

目錄

📢 社內公告.....2

🍎 當季蔬果.....3

📢 產品資訊..... 15

📁 人資招募..... 20

📢 社內公告

【三葉站原地整建公告】

感謝社員長期對三葉站的支持與愛護，三葉站將在 8/5(一)~9/12(四)進行原地整建，屆時站所暫停服務。

9/13(五)將以舒適嶄新的面貌為社員服務，歡迎舊雨新知一同到站利用。

整建期間歡迎社員至鄰近站所：新竹站 / 關新站 / 縣府站 / 竹北站 利用，也可以多多利用當日配服務喔！

<新竹站> 新竹市東區南大路 175 號 (03)561-6258

<關新站> 新竹市東區關新一街 26 號 (03)668-7065

<縣府站> 新竹縣竹北市文信路 221 號 (03)558-4239

<竹北站> 新竹縣竹北市六家五路一段 318 號 (03)550-4190

【合作社新推出「悠遊卡」支付功能上線囉！】

即日起，社員本人到站所採買，可以使用悠遊卡、悠遊聯名卡等實體卡，靠卡感應支付扣款，讓您的防疫新生活「購」安心又便利。

當季蔬果



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 年水蜜桃早鳥預訂優惠最後一週

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

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及新竹尖石，山區日夜溫差大，**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，醣份得以保存轉換，造就了水蜜桃的飽滿甜美。**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！**

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
江文平	新竹尖石	環保級



◆碩大清甜，獨特蔗香——寶島甘露梨開始預訂

「寶島甘露梨」是近年來台灣本土農友精心培育出來的高接梨新品種。果型巨大，渾圓扁胖，表面有些凹凸，彷彿壯漢糾結的肌肉。初次看到寶島甘露梨的人，很少不被它碩大厚實的外型所震懾。然而在看似粗獷的外表下，寶島甘露梨有著細緻甜美的內在，果皮薄、果肉脆，一刀切下，汁液會直接從切口處迸出，分切時甚至會順著切痕自動裂開。而且果實越大顆，肉質越細膩。甜度高，卻幾無酸度，有些人覺得口味較淡，但其實反倒凸顯了這個品種獨特的蔗香。

搶眼的外表，細膩爽脆的口感，讓寶島甘露梨一上市就深獲好評，送禮視覺誠意十足，也因而成為水果禮品市場上的重量級新星。

為合作社供應寶島甘露梨的青農吳保諒家族落腳苗栗多年，一開始以種植香茅、苦茶等經濟樹種、提煉精油為生，後改種柑桔、高接梨、桃等果樹。自小耳濡目染的保諒，也以農業為志向。園藝系畢業後，保諒學以致用，返鄉種植藍莓，也協助父親管理果園。有感於本土梨穗的適地生長優勢，五年前，保諒家族取得了寶島甘露梨的種植授權，與新興梨同接在一棵砧木上，

一來調節果品產期，再者也希望藉著甘露梨生長優勢，透過花粉雜交的過程，提升新興梨果實大小。除了草生栽培、提前套袋之外，保諒還會在梨子幼果期進行「果萼修果」，將幼果果萼如五爪蘋果般突起的「爪」修除，雖然這麼做十分費工，卻可使採收下來的甘露梨果型更圓潤飽滿，送禮也更美觀。不過度追求果重，而是花更多心思在精緻品質管理上，也使得保諒的寶島甘露梨風味十足。秋節將



近，正是送禮的好時機，歡迎趁著產期多多利用，農友悉心照料的佳品美果！

貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，購買後請即置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。



2. 農友供應的寶島甘露梨均為成熟採收出貨，唯保諒採用了較不透光的套袋，採收初期收到的梨子顏色會較淺些，但果皮也比較細嫩。但無論果皮深淺，進入冷藏保存後，果皮顏色都會漸漸變深（如何判定梨子熟度請見週報下方【水果品質說明】）。還請理解後利用。

