

夏の満分餐桌 安心自煮無負擔

夏目涼品輕鬆煮
推廣時間 7/1-7/27

			
薄肉片 300g 價格 133元	紅麴醃豬排 300g 價格 170元	黑羽土雞腿 250g 價格 220元	雞蛋(西湖) 10入/盒 價格 106元

週報期數 / 2024 年 7 月第 1 週(7/1-7/5)

目錄

🍎 當季水果.....	2
📢 產品資訊.....	17
📁 人資招募.....	23

當季水果

清甜爽口，Q綿細緻如櫻桃

梨山西瓜李限時供應中



◆清甜爽口，Q綿細緻如櫻桃——梨山西瓜李限時供應中

「西瓜李」又稱「櫻桃蜜李」，成熟時果皮色澤嫣紅、果形酷似櫻桃，只是果實比櫻桃大得多。果皮微酸、果肉甜度高卻不膩，清甜細緻，爽口如西瓜，軟嫩如櫻桃，因而得名。

西瓜李含有豐富的氨基酸、天門冬氨酸、維生素 A、維生素 B12、膳食纖維及多種礦物質，營養豐富。**惟產期十分短暫，是屬於夏季限定的稀有果物**，還請把握產期品嚐！



合作社的西瓜李主要來自海拔一千公尺以上的梨山地區，隱身於與蘋果樹或是梨樹園中。**這兒四季分明、日夜溫差大，果實成長期較長，所以甜度得以充分累積在果實內，產出的西瓜李格外甜美。**目前為合作社供應西瓜李的農友有胡燕倫及喻嘉璧，皆是一路堅持致力友善安心生產的資深農友，還



請多多支持利用。

■胡燕倫——堅持友善環境換得的安心甜美

燕倫原在婚紗公司擔任攝影師，每日早出晚歸，婚後還得照顧小孩。因嚮往山中生活，921大地震後，便把工作辭了，與先生及大姑一起到梨山生活，希望能幫孩子們找到乾淨的食物，也讓孩子的成長過程能有自然相伴。只是真的來到梨山，才發現山居生活不如想像中間



適。一切都得從頭學起。燕倫姊不肯放棄，不懂的就查書、就問、就到別人果園打工學經驗，歷經三年的慘賠，終於漸漸收支平衡，到了第六年，果園生態漸漸穩定，燕倫逐步停用益蟲害蟲皆滅的廣效性殺蟲劑。燕倫姊的西瓜李，訴說的是致力友善環境的農友一路堅持換來的安心甜美。還請多多支持利用！

■ 喻嘉璧——高品質管理造就的安心爽脆



喻嘉璧大哥的父親也是中橫公路的墾荒國軍之一，現在果園的這塊地，就是嘉璧大哥的父親用一輩子的生命與青春換來的。二十多年前，嘉璧大哥回到山上接手農事。由於果園處在高山水源保護區，所以嘉璧大哥早打定了主意，往減藥甚至無農藥檢出的道路努力，雖然一開始周遭人們都不看好，也擔心會血本無歸。但嘉璧大哥還是一步一腳印，該疏果就疏果，該手工割草就割，悉心照顧涵養之下，果園土壤鬆軟如地毯，有機質含量極高，足見喻大哥對於土地的用心。喻嘉璧與合作社合作超過 5 年，今年一樣達到農藥無檢出的農好級。歡迎把握機會，享用西瓜李的爽脆甜美！

貼心小提醒

1. 西瓜李的可食用熟度區間較大，各有不同滋味。如果喜歡脆甜微酸的口感，則紅中帶青的果實已可享用並放入冰箱保存。但若喜歡更軟綿甜蜜的風味，則可置於常溫幾天，待其後熟轉為鮮紅後，再放入冰箱保存並盡快享用。
2. 今年西瓜李果實較大，雖農友已足重出貨，但因採收後水分喪失，仍可能有 5-10% 的果重誤差，還請理解後再利用。



【西瓜李供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	供應規格
胡燕倫	台中梨山	安全級	600g/盒
喻嘉璧	台中梨山	農好級	600g/盒



產地速報

2024 年水蜜桃即將開始。產地傳來消息，今年因結果期大雨，水蜜桃開花多結果少，產量足足少了三成。但合作社農友還是盡力供應，滿足社員需求。水蜜桃珍貴嬌嫩，為了避免桃子們在儲架停留太久影響風味外觀，農友特地提供限時早鳥優惠，**即日起至-7/13 止，預訂盒裝水蜜桃可享 95 折優惠，屆時即可依訂單順序取貨**，以優惠價格享用到最新鮮優質的水蜜桃。

