

目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品說明&季節性預防提醒 .....	15
 產品資訊.....	18
 人資招募.....	25

📢 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。

【沙鹿站 9/9 (一) 開始服務台中海線社員】

醞釀許久，台中市海線地區迎來第一個站所『沙鹿站』，將在 9/9(一)開始服務海線地區社員。新站在沙鹿市區鄰省道中山路，交通便利，設有無障礙坡道，邀請海線社員共同來參與社員第二個家的成立：



- 沙鹿站地址：台中市沙鹿區中山路 477-2 號 (臨近梅子餐廳)
- 新站電話：04-2663-0135
- 服務時間：週一~週六的上午 09:00~晚上 18:00

▼沙鹿站地圖



當季蔬果



◆職人嚴選，安心高規，市面少見——2024 秋節安心伴手水果賞

秋之旬味正當時，合作社的水果都是在大家共同購買支持之下，眾多專業農友減藥減碳、永續生態與環境，呵護栽種出來的美好果實，安心甜美，在眾多伴手禮中，格外讓人感受到送禮者的祝福與心意。歡迎多多利用，與親友一同分享，來自土地的平安祝福。本次精選其中五位職人農友生產的高品質果品，品質高規、市面少見，讓大家賞味一番。

■極限量——吳保諒的高規大果新興梨

供應日期：即日起至額滿為止。

供應規格：

品名	農友	產地	農產品規格	售價	限量
新興梨特大果(農好優)吳保諒-2 顆/盒	吳保諒	苗栗卓蘭	900g 以上/顆	520 元	完售
新興梨 860g±7%(農好優)吳保諒-2 顆/盒			860g±7%/顆	490 元	120 盒
新興梨 760±7%(農好優)吳保諒-6 顆/盒			760g±7%/顆	1,090 元	200 盒

每年，總是有那麼幾種水果，正好應了當年的風土，而特別好吃。今年至目前為止，該是梨子當之無愧。今年的梨子好吃，滋味堪稱歷來之最。只是果形普遍不大，許多農友的最大規格果實顆粒全無，唯獨青農吳保諒家例外，大規格果品仍有產出。保諒家族自從開始種水果之後，梨子就一直是深受好評，父親堪稱種梨達人。今年保諒的最大果規格高出其他農友，特大果果重達 900g 以上！且因為新興梨也是越大果越好吃，往年這些大果都被行家大戶收購，一般人根本連個影兒也見不著。今年特別請保諒提供了極少量特大果，讓有興趣或有送禮需求的社員嘗鮮。



## ■超稀有——胡燕倫的梨山馥梨

供應日期：8月底起至開始供應，額滿為止。

供應規格：每份約 600g，限量 200 份（請洽站所登記）

燕倫的馥梨是這系列選品中，唯一一個沒有做成盒裝，僅能以份為單位登記請站所預留的果品。為什麼破例介紹？因為這果品產量稀少珍貴，目前只在僅有高海拔的梨山產出。**馥梨又稱馥香梨，外觀看起來有點西洋梨，又有點像芭樂，皮薄多汁帶點蘋果香，口感清脆細緻香甜，果核極小，可食用部位多。吃的時候可以帶皮連果吃，完整攝取植化素等營養。**



去年上山產訪燕倫時，燕倫提到有種植這樣的果品，不過產量不多，只夠自己吃。今年產季前，就接到了燕倫的好消息，說是有極少量，可以供應給合作社讓社員品嚐，而且價格實惠。不知有多少幸運的社員今年有機會品嚐到這樣珍稀的果品呢？

## ■超好吃——范玉芳的阿露斯綠肉網紋甜瓜

供應日期：8/20 以後開始採收供應

供應規格：阿露斯綠肉網紋洋香瓜(安全優)

范玉芳-2 入/盒

阿露斯網紋甜瓜對氣候環境、溫溼度十分敏感。一棵阿露斯甜瓜果株從種下到能有收成，得經過重重考驗，稍有閃失，就會落得個果裂瓜破的下場，就算是種植老手，也可能只有 50%的收成率。阿露斯網紋洋香瓜栽種



不易，但香味濃郁、果肉綿潤細緻口感宛如冰淇淋、汁多皮薄，且擁有深邃立體的網紋，視覺系的外表加上香甜爽口的風味，讓阿露斯網紋甜瓜迅速成為水果禮盒界閃耀吸睛的新星！**早年在日本，一顆高品質阿露斯要價動輒近萬元日幣，也成為貴重水果禮盒的代表！**

