

目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品資訊.....	22
 人資招募.....	29

📢 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



◆皮薄多汁，晶瑩細緻如玉——國產新世紀梨爽脆供應中

新世紀梨是日本引進的品種，多種植在高海拔地區，最大的特色是皮薄水分多，外型晶瑩白皙，宛若美人和嬰兒的肌膚般水嫩，是水梨中口感最細緻的品種，因此有「梨中之玉」的美稱，也是許多長輩口中的「幼梨仔」(口感細嫩之意)。新世紀梨富含醣類、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵及維他命 A 和 C 等多種營養成分，而且含水量極高，高達 89.3%，簡直像是梨子形狀的天然優質飲品！既可補充水分，也可補充營養。冷藏過後食用，令人暑氣全消！由於新世紀梨的產期適逢中秋，加上外表精緻，口感甜美，也成了許多人秋節送禮餽贈親友的好選擇。為合作社供應新世紀梨的農友為梨山地區的胡燕倫、林浴沂以及許漢忠。三人均在梨山地區友善耕作多年，不但重視水土保持，也悉心高品質管理。新世紀梨嬌嫩，產期短，大約到九月中下旬便結束。還請把握難得產期，多多品嚐利用這珍貴甜美的果品！

貼心小提醒

1. 新世紀梨的果皮細薄，加上農友均為友善種植，建議使用清水清洗後，無須削皮便可直接食用。無需削皮，口感更佳，且更能完整攝取果皮上的天然維生素及礦物質！
2. 新世紀梨果皮細緻，因此常可見到幼果未套袋時期與樹枝摩擦留下的褐色斑痕跡，不影響食用，還請理解。

【新世紀梨供應小檔案】

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級
胡燕倫	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級





秋之旬味，鬆綿甘甜
國產板栗鮮果開始採收



◆秋之旬味，鬆綿甘甜——國產板栗鮮果開始採收

說到栗子，你會想起什麼？栗子燒雞？還是香甜熱呼呼的糖炒栗子？栗子鬆軟香甜的滋味，是許多人的心頭好，飽滿溫暖的感受，召喚著食欲之秋美好記憶。秋天，正是新鮮板栗採收的季節。

栗子擁有豐富澱粉、膳食纖維和礦物質等營養，素有「乾果之王」的美名。栗子多產於溫帶地區，台灣的北回歸線，便是板栗分布的最南界，產區多集中在嘉義阿里山腳的中埔鄉。



中埔地區栽培板栗已有六十年歷史，其中最重要的推手就是現今產銷班班長林德淵的祖父林長成先生。日治時期，日本人嘗試在阿里山種植各種板栗，當時從事伐木工作的林長成

發現日本人對板栗甚為喜愛，便討了一些果實回家種。原本只是供自家食用，但經過多年淘汰選種逐漸馴化，林先生發現其有發展成產業的潛力，便開始有計劃的經營，更無私將樹苗和經驗分享給親友，帶起當地種植板栗熱潮。2004年在農會輔導下，中埔鄉成立全國唯一的板栗產銷班。由於國產板栗果仁呈現亮麗金黃色，和市售進口板栗有所差異，因此命名為「黃金板栗」。林家的栗子園就從林長成先生開始，一代傳一代，十多年前林德淵大哥回鄉接手，與兒子志賢一起管理，希望能繼續將這個在地特色農產發揚光大。

板栗栽種門檻極高，從種子、實生苗到嫁接，至少要七年才能穩定產出，願意投入的農友不多。而且板栗多

刺，甜美的果肉被佈滿長尖刺宛如刺蝟的「殼斗」包裹著，被扎到時往往痛徹心扉，因此採收時須先以長柄鐮刀將成熟的果實割落，以長鐵夾撿拾收集後，再戴上沾膠厚手套小心翼翼



扳開殼斗取得果實，後續還要經過分級和篩選等流程精選後才可出貨，十分「厚工」。然而國產黃金板栗果仁飽滿，清炒後依然保留金黃色澤，吃起來口感鬆綿鮮甜，遠勝進口板栗，新鮮度就是最大關鍵。因此儘管栽種採收不易，卻是追逐者眾。而且鹽炒比糖炒更能展現它的清爽鮮味與香氣。8月下旬到10月下旬就是中埔板栗一年一度的採收季，歡迎社員把握產期多加利用，一同品嚐這難得的鮮美好滋味。



貼心小提醒

1. 板栗採收期易遇降雨，果實含水量較高，儲架壽命較短，請社員採購後置於冷藏溫層，並盡速食用。
2. 板栗連殼料理時請先以利剪或刀子在殼表面劃一道切口，避免加熱時因果仁與殼之間的空氣驟然膨脹而爆碎，也方便品嚐時剝殼。
3. 若要先取得果仁利用，可將果實浸泡於滾水2分鐘，待殼軟化會更容易剪開剝除。
4. 鹽炒板栗做法：板栗和鹽取2：1的比例，先將鹽炒熱，再放入已劃好切口的板栗一起翻炒，當果實外殼翻開並露出金黃色果仁即完成，需時約20分鐘。