◆柔嫩甜美的盛夏浪漫——2024 年水蜜桃早鳥優惠限時預訂中！

如果說，這世上有什麼令人難以抗拒的水果，水蜜桃肯定排得上前幾名。粉紅透嫩的色澤誘人眼目，撲鼻的甜蜜果香引人垂涎，多汁軟嫩，入口即化，好吃到讓人幾乎連舌頭也要吞了下去！無怪乎每年夏天高山水蜜桃產季一到，台灣的雲頂山顛便要喧騰，眾人不遠千里競逐尋覓，只為了這一年一度的柔嫩甜美。



台灣水蜜桃品種繁多，四月開始，由熱帶

水蜜桃如紅鈴、紅玉等甜桃，以及五月桃打頭陣；時序進入六月，則由海拔較高的大久保、松本早生、阿部白桃、白鳳桃、中津白桃接續登場；七月中，高海拔水蜜桃主力品種上海蜜正式登場，間或伴隨著少量的瀨戶內、山根等品種。有的嫣紅粉嫩，有的白裡透紅；風味上，除了水蜜桃共同的濃郁甜香外，有的口感脆 Q，有的透著迷人微酸，有的甚至帶著蜜香花香，沾手不褪。簡直是一場讓人屢屢驚艷的味覺饗宴。

國產水蜜桃珍貴，目前仍是水果市場上供不應求的超級明星，為確保收成無虞，農友願意減少用藥的不多，能夠符合合作社自主管理標準



的農友，更是難得。也因此，歷來站所架上一旦有水蜜桃蹤影，總是迅速秒殺，常收到社員殷殷詢問何時可再供應。目前為合作社供應水蜜桃的農友都位於大梨山地區，這兒日夜溫差大，**白天充足的日照讓桃樹得以充分行光合作用獲得營養；夜間的冷涼低溫則讓果實呼吸作用減緩，醱份得以保存轉換，造就了水蜜桃的飽滿甜美，也讓梨山成為高山水蜜桃生產重鎮。**今年農友特地提供預訂早鳥優惠，**歡迎把握機會向站所預訂，享受這雲頂山巔的甜美精采！**

■張源益——安全高標的水蜜桃百寶箱



張源益大哥是與合作社配合供應 20 多年，是社員熟悉的資深農友夥伴，他在台中武陵地區種植果樹 40 餘年，以「無農藥檢出」為目標管理他的果園，儘管損耗率更高，但他希望社員能利用得更安心！張大哥力行減藥栽培，人工除草，搭配生物益菌防治病蟲害，重視果樹的健康與生態平衡，並提前套袋，歷經多年努力，**終於達成 N.D. (無農藥檢出) 的目標。是合作社目前唯一達到農好級自主管理標準的水蜜桃農友！**

張大哥園內的水蜜桃品種琳瑯滿目，有御坂白鳳、福島大玉白鳳、武井早生白鳳、夢富士白桃、中津白桃、山根白桃、阿部白桃、黃金桃、QQ 桃、上海蜜等超過十餘種，活脫脫是個水蜜桃大觀園！問到為什麼要種這麼多品種？張大哥說，一來是為了延長產期，不同品種產期，依序可供應至八月初，好讓社員都有機會吃到這安心珍貴果品；二來是採取多樣化種植保存各品種特性，以便在極端氣候下，維持水蜜桃品種的韌性。張大哥的水蜜桃採混合品種隨著產期隨機供應，簡直像是水蜜桃百寶盒！品嘗張大哥的水蜜桃時可得留心，細細品嘗不同品種水蜜桃帶來的風味驚喜！

