






目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品說明&季節性預防提醒	16
 產品資訊.....	16
 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。

【惜食惜菜，助農友共度難關——凱米颱風災情回報】



「我的網室被狂風吹壞，原本種在網室的菜菜變成露天種植的了！」、「山上停水停電又路斷，果園裡的香蕉樹都倒了，要恢復生產可能要半年以後」、「原本這周要開始採收的水蜜桃整個掉了七成」、「十四級風狂吹三小時，園子裡有結果實的芭蕉樹倒了八成」、「我們家門口是台南南化後堀溪，位在南化水庫上游，大水沖上了路面，芒果苗都沖走了，西施芒果也都泡在泥漿裡變成泥美人。」、「萬清香芒果被泥水淹了，水退埋在土裡，變成土芒果。」.....

這是強烈颱風凱米席捲全台後，合作社位於各地的農友回報的災損狀況。雖然語氣中不乏自嘲的幽默，但藏在深處的卻是農夫看天吃飯的無奈。

▲農友鄭玉榮田間淹大水

受到凱米強烈颱風侵襲的影響，合作社農友農損災情陸續傳來。其中以中南部災情尤為嚴重：新竹尖石因強風下雨緣故，導致甘藍外觀毀壞，未成熟的小苗後續也開始漸漸枯萎，預計會影響到 8、9 月甘藍的供應；宜蘭地區的山蘇有被樹壓垮，而露天的三星蔥與玉米損失嚴重，短期內暫時無法供應；彰化地區嚴重淹水，水退後植株也都死亡，因此需要重新復耕。雲林嘉義地區多數作物被大水淹沒，部分農田成為一片汪洋，農友的網室受損嚴重，木瓜全數陣亡，露天的玉米和紅鬚玉米筍全數陣亡需重新復耕，甜筍因竹林被強風吹襲而明顯減產。臺南、高雄與屏東地區遭受強風豪雨影響，部分農田大規模淹水，蘆筍、酪梨、絲瓜、香蕉等作物損害嚴重，網室也受到損害，也有溫室也被強風吹走的狀況。



▲農友陳慶輝豇豆受損



▲農友林新民甘藍受損

目前社內的蔬果供貨量受到相當大的影響，上架的蔬果的外觀也較差，蔬菜的硝酸鹽也難免因異常天候而有超標的狀況，但這是因天災的影響，並非是農友故意而為之。社內會針對因災損有需求的農友情況提供無息預付貨款，以幫助農友復耕，在這非常的時期也請社員們多多體諒蔬果的供應量與品質，讓農友能專心進行農田復耕及災後重建工作，期盼大家能夠齊心協力一起共度難關。

當季蔬果



產地速報

合作社的老欖文旦，樹齡都在 2、30 年以上，果小細緻甜美，安全友善，堪稱國內高標。為了更符合社員利用需求，今年特別請農友新增供應**特級/頂級 5 斤盒裝**，嚴選 3A 小果，是秋節伴手禮最佳選擇，數量有限，歡迎把握預訂；此外，**即日起至 9/2 止**，文旦全品項亦提供**早鳥預訂優惠**，讓社員以更實惠的價格利用，歡迎提早預約，這一期一會的佳節甜美。

◆幼米 x 老欖小果 x 細緻甜美多汁——2024 文旦早鳥預訂優惠開始了！

時近秋天，面對著難解的暑熱秋燥，人們總要想念起文旦的那股沁鼻清香。文旦富含維生素 C、膳食纖維等營養，清新的柚子甜香解膩去燥，是中秋節最應景的水果！台灣文旦主要產區除了知名的麻豆、斗六，花蓮鶴岡、苗栗西湖也算新起之秀，一方風土一方滋味，品嚐各產區的文旦，其實也品嚐了台灣風土的精采。



合作社農友的文旦，多已是樹齡超過 2、30 年以上的老欖，採友善耕作多年；採收後經過適當辭水，果肉細緻水分足，晶瑩透亮，讓人忍不住一口接一口，吃得好安心。且因農友們以維持品質為主，不刻意追求產量，加上文旦耐儲放，許多人會成箱購買，餽贈親友，或是回家辭水慢慢吃，因此往往未到中秋，箱裝文旦便已被預訂一空。



