






目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	3
 產品說明&季節性預防提醒	15
 產品資訊.....	15
 人資招募.....	22

📢 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)最後一天服務，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！

【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。

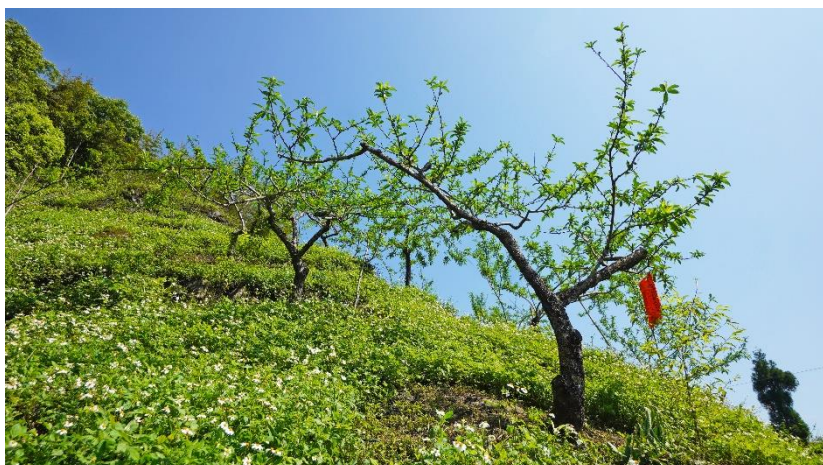
當季蔬果



產地速報

好消息，2024 年高山水蜜桃全員採收供應中。今年除梨山地區外，更有新竹尖石抬耀部落的有機水蜜桃加入供應行列！颱風過後，水蜜桃產量勢必受到影響而銳減，還請把握機會品嚐這一季雲頂山巔的豐美！

◆與山林共生，罕見有機栽培——抬耀部落環保級高山水蜜桃限量供應中



說起高山水蜜桃，一般人大多只知拉拉山、梨山等產地，卻少有人知，在新竹尖石的抬耀(Tayax)部落，也有高山水蜜桃產出。抬耀(Tayax)在泰雅族語中是懸崖、傾斜之意，部落位於舊時泰雅族人通往司馬庫斯的傳統獵道上方制高點，因而有「太陽故鄉」之稱；地形多斜坡，經常雲霧繚繞，遺世而獨立。

合作社農友江文平的水蜜桃果園，就在這海拔 1,300 公尺的陡峭坡地上。

17 年前，文平退伍返鄉分擔父母農務工作，除了種植有機蔬菜之外，為了實踐友善土地、友善種植的理念，也將父親原本慣行農法栽種的水蜜桃果園轉型為有機種植。陡峭砂石坡上種植水蜜桃本就不簡單，更何況是無農藥無化肥，要有收成，談何容易？一開始，望著產量少得可憐，又被蟲吃了大半無法採收的水蜜桃，文平與父母忍不住嘆氣，卻也不想因此放棄。經過十多年的摸索學習，採用物理性誘捕害蟲，草生栽培養護山坡，終於逐漸有了收成。雖然產量不多，價格也比一般慣行栽培水蜜桃昂貴，卻是經過有機驗證，全然安心的甜美。而今終得下山來到社員面前，歡迎把握短短產期，多多支持利用！



貼心小提醒

1. 今年因結果期氣候炎熱，果實生長較快，部分水蜜桃會有核裂狀況。這是農友從外觀上難以篩出的生理障害，但不影響食用。還請理解後再利用。
2. 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。
3. 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。
4. 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。



【高山水蜜桃供應小檔案】

合作農友：江文平（黃春妹）

品種：高山水蜜桃

產地：新竹尖石抬耀部落

自主管理等級：環保級

鮮甜多汁，陽光熟成的蜜香

2024國產梨子季

新興梨早鳥預訂優惠開始

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

◆鮮甜多汁，陽光熟成的蜜香——新興梨早鳥預訂優惠開始

梨，是台灣夏秋季常見的水果之一，清透爽脆的口感，恰恰能解盛夏的暑熱燥氣。每年從七月開始，便陸續能嘗到許多品種的梨。豐水梨、新興梨、寶島甘露梨、新世紀梨以及雪梨等，滋味各有不同。而今，豐水梨產期已近尾聲，接續登場的，是廣受大眾歡迎的新興梨。

新興梨屬褐皮梨種，果皮斑點明顯，果肉細緻脆嫩，清甜多汁，透著蜜香。日照充足、熟度夠時，果核甚至有機會蜜化出現蜜腺。圓潤飽滿的果形，細緻甜美的口感，厚實豐碩的果重，讓新興梨成為早年父執輩心目中貴重水果禮盒首選。