■廖文扶——守護七家灣溪的水蜜桃

農友廖文扶大哥也是與合作社配合多年的資深農友，他的果園位於台中梨山，卻不是在路邊，而是須搭流籠或單軌車向下，往七家灣溪垂直急降五百多公尺的半山腰上。有別於梨山多數農友種植梨子或蘋果，廖文扶大哥選擇的是較少人種植的奇異果(獼猴桃) 及水蜜桃。**問到廖大哥為什麼選擇這麼艱難、運送不便的位置種植果樹？大哥表示，這個區域環境獨立隔絕，適合發展減藥甚至無農藥栽培，且由於果園近七家灣溪，更需要以環境友善的農法來守護水源。因此雖然廖大哥年事已高，在此種植格外辛苦，但他卻始終堅持如一。**目前廖大哥的綠肉奇異果已成功達到農藥無檢出！然而水蜜桃格外艱難，廖大哥堅持減藥友善耕作的結果，歷經了兩年無果可供應的日子。所幸今年三月，廖大哥便已告知水蜜桃花盛開，今年果況可期。而今產季已近，廖大



哥的水蜜桃即將依約下山，歡迎多多支持利用，這守護七家灣溪的甜美果實。

■許漢忠——青農養護安心高品質水蜜桃

今年首度為合作社供應水蜜桃的農友許漢忠是梨山地區少見的青農，大約 8 年前，因父親萌生退休之意，而原本在竹科擔任工程師的他也有意創業，便決定上山接手果園。從電子新貴到高山果農，漢忠雖遠離了超時工作的壓力，也面對了新的挑戰。**漢忠決心致力減藥栽培，積極上課研究果樹管理方法，提前停藥套袋，悉心養護桃樹，因此漢忠的水蜜桃果大汁多肉細，而且香氣濃郁，齒頰留香。**高品質的水蜜桃深獲客人好評，卻也引來了猴群的覬覦。有別於其他果園使用廣播或砲聲嚇阻猴群，漢忠的果園播放的卻是佛經。雖不知效果如何，但也可感受到漢忠與家人愛惜生靈的心意。

為了供應高品質水蜜桃，漢忠出貨前總是嚴格把關，親自判斷熟度、決定採收時機。為了避免陽光折射影響熟度判斷，漢忠得趕在太陽尚未完全升起時採收，此時天還微涼，有助維持水蜜桃品質的水嫩新鮮。今年漢忠首度供貨合作社，歡迎把握機會利用品嚐！



貼心小提醒

1. 水蜜桃的紅暈色澤與日照及品種有關，並非判斷熟度的標準。收到水蜜桃後，請開箱檢查果況，偏黃、微軟並散發香氣者即可優先食用或進冰箱冷藏保存。越熟軟越甜，但也請留意，避免放太久導致過熟發酵影響口感。
2. 高山水蜜桃皮薄嬌嫩，農友雖以套袋，樹上掛果時期仍難免有樹枝擦傷，或是運輸過程中有輕微碰傷，但大多不影響內部品質與食用，請社員理解後再利用。
3. **水蜜桃表皮有許多絨毛。收到水蜜桃後，切勿水洗後再冷藏，失去果皮絨毛的水蜜桃會加速腐敗。如果喉嚨容易過敏或覺得絨毛影響口感，食用前可先以布或衛生紙輕輕擦拭水蜜桃表皮，用清水洗掉絨毛即可。**

【水蜜桃供應小檔案】（黃色色塊為新加入供應之農友）

合作農友	產地	級別
張源益	台中武陵	農好級
廖文扶	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級





◆水潤細緻，最營養的超級食物——2024 酪梨季開始啦！



酪梨，又稱鱷梨、牛油果，富含蛋白質、甘油酸、礦物質、維他命 A、C、E、核黃素、膳食纖維等，以及豐富的不飽和脂肪酸 Omega-3、Omega-9，有「最營養的水果」之稱。其中 Omega-3 脂肪酸更是人體無法自行合成的成分，只有透過食物才能攝取。此外，酪梨的碳水化合物含量低，屬低 GI 食物，可以提供營養與飽足感，卻不易造成血糖波動，適合糖尿病患者食用。現代人的飲食中往往攝取過多 Omega-6 (肉類、油脂中)，導致身體容易發炎，也可適時調整飲食，多攝取 Omega-3、Omega-9 的酪梨來平衡營養。酪梨好處多多，有些人甚至將它當成營養補充品而非單純水果，入菜、做沙拉，應用廣泛。

由於健康養生風潮帶動酪梨的需求增加，世界各地的酪梨產量都有上升的趨勢。早年台灣酪梨本土生產面積並不大，2007 年僅有 682 公頃，短短十五年間，已增加到 2,452 公頃。栽種品種也已超過 30 餘種，從 6 月開始到隔年 2 月，從早、中、晚生種，不同品種的酪梨，依序產出，成為許多人健康養身餐中的佳餚食材。