已近，走訪產區，只見圓滾滾、油胞細緻的文旦掛滿枝頭，預告了這一季的柚香甜美。合作社今年特別提供早鳥優惠供社員預訂，數量有限。歡迎把握時間洽各站所預訂！

2024 年文旦預訂方案

預訂時間：即日起至 9/2(一)止預訂，享早鳥 95 折優惠，9/3 起恢復原價。

※※數量有限，8 月下旬開始採收，將依訂單順序出貨



◆濃郁滑嫩，細緻甜酸比——守護土地生機的大目釋迦

釋迦含有豐富的礦物質鉀、鈣、鎂、維生素 C 和膳食纖維，每 100g 釋迦果肉中的維生素 C，幾乎是檸檬的三倍，是營養價值相當高的水果。其中大目釋迦是傳統品種，果粒大且飽滿，風味軟綿香甜，一向深受國人喜愛，產季追逐者眾；茶餘飯後，邊吃著柔嫩果肉邊吐籽的甜美趣味，是許多長輩心中的甜美回憶。

為合作社供應釋迦的青年農夫李俊儀，是國內少數取得有機認證的釋迦農友。釋迦甜美軟嫩，格外容易招引蟲蟲的青睞，一般釋迦果農為求高收益與外觀零瑕疵，多使用除草劑與殺蟲劑管理，減藥都難，更遑論有機種植了！「藥噴

下去，蟲蟻就沒有了，釋迦就漂亮啦！又省事！」俊儀就偏不肯。忍受著習於慣行農法的父執輩天天碎碎念，俊儀致力營造釋迦園中的生態多樣性：除草不將草除淨，而是採「跳島式割草」，刻意留下縱橫的草堆棲位，供小生物們棲習；對於令人傷腦筋的粉介殼蟲，俊儀特別請專人用高壓空氣槍噴除驅趕，並提前套袋，費時又費工，除了要讓消費者吃得安心，也為了守住土壤的生機。

請專人定期使用高壓空氣槍噴除果皮上的粉介殼蟲→而為了提升釋迦釋迦風味，俊儀也不追求極致產能，而是「合理留枝」。修剪整枝時，適度留下許多被傳統農夫視為徒長枝的「營養枝」，以便行光合作用充分供應果樹養分；也不像傳統農法，盡可能留下結果枝，而是計算所需產量，一枝一果，只留下夠



用的就好。所以一棵樹大約只產出 30-40 顆果實，比一般慣行果樹動輒百顆的產量少太多。合理留枝的結果，果樹與果實都得到充分養分供應，所以儘管不施化肥農藥，俊儀的釋迦果重不輸慣行重肥催出的果實，而且風味更濃郁自然，甜酸比細緻。

按著季節，不搶收、不搶量、不搶淺根市場。俊儀守著的，是釋迦產業中，最美好柔軟的那一塊。而今大目釋迦夏果產期已至，歡迎社員以行動支持，多多利用，品嚐這份守護土地的甜美心意！

貼心小提醒

1. 剛買回家的釋迦還硬硬的，大約需再放個 5-7 天左右，摸起來稍微變軟、表皮出現一些黑點後在切開時用，微酸微甜風味最佳，但也不要放到過軟，以免過於甜膩。在釋迦熟成之前，千萬不可放入冰箱，以免低溫中斷釋迦的熟成，形成「啞巴果」。

2. 因釋迦不用化學藥物防治，無法避免因介殼蟲危害，使釋迦外皮變黑、外觀有白色粉狀物，無法像慣行釋迦乾淨青綠。這都是友善耕作釋迦與自然共存留下的勳章，但果肉依舊白嫩可口，而且風味更佳濃厚，更安全，希望大家一起珍惜，多多利用。