范姐的阿露斯網紋甜瓜的好吃程度在合作社早有口碑，嚴謹的栽培管理，讓范姐的阿露斯甜瓜品質高，網紋細緻均勻，賞心悅目，非常適合送禮餽贈親友。今年秋節正逢范姐阿露斯盒裝阿露斯供應，兩入果裝相當適合作為伴手禮致贈親友，歡迎把握機會利用。

## ■超減碳——李俊儀的友善級大目釋迦

供應日期：即日起至 9 月中旬

供應規格：大目釋迦(友善優)李俊儀-5 斤/盒

「我看乾脆叫『黑金剛大目釋迦』好了！」每年俊儀的大目釋迦供應前，同仁們總是既期待又怕受傷害。俊儀果園生態豐富，養護產出的大目釋迦風味層次豐富迷人，但因為不用化學藥物防治，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。儘管社員們認同這個環境價值，但這釋迦帶著黑斑的外觀，往往還是挑戰著理想與現實之間的接受度。如果，您想找一盒外觀無瑕的釋迦禮盒，那俊儀的大目釋迦可能無法入您的眼；但如果您想尋覓最安心、滋味最豐富，與生物與環境永續共存的水果伴手禮，傳遞您祝福的心意，那麼俊儀的大目釋迦將是您的最佳選擇。

### 貼心小提醒

- ☞ 秋節將近，合作社的水果預訂熱烈，部分品項已預訂額滿。歡迎把握機會洽詢站所預訂，以免錯過品嚐或送禮時機哦。
- ☞ 各農產品採收供應時間不同，屆時將依訂單順序出貨。如有大量送禮或提前送禮需求，請於預訂時告知站所排單。



### ◆香甜鬆軟，細緻爽口——友善級金山地瓜來啦！

地瓜是台灣人相當熟悉的糧食作物，早期經濟困頓、米糧不足的年代，地瓜常被用來摻在白飯中充當主食，或是用來養豬，所以在許多長輩心目，留下了「廉價」的印象。地瓜是貧困不得已的廉價選擇。但是近年來，地瓜竟然搖身一變，成為現代人飲食養生的新寵，有人甚至選擇地瓜取代米飯成為主食。這到底是什麼原因呢？

原來，**地瓜富含抗性澱粉與膳食纖維**，是低醣指數（GI 值）的食物，可避免飲食後血糖波動過大，低熱量又有飽足感；高纖則有助改善腸道環境，幫助消化，消除便秘；此外地瓜也富含鉀、維生素 A、維生素 C；低負擔高營養，讓地瓜價值水漲船高，成為健康飲食的重要食物來源。



在台灣，雖然一年四季都可吃到地瓜，但金山地瓜卻是許多人心目中的珍品！主要是因為金山地區夏季雨水較少，且鄰近大屯火山系與出海口，半砂質黑壤土肥沃而排水良好，特別適合地瓜旱作，產出的地瓜口感細緻而且香甜鬆軟，細緻爽口，又不至於過於甜膩。獨特迷人的口感，讓金山地瓜的名號日漸響亮。

合作社供應金山地瓜的農友陳忠慶原本在電子業與金融業上班，因著食安風暴與照顧家人的因素，毅然回到金山返鄉務農。忠慶承襲了祖父輩不施用除草劑與農藥的栽種方式，並進一步往有機生產邁進，通過慈心有機驗證；此外忠慶也持續用功，精進栽培管理方式，提升有機地瓜的產量與品質，因而獲選了第五屆百大青農。

忠慶主要供應的地瓜品種是台農 66 號紅肉地瓜，另有少量的台農 57 號黃肉地瓜、台農 73 號的紫芋地瓜。面對蟲害的造成的瑕疵品，農友也積極委外加工為為地瓜蛋黃酥、甘藷米餅等高附加價值產品，並積極推動食農教育，辦理採收體驗活動，讓消費者了解食物從產地到餐桌的過程。今年首度在合作社上架，歡迎多多利用品嚐，金山地瓜的迷人風味。



### 貼心小提醒

因一般家用冰箱的溫度對地瓜保存會溫度過低，加上紅肉地瓜的含水量較高，可能會造成感偏硬食用體驗不佳，故請社員購買後置於常溫並儘速利用完畢；亦可將紅肉地瓜洗淨後以電鍋蒸熟後放涼，再置於冷凍保存即可。