今年率先開始為合作社供應酪梨的，是農友林昆叡。昆叡大哥的酪梨園位於台南大內，大內是位於曾文溪中下游溪畔，聖土地質排水良好，酸鹼度十分適合酪梨與芒果，結出的果實油質高，肉質綿密，因而成為台灣酪梨的主要產區，甚至有「酪梨之鄉」的稱號。他父親是 94 年神農獎得主，早年以種植木瓜、芒果、香蕉為主。昆叡大哥自小跟隨父親務農，當兵後則投入與務農截然不同的房地產業，隨著父母年紀漸長，

今年率先開始為合作社供應酪梨的，是農友林昆叡。昆叡大哥的酪梨園位於台南大內，大內是位於曾文溪中下游溪畔，聖土地質排水良好，酸鹼度十分適合酪梨與芒果，結出的果實油質高，肉質綿密，因而成為台灣酪梨的主要產區，甚至有「酪梨之鄉」的稱號。他父親是 94 年神農獎得主，早年以種植木瓜、芒果、香蕉為主。昆叡大哥自小跟隨父親務農，當兵後則投入與務農截然不同的房地產業，隨著父母年紀漸長，



昆叡大哥回鄉繼承家業，除了在父母身邊學習外，更帶來新的想法：「我想從傳統農業，改變成友善土地的農業。」

昆叡大哥的果園全面採人工割草，整枝覆蓋，並提早套袋以減少用藥。園區土壤鬆軟，草相與生態豐美，甚至有雉雞出沒其間。高品質與友善安全的耕作管理，讓昆叡大哥的酪梨成為年年回購的優質珍品。而今正值酪梨產季，還請把握機會

品嚐昆叡的酪梨水潤細緻的好滋味！

貼心小提醒

1. 目前產出的酪梨多是轉色品種，收到酪梨後，如果果實還是青色，請置於常溫陰涼通風處，等到當酪梨變紫紅色，手指輕壓下具彈性微軟，就可以食用或放置冰箱冷藏保存。完熟的酪梨切勿繼續放於室溫，否則容易過老或纖維化，雖然可食，但會影響口感風味。
2. 如想加速酪梨熟成，可將未熟酪梨與香蕉、蘋果放於同一個塑膠袋中，綁好袋口置於常溫即可。



【酪梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別
林昆叡	台南大內	農好級



◆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。



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！

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>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 5/6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/董勁鈞；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/吳洪巧蓉</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（蕭諺廷）</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/吳洪巧蓉；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、耐儲運</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>	

主編：產品部 許雅芬

豔麗細緻，香氣芬芳的芒果佳人

愛文芒果盛夏供應中

2024鮮芒果季

主婦聯盟合作社
Taiwan Homemaker United Consumers Coop

◆豔麗細緻，香氣芬芳的芒果佳人——愛文芒果盛夏供應

色澤豔麗的愛文芒果，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）

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	安全級
張玥騰	台南南化	安全級

2024 鮮芒果季

Q彈甜美，大口暢快

南化草生金煌芒果開始預訂啦！

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

◆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



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)

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！

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

🍌 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！



◆【酪梨賞味秘訣】如何判斷酪梨熟了沒？

酪梨營養價值高、口感水潤滑順，是近年來蔚為風潮的健康養生果品。但酪梨屬於後熟型的食材，且分為轉色酪梨、不轉色酪梨兩種。許多國人還對酪梨不太熟悉，往往不知如何判定最適熟度。在此提供一些判斷參考：