【大目釋迦供應小檔案】

合作農友：李俊儀

品種：大目釋迦

產地：台東太麻里

自主管理等級：環保級



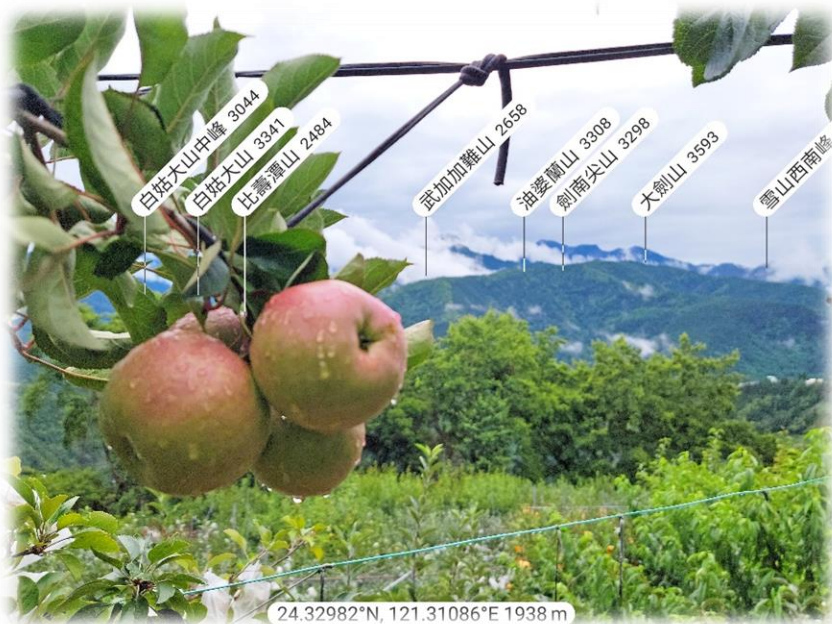
◆皮薄爽脆，清甜微酸——國產早生高山蘋果季開始了！

「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，歡迎搶早品嘗，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嘗！。

■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，歡迎多多利用品嘗，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嘗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



◆小巧Q甜，吮指回味——台南山上玫瑰蕉甜美供應中

初次看到玫瑰蕉，往往會被它小巧可愛的模樣吸引了目光。玫瑰蕉被歸類為芭蕉（cultive rose）是源自於印尼的地方品種，1995年由香蕉研究所自比利時國際香蕉種原中心引進台灣。玫瑰蕉比一般香蕉來得嬌小，外型細長而尖，長度約10來公分，大約與一根手指相當。因為外觀彷彿皇后的手指般纖細優雅，又有「皇后蕉」的美稱。

玫瑰蕉完熟後呈鮮黃色，果肉Q彈綿密，甜而不膩，也像芭蕉一樣透著細緻的微酸，而且果香濃郁，風味十分討喜。小小一根，完全沒有剝開後吃不完的問題，食用方便無負擔，非常符合現代小家庭的利用規模。是零食也是水果，也像香蕉一樣，富含營養與膳食纖維，可作為運動後或肚子餓時的能量補給品。

今年首度為合作社供應玫瑰蕉的吳東杰大哥年輕時曾於廣告公司任職，2003年回鄉繼承農地





，從此開始務農。由於女兒怡柔愛吃香蕉和鳳梨，吳大哥便決定以這兩種水果為主要種植作物。也正是基於這種「為家人而種」的心情，要讓家人吃得安心，也讓消費者像家人一樣吃得安心，吳大哥努力朝向減藥、甚至不用農藥的方向前進。

一開始，吳大哥種植的是粉蕉、呂宋蕉和南華蕉等常見品種，但因植株常受黃葉病侵襲，便改向蕉研所購入玫瑰蕉嘗試種植，發現這品種意外地能抗黃葉病。只是植株細小易受吹折，產量也相對少，許多農友覺得種植效益不高，不願種植。也因此使得玫瑰蕉成為市面少見的果品。為了改善產量低的缺點，吳大哥採取一叢留 4-5 根蕉苗，輪替採收的管理策略，如有蕉苗折損，便再補充新苗。雖然這樣的方法會增加 4-5 倍的工作量，卻也維持了玫瑰蕉的生產韌性。也因此，吳大哥的蕉園迄今已 18 年沒有翻耕。目前大哥專責

農場事務，女兒則協助銷售事宜，全家同心協力，雖然辛苦但也甘之如飴。今年大哥的玫瑰蕉經檢驗已達到無農藥檢出，開始供應合作社。歡迎把握機會，品嚐玫瑰蕉的特有風味！

貼心小提醒

玫瑰蕉採收後已經後熟。購買後可先由輕捏微軟有彈性

，或是微微出現黑點、散發濃郁香氣的果實先吃起。其餘未完熟者請置於通風處，不要與蘋果放在一起，避免玫瑰蕉熟成速度過快。如一時無法吃完，可將熟成的玫瑰蕉剝皮後放入保鮮盒，再放進冰箱冷藏，可多保存幾日。。

