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萬清香芒果即將供應，產量不多，千萬別錯過品嚐的機會！

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！



## 主婦聯盟合作社 芒果 賞味圖鑑

<p><b>土芒果</b> <small>5/5旬</small></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><b>金龍芒果</b> <small>5/6旬</small></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><b>愛文芒果</b> <small>4/7旬</small></p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 肉質細緻、氣味香、芒果最大宗</p> <p>農友 屏東枋山/董昱勁；台南南化/張珮騰；台南玉井/郭玉樺</p>	<p><b>蜜桃紅芒果</b> <small>5/6旬</small></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><b>金蜜芒果</b> <small>7/8旬</small></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><b>夏雪芒果</b> <small>5/6旬</small></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（蕭諺廷）</p>	<p><b>紅龍芒果</b> <small>6/7旬</small></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><b>農民黨一號芒果</b> <small>6/7旬</small></p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 皮薄肉多、多汁甘甜、耐儲運</p> <p>農友 嘉義番路/張景添</p>
<p><b>聖德龍芒果</b> <small>6/7旬</small></p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 來自緬甸、香甜不酸、獨特草香、尾端有個鷹嘴狀凸起。</p> <p>農友 台東卑南/柯炳煌</p>	<p><b>玉文芒果</b> <small>6/7旬</small></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><b>凱特芒果</b> <small>8/10旬</small></p> <p>甜度：★★★★☆</p> <p>特色 香氣淡雅甜中帶酸、最晚熟的芒果、俗稱九月模</p> <p>農友 台南玉井/郭玉樺</p>	<p><b>甜蜜蜜一號芒果</b> <small>7/8旬</small></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><b>西施芒果</b> <small>7/8旬</small></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><b>金煌芒果</b> <small>7/8旬</small></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><b>蘋果文芒果</b> <small>8/10旬</small></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>	

主婦聯盟合作社 

圖文編製：商品部 許雅芬



# 蜜香柔嫩，甜度冠軍 金蜜芒果香甜供應中



### ◆蜜香柔嫩，甜度冠軍——金蜜芒果香甜供應中

金蜜芒果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。

為合作社供應金蜜芒果的吳洪巧容農友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，別錯過了品嚐金蜜芒果的機會！



## 貼心小提醒

- 1.尚未熟成的金蜜芒果，果皮會帶點青綠色，摸起來較硬一些，這時可以將金蜜芒果放在通風陰涼處後熟，等到芒果摸起來微軟，果皮顏色轉為鮮黃色或深黃色即為完熟，請盡快享用或冰入冷藏後盡快食用完畢為宜。
- 2.金蜜芒果的果皮上常會有許多小黑點，這不是蟲咬痕跡，而是金蜜芒果的毛細孔，在日光照射下轉黑所致，對人體完全無影響，還請安心食用。

## 【金蜜芒果供應小檔案】

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



## ◆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，不同產區的爱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鸛鷓、領角鴉、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，野兔、山羌、穿山甲等，都是常見嬌客。(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：張珮騰

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，豐盈甘甜的金牌芒果——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



沁心甜美，念念不忘

灣寶西瓜涼夏供應中

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

### ◆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，實在是令人心身舒暢的享受！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鑑如此說。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