### 【金山地瓜供應小檔案】

合作農友：陳忠慶

品種：紅肉（台農 66 號）/黃肉（台農 57）/紫芋（台農 73 號）地瓜

產地：新北金山

自主管理等級：友善級



◆細緻嬌嫩，青綠不青澀——牛奶鳳梨香甜供應中

台灣是鳳梨王國，品種琳瑯滿目。除了大家所熟知的金鑽鳳梨外，近期合作社架上，還有個市面少見的品種——台農 20 號牛奶鳳梨。

牛奶鳳梨屬大果鳳梨種，葉片無刺，果皮青綠而薄，果肉雪白細緻、香甜多汁，帶有淡淡的優酪乳香氣，風味十分獨特迷人，而這也是牛奶鳳梨的名稱由來。由於品種特性的緣故，牛奶鳳梨成熟時果皮仍為青綠，不會完全轉黃。農友 8 分熟採收，送到合作社已是最佳熟度，購買當天即可食用！如果喜歡再熟甜一些，可再放置 1-2 天後食用，或放入冰箱冷藏。但千萬不可放到外皮全黃，以免過熟發酵，影響風味。

為合作社供應牛奶鳳梨的農友陳映延，是農家第三代，陳映延的母親因丈夫早逝，一肩扛起了鳳梨種植及養家的責任，更於 2003 年獲得神農獎。陳映延接手協助栽培管理後，致力減藥栽種。由於牛奶鳳梨葉片而該品種葉片較長，陳大哥便運用這個特性為果實遮陰，省去防曬資材的使用，減少垃圾之餘也環保。由於牛奶鳳梨果皮較為細緻，容易受高溫、強曬與雨水損害，栽種照顧不易，栽種的農友不多，市面上較為少見，能夠找到映延農友供應這麼高品質的牛奶鳳梨，實屬珍貴難得。邀請社員把握產期，好好品嚐。



**貼心小提醒**

由於牛奶鳳梨果皮青綠，熟度不易判定，農友完熟採收，購買後即可食用。切勿放至全黃，以免過熟發酵。

**【牛奶鳳梨供應小檔案】**

- 合作農友：陳映延
- 品種：牛奶鳳梨
- 產地：嘉義民雄



果汁濃郁，源自青森的香甜芳美

早生津輕蘋果快閃供應中



**產地速報**

因極端氣候及颱風影響，農友捎來消息，今年津輕蘋果落果較為嚴重，產量銳減，只有少少數百斤，如在架上有看到它的芳蹤，可千萬別錯過！

**◆果汁濃郁，源自青森的香甜芳美——早生津輕蘋果快閃供應中**

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。時序即將入秋，正是國產蘋果大放異彩的時節。緊接在秋香蘋果之後登場的，是珍貴稀少的津輕蘋果。看到「津輕」二字，便知這蘋果與日本頗有淵源。津輕半島位於日本青森縣，是重要蘋果產區，津輕蘋果便是日本青森縣蘋果試驗場以紅玉蘋果為父本、金冠蘋果為母本選育而成，因而以此命名。

津輕蘋果兼具了紅玉緻密多汁又香甜的美味，以及金冠甜酸脆口的特性，外觀紅艷帶條紋，果汁飽滿濃郁，香甜帶蜜香，甚至有「早生蜜蘋果」之稱，雖結蜜機率不高，但香甜滋味不亞於深秋入冬時的蜜蘋果品種。在日本常被製成蘋果汁，知名的青森蘋果汁，就是以津輕蘋果製成。台灣所產的津輕蘋果，甜度雖然比日本高冷地區低些，卻多了產地鮮採的細膩甜酸比，適口不膩，風味極佳！可惜產期極短，大約

1-2 週之內就採收完畢，如在架上發現了津輕蘋果的蹤影，可得好好把握機會品嚐，錯過就要等明年！

為合作社供應津輕蘋果的農友是林浴沂與許漢忠，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。而今正值津輕蘋果產出，陣陣蘋果甜香誘人，請千萬別錯過了歷經 1400 個小時低溫醞釀，終得成就的芳香甜美。

