





目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	3
 產品資訊.....	13
 人資招募.....	20

📢 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，中山國中站已於 2024 年 7 月 31 日(三)結束服務，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。

【中秋預購延長公告】

因受凱米颱風影響，全台停班課 2 日及南部站所開站時間受到影響，為服務社員，本次中秋預購時間將延長至 8/10(六)截止，歡迎尚未預購的社員，把握時間至站所利用。

【中秋預購產品說明】

中秋預購品-澎湖冰卷，因澎湖減產，再加上漁船作業受到中國海警等因素干擾，導致原規格 250g/2~3 尾的供應數量不如預期，經與生產者討論及考量社員需求，開放較大規格供應，現供應價格與規格為 299 元/250g/1~3 尾/包(隨機出貨不可指定)，預計 8/5(一)10:00 開放預購，限量供應，利用完為止，請社員多多支持。

當季蔬果



◆皮薄爽脆，清甜微酸——國產早生高山蘋果季開始了！

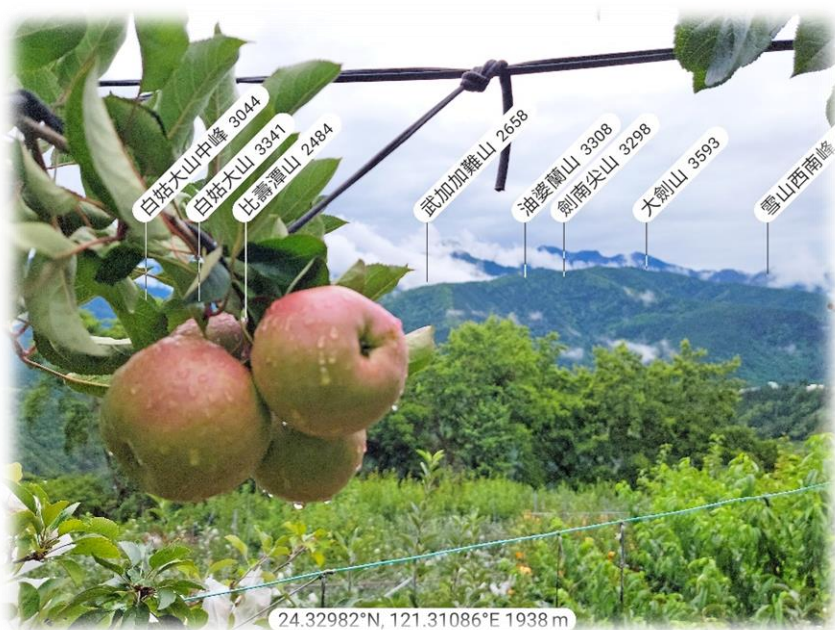
「每日一蘋果，醫生遠離我」，蘋果香甜好吃，又富含維生素 C 與其他豐富營養素，可以說是國人接受度最高的水果之一。但由於蘋果開花的低溫需求量超過 1,400 小時，生長期的溫度及日照時間也有一定條件，因此台灣的蘋果多仰賴進口，只有少數海拔 1,500 公尺以上的高山，如武陵、梨山、大禹嶺地區，氣候冷涼如溫帶，得以產出蘋果。國產蘋果不須飄洋過海，運送里程短，不易退酸，可以嘗到產地鮮採的爽脆、甜度與迷人的甜酸比，風味遠勝進口蘋果，嘗過之後，再難忘懷。



每年 8-12 月，是唯一能吃到鮮採國產蘋果的最佳時節，秋香、津

輕、青龍、金冠、富士、五爪、惠.....輪番上場，有的淡雅爽脆，有的香甜似蜜，不同品種，

風味各自精采，在夏末至秋冬的水果舞台上爭相競艷。首先登場的，是「秋香蘋果」，這是目前台灣最早產出蘋果品種。果皮嫣紅帶點黃、綠，皮薄果核小，可食部位高，果肉帶有淡淡的青綠色而不是黃色，爽口清脆，甜度不像蜜蘋果那麼高，清甜微酸；帶皮品嘗，果香更豐。合作社供應的蘋果，均符合自主管理標準，可安心連皮吃。是喜歡蘋果營養、喜歡爽脆口感、又怕太過甜膩的朋友，不可錯過的好選擇。