【玫瑰蕉供應小檔案】

合作農友：吳東杰（吳怡柔）

品種：玫瑰蕉

產地：台南山上

自主管理等級：農好級





2023鮮芒果季

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

產地速報

因極端氣候及颱風影響，今年芒果產量銳減，晚生芒果產期即將進入尾聲，還請把握今年最後的利用時機！

◆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「九月槎」。買回家後可放置幾天，讓凱特再後熟幾天，風味更佳。



貼心小提醒

收到芒果後，請置於**常溫通風處**後熟，如輕壓蒂頭微軟即已熟成，請盡速食用。如果迫不及待想要嘗到它的滋味，也可在芒果旁邊放一顆蘋果，加速後熟。

【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

今年夏季的水梨品質佳，又好吃又飽水、口感甜脆，是今年夏季最受歡迎的果品。為了讓社員品嚐到今年最鮮美的旬味，**即日起至 8/19 止，農友孫昌楸特別提供早鳥優惠**，讓社員以更實惠的價格利用，還請把握！

◆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。



品嘗孫大哥的梨子，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。



水果品質說明

◆【消暑食譜】台中人才知道的好味道——清涼退火黃麻嬰湯



在台中，有一種外地人幾乎不太知道的消暑食材——黃麻嬰（麻芽），早年夏季缺菜時節，長輩常會用來加入地瓜、小魚乾或吻仔魚熬煮，濃稠獨特的口感，是許多台中孩子記憶中難以忘懷的鄉愁。

顧名思義，黃麻嬰（麻芽）就是黃麻的幼苗。黃麻本是做麻繩材料，早期

主要用於工業，後來有人發現其幼苗可食用，且富含維他命 B1 和 B2，有清涼退火和提振精神的功效，因而發展出這道料理。傳統的作法，是將黃麻嬰剝葉抽絲後搓揉，洗淨切細，再加入地瓜塊和小魚乾熬煮，即成為一道濃稠營養的湯品。往往一大袋黃麻嬰，整理了大半天，也才只能熬煮出一鍋黃麻嬰湯。做法十分費工，因此許多台中人都有被阿嬤或媽媽叫來幫忙準備黃麻蕙湯材料的難忘回憶。炎炎夏日，來一碗黃麻嬰湯，吃的是消暑清爽，也是台灣早年的常民風土回憶。



材料

麻芽 200 公克、地瓜 1 個(中)、丁香魚小魚乾或蝦皮半碗、水 5 杯、鹽一小匙、白胡椒粉

做法

1. 準備葉子：黃麻嬰的葉子需去除葉脈，將葉子對摺，沿葉脈撕下，再揉搓直到產生黏液，整個變成深綠色，再用水沖洗以去除苦味。
2. 燒一鍋開水，放入地瓜塊及丁香魚乾熬煮。
3. 將已處理好、帶黏液的黃麻嬰葉加入地瓜湯中。
4. 水滾後續以小火煮約 5 分鐘，並順時鐘方向攪動，起鍋前加鹽、白胡椒調味煮滾即可。

※麻芽為天然黏稠劑，不須再以太白粉勾芡。

※黃麻嬰湯不僅適合熱食，放涼甚至冰過後食用也別有一番風味，亦可淋在白飯上做成冷泡飯，是夏天食慾不佳時的清爽選擇。若偏好重口味的，也可加些調味醬料以增添風味。

※※推薦利用產品：合作社農友吳坤錦的黃麻嬰（不苦品種）、地瓜、鑫億丁香小魚乾、公平貿易白胡椒粉

◆【蘋果賞味小秘訣】把握時間品嚐以免「退酸」

「退酸」是蘋果採收後的自然衰退過程。坊間流傳：「購買蘋果後要盡快冷藏，好讓蘋果可以自然退酸，提升甜味」，其實這句話只對了一半。資深蘋果農友

經驗說明，蘋果採收後要冷藏，是為了避免蘋果衰退太快，影響口感。但這不是為了「讓蘋果退酸」，而是要**避免**蘋果「太快退酸」。退酸並不會凸顯甜味，反倒是甜味也會隨著一併消退；直到口感變鬆時（大約採收下來一週之後），整顆蘋果就變得不酸不甜、平淡無奇了。