為合作社供應新興梨的農友，是台中東勢的孫昌懋大哥。有別於市面上為了爭取產期提早而催熟的高接梨，孫昌懋大哥家的梨，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。孫昌懋大哥說：「我不做催熟、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！」孫大哥會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，購買後請即置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。
2. 今年產地少雨，梨子甜度也有提升，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。





產地速報

鍾國順大哥的豐水梨，是許多社員一吃難忘的好滋味。為了讓更多社員品嚐這份豐美，鍾大哥特別提供站所試吃。歡迎把握機會品嚐！

**◆清甜爽脆，生津解渴——水梨達人的豐水梨
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！

7 月初打頭陣的**豐水梨**，**口感綿密且水分多**，**是許多年長者的最愛**。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楙。兩人均致力友善耕作多年，深具理念。其中，在苗栗南庄種植水梨的農友鍾國順大哥，是許多社員熟悉的老夥伴。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，幾乎是年年得獎。鍾大哥的豐水梨風味十足，香甜爽口，讓人一吃難忘，堪稱精品等級。只因人力不足，並未盒裝上架，只能散果供應。如在架上看見，千萬別錯過，品嚐豐水梨達人精心呵護的美妙滋味！

貼心小提醒

3. 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。

4. 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



◆甜酸迷人風味足，市面難尋的安心果香——台中新社巨峰葡萄供應中

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。**

■古凱瑋——傳承友善農耕的安心踏實

古凱瑋為合作社資深葡萄農友古東喜的女兒。屏東科技大學植物醫學系畢業後，雖曾在外地工作數年，卻難以忘懷徜徉自家農園的安心踏實。因此毅然決定返鄉學以致用，接受父親古東喜培訓，協助管理葡萄生產與供應相關事務，除為父親分憂，也踏上了傳承友善農耕之路。

在栽種管理上，凱瑋延續父親的理念，以減農藥栽培方式取代傳統慣行農法。草生栽培的果園綠草如茵，葡萄採自然著果，不以植物生長調節劑抑制葡萄枝條的徒長來提高著果率。因逐漸改為使用有機肥料，需減少枝條對果串的負擔，得捨去至少 2/3 的產量。雖然產量減少，但果園的生態豐富寧靜，出產的果實能讓人安心享用，正是凱瑋選擇返鄉安身立命的最大動力！



貼心小提醒

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！

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。

【巨峰葡萄供應小檔案】

合作農友：古凱瑋

品種：巨峰葡萄

產地：台中新社

自主管理等級：安全級





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「噢！」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，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熟度判斷力，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的農友，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，墾土地質排水良好，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

清甜細緻帶蔗香，越大果越好吃

寶島甘露梨早鳥優惠最後一週

切下去會噴汁!!

2024國產梨子季

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 限時早鳥最後一周

「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！

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

🍏 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），**剝片百合一包或單**

顆食用百合半顆

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。

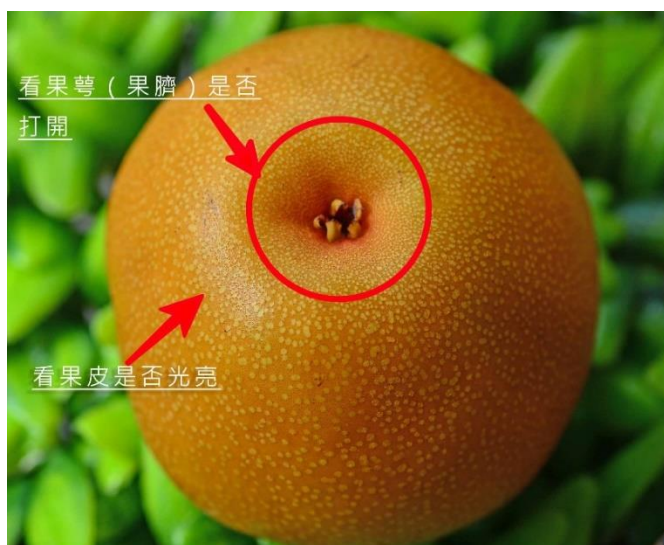
※※推薦利用產品：新鮮食用百合、合作社優質雞蛋、當季蔬菜與菇芽、蓮子、公平貿易香料、大古鑄鐵鍋上蓋



◆【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：



轉色酪梨熟度判定卡

			
還沒熟	快要熟	正好熟	十分熟
狀態：果皮青綠，果實硬 處理方式：常溫靜置後熟	狀態：部分果皮已轉褐色，但捏起來稍硬 處理方式：常溫靜置後熟	狀態：果皮大部分已轉紫褐色，輕捏蒂頭、果腹與尾端微軟 處理方式：最佳賞味階段可以吃了！	狀態：果皮全紫黑，輕捏非常軟 處理方式：有點過熟，不喜歡太軟口感者可以榨汁