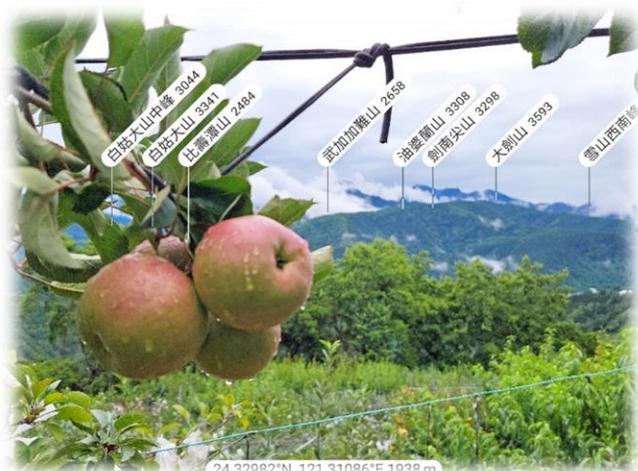


**貼心小提醒**

產地鮮採的津輕蘋果為完熟採收，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。

**【早生津輕蘋果供應小檔案】**

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級



**部分即將額滿!!**

**幼米 x 老欖小果 x 細緻甜美多汁**

**2024年文旦早鳥熱烈預訂中**

秋節伴手，文旦要有。

主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers' Cooperative

**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。

秋節已近，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。**有大量預訂或送禮需求者請於預訂時告知站所以便安排。**



### 【文旦預訂小檔案】

安全	 <p><b>李國溢</b> 正宗麻豆鎮北柚，田間管理第一名，一吃難忘</p> <p><b>頂級</b> 42年以上麻豆老欖文旦5斤盒裝 950元 <b>903元</b> <b>限量300盒</b></p> <p><b>特級</b> 25年麻豆老欖文旦5斤盒裝 750元 <b>713元</b> <b>限量300盒</b></p>
安全	 <p><b>詹東榮</b> 嚴選25年以上老欖，少見限量3A小果，油胞細緻風味甜美</p> <p><b>頂級</b> 斗六老欖文旦5斤盒裝 800元 <b>760元</b> <b>特規3A小果，只有100盒!!</b></p> <p><b>特級</b> 斗六老欖文旦5斤盒裝 750元 <b>713元</b>   斗六老欖文旦10斤盒裝 1,200元 <b>1,140元</b></p>
安全	 <p><b>盧秀紅</b> 嚴選25年以上老欖，與草共生，株距寬廣滋味豐美</p> <p><b>特級</b> 斗六老欖文旦5斤盒裝 750元 <b>713元</b> <b>限量供應</b></p> <p>斗六老欖文旦10斤盒裝 1,300元 <b>1,235元</b> <b>限量供應</b></p>
友善	 <p><b>張華妹</b> 友善級安心最高標，30年老欖</p> <p><b>特級</b> 鶴岡老欖文旦5斤盒裝 700元 <b>665元</b> <b>高CP值!!</b></p> <p>鶴岡老欖文旦10斤盒裝 1,300元 <b>1,235元</b> <b>限量供應</b></p>

※本年度預計8月下旬開始採收供應，屆時將依訂單順序出貨。如有大量送禮或提前送禮需求，請於預訂時告知站所排單。



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



預訂  
請洽各站所之站務人員登記  
將按訂單順序出貨



注意  
價格、級別、供應量，本社保留最終異動權



◆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



小巧Q甜，吮指回味

## 台南山上玫瑰蕉甜美供應中



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

## ◆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，吳大哥採取一櫸留 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

## 🍏 蔬果品質說明

### ◆【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！

## 📢 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，原預計 9 月恢復，因設備尚未修復，供應時間尚待確認。

### ➤ 有機純米麵條系列更換包材說明

生產者樂弟，有機純米麵條系列(白米/糙米)原包材長度較長，將調整合身的長度。其原料、包裝材質不變。糙米麵條自 7 月起製造更換新裝，白米麵條待舊包材用盡接續調整。無麩質麵條純米製作，煮後 Q 彈好吃，乾、湯料理方式都合適。

【Q 嫩多汁 - 陳耀松 巨無霸杏鮑菇】中秋限定上架！錯過就要等明年！

# 氣炸杏鮑菇 食譜



## 準備食材

- 食材
  - 陳耀松 巨無霸杏鮑菇 1kg
- 調味料
  - 孜然粉、九層塔粉  
(可替換為喜歡的香料)
- 醬汁
  - 鹽 1小匙
  - 細砂糖 2大匙
  - 黑胡椒粉 少許
  - 醬油 2大匙
  - 香油 2小匙
  - 米醋 2小匙
  - 水 4大匙

## 作法

1. 用紙巾擦乾杏鮑菇
2. 將每根杏鮑菇1開4撕成粗條，均勻沾上醬汁(用撕的會更好吸收醬汁)
3. 放入鋪好烘焙紙的氣炸鍋，200°C氣炸10分鐘後翻面，再炸5分鐘
4. 取出後灑上孜然粉和九層塔粉增添香氣，完成！