迷人的甜酸比，是台灣本土蘋果產地鮮採才有機會享受到的美味，因此以一個禮拜以內盡速食用完畢為宜！而這也是判斷蘋果是否新鮮的重要依據。國產蘋果季即將展開，特別與您分享這個賞味秘訣，社員不妨趁此機會觀察驗證，以便完整享用本土蘋果獨特甜酸風味！



◆【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



◆【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

➤ 紫高麗苗(環保級)綠藤(一寸鮮)-暫缺

生產者因設備異常，暫停供應，預計 9 月恢復供應。

🔊 產品資訊

◆ 新品上市:

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 *全社供應	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！
芒果美莓雪酪	100g/杯	舞茶	85	8/19	季節供應 *全社供應	主原料使用合作社內屏東董豆勁芒果，搭配指定草莓、隆谷的白木耳讓口感更佳滑順並透過添加其他糖類，降低糖度、減少冰存冰晶產品，入口即有濃濃芒果香氣及草莓風味，甜而不膩，是夏季消暑好品！

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
有機棉條紋居家衣褲	(粉)、(藍) (女性 M、女性 L) /套	知蓮	1179	8/19	限量 *僅先供應 新竹分社 及台中分社站所	生產者知蓮，台灣織造安心織品，亞洲人身型設計版型，剪裁寬鬆舒適，褲腳特別設計多重車縫，垂度佳不會捲起，領口典雅蕾絲裝飾，適合秋冬或夏日冷氣房居家服。
女性三角內褲(低腰原棉)	(L)、(XL) *3件/包		420			生產者知蓮，棉花原料來自土耳其的有機棉花於台灣織造，採四面彈性織布，設計台灣人合適的臀型內褲，合身不夾股溝，久穿舒適一整天。有機棉織品特有的透氣舒適，是貼身衣物的絕佳選擇。
女性三角內褲(低腰竹碳灰)	M、L、XL、XXL *3件/包		475			生產者知蓮，棉花原料來自土耳其的有機棉花於台灣織造，灰色款式為添加竹碳紗，採四面彈性織布，設計台灣人合適的臀型內褲，合身不夾股溝，久穿舒適一整天。有機棉織品特有的透氣舒適，是貼身衣物的絕佳選擇。
有機彩棉圍巾	9*77cm/件		399			生產者知蓮，台灣織造安心織品，表布以有機原棉與有機彩棉交織的天然原色，無染色。雙層設計厚實保暖，短版規格輕巧方便收納，適合秋冬使用保暖頸部。
竹碳多功能環狀圍巾	約 25*70cm (對折後)/件		399			生產者知蓮，台灣織造安心織品，100%天然素材無染色，布料特選用竹碳紗與有機棉紗混紡。典雅手感細緻花朵裝飾，環狀設計可依個人造型與穿搭需求任意調整圍法，質地柔軟細緻，材質柔適親膚，適合秋冬使用保暖頸部。
有機棉提花圍巾(窄版)	(粉紫)、(藍綠) 約 27*173cm/件		315			生產者知蓮，台灣織造安心織品，100%天然素材無染色，布料特選雙層紗布提花，莫蘭迪色系雙色交織典雅設計。紗布柔軟細緻親膚，適合秋冬使用保暖頸部。

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
鹹蛋黃(泓良)	240g/20粒/包	泓良	360	8/19	蛋鴨牧場全面平飼，原料使用無藥殘鴨蛋，不添加防腐劑，可包肉粽、月餅，或炒菜、做成金沙豆腐等料理。(除粽子外，建議使用前一天冷藏退冰) *全社，限量供應

◆ 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
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
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
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



主婦誠心敬獻
與孩子一同料理
傳遞最真摯的敬意
7/29 - 8/31
☉ ☎

用最安心純淨的食材 以最真摯感恩的料理
真心款待 誠心祈福 意保平安

◆ 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(青菜)(3 件優惠)	160g x3	87	78
	12	滷雪蓮子(青菜)(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

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	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
	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)
- 集貨組員、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)、蔬果組約聘組員(工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 儲備站長(工作地點：林口站、三民站、沙鹿站、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:林口站、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