【寶島甘露梨供應小檔案】

合作農友：吳保諒

品種：寶島甘露梨

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：安全級



◆乳脂滑嫩，細緻爽口——台南愛文芒果盛夏供應中

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，一方風土一方滋味，不同產區各自繽紛。目前枋山愛文已來到尾聲，台南南化、玉井產區的愛文**正值盛產，有別於枋山愛文的野艷奔放，吃起來乳脂滑嫩，細緻如玉，別有風味**。合作社台南地區的芒果農友張月藤、郭玉樺，均是承襲農務多年的專業青農，風味品質極佳，趕緊把握產期，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
郭玉樺	台南玉井	安全級
張月騰	台南南化	安全級



◆高 C 低熱量，營養師的口袋水果——芭樂夏果甜美供應中

芭樂是台灣最常見的水果之一。營養價值高，含有豐富維生素 C 和膳食纖維，以及鉀、鐵等礦物質，芭樂的維生素 C 堪稱水果之冠，是柑橘類的 8 倍、檸檬的 3.5 倍；熱量低，100g 的芭樂只有 32 大卡，一整顆芭樂的熱量只有米飯的三分之一，許多健身的朋友甚至以芭樂替代部分米飯。本草綱目記載，番石榴性平味甘，健脾消積；內斂含蓄的果酸、略帶草香的爽脆，果心軟綿甜蜜，是許多營養師推薦的高營養低負擔水果之一。

台灣的芭樂品種繁多。芭樂幾乎一年四季都有產出，冬天的芭樂生長時間較久，果實掛在樹上時間久，養分吸收較多，甜度較夏季更高，也比較脆口；**夏季氣溫度高，果實的成熟速度較快，所產出的**

芭樂果肉較軟嫩，甜度也比冬果低。冬果夏果，各有所長。天氣炎

熱令人食慾不振的溽暑，正是芭樂夏果的盛產期，不妨多多利用這高 CP 值的平民水果來補充營養。

合作社架上芭樂質量均優，且農友多是供貨合作社多年的資深農友，重視**品質風味管理與友善環境**，一枝一果，或以液肥涵養土壤好菌，甚至有以自然農法生態管理，從環保級到農好級，品質毫不遜於冬果。就是為了讓大家吃得美味，也吃得安心！而今適逢芭樂盛產，口感脆口、清香酸甜，歡迎社員把握時機多多利用！



貼心小提醒

1. 農友採友善環境管理，表皮偶有樹枝或蟲咬傷疤，雖外觀可能不盡完美，但風味香氣卻一樣優質。還請理解後利用。
2. 芭樂的食用風味喜好相當廣泛，有人喜歡脆口，有人偏愛軟綿。購買後請連同套袋一起置於冰箱保存，如想吃軟綿口感，可稍微放置幾天再食用，但還是盡可能於兩周內食用完畢為宜。



脆香清甜，高C營養

紅棗鮮果季節限定供應中

產地速報

產地傳來消息，因4月豪雨導致紅棗結果率銳減，加上近日氣溫多變高溫多溼，果實蠅蟲蠢欲動，今年紅棗鮮果產量銳減，幾乎已達災損程度。所幸社員所喜愛的上校紅棗鮮果仍有少量供應！紅棗鮮果的採收產期只有短短不到一個月，每年只有這個時候，才能吃到青白色帶些微紅暈的紅棗鮮果，營養價值高，口感迷人，架上如能見到，實彌足珍貴，還請把握這稍縱即逝的產期多多利用！

◆脆香清甜，高C營養——紅棗鮮果季節限定供應中

俗話說：「每天三顆棗，百歲不顯老」，說的正是紅棗的營養價值。紅棗乾在中醫裡屬溫補藥材，可以說是養生料理中最常見的食材之一。大家對紅棗乾都不陌生，但見過、嘗過紅棗鮮果的人卻不多。主要是因為紅棗鮮果採收期只有短短一個月，其