為合作社供應蘋果的農友，雖在高山耕作，卻都相當重視環境水土的保護，致力減藥、草生栽培，涵養土壤，維持產量與品質風味，也留心生態環境的友善。而今蘋果產季已到，台灣山林飄出陣陣蘋果甜香，歡迎搶早品嚐，歷經 1400 個小時低溫醞釀，才終得成就的芳香甜美。

■許漢忠——青農養護安心高品質秋香



今年首度為合作社供應水蜜桃與蘋果的農友許漢忠，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，積極上課研究果樹栽培管理方法，遵照農業藥物毒物試驗所植物保護手冊，嚴格遵守用藥安全、並且不再施用除草劑，提前停**

藥套袋，悉心養護果樹。

蘋果產期將屆，走訪漢忠的蘋果園，只見果實纍纍垂掛，樹勢卻是強盛。可知漢忠呵護照料果樹花費的心思。歡迎把握機會利用品嚐！。

■林浴沂——深耕護土、生生不息的細緻蘋果香

農友林浴沂年輕時跟著親戚來到大梨山一帶，租地開墾種植果樹已超過 40 個年頭，問他如何顧出這樣好品質的蘋果？林大哥打趣地說：「就是要天時、地利、人為。」**他的果園位於海拔約二千一百五十公尺的高山上，日夜溫差可達攝氏十五度以上，果肉也更加細緻。**加上農場坐落於原始林木間，園內除了果樹外，柳杉林、針葉木、紅檜、楓樹.....等穿插其中、高聳入天，形成一個與世隔絕的生態環境。



為了讓蘋果更香甜、安全，林大哥不惜成本，使用加入牛奶和優酪乳的有機肥，且提前在幼果時逐一套袋，減少農藥的施用。林大哥的悉心照料管理，讓蘋果樹勢強盛、土質鬆軟，蘋果細緻多汁。近年來兒子士傑與媳婦琬筑也加入協助管理果園行列，現今已能獨當一面。老

樹新枝，繁茂豐美，歡迎多多利用品嚐，這深耕護土、生生不息的甜美蘋果滋味！



■張源益——友善生態的農好級秋香蘋果

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蘋果農友！



張大哥園內的蘋果品種琳琅滿目，從早生的秋香，青蘋果金冠、青龍，果大稀有的世界一蘋果豔紅香甜的五爪蘋果，到秋冬的富士蜜蘋果，甚至來留了幾顆六月就可結果的夏綠蒂！問到為什麼要種這麼多品種？張大哥說，一來是為了延長國產蘋果產期，不同品種產期，依序可供應至年底，好讓社員得以多多品嚐這國產鮮採蘋果的好滋味；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，維持品種的韌性。張大哥的蘋果即將開始供應，還請把握產期多多利用！

張大哥園內的蘋果品種琳琅滿目，從早生的秋香，青蘋果金冠、青龍，果大稀有的世界一蘋果豔紅香甜的五爪蘋果，到秋冬的富士蜜蘋果，甚至來留了幾顆六月就可結果的夏綠蒂！問到為什麼要種這麼多品種？張大哥說，一來是為了延長國產蘋果產期，不同品種產期，依序可供應至年底，好讓社員得以多多品嚐這國產鮮採蘋果的好滋味；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，維持品種的韌性。張大哥的蘋果即將開始供應，還請把握產期多多利用！