轉色酪梨

外皮漸漸呈紫褐色，按壓起來有點彈性、軟軟的，蒂頭能輕易拔下，輕輕搖晃酪梨，感覺有果核碰撞的聲音，即是熟成了。

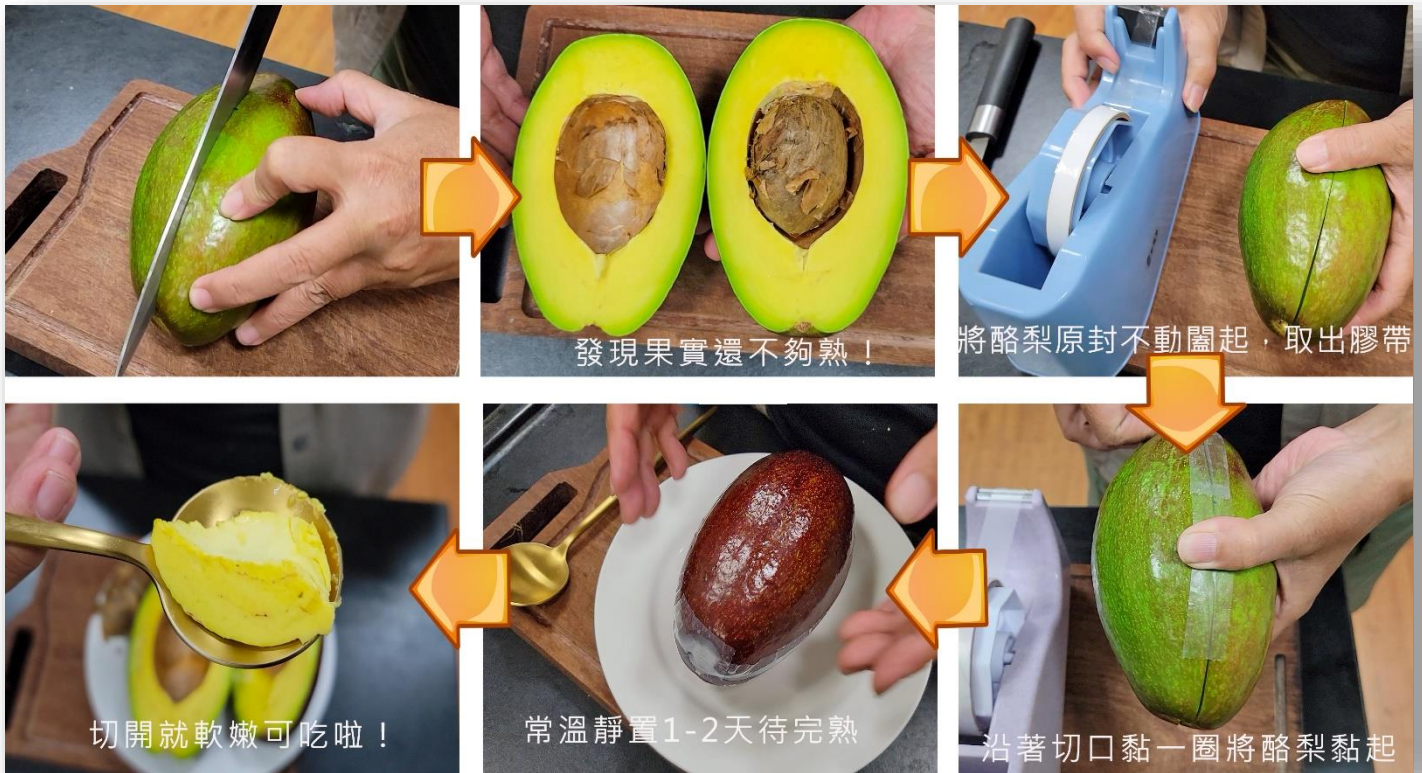


不轉色酪梨

不轉色酪梨熟成時仍為青綠色，因此無法從外皮顏色來看，需靠觸摸判定。如果輕輕按壓蒂頭、腹部及底部端，感覺有點彈性、軟軟的，蒂頭能輕易拔下，或是輕輕搖晃酪梨，感覺有果核分離碰撞的聲音，就是熟成了。

◆【酪梨新手救星】如果切開發現酪梨還沒熟怎麼辦？

酪梨為新興果品，儘管已經有酪梨熟度判斷指標，但還是有可能切開後發現熟度不夠，在此分享一個經實驗發現有效的小技巧：**將切開的酪梨合起來（如未切之前的形狀），再以膠帶纏繞後，於常溫靜置約 1-2 天，還可繼續後熟哦！**



◆舒活開胃，去暑提鮮——環保級烏殼綠竹筍正當時

炎炎夏日，正是吃筍的季節！竹筍富含纖維質且熱量低，也能幫助刺激腸胃蠕動，又能在料理中提鮮，令人食慾大開，是健康又美味的食材。台灣可食用的筍類大致有麻竹筍、綠竹筍、烏殼綠竹筍、孟宗筍、轆篙筍、桂竹筍、箭筍、甜龍筍等八種。其中，質地堅實爽脆、口感鮮甜的烏殼綠竹筍，是許多竹筍愛好者的心頭好。