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。

◆【百香果賞味秘訣】如何挑選好吃的百香果？如何判斷百香果已經完熟可以食用了？

許多人喜歡百香果的迷人香氣，卻又怕酸。但其實完熟的百香果，果汁飽滿且帶著甜美。挑選百香果時，您可以：

1. 稍微搖晃果實，確認沒有聽見果肉脫位發出的撞擊聲，藉此判斷百香果未因果肉脫位而發酵劣化。
2. 用手感受一下果實的重量，在果實大小相當的情況下，盡可能挑選重量較重的百香果，因為這表示它的果肉和果汁含量較多。
3. 剛採摘的百香果果皮光滑、色澤鮮亮。須放置於通風處後熟幾天，待果皮發皺、蒂頭略為乾縮呈茶色，就是最佳賞味狀態囉！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，做成百香果冰磚備用。



📢 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
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。
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	7/31	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
冷凍牡蠣	600g	湧升	220g	7/29	來自嘉義離岸 20 公里無污染的外海(外傘頂洲)簽約養殖戶，在純淨環境育成，並導入產銷履歷系統可追蹤產品生產過程，牡蠣(蚵仔)營養豐富，在地養殖包裝冷凍，吃得安心有保障。 *季節限量供應
虱目魚香絲	50g/包	鰻鄉	90	7/29	虱目魚香絲係生產者「鰻鄉企業社」採用生態養殖的虱目魚背肉加工製作，將多刺的虱目魚背肉加工成別具特色的香絲，方便、安心、好吃之外，也有助於平衡虱目魚各部位利用比例。香絲中 70%的魚漿原料全部使用虱目魚漿，不混其他魚種，虱目魚風味濃郁，可以直接食用，亦可依喜好灑佈在菜餚或湯品中。 *限量供應
豆花	700g/盒	名記	64	8/5	生產者名記，以非基改黃豆為原料製作，黃豆磨漿煮後純手工傳統製作，呈現豆香濃郁古早味，可直接加入紅冰糖漿、蜂蜜食用，或煮糖水、紅豆等甜料加入食用。 *分區恢復供應：北北分社、北南分社

◆ 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
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			

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
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
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\$57	7/29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
義大利螺旋麵	500g	瑪諾蘭迦	135	105	8/5起	利用趨緩·故提供優惠價回饋社員·歡迎社員多加利用	否
友善動福雞蛋(蔡誌忠)(10入)	10入/盒	蔡誌忠	125	118	7/29-8/31	生產者回饋社員·提供優惠價格·歡迎社員多加利用 *限量供應	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

◆ 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
	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
	安芯社企	有機台灣香蒜粉 新品	48g/罐、限量(已達預購上限)	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
		二入提盒(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(已達預購上限)	220 元
		亞麻籽黑豬梅花烤肉片 新品	200g/包(已達預購上限)	235 元
		台灣安格斯黑牛沙朗牛排 新品	200g/包(已達預購上限)	499 元
	鈺景	台灣牛沙朗牛排※每位社員限購 3 包	200g/包、 限量 (已達預購上限)	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 (已達預購上限)	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:【主婦誠心敬獻，共享美味好食】

主婦誠心敬獻，共享美味好食
與孩子一同料理，傳遞最真摯的敬意
推廣時間：7/29(一)-8/31(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
敬愛土地 食在安心	1	黑米紅豆粥	230g	59	55
	2	白米(銀川)	3kg	355	320
	3	茉莉香米	3kg	400	360
	4	胚芽米(東里)	2kg	235	212
	5	奶皇包 (2 件優惠)	300g/10 入 x2	154	139
	6	古早味手作芋粿巧(米棋)	450g/6 入	195	185
	7	蔥抓餅 (2 件優惠)	675g/5 片 x2	160	144
	8	有機大燕麥片	500g	85	79

