

目錄

| | |
|---|----|
|  社內公告..... | 2 |
|  當季蔬果..... | 3 |
|  產品說明&季節性預防提醒 | 3 |
|  產品資訊..... | 14 |
|  人資招募..... | 21 |

📢 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。



綠皮芒果大驚奇，風情萬種的芒果之后

台南大內萬清香芒果

◆綠皮芒果大驚奇，風情萬種的芒果之后——萬清香芒果

初次品嚐萬清香芒果，許多人往往先是「咦！」的一聲，再忙不迭吃一口，在心裡比對過往的味覺經驗，探究這奇妙又熟悉的滋味到底是像什麼？龍眼？荔枝？還是土芒果？

萬清香芒果又稱七里香、桂花香，又或稱為「軟枝黑香」，顧名思義可知其淵源，或許與市面上較常見的烏香（黑香）芒果有關，外觀也近似。萬清香芒果的果形不大，果皮及至熟成依然是綠色或是略帶黃色。

果實聞起來微帶土芒果香，果肉 Q 彈、纖維細緻，入口後在口中留下的尾韻十分獨特，有人說是龍眼香，也有些微荔枝香，甚至有人品嚐到微微花香，優雅

且耐人尋味。正因為這風情萬種又細緻的味覺體驗，因此也有人給了它「芒果之后」的封號。

萬清香芒果屬在穠熟芒果，在收成之前須高掛於樹梢至九分熟，採收後再經 3-7 天後熟，待全顆輕捏微軟且蒂頭散發香氣即可食用。

也因此格外考驗農友的採收判斷力，如果太早採下，則可能須放置更久的時間才能食用，品質門檻較高，也因此種植的農友較少，市面少見。為合作社供應萬清香芒果，是位於台南大內的林昆叡大哥。昆叡大哥種植萬清香經驗十分老到。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；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。**昆叡大哥的萬**

清香芒果品質佳風味足，是許多愛好者年年回購的珍品。今年終於有機會請昆叡大哥供應給合作社，還請把握短短產期盡情品嚐！

貼心小提醒

1. 收到萬清香後，請置於常溫通風處後熟，待果實微軟即可食用。如果迫不及待想要嘗到它的滋味，也可在萬清香旁邊放一顆蘋果，加速後熟。
2. 萬清香芒果熟成的果皮仍為綠色或是略帶黃色，因此判斷方法還是以輕壓蒂頭微軟就已熟成。熟成後可以包入紙袋冷藏延長保存期限，如果喜歡軟綿、甜蜜的熟香口感，可以再將果實放至外表呈金黃色並帶些黑點，就要趕快食用囉！



【萬清香芒果供應小檔案】

合作農友：林昆叡
品種：萬清香芒果
產地：台南大內
自主管理等級：安全級

鬆軟香甜，養生珍品



友善級新鮮食用百合開始供應

產地速報

好消息，去年一上架就大受好評、經常被秒殺的新鮮食用百合產季已經開始！夏日炎炎，正是食養好時機，而且簡單料理即可。請洽站所，把握產期多多利用！

◆鬆軟香甜，養生料理珍品——友善級新鮮食用百合開始供應



說起百合，你會想到的是什麼？是美麗的百合花？還是迷人的香氣？你知道嗎？有些品種的百合是可以吃的哦！本草綱目記載，百合具有「補中益氣、寧心安神、潤膚防老化、化痰止咳、清心除煩、防止秋燥」等功效，深具營養價值，是珍貴的養生食材。百合可供食用的部位，是它的「鱗莖」(由葉鞘變形而來的肥厚鱗片)。觀賞用百合的鱗莖通常風味不佳甚至帶苦味，或有輕微毒性，並不適合食用，但也有專門栽培育成的

品種，鱗莖具有肥厚鱗片，口感鬆軟香甜不苦，就是所謂的「食用百合」。

▼冰糖銀耳百合

食用百合的營養價值高，料理起來也不困難，熱炒、烘蛋、蒸、烤、煮湯都很適合，搭配蘆筍或彩椒簡單清炒便是素食者爽口佳餚；簡單與銀耳、枸杞、冰糖搭配放入電鍋熬煮後冰鎮，便是消暑養潤的甜品——冰糖銀耳百合。