一般市場上被稱為烏殼綠竹筍有兩個常見品系：一種是外殼顏色較淺、俗稱「刺竹舅」的品系，主要栽種於嘉義大林地區；另一種是筍殼有深褐色絨毛、外殼顏色烏黑的品系，主要栽種高雄大社地區。**大社烏殼綠竹筍的規格是一般綠竹筍的三倍大，口感卻一樣嫩脆，而且比刺竹舅品系更細緻鮮甜。**近期農友盧定楠供應的烏殼綠竹筍，就是大社烏殼綠。

盧定楠原先是新聞記者，2015 年因父親辭世，決定返回故鄉高雄大社承接祖傳百年的農田。盧大哥不喜歡使用農藥，秉持自然共生的理念，全職轉為有機耕作。在竹筍栽種過程中，不使用化肥和農藥，僅使用添加自家發酵優格的液肥與生物防治資材；並以不織布覆蓋防曬，以保持竹筍的鮮甜與細嫩。每支竹筍都是當天鮮採，經過完善的預冷後出貨，確保最佳的食用品質。盧大哥的烏殼綠，無論是川燙涼拌、快炒或是煮湯皆宜，加上竹筍耐煮，煮筍湯時二次烹煮會更加入味哦。歡迎把握產季盡情享用品嘗！

貼心小提醒

農友當天現採筍子之後已預先泡過飽和鹽水，以免纖維老化。收到筍子後，如未能當天食用完畢，建議先將筍子帶殼蒸熟或用水煮熟再冷藏，以保持竹筍鮮甜口感。



【烏殼綠竹筍供應小檔案】

合作農友：盧定楠
 品種：烏殼綠竹筍
 產地：高雄大社
 自主管理等級：環保級

📣 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；包裝使用高溫滅菌技術，可以常溫保存、輕量化設計，方便攜帶與儲存。
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			

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊 供應狀況	說明
三合一芽苗 (環保級)	120g/盒		66			
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			
大社烏殼綠 竹筍	約 1-2 斤 /支	盧定楠	163 元/ 斤	7/1	無	烏殼綠竹筍一般常見的有兩個品系：第一種外型較為狹長，外殼顏色較淺，主要是嘉義大林地區栽種是，俗稱為刺竹筍；另一種是日筍殼外表有深褐色絨毛，外型堅挺直立，質地堅實，規格大小約為一般綠竹筍的三倍，食用口感與綠竹筍相似且較第一種更為鮮甜，主要栽種於高雄大社與美濃地區，而農友盧定楠供應的烏殼綠竹筍即是屬此品系。盧定楠原先是新聞記者，但因 2015 年父親的辭世後決定返回故鄉高雄大社承接祖輩百年的農田，由於不喜歡使用農藥，秉持自然共生的理念，所以全職轉為有機耕作。竹筍栽種過程中僅使用自家發酵優格的液肥與生物防治資材，不使用化肥和農藥，且用不織布覆蓋土表以避免

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊 供應狀況	說明
						竹筍日曬，每支竹筍都是當天採收，經過完善的預冷後新鮮出貨，以保持其鮮甜與細嫩。無論川燙後涼拌或煮湯皆宜，加上竹筍耐煮的特性，煮筍湯時二次烹煮會更加入味。
紫芋地瓜塊	300 公克	陳國鐘	85 元/包	7/1	無	農友將紫芋地瓜清洗後，削皮切塊以真空包裝冷藏供應，省去社員使用削皮切塊的手續。烹煮時可置於電鍋，外鍋加一杯水後烹煮至熟軟即可，適合作溫沙拉、紫芋地瓜燕麥奶等料理
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
鬼頭刀輪切--600g	600g	湧升海洋	280	7/8	產自花東外海。鮮度夠、品質佳、脂肪少而甜度高。可清蒸、蔥油、鐵板、豆酥。 *限量供應
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。 *季節限量
阿里山烏龍茶(春茶)	150g		700		

◆ 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
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			
樂亞蜜有機三色藜麥	400g/包	馥聚	275	285	7/8	原進口國氣候變遷，原物料成本調漲，調漲價格。	全社
野生透抽---600g	600g/包	湧升海洋	500	515	7/8	因原物料、電費等生產成本調漲，調整價	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
澎湖肉魚--- 200g	200g/包		190	200		格。	
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