## 合作社食材搭配建議

1. 陳耀松巨無霸杏鮑菇1kg
2. 穀盛燒肉醬260g
3. 安芯有機九層塔粉23g



# 黑麻油炒杏鮑菇食譜

## 食材

### ► 食材

- 陳耀松巨無霸杏鮑菇500g
- 新鮮黑木耳 100g
- 薑 15g
- 白芝麻 少許

### ► 醬汁

- 細砂糖 2小匙
- 孜然粉 少許
- 黑胡椒粉 少許
- 醬油 2大匙
- 胡麻油 2小匙
- 水2大匙

## 作法

1. 杏鮑菇切滾刀塊，黑木耳切大塊，薑切細絲
2. 熱鍋加入少許胡麻油，開中小火煸香薑絲，放入杏鮑菇煎至微上色，再加入木耳一起拌炒
3. 倒入醬汁，蓋上鍋蓋燜3分鐘
4. 收汁後，起鍋撒上白芝麻，完成！

## 合作社食材搭配建議

1. 陳耀松 巨無霸杏鮑菇 1kg
2. 彥廷 新鮮黑木耳 200g
3. 就是鮮菇 新鮮黑木耳 200g
4. 主惠實業 胡麻油 570ml

📢 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
小披薩-瑪格麗特	405g/3 入	瑪諾蘭迦	180	9/2	無	麵皮添加喜願本土全麥粉(24%以上)·抹上瑪諾蘭迦自製番茄醬·搭配優質特級冷壓橄欖油·道地義大利風味·最後以自家栽種九層塔葉點綴·如想葷食·亦可自行加上些許沙拉米臘腸或培根及馬札瑞拉起司·烘烤後增加香氣·風味更佳。
小披薩-夏威夷	300g/2 入	瑪諾蘭迦	180	9/2	無	麵皮添加喜願本土全麥粉(20%以上)·抹上瑪諾蘭迦自製番茄醬·搭配優質特級冷壓橄欖油與鳳梨·青椒及香菇·酸甜營養·適合小朋友食用·如想葷食·亦可自行加上些許沙拉米臘腸或培根·烘烤後增加香氣·風味更佳。
有機棉條紋居家衣褲	(粉)、(藍) 女性 M、女性 L /套	知蓮	1179	時程延宕, 延至 9/2	優惠價 限量供應 *僅先供應 新竹分社及台中分社站所	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			原棉使用有機棉加少許彈性纖維·竹碳灰以有機棉·竹碳·彈性纖維混紡·以台灣人合適的臀型設計·合身不夾股溝·久穿觸感舒適一整天。
女性三角內褲(低腰竹碳灰)	M、L、XL、XXL *3 件/包		475			
有機彩棉圍巾	9*77cm/件		399			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·適合秋冬保暖頸部。
竹碳多功能環狀圍巾	約 25*70cm (對折後)/件		399			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			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·適合秋冬保暖頸部。
※以上有機棉新品由生產者回饋社員優惠價供應·歡迎社員多加利用						

◆ 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)。 <b>*限量供應</b>
古早味花生糖	300g/罐	福瑄	140	8/19	使用台灣本土花生仁焙炒後與麥芽糖等拌勻·糖體不黏牙·不過分甜膩·並且使用椰子油製作·讓花生糖的油品安全更上一層·整體花生糖薄·脆·不膩口·是平日·過節送禮的最佳選擇。 <b>*限量供應</b>
巨無霸杏鮑菇(環保級)	1kg/包	陳耀松	130	8/30	巨無霸杏鮑菇為特選單支規格高於 100g 的杏鮑菇·菇肉厚實·Q 彈多汁·氣炸·快炒都很適合·只在中秋節