既然百合是這麼簡單方便又營養的食材，為什麼市面少見呢？主要是因為台灣的環境潮濕，在低溫高濕環境下，食用百合容易感染灰黴病，導致葉片枯乾萎凋，嚴重時可能會無法採收可食用的鱗莖。此外，百合鱗莖採收後需放入冷藏庫低溫冷藏 1-2 個月，將澱粉轉化成醣類，甜度提升後才適合食用，如果儲放條件不佳，也容易導致鱗莖褐化，影響品質。栽種與儲藏的難度，正是國內食用百合產量無法擴大的原因。

新鮮百合難尋，有機百合就更加少見。本次為合作社供應有機食用百合的農友李家豐，農場位於花蓮縣壽豐鄉。李大哥從小就跟著父親協助農務，家中原是採慣行農法，一回家豐因噴藥時吸入過多農藥而中毒入院，深深體會到農藥最先傷害的就是農夫自己，也危害消費者與環境，毅然決定採行有機農法。儘管在轉做有機初期，因缺乏實務經驗，虧損連連，甚至遇到天災導致農場設施全毀，經濟陷入困境，但家豐仍不願放棄，堅持繼續努力，終於找到有效減少病蟲危害的防治模式，農場經營也漸漸有起色。這份堅持，讓他在 2018 年得到十大神農獎的殊榮

。目前家豐的農場除了供應各樣的蔬菜，也與花蓮改良場合作建立有機食用百合的栽種模式，成為國內少數供應新鮮、安全及高品質有機食用百合的農場。而今，這樣新鮮安全的有機食用百合終於有機會在合作上架，歡迎把握機會多多利用。



貼心小提醒

1. 無農藥無化肥栽種的有機食用百合鱗片上常會帶些許

淡黃或咖啡色斑，這是正常現象，請安心食用。



2. 目前合作社供應的食用百合有「剝片食用百合」、「迷你食用百合」(小芽球)，以及「單顆食用百合鱗莖」3種，前兩者只需拆封便可下鍋料理。單顆食用百合鱗莖為完整球狀鱗莖，料理前可將鱗片剝下稍微清洗即可。未洗帶土的百合則可用乾淨紙巾包裹後，放進保鮮盒，置於冰箱冷藏。已水洗真空包裝的，則可直接進冰箱冷藏，最佳賞味期約有一個月左右，但仍建議盡快食用完畢。

▲迷你食用百合

【新鮮食用百合供應小檔案】

| 合作農友 | 產地 | 自主管理等級 | 品種 | 農產品規格 | 售價 |
|------|------|--------|------|-----------------|------------------|
| 李家豐 | 花蓮壽豐 | 友善級 | 食用百合 | 剝片食用百合/包 | 149 元/包 |
| | | | | 「迷你食用百合」(小芽球)/包 | 149 元/包(僅開放班配社員) |
| | | | | 單顆食用百合鱗莖/顆 | 320 元/顆(僅開放班配社員) |

清甜細緻帶蔗香，越大果越好吃

寶島甘露梨 2024國產梨子季

寶島甘露梨 限時早鳥預訂優惠中

切下去會噴汁!!

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

產地速報

今年雖然氣候極端，但在農友悉心照料下，寶島甘露梨品質極優，農友特地提供限時早鳥優惠，即日起至-7/27止，預訂寶島甘露梨可享95折優惠(屆時即依訂單順序取貨)。讓社員優惠價格享用到夏日水果市場重量級明星的獨特風味！

◆清甜細緻帶蔗香，越大果越好吃——寶島甘露梨 限時早鳥預訂優惠中

「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。保諒特



地採用兩顆/盒包裝，送禮自用兩相宜，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

3. 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。



4.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



產地速報

好消息，2024年梨山地區的高山水蜜桃已經開始採收供應。今年雖因極端氣候，水蜜桃產量減少，但在農友悉心照料下，風味品質更勝去年，完熟實測甜度竟可達 14-16 度，還請把握產期盡情享用！

◆柔嫩甜美的盛夏浪漫——2024年梨山水蜜桃全員供應中！

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分布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，糖份得以保存轉換，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 |





◆水潤細緻，最營養的超級食物——台南大內酪梨供應中

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。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，昆叻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 |
|------|------|-----|
| 林昆叻 | 台南大內 | 農好級 |