中多數留下烘成紅棗乾，僅有少部分以鮮果供應；此外由於紅棗富含維他命C，極易氧化成褐色，且退酸退甜極快，因此難以進口，即便進口了，風味也不如本地鮮果那麼好。正是因為這些原因，只在每年7-8月產出的國產新鮮紅棗，就成了市場難得一見的季節珍品！

鮮果狀態的紅棗，熱量低，富含膳食纖維與多種氨基酸、抗氧化的類黃酮成分，而且維生素C含量極高——每100公克（約92顆紅棗）含有92.7毫克的維生素C，是一顆檸檬的三倍以上！（※註：一顆110公克的檸檬含有約29.7毫克維生素C）。養顏美容、補血健脾胃，是炎炎夏日裡補充營養的好選擇！口感鮮脆，清甜中帶微酸，細膩的甜酸比，有點像迷你版蜜棗；入口鬆香，又像富士蘋果般清新，解渴爽口，讓人忍不住一顆接一顆！

■黃炳華——上校高品質管理的紅棗鮮果



為合作社供應紅棗鮮果的農友黃炳華大哥，過去曾任上校、公務員，2012 年退休後，便來到苗栗縣公館鄉種植紅棗。炳華大哥過去在職場服務時，專精系統分析與資訊管理，如今也應用在農業上，勤於紀錄、分析，並提出解決方案。他自創了 Y 型整枝法種植管理紅棗，藉此增加通風與日曬面積，也便於管理。每年採收禮肥後的整枝，更是令人嘆為觀止；此

外，每格棗樹都有編號，詳實記錄生長數據，以掌控、推敲出最好的生長條件。

炳華大哥種植紅棗迄今 11 年，勤於修剪整枝的結果，已讓棗樹具備了強大的生長韌性。儘管炳華大哥採取不施化肥、不噴灑農藥的有機農法，1176 格紅棗枝條，年產量甚至曾高達三萬斤，單位產量是傳統種法的 3 倍以上！炳華大哥獨樹一格的紅棗園，滿園紅棗整齊羅列宛如軍隊，也常引得路人駐足讚嘆。而今滿園紅棗鮮果在夏日豔陽下閃耀著誘人光澤，微微透出的轉色紅暈，預告了這一季的鮮甜。還請把握機會，品嚐這市面少見的優質鮮果！

貼心小提醒

- 1.紅棗鮮果極易退酸退甜，農友採收整理後立即進入冷藏、全程冷鏈運送。由於一般家用冰箱易使紅棗脫水，因此於站所購買紅棗鮮果後，請盡速放入保鮮盒或塑膠袋密封冷藏，以免水分快速散失。
- 2.紅棗鮮果富含維他命 C，放置過久除了會退酸，也會氧化產生褐點。購買後請盡快食用完畢，以品嚐到紅棗鮮果最佳風味。
- 3.紅棗鮮果成熟時並非全部轉紅，而是青白色帶紅褐色棗斑，與紅棗乾通體紅色不同。棗斑的多寡與日照程度有關，還請理解後再利用。
- 4.由於農友的紅棗鮮果不施用農藥防治，雖已盡力篩果，但仍可能有少許比例會受到果實蠅侵害，還請理解，並於收到紅棗鮮果後請盡速冷藏，以便降低果實蠅發生機率。

【紅棗鮮果供應小檔案】

合作農友：黃炳華
品種：紅棗鮮果
產地：苗栗公館
自主管理等級：友善級





◆清甜爽脆，生津解渴——與草共生的豐水梨限量供應中

時入盛夏，口乾舌燥，正是吃梨的好時節！古書記載，梨能養陰生津、潤肺降火氣。水梨的營養特色是水分含量高、熱量低，富含鉀離子等電解質、碳水化合物、維生素 E、B、C，以及膳食纖維。清甜爽脆多汁，營養又解渴！