貼心小提醒

產地鮮採的秋香蘋果為完熟採收，購買後請立即冷藏保存，並且趁新鮮於一周內享用完畢風味最佳，以免退酸，影響風味。

【早生秋香蘋果供應小檔案】

合作農友	產地	級別
許漢忠	台中梨山	安全級
林浴沂	台中梨山	安全級
張源益	台中武陵	安全級

厚實甜美，戀戀不捨的夏日風情

2023鮮芒果季

晚生芒果來了！

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

◆厚實甜美，戀戀不捨的夏日風情——晚生芒果來了！

時近立秋，夏的腳步接近尾聲。歷經了盛夏芒果季的熱鬧繽紛，總覺得還有些意猶未盡，令人

眷戀這一季的濃香甜美來。其實台灣芒果種類繁多，而今，正是晚生芒果大放異彩的時節：凱特芒果還有碩大驚人的蘋果文芒果登場。雖然風味不若夏季前段班那樣花俏，卻也還是厚實甜美，甚至更加細緻溫潤些。不妨趁著此時，多多品嚐，補完這一季精彩的芒果風味地圖。

■蘋果文芒果——厚實 Q 彈的芒果界巨無霸

蘋果文芒果果型圓潤碩大，顏色通紅，就像一顆超級巨大的蘋果。果重幾乎與金煌芒果並駕齊驅，今年甚至高達四斤者，堪稱芒果界巨無霸。皮薄汁多，果肉厚實 Q 彈，十分飽足！有著鳳梨的酸甜香氣，甜度較淡雅，是市面上少見的品種。風味特殊，有機會見到一定要嘗試！



■凱特芒果——甜中帶酸的金色芒果

凱特芒果原產自美國，是二戰之後美援時代引進，



是台灣較早期的芒果品種之一，也是育成新品種的常見親本。果形圓潤，果皮黃中帶綠，向陽面略呈胭脂紅色，尾端有個鳥嘴狀凹入。肉質細緻多汁，纖維少，甜中帶酸不膩口，屬於清爽口感。幾乎可說是台灣產期最晚的芒果品種，甚至可供應到九月，因而又被稱為「九月棧」。買回家後可放置幾天，讓凱特再後熟幾天，風味更佳。

【晚生芒果供應小檔案】

品種	合作農友	產地	級別
蘋果文芒果	郭玉樺	台南玉井	安全級
凱特芒果			



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楸。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

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(糖分轉化)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
孫昌懋	台中東勢	農好級



◆鮮甜飽滿，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。



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

◆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/きよほう 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。**

■古凱瑤——傳承友善農耕的安心踏實

古凱瑤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，凱瑤延續父親的理念，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，正是凱瑤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：古凱璿

品種：巨峰葡萄

產地：台中新社

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

◆【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
又一春青茶	20 入	茶中文化	420	8/12	無	生產者茶中文化，使用天然原葉製成，不添加香料及防腐劑。為了增加溶出率使用「加重揉捻」製程，同時，在不破壞茶葉風味的條件下進行的「低溫細切」工法，這兩個製程聯手，使茶葉在冷泡下快速釋放風味，只要 30 秒，輕鬆品味青茶獨特的清雅茶香與甘甜質地！

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
冷凍牡蠣	220g	湧升	260	7/29	來自嘉義離岸 20 公里無汙染的外海(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

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
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
白肉雞去骨雞腿	380g/包	御正	250	245	8/12	因生產者委外電宰費用調降，故同步調降進價/售價。	全社
白肉雞去骨雞腿切塊	350g/包		245	235			
白肉雞棒棒腿	450g/包		210	200			
白肉雞雞柳條	280g/包		120	105			
白肉雞雞胸切丁	280g/包		115	105			
白肉雞雞胸絞肉	280g/包		120	105			

◆ 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	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
						饋社員，歡迎社員多加利用	
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

◆ 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
	二人提盒(可裝果釀惠蜜蘋果醋1組)			
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	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

禁止酒駕 飲酒過量 有害健康

※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：產品說明一中秋預購品-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
	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

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	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
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
	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

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	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)
- 乾貨組員、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)
- 儲備站長(工作地點：林口站、三民站、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、林口站、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