◆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！



🍏 水果品質說明

◆ 簡單而華麗的清冰箱料理食譜——和風百合烘蛋

食用百合營養價值高，料理起來也不困難，洗淨後清炒、蒸烤或煮湯皆宜，而且爽口香鬆，可以使菜餚口感清爽卻華麗。例如這道「和風百合烘蛋」，其實就是冰箱的零碎食材組合而成的「清冰箱惜食料理」，在百合的提點下，便添加了養生且華麗的氣息。作法十分簡單，也很適合作為便當菜。有買到食用百合的社員朋友不妨一試。



材料 (4-6 人份)

A. 鮮蝦 5-10 隻 (視蝦子大小而定)、火腿片或培根、蓮子、紅黃甜椒、蘑菇、鴻喜菇、香菜或芹菜或山芹菜少許 (註：此部分食材可視冰箱所剩食材調整，不一定要全放或全部符合)。

類食用百合半顆

B. 蛋 5-6 顆、味醂 1/2 茶匙、醬油適量 (視各家醬油鹹度而定)、鹽少許

C. 調味裝飾：七味粉、胡椒粉、紅椒粉或綜合輕辛辣椒粉少許、調合油適量、無鹽奶油一塊

做法

1. 鮮蝦洗淨去腸泥後剝殼、火腿片或培根切丁、蓮子燙熟、紅黃甜椒切丁；鴻禧菇、蘑菇及其他青菜洗淨，切丁或切片備用。百合剝片洗去泥土備用。
2. 橄欖油入鍋微熱，將 1 的食材（除紅黃甜椒與香菜類之外）入鍋炒熟後起鍋備用。
3. 將蛋打入大碗中，加入 B 的調味料（適量），將蛋與調味料打散打勻。加入 2. 的部分炒熟食材拌勻。
4. 沙拉油均勻佈滿鍋底，用中火加熱，加入無鹽奶油至融化



後，加入作法 3 的蛋液，及作法 1 中的剩餘材料，用筷子邊煎邊攪動，並不時搖動鍋身，*煎至半熟時，蓋上小火悶煎至略焦，翻面繼續烘煎至金黃色即可*。如翻面技術上有困難，亦可於煎至半熟時，將鑄鐵鍋放入烤箱，180 度小火 10-15 分鐘即可。

5. 撒上七味粉、胡椒粉或紅椒粉後，即可起鍋上菜。

※※推薦利用產品：新鮮食用百合、合作社優質雞蛋、當季蔬菜與菇芽、蓮子、公平貿易香料、大古鑄鐵鍋上蓋



◆【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。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



◆【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。



📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 雨林咖啡半水洗曼特寧(原豆)230g 暫缺

生產者告知出口國印尼，因氣候因素減產導致暫時缺貨，預計可應時間為 9 月中。

📢 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。 |
| 野生秋鮭輪切(元家)-600g | 600 克/包 | 元家 | 320 | 7/22 | 無 | 野生鮭的肉質纖維比養殖鮭緊實，因此吃起來的口感比較扎實。野生鮭的含脂量低於養殖鮭，但是含有更高比例的優質脂肪酸 omega-3。 |

| 品名 | 規格 | 生產者 | 價格 | 上架時間 | 特殊供應狀況 | 說明 |
|----------------|-----------|-----|--------------------------------------|------|--------|---|
| 鮮乳坊 100% 生乳保久乳 | 200 毫升 /罐 | 慕渴 | 38 元/罐 新品上架推廣 利用 12 罐 送 1 罐 | 7/29 | 無 | 使用鮮乳坊自有契約牧場製作，乳源明確，經單次超高溫瞬間滅菌後無菌充填的常溫包裝鮮奶，貼近鮮奶風味，常溫保存不占冰箱空間、風味清爽及更加方便營養的取得。 |
| 歐特有機十穀麥片 | 500g | 正原 | 160 | 7/29 | 無 | 生產者-正原，歐特有機十穀麥片，麥片完全蒸熟，可直接沖泡食用，增加十種穀物麥片包含豆類、穀類、麥片。無添加、無農藥殘留、無過度加工，在保存最多營養的原則下，壓製熟化而成，口感綿密清香且易於吸收。 |