台灣梨子依不同產期及栽培海拔，可分為三類，一為「低需冷性品種」，適合於低海拔地區種植，果皮粗糙，口感較酸澀，例如早年常見的粗梨仔(橫山梨)；二是

「高需冷性品種」，只有在高海拔山區才能正常開花結果，以梨山地區為主要產地。最後一種是所謂的「高接梨」。1970 年代，台灣農友開發了「高接梨」技術，以低需冷性品種作為砧木，將高需冷性品種的梨穗嫁接於上，自此開啟了

中低海拔地區也能生產好品質高海拔梨的契機。也讓台灣梨子的品種更加多元。每年大致從七月開始直到年底，就能陸續能嘗到不同品種的梨，口感及香氣各有不同。7 月初打頭陣的**豐水梨**，



外皮深黃，果肉細緻，果實不像新興梨那麼大，但多汁且風味足、略帶蜜香味。日照充足、熟度夠時，果核甚至有機會蜜化出現蜜腺，口感綿密且水分多，是許多年長者的最愛。而且果粒大小對甜度不影響，品質均佳，也耐冰儲，可帶回家慢慢享受！為合作社供應豐水梨農友分別是苗



栗南庄的鍾國順以及台中東勢的孫昌楸。兩人均致力友善耕作多年，深具理念，品質亦優，歡迎多多利用！

■鍾國順——勤於管理的優等生豐水梨

在苗栗南庄種植水梨的農友鍾國順大哥，也是合作社多年老夥伴。鍾大哥十九歲時到德基水庫做攔砂壩工程，看到梨山果農在七十度的山坡地上種植水梨和水蜜桃，返家也開始學種水梨，四十年種梨經驗，讓他了解如何在幼果期、中果期、成熟期控制適當的氮磷鉀肥料。問到高接梨種植心得，鍾大哥說：「勤於管理是唯一竅門。」雖然只有種植約九分地，鍾國順一樣堅持無毒種植，水梨多年不曾驗出農藥殘留。悉心的養護照料、適當的管理，也讓鍾大哥成為苗栗豐水梨評鑑競賽的常勝軍。近日又傳來好消息，鍾大哥的豐水梨經評比，重量、外觀、甜度與口感均優，再度奪下 2023 年苗栗縣豐水梨果品評鑑競賽頭等獎！歡迎把握產期，品嚐頭等獎豐水梨的美好滋味！



■孫昌楸——堅持足月採收的甜美滋味



有別於市面上為了爭取產期提早而催熟的高接梨，孫昌楸大哥家的梨，從嫁接到採收需花費 180 天，也就是整整半年的時間，生長期比做人工催熟的梨子更長。孫昌楸大哥說：「我不做葉面施肥，也不用勃激素 (GA)，所以需要更長時間熟成，年年研究，就是希望讓梨子品質更好。我的梨子吃得到陽光味喔！」不用勃激素調節產期，孫昌楸在橫山梨與豆梨砧木上先嫁接豐水梨，一個月後再接新興梨，雖會增加工序、損耗數量也較多，但兩種梨的質量都能兼顧，同時也嚴格遵守採收前三個月以上的停藥安全期。此外，孫大哥對環境的照顧和對梨子一樣無微不至，堅持與草木共生，經過 11 年的努力，終能完全不用除草劑，期間更砍除位於山坡地上兩公頃面積的梨樹，植樹造林。品嚐孫大哥的梨子，吃到的是孫大哥照顧環境與水果品質的濃濃心意，歡迎多加利用！

貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，收到豐水梨後，請置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。
2. 今年產地少雨，豐水梨甜度也有提升，生長期間如遇較大溫差，果核附近會蜜化（醣分轉化）形成半透明狀的蜜腺，這不是梨子爛掉哦。還請理解後利用。

【豐水梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別
鍾國順	苗栗南庄	農好級
孫昌楸	台中東勢	農好級



◆碩大細緻，去暑提鮮——環保級烏殼綠竹筍限量供應

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、驕筍筍、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