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	9	歐特有機蔓越莓脆穀片	350g	220	200
	10	脆花瓜(明德) (3 件優惠)	170g x3	255	229
	11	雪蓮子麵筋(青葉)(3 件優惠)	160g x3	87	78
	12	滷雪蓮子(青葉)(3 件優惠)	170g x3	84	76
健康饗宴 吉品食材	13	元昆布	150g	200	180
	14	海水金目鱸魚排(張博仁)(限量)	150g	145	138
	15	海水金目鱸魚(張博仁)(限量)	500g	240	228
	16	日本生干貝-S	1000g	1800	1490
	17	日本生干貝-3S(200g)	200g	350	298
	18	味噌秋刀魚	200g	120	115
	19	甘露煮秋刀魚	200g	120	115
	20	茄汁虱目魚(3 件優惠)	230g x3	195	180
	21	原味香腸	300g/6 入	180	171
	22	蒜味香腸	300g/6 入	180	171
	23	馬告香腸	300g/6 入	180	171
	24	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g	330	314
	25	絞肉	300g	118	106
	26	豬肉絲	300g	118	106
	27	黑羽土雞全隻(公)	1900g	745	655
	28	黑羽土雞剝塊(不分公母)	800g	370	325
	29	原味純肉鬆(2 件優惠)	150g x2	398	350
	30	海苔純肉鬆(2 件優惠)	150g x2	398	350
	31	紅花大果苦茶油	500ml	905	815
	32	調合油(新配方)(限量)	3L	630	567
33	調合油(限量)	570ml	150	135	
聰明選食 祈福零嘴	34	鮮乳坊 100%生乳保久乳 (新品) (站所限定·利用 12 罐加送 1 罐保久乳)	200ml x13	494	456
	35	有機綜合米穀粒	150g	110	99
	36	有機黑棗乾(去籽)	200g	165	155
	37	杏仁角海苔脆片(維聖發)	120g	170	160
	38	黑糖沙琪瑪 (6 件優惠)	225g/6 入 x6	270	255
	39	煎餅 (3 件優惠)	150g x3	150	140
	40	海苔煎餅 (3 件優惠)	150g x3	165	155
	41	動物造型餅乾(海鹽)(12 件優惠)	100g x12	420	400
	42	虱目魚香絲	50g	90	85
	43	黃梅吸凍(豐喜)(12 件優惠)	220g x12	336	320
	44	紫蘇梅果凍(豐喜)(12 件優惠)	130g x12	216	205
	45	楓糖胡桃	150g	200	185

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
誠心嚴選 守護環境	46	有機棉中毛巾	34*76cm/2 入	330	314
	47	有機棉小方巾	34*38cm/4 入	360	342

※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:【感恩必 BUY 好味拌麵】

感恩必 BUY 好味拌麵

炎炎夏日來碗快速上桌的麵食，簡單又省時

無論是自用或祈福，搭配嚴選好味醬料，想怎麼拌就怎麼吃

推廣時間：7/29(一)-8/31(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
感恩必 BUY 好味拌麵	1	米粉	300g	110	99
	2	純糙米米粉	200g	90	81
	3	有機純米麵條(銀川)	280g	99	89
	4	有機純米麵條-糙米(銀川)	280g	99	89
	5	本土黑豆醬油	300ml	270	243
	6	本土無糖醬油	300ml	340	306
	7	沙茶醬	210g	140	133
	8	本土黑豆瓣醬	460g	160	144
	9	本土黑豆豉	80g	55	50
	10	奧納芮有機番茄醬(臺灣可果美)	270g	120	108
	11	油蔥醬	235g	135	128

※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:【解暑必喝誠心涼飲】

解暑必喝誠心涼飲

你的熱，我們都懂，解夏日的火，讓果汁、茶飲、養身茶來伺候

祭祀好禮來款待，誠心敬獻

推廣時間：7/29(一)-8/31(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
解暑必喝 誠心涼飲	1	桑椹原汁(無加糖)	600ml	400	360
	2	桑椹醋(加糖)-即飲式	300ml	55	50
	3	百香果醋(加糖)-即飲式	300ml	55	50
	4	100%胡蘿蔔綜合蔬果汁 (6 件優惠)	195cc x6	300	255

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	5	海木耳纖活飲 (3 件優惠)	200ml x3	120	102
	6	四季益生飲(無糖)	440ml	32	29
	7	四季益生飲(微糖)	440ml	32	29
	8	台茶 8 號紅茶(無糖)	490cc	29	29
	9	台茶 18 號紅玉紅茶(有糖)	490cc	29	29
	10	台茶 18 號紅玉紅茶(無糖)	490cc	29	29
	11	有機蘋果汁	950ml	320	250
	12	奧納芮有機番茄汁(台灣可果美)	295ml	55	50
	13	亞美尼亞水蜜桃蘋果汁 (2 件優惠)	250ml x2	180	154
	14	亞美尼亞杏桃蘋果汁 (2 件優惠)	250ml x2	180	154
	15	亞美尼亞沙棘水蜜桃蘋果汁 (2 件優惠)	250ml x2	180	154
	16	亞美尼亞紅石榴汁 (2 件優惠)	250ml x2	180	154
	17	即溶仙草	3g*15 包	240	220

※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、工務人員(工作地點：總社-三重區)
- 集貨人員、乾貨理貨人員、廚務助理、蔬果約聘組員、物流司機 (工作地點：北倉-新北市土城區)、物流行政約聘專員(工作地點：南倉-台南市歸仁區)
- 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：信義站、東門站、雙和站、新店站、沙鹿站、員林站、三鶯站)
- 時薪站務(工作地點:三鶯站、苓雅站、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