🍌 水果品質說明

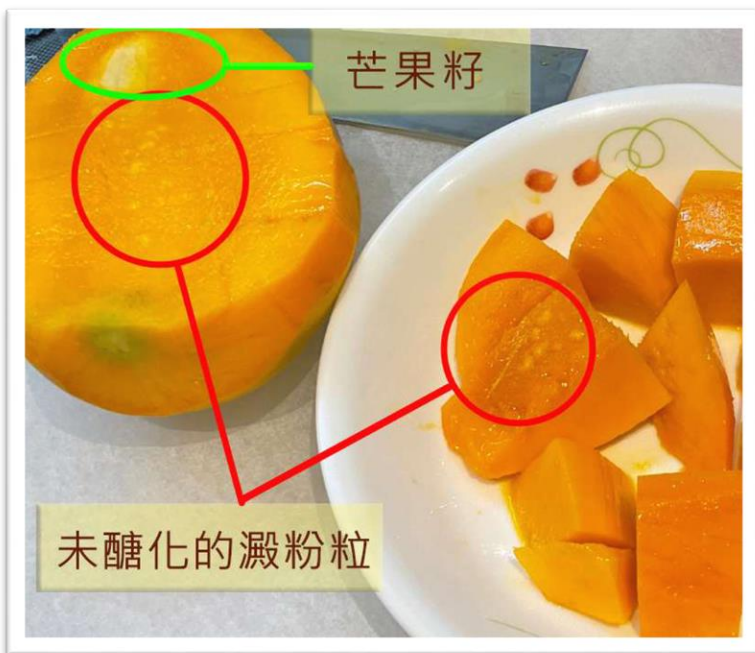
◆【芒果賞味小秘訣】怎麼看芒果熟了沒？

**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！



◆芒果果肉上有時會出現白點，這是什麼原因造成的？可以吃嗎？

時值芒果盛產，正是大快朵頤的好時機！但有時興沖沖買了芒果，回家切開卻發現，黃澄澄的果肉上，有一些白色斑點，讓人驚疑不定，不知這芒果還可以吃嗎？

根據農業改良場專家說明，這其實是芒果成熟時果肉澱粉未能醱化（轉化為糖分）的澱粉粒，算是芒果果肉生長不均的生理障礙，但其實**對食用安全無虞**，只是可能顆粒部份吃起來有點粉粉的，口感略微特別。還請社員安心食用。

📣 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
鮮蔬雞高湯	230g/包	立高	69	7/1	無	使用合作社指定雞骨架、雞爪為原料，搭配本土洋蔥、蘿蔔熬煮而成，濃郁湯頭，無添加鹽，大人、寶寶都適用；包裝使用高溫滅



品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊 供應狀況	說明
						菌技術，可以常溫保存、輕量化設計，方便攜帶與儲存。
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
純粹保濕精華液_限定加大版	50ml/瓶	綠藤	890	7/1	無	生產者綠藤，純粹保濕精華是專注在保濕的配方設計。使用公平貿易蘆薈精華與法國低溫萃取小黃瓜、高濃度雙分子玻尿酸為肌膚有效滲透補水並覆蓋表層涵水，搭配珍貴大馬士革玫瑰精油，不添加增稠劑、不含人工香精與固香劑。規格由 30ml 調整為 50ml，合作社獨家供應。
奇蹟辣木油_玫瑰橙花限定版	30ml/瓶		880			生產者綠藤，辣木油是一瓶能迅速滲透肌膚底層、改善乾燥脫皮、溫和對抗暗沉的保養油，100%植物油脂，獨家冷壓萃取技術，完整保留辣木精華，含 70%油酸，貼近人體油酸比例，超好吸收不油膩，高效鎖水，不刺激、不阻塞毛孔，合作社獨家限定款，多添加玫瑰、天竺葵、橙花、薰衣草等花香調複方精油，打造馥郁迷人、具有自信與魅力的香氣。辣木油不只用在臉部，還可當指緣保護、髮絲潤澤、肌膚乾燥處皆可使用。
有機純細米粉(樂弟)-200克(4入)/盒	200g	樂弟	95	7/1	無	生產者樂弟，使用純米製作，原料只有「米」+「水」，無添加物，生產者既是原料米供應來源也是米麵製造者。米粉可沖泡或煮食運用，沸水沖泡約 3 分鐘撈起，加入您喜愛拌醬或高湯。或是來碗米粉湯，醬料湯煮好並調味，米粉直接放入煮 1 分鐘。輕鬆料理炒米粉，米粉先於熱水中燙 30 秒撈起備用，將配料炒熱並調味(含少許湯汁不收乾)，將米粉放入料中輕輕拌炒，即可上桌
有機純糙米細米粉(樂弟)-200克(4入)/盒	200g		95			
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。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊 供應狀況	說明
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。
青花椰苗(環 保級)	120g/盒	新峰	120	7/1	無	更換為新規格，同步調漲售價，舊規格不供應
豌豆苗(環保 級)	120g/盒		43			
苜蓿芽(環保 級)	150g/盒		50			
黃豆芽(環保 級)	150g/盒		57			
綠豆芽(環保 級)	200g/盒		50			
三合一芽苗 (環保級)	120g/盒		66			
正原-有機大 燕麥片- 500g	500g	正原	85	7/1	無	生產者-正原，提供 100%全穀麥粒壓製熟化而成的有機大燕麥片，包含了「胚芽、胚乳、麩皮」三部分的完整麥粒，保存最多營養，口感綿密清香且易於吸收，是全穀飲食及飲食管理的最佳食材。