水果品質說明



◆【酪梨視覺系食譜】10 分鐘上菜的超營養早餐：酪梨焗烤蛋

酪梨富含不飽和脂肪酸，是超優質的能量補給品。炎炎夏日，不想吃得過分油膩，來一份「酪梨焗烤蛋」早餐，做法十分簡單，看起來十分討喜。清爽滑嫩的酪梨配上半熟蛋，真是太美味了！**只要 10 分鐘，就能為一天帶來滿滿的營養與能量！**

材料（兩人份）

酪梨一顆，雞蛋兩顆、綜合香料、胡椒、鹽巴

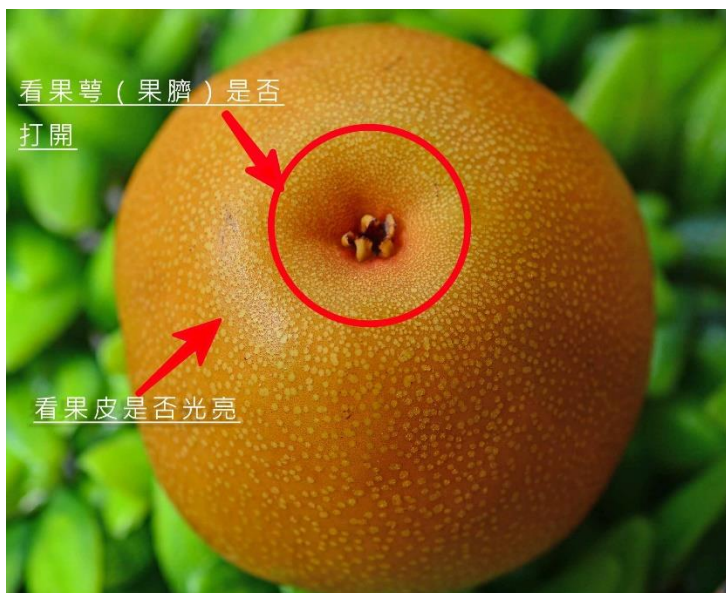
做法

- 1.將酪梨對半切，去籽後，可用湯匙將果肉稍微挖深一點，以便打入雞蛋。
- 2.將雞蛋打入酪梨中。
- 3.預熱烤箱至攝氏 220 度，將食材放入烤 10-12 分鐘，時間可視個人想吃的蛋的熟度而調整。
- 4.烤好出爐後，撒上適量的香料、胡椒與鹽巴，就可以湯匙挖著享用了！

※※推薦利用產品：當季酪梨、合作社優質雞蛋、公平貿易黑胡椒粒、公平貿易香料

◆【梨子熟度判斷小秘訣】同一品種的梨，果皮顏色也會有不同，有的顏色較青綠，有的顏色較金黃，是否與熟度有關？要如何判度梨子的熟度呢？

梨子的果皮顏色，主要受到品種、套袋透光率與保存冰藏的影響。在品種上，大致分為青皮與赤皮兩大類，青皮梨（如新世紀梨）果皮細嫩偏白色，為了避免曬傷，農友通常會使用內部有黑色塗層、較不透光的套袋，以使果皮維持嫩青白色。赤皮梨（如豐水梨、新興梨、寶島甘露梨等）果皮顏色較深偏黃，如使用牛皮紙袋套袋，採收初期顏色會偏深黃；**農友保諒採用較不透光的套袋，採收初期顏色會較淺些，但果皮也比較細嫩。**但無論果皮深淺，進入冷藏保存後，果皮顏色都會漸漸變深。由此也可得知，果皮顏色不是判斷熟度的指標。那麼究竟要如何判斷梨子熟度呢？



- 👁️ **看果皮**：果皮色澤較為光亮，表示熟度高；果皮較粗糙暗沉→較不熟，口感風味較粗些
- 👁️ **看果萼（果臍）**：果萼打開→熟度高；果萼未開→熟度低