◆ 恢復供應:

| 品名 | 規格 | 生產者 | 價格 | 上架時間 | 說明 |
|----------------------|--------|-----|-----|------|--|
| 公平貿易有機香橙風味黑巧克力 65% | 80 克/片 | 馥聚 | 235 | 7/22 | 使用公平貿易有機原料製作，從可可豆到調味的原料皆使用指定原料直送至瑞士巧克力加工廠製作出滑順、具風味的巧克力，使用香橙油，入口後有清爽香橙香氣。 *限量供應 |
| 公平貿易有機薄荷風味脆粒黑巧克力 67% | 80 克/片 | 馥聚 | 235 | 7/22 | 使用公平貿易有機原料製作，從可可豆到調味的原料皆使用指定原料直送至瑞士巧克力加工廠製作出滑順、具風味的巧克力，使用薄荷油佐以未精製的蔗糖，讓入口如同餅乾的顆粒口感。 *限量供應 |
| 糯小米 | 300g | 台灣味 | 310 | 7/29 | 產季新批次供應 |

◆ 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 |
|--------------|------|-------------|-----|-----|------|--------------------------|----------|
| 蔓越莓藜麥小麵包 | 65g | 易德食 (歐嬤) | 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 | 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 | 110g | | 78 | 80 | | | |
| 法式蜂蜜核桃 | 305g | | 135 | 138 | | | |
| 杏桃乳酪麵包 | 265g | | 98 | 108 | | | |
| 原味可頌 | 60g | | 55 | 60 | | | |
| 阿爾卑斯高含水無花果麵包 | 275g | | 140 | 145 | | | |

| 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 |
|------------|--------|----------------|-----|-----|------|--------------------------|------|
| 小麥吐司 | 460g | 台中愛心家園(瑪利MAMA) | 65 | 70 | 8/1 | 因運費、工資、原料、油電等原因，同步調漲進/售價 | 中區站所 |
| 葡萄乾吐司 | 440g | | 80 | 90 | | | |
| 瑪利媽媽經典麵包 | 440g | | 220 | 240 | | | |
| 蔓越莓乳酪麵包 | 82g | | 25 | 28 | | | |
| 鹽可頌 | 50g | | 30 | 35 | | | |
| 伯爵紅茶酒釀風味麵包 | 270g | | 100 | 110 | | | |
| 法國魔杖 | 225g | | 55 | 60 | | | |
| 清香毛豆麵包 | 80g/2入 | | 40 | 45 | | | |

◆ 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 |

| 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 |
| 花生醇豆奶 | 330ml | 正康 | 27 | 3瓶\$61 | 即日起至庫存利用完畢 | 利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用 | 否 |
| 黃梅軟糖(全素) | 30g/包*12包 | 咪咪樂 | 300 | 240 | 7/22至庫存利用完畢 | 利用趨緩，成打利用提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用 | 否 |

◆ 暫停供應:

| 品名 | 規格 | 生產者 | 暫停供應時間 | 說明 |
|------------|------|------|---------------|----------|
| 土魷魚切片 | 500g | 湧升海洋 | 架上庫存利用完畢即暫停供應 | 季節性供應 |
| 澎湖白秋蝦仁 | 300g | 湧升海洋 | 架上庫存利用完畢即暫停供應 | 季節性供應 |
| 金目鱸中式魚片 | 300g | 湧升海洋 | 架上庫存利用完畢即暫停供應 | 庫存已利用完畢 |
| 野生銀鮭輪切(御鑫) | 600g | 御鑫 | 架上庫存利用完畢即暫停供應 | 庫存已利用完畢 |
| 海水金目鱸涮片 | 150g | 張博仁 | 架上庫存利用完畢即暫停供應 | 暫無原料可供生產 |
| 菲力牛排 | 300g | 舍利蓮 | 架上庫存利用完畢即暫停供應 | 批次進口時間延後 |

◆ 停止供應:

| 品名 | 規格 | 生產者 | 停止供應時間 | 說明 |
|----------|--------|-----|----------------|------------------------|
| 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 | 龍戩 | 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 | 340 元 |
| | 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】



推廣時間 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：北投站、林口站、三民站、沙鹿站、惠來站、斗六站)
- 月薪站務(工作地點：東門站、雙和站、新店站、三鶯站、桃園站、東海站、沙鹿站、員林站)
- 時薪站務(工作地點：三鶯站、東海站)

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