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					間限定上架！錯過就要等明年！ *季節供應·8/30~11/2 中秋限定上架
澎湖肉魚	200g/包	湧升	200	8/27	嚴選澎湖在地肉魚，肉魚以澎湖捕獲的最為鮮美、魚肉更厚，肉質緊實鮮嫩甘甜又帶有一股獨特香氣，簡單乾煎就十分美味也可清蒸。*限量供應
國產黑豆拌醬(原味)(民生)	130g/罐	民生	80	9/2	1.使用本土製作黑豆經 180 天以上的日曝甕缸發酵，風味芳香濃郁、香氣飽滿。2.適合用法：拌(飯、麵、季節時蔬、豆腐、雞絲)、沾(餃子、肉類、小黃瓜、火鍋沾醬)、炒(飯、麵、黃瓜、肉絲、豆干、五花肉片)、蒸、滷、紅燒皆可
好愛胡桃綜合堅果組	24 公克 *15 包/ 組	豆之家	420	9/3	以胡桃堅果類為主體的無調味堅果，並添加本土黑豆、南瓜籽增加蛋白質，並用全果蔓越莓果乾調整風味，讓一天所需的健康油脂與微量元素皆攝取；生產者自進口鮮果蔓越莓再進行場內全果粒乾燥，全程掌握果乾製程，令人安心。*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
陶立克(環保級)	180g/包	葦優	60	65	9/1	冬季季節性變價	全社
杏鮑菇(環保級)	300g/盒		65	70			
黑美人菇(環保級)	150g/盒		45	50			
柳松菇(環保級)	150g/包	隆谷	36	40	9/1	冬季季節性變價	全社
金針菇(環保級)	200g/包		16	20			
鴻喜菇(環保級)	200g/包		37	41			
原味雞肉粥	230g/包	立高	79	85	9/1	因運費、工資、原料、油電等原因，同步調漲進/售價	全社
黑米紅豆粥	230g/包		59	65			
鮮蔬雞高湯	230g/包		69	75			

## ◆ 規格異動:

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	異動原因說明	供應區域
四方鮮乳高達起司-200g	(不定重)	200g/包	四方鮮乳	9/2	因製作高達起司重量已趨穩定，因此於 9 月開始使用單條定重供社員利用。	全社
清潤杏仁茶	450公克	450公克	集昌	9/2	為避免社員開封時被割傷，將罐蓋更改為易拉罐，方便社員打開使用，但由於這樣的密封性較差，建議開封後請置於冰箱冷藏避免受潮。	全社

## ◆ 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
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 <b>*限量供應</b>	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 <b>*限量供應</b>	否

## ◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應時間	說明
冷凍黃金蚬	600g	立川	8~12月	季節性供應

奶茶棕·優雅藍 系列床組

選擇有機棉寢具

為地球盡一份心力

預購時間 ▶ 8/26(一)~9/14(六)

取貨時間 ▶ 寢具 2024/12/30(一)~2025/1/11(六)  
棉被胎 2024/10/07(一)~2025/1/10(五) 由生產者直接寄送

2024 有機棉寢具預購中

⊗ 隨身被 | 兩用被 | 夏被 | 被套 | 枕頭套 | 床包 | 棉被胎 ⊗

## ◆ 推廣活動:【2024 有機棉寢具預購】

預購時間：8/26(一)-9/14(六)

取貨時間：寢具 2024/12/30(一)~2025/1/11(六)；

棉被胎 2024/10/7(一)~2025/1/10(五) 由生產者陸續寄送

柔膚心感受  
大口身呼吸

我們每天有三分之一的時間在睡覺，

與身體最親密接觸的就是寢具，

看顧我們及孩子，從寢具開始選擇使用有機棉，

友善肌膚同時也關懷我們的環境。

預購時間

8/26(一)

~

9/14(六)

品項	適用規格	價格	
枕頭套	48x73 公分	315	
單人床包	105x186x30 公分	1,400	
			奶茶棕
雙人床包	150x186x30 公分	1,660	
			奶茶棕
			深綠
灰藍			
雙人加大床包 (Queen size)	180x186x30 公分	1,940	
雙人加大床包 (King size)	180x210x30 公分	2,200	
單人被套	150x210 公分	1,925	
			奶茶棕
雙人被套	180x210 公分	2,410	
夏被	150x210 公分	2,590	
			奶茶棕
			灰藍條紋
綠格			
雙人兩用被	180x210 公分	3,990	
			奶茶棕
灰藍條紋			
隨身被	150 x105 公分	1,160	
			綠
灰藍條紋			
有機棉被胎	單人	5 斤	3,950
	雙人	6 斤	4,780



◆ 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

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	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	
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

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	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、人資專員、品保專員 (工作地點：總社-三重區)
- 乾貨組員、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、斗六站)
- 月薪站務(工作地點：天母站、石牌站、桃園站、東門站、新店站、沙鹿站、三鶯站)
- 時薪站務(工作地點:林口站、東海站)
- 備註：沙鹿站預計 9 月開設，安排新人到東海站學習。



合作社徵才網址