◆【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。



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。

📢 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
喜願白海豚波浪麵(喜願)	600克/包	喜願行	118	7/22	無	生產者喜願，原料使用自家碾製台灣小麥白海豚麵粉，麵體設計中間厚兩側較薄，煮後似波浪狀，讓麵條易抓取醬汁入口夠味，波浪麵耐煮、口感Q彈、滑溜帶勁。在守護本土農糧當下，享受最低食物里程的美味。

◆ 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
腰果---300g	300g/包	豪紳	240	250	7/15	產區收成量不佳，原物料成本調漲，調漲價格。	全社
蔓越莓藜麥小麵包(歐嬤)	65g	易德食	45	48	8/1	因運費、工資、原料、油電等原因，同步調漲進/售價	北區站所
綜合穀粒小麵包(歐嬤)	65g		39	42			
歐嬤特製60%黑裸麥麵包	375g		115	120			
歐嬤特製辣味洋蔥麵包	300g		105	110			
法蘭司核桃肉桂捲(歐嬤)	110g		78	80			
法式蜂蜜核桃(歐嬤)	305g		135	138			
杏桃乳酪麵包(歐嬤)	265g		98	108			
原味可頌(歐嬤)	60g		55	60			
阿爾卑斯高含水無花果麵包(歐嬤)	275g		140	145			

◆ 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。	否
強韌護色洗髮精(綠藤)	350ml/瓶		585	556			

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
活萃洗面乳(綠藤)	100ml/支		405	385		*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	
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
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
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	否

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應時間	說明
香樟油	100ml	雨利行生化科技實業有限公司	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
滷雞翅(三節翅)	6支/包	海森	待三倉站所庫存用罄即停止供應	因利用狀況不佳與加工費持續上漲，後續停止供應
醉雞胸	250g/包	漢典	待三倉站所庫存用罄即停止供應	因利用狀況不佳與加工費持續上漲，後續停止供應
醉雞腿	400g/包	龍彧	待三倉站所庫存用罄即停止供應	因利用狀況不佳與加工費持續上漲，後續停止供應

◆ 推廣活動:【2024 中秋節預購-邀月團圓】



※因部分預購產品需事先安排及製作時間產能有限，將採限量供應；詳細介紹及產品相關資訊請看合作社官網及專刊。

類型	生產者	品項	規格	預購價
中秋 應景月餅	餐御宴	廣式松子蓮蓉小月餅	168g/3 入	185 元
		金沙綠豆椪	180g/3 入	200 元
		大甲芋頭酥 (請見備註 1)	180g/3 入	170 元
		黑豆蛋黃酥	180g/3 入	230 元
	瑪諾蘭迦	薑黃咖哩酥 (請見備註 1)	180g/3 入	160 元
	月餅 3 入提盒(可放上述 3 入月餅 3 條)			35 元
	馥樂	花前月下鳳梅酥禮盒 新品	玫瑰綠茶酥*4+Q 脆雙梅酥*4/360g/盒	399 元
好味兒	綜合千層酥禮盒 新品	13g*16 入(鹹蛋黃*8+杏仁*8)	320 元	
天然 安心好物	綠地	松露橄欖油	100ml	330 元
	布袋嘴文化協會	洲南鹽選組合-鹽花+藻鹽 新品	鹽花 40g/罐+藻鹽 100g/包	280 元
	樸實	堅果雙醬組-刺蔥、香椿 新品	220g*2/組	625 元
	安苾社企	有機台灣香蒜粉 新品	48g/罐、 限量	280 元
	聖維發	脆烤海苔-黑胡椒口味(微辣) 新品	40g/包*2/組	150 元
	鈺豐	紅心芭樂乾 新品	250g/包	245 元
	豪紳	鹽焗帶膜腰果 新品	300g/包	278 元
	手提紙袋(小)-21.9*27.9*9.2cm (可放零食、月餅或花前月下鳳梅酥禮盒)			15 元
	手提紙袋(中)-32.7*26*11cm (可放零食、月餅或綜合千層酥禮盒)			20 元
	入秋 相聚飲品	星源茶園	柚花烏龍茶包	3g*8 入/盒
洪紹勛		日紅高山紅茶	150g/盒	650 元
馥聚		樂亞蜜康普茶組-中秋	柚子青花椒、熱帶伯爵、微酵青梅各 2 瓶	750 元
續豆國際		舊鞋救命活水計畫濾掛咖啡 新品	11g*20 入	550 元
將豪		黃金奇異果釀 (※僅站所預購)	330ml*6 瓶	420 元
綠地		番紅花茶包組 新品	1.8g*20 入	500 元
嘉農酒莊		果釀惠蜜蘋果醋	500ml*2 瓶/組	580 元
二人提盒(可裝果釀惠蜜蘋果醋 1 組)			5 元	