◆ 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。 <b>*限量供應</b>
阿里山金萱茶 (春茶)	150g	洪紹勛	480	7/1	大家來品春茗!!大家逗陣來品新茶，此次春茶無農藥殘留，適合自製冷泡茶，涼涼的茶飲解夏暑。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
阿里山烏龍茶 (春茶)	150g		700		*季節限量
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。

## ◆ 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
黑豆漿	920ml	名記豆腐	80	85	7/1	因原物料、工資及運費等成本調漲，調整價格。	全社
優質葡萄乾(寬達)-600g	600g/包	寬達	250	285	7/1	因原物料成本調漲，調整價格。	全社
良質米	3kg	御皇米	300	315	7/1	因原物料、工資及運費等成本調漲，調整價格。	全社
花東香米(東里)	3kg		300	330			
胚芽米(東里)	2kg		225	235			

## ◆ 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
頭皮淨化洗髮精(綠藤)	250ml/瓶	綠藤	435	413	7/1-7/27	夏季天氣悶熱潮濕，皮膚容易分泌油脂及產生黏膩感，使空氣中的髒污易附著在皮膚上。 生產者綠藤及法藍茵，提供進價優惠，並同步優惠社員。  *生產者綠藤任兩件優惠推廣 (1)班配、線上下單和當日配僅能同品項兩件優惠 (2)站所可任選兩件優惠	否
強韌護色洗髮精(綠藤)	350ml/瓶		585	556			
活萃洗面乳(綠藤)	100ml/支		405	385			
敏感和諧沐浴露(綠藤)	350ml/瓶		522	496			
潔淨平衡沐浴露(法藍茵)	350ml/瓶	法藍茵	310	295	7/1-7/27	*生產者法藍茵單件優惠推廣	否
玫瑰天竺葵洗髮沐浴精	330ml	瑪諾蘭迦	252	252	7/1-7/27	*站所限定活動：任選綠藤洗沐產品兩件即贈綠藤保養試用組(活萃洗面乳)	否
薰衣草洗髮沐浴精	330ml		242	242			

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
蘆薈洗髮沐浴精	330ml		212	212		1ml+活萃三日修護精華1ml+奇蹟辣木油1ml)·數量有限·送完為止。	
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

## ◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應時間	說明
青花椰苗(環保級)	150g/盒	新峰	7月起	更換為新規格·舊規格不供應
豌豆苗(環保級)	300g/包	新峰	7月起	更換為新規格·舊規格不供應
苜蓿芽(環保級)	200g/盒	新峰	7月起	更換為新規格·舊規格不供應
黃豆芽(環保級)	300g/盒	新峰	7月起	更換為新規格·舊規格不供應
綠豆芽(環保級)	300g/盒	新峰	7月起	更換為新規格·舊規格不供應
三合一芽苗(環保級)	150g/盒	新峰	7月起	更換為新規格·舊規格不供應

## ◆ 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。
焙煎胡麻脆綠鮮---220ml	220ml	穀盛	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*3	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、驗收人員(工作地點:中倉-台中市烏日區)
- 儲備站長(工作地點：北投站、林口站、沙鹿站、惠來站)
- 月薪站務(工作地點：信義站、大直站、雙和站、木柵站、林口站、新店站、台中市北屯區跨站、東海站)
- 時薪站務(工作地點:三鶯站、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