◆ 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1ml+活萃三日修護精華1ml+奇蹟辣木油1ml)，數量有限，送完為止。	否
薰衣草洗髮 沐浴精	330ml		242	242			
蘆薈洗髮沐 浴精	330ml		212	212			
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
花生醇豆奶	330ml	正康	27	3瓶\$61	即日起至庫存利用完為止	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
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
柑橘果醬	180g	有限責任台北市智立勞動合作社	待三倉站所庫存用罄即停止供應	因利用狀況不佳，後續停止供應
新鮮猴頭菇(環保級)	200g/盒	名間	待三倉站所庫存用罄即停止供應	猴頭菇農場停止生產，後續停止供應

◆ 推廣活動:【夏季涼品輕鬆煮】



夏季涼品輕鬆煮
安心自煮無負擔，清爽酸甜好滋味
推廣時間：7/1(一)-7/27(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
夏の 滿分餐桌	1	雞蛋(西湖) (限量)	10入/盒	118	106
	2	薄肉片	300g	140	133
	3	黑羽土雞腿(去骨)	250g	250	220
	4	帶皮五花肉片	300g	235	223
	5	紅麴醃豬排	300g	175	170

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	6	黑胡椒醃豬排	300g	175	170
	7	金鱒(銀鱸)	300g	200	200
	8	日本生干貝-S	1000g	1800	1620
	9	日本生干貝-3S(200g)	200g	350	298
	10	泰式酸甜醬	300ml	65	62
	11	丁香干貝醬	170g	290	276
夏の 清爽沙拉	12	冷凍刺山藥丁	400g	135	122
	13	一日鮮蕎麥筍	600g	280	280
	14	冷凍烤地瓜	600g	110	105
	15	青花芽(環保級)永豐(NEW)	100g/盒	97	87
	16	紫高芽(環保級)永豐(NEW)	100g/盒	97	87
	17	四合一芽苗(環保級)永豐(NEW)	120g/盒	95	86
	18	金桔番茄沙拉醬	250g	82	78
	19	原味沙拉醬(限量)	300g	70	63
	20	芥子脆綠鮮沙拉醬	300ml	75	71
夏の 飽腹主食	21	鮮肉餛飩(2件優惠)	350g/30粒 x2	240	216
	22	台灣米漢堡(打拋雞 3入)(2件優惠)	480g x2	350	308
	23	台灣米漢堡(洋蔥牛肉 3入)(2件優惠)	480g x2	370	326
	24	原味麵條(麵本家)	450g	55	50
	25	原味寬麵(麵本家)	450g	55	50
	26	原味細麵(麵本家)	450g	55	50
	27	雞蛋麵(2件優惠)	480g/4球 x2	126	113
	28	寶鼎頂級 100%純綠豆粉絲(中農)	210g	145	128
	29	中農種福園有機經典寬粉(中農)	180g	114	100
	30	中農種福園有機經典冬粉(中農)	180g	114	100
	31	長秈白米(銀川)	3kg	359	323
	32	糙米(銀川)	3kg	355	320
	33	紅麴素食咖哩塊(甘味)	220g	92	87
夏の 涼麵搭檔	34	鴻喜菇(環保級)隆谷(2件優惠)	200g/包 x2	74	68
	35	黑美人菇(環保級)葦優	150g/盒	45	42
	36	花枝丸	300g	235	212
	37	冷凍黃金蜆	600g	225	225
	38	貢丸	300g	130	120
	39	豬血糕(2件優惠)	290g x2	170	136
	40	有機味噌	500g	145	138
夏の 解暑涼品	41	有機紅玉紅茶拿鐵(獨立糖包版)	6包/盒	250	225
	42	有機烏龍茶 GABA 拿鐵(獨立糖包版)	6包/盒	250	225
	43	有機鮮活綠茶拿鐵(獨立糖包版)	6包/盒	250	225
	44	香檬原汁	300ml	200	180
	45	黑麥汁	330ml	43	39
	46	仙草甘茶	240ml	43	39

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	47	仙草涼露	255g	45	41
	48	愛玉子(達邦)(2 件優惠)	80g x2	390	350
	49	愛玉子(石棹)(2 件優惠)	80g x2	390	350
	50	地瓜圓	200g	85	80

※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

👛 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)
- 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、東門站、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)

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