禁止酒駕  飲酒過量 有害健康

團聚 好食相伴	柏香	亞麻籽黑豬五花烤肉片 新品	200g/包	220 元
		亞麻籽黑豬梅花烤肉片 新品	200g/包	235 元
		台灣安格斯黑牛沙朗牛排 新品	200g/包	499 元
	鈺景	台灣牛沙朗牛排※每位社員限購 3 包	200g/包、 限量	290 元
	誠翊星鮮	澳洲安格斯黑牛梅花牛排 新品	300g/包	350 元
		澳洲安格斯牛橫膈膜烤肉片	300g/包	350 元
		澳洲安格斯黑牛牛舌燒烤片 新品	200g/包	350 元
	黃芬香	龍膽石斑	1,650g/包(含頭骨、下巴、魚片)、 限量	1,590 元
	陳瓊珠	澎湖小卷乾	100g/包(3~5 隻)、 限量	350 元
		澎湖冰卷 新品	250g/包(2~3 尾)、 限量	299 元
		澎湖野生白口魚 新品	280g/包(3~4 尾)、 限量	160 元
		澎湖龍占魚排 新品	200g/包、 限量	160 元
	鴨迷	韓式泡菜豬肉片	300g/包、 限量	175 元
		法式迷迭香半雞(生醃) 新品	700g/包	299 元
	喜生	海陸雙拼飯糰組 新品	720g/6 入(櫻花蝦毛豆、椒麻醬燒雞)	245 元

※備註 1：因大甲芋頭酥、薑黃咖哩酥保存期限較短，最早取(出)貨的時間如下

(1)站所取貨：9/7(六)~9/16(二)、(2)線上下單、班配出貨：9/6(五)~9/16(二)

※備註 2：產品說明—中秋預購品-有機台灣香蒜粉，大蒜本身含有膠質，烘焙溫度是影響膠質釋出的主要因素，因此生產者採用低溫 45 度 C 烘焙後再研磨成粉減少膠質的釋出，但產品特性仍較容易結塊，並非潮解造成，請社員安心使用。(市售為避免結塊會添加麥芽糊精或者澱粉降低黏性，建議社員可再使用前先搖晃瓶身讓結塊粉碎打散方便利用，感謝社員支持。)

◆ 推廣活動:【夏季涼品輕鬆煮】

推時
廣間 7/1(一) — 7/27(六)

夏季涼品 輕鬆煮

安心自煮無負擔，清爽酸甜好滋味

原味沙律醬

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 満分餐桌	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
	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)葷優	150g/盒	45	42
	36	花枝丸	300g	235	212
	37	冷凍黃金蚬	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	41	有機紅玉紅茶拿鐵(獨立糖包版)	6 包/盒	250	225

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
解暑涼品	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
	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：

- 監察員(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)、驗收人員、蔬果組組員(工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 儲備站長(工作地點：林口站、沙鹿站、惠來站、斗六站)
- 月薪站務(工作地點：大直站、東門站、雙和站、林口站、新店站、三鶯站、東海站、沙鹿站、員林站)
- 時薪站務(工作地點：三鶯站、苓雅站)

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