【板栗供應小檔案】

合作農友：林德淵
 品種：黃金板栗
 產地：嘉義中埔
 自主管理等級：安全級

蜜香濃郁，預約這一季的高C營養

國產黃金奇異果開始預訂

香甜微酸

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

產地速報

農友旭帆傳來消息，因颱風與極端氣候影響，今年黃金奇異果產量銳減6-7成，只剩往年的1/3，可訂購數量十分有限，還請把握機會預訂品嚐。

◆土生土長，進口奇異果吃不到的香甜——國產黃金奇異果開始預訂了！

台灣一年到頭都吃得到進口奇異果，奇異果的人均消費量世界第一，進口量更高居世界排名第三，堪稱是全世界最愛吃奇異果的國家。但唯有每年的 9 月底到 10 月，是能夠品嚐到台灣國產奇異果的時間。其中絕不能輕易錯過的，是青農涂旭帆的紅心奇異果以及黃金奇異果。



奇異果營養價值極高，富含水溶性膳食纖維、奇異果酵素、獼猴桃鹼、氨基酸和磷、鉀、鈣、鐵、鎂等礦物質，以及大量維生素 C。所以有「維他命果」、「超級水果」、「水果之王」的美譽。其中，又以黃金奇異果的風味最為獨特。黃金奇異果的果肉顏色介於綠與黃之間，皮薄毛短，幾乎可帶皮吃；口感香甜軟 Q，有別於綠肉奇異果的酸香，黃金奇異果完熟時會散發濃郁蜂蜜香氣，伴隨著微微果酸，引人垂涎。



相較於進口奇異果七分熟就必須採收運送，國產奇異果產地鮮採直送，不只縮短了碳里程，也因為免去了跨國運送的時程，得以完熟採收。因此果實能夠在果樹上充分生長，口感更濃郁、風味與層次更豐富迷人。為合作社供應奇異果的農友涂旭帆，推廣種植本土奇異果已超過十年。果園全以人工割草，果樹間保持適當距離，使葉片有充足日照行光合作用，讓植株更營養、健康。旭帆之所以選擇種植奇異果，其中一個重要的原因是，奇異果的根系深入地下十公尺，相當於三層樓高，有助於

水土保持。也因此，雖然奇異果種植門檻高，旭帆仍一路堅持，也讓更多國人認識國產奇異果的美妙滋味。走過十個年頭，旭帆默默耕耘，帶給社員真材實料的本土滋味。而今產期又將到來，歡迎把握時機，預約品嚐這一年一度的美好！

貼心小提醒

1. 奇異果為後熟水果，收到時可先打開通風半天，好讓運送時產生的水氣散出乾燥。如果果實還偏硬，可能還需要放置常溫 3-5 天成熟。若想加速熟成，可將奇異果跟 1-2 顆蘋果或香蕉放入塑膠袋中，袋口打鬆結（須保留一些空氣），放於室溫中待其軟熟即可。
2. 如果已經軟熟，則可放入冰箱冷藏慢慢食用，減緩軟熟速度，以便調節食用時間。但還是盡快嘗鮮吃完，以免過熟發酵。
3. 黃金奇異果完熟時香氣濃郁，甚至會有發酵香，這是正常現象，不是果實過熟。還請安心食用。

【黃金奇異果供應小檔案】

合作農友：涂旭帆

品種：紅心奇異果

產地：新竹尖石/苗栗卓蘭

自主管理等級：環保級





◆大武山下的甜蜜微酸——屏東瑪家有機蜜鳳梨開始供應

台灣是鳳梨王國，市面上的鳳梨品種有二十幾種。時序入秋，雖然台灣鳳梨的主力金鑽鳳梨產期來到尾聲，水果市場上鳳梨難得，卻是品嚐其他不同品種鳳梨的最好時機。此時合作社架上，除了農友陳映延的牛奶鳳梨，今年還多了個生力軍——農友吳堅銘的有機蜜鳳梨。

蜜鳳梨的果形不大，果心稍粗，果肉香甜細緻，帶點微酸。果如其名，七分熟時甜度就已達 16 度以上，蜜香濃濃，全然不負「蜜鳳梨」的稱號；雖甜但不膩口，恰如其分的甜酸比，適度不刺口的酸，反倒讓蜜鳳梨的風味更加有層次，引人垂涎。產期僅兩個月，如在架上見到，還請把握機會品嚐。



農友吳堅銘的農場位於屏東大武山下，瑪家鄉的沿山公路旁。南國的艷陽熾熱，正是鳳梨最愛氣候，產出的鳳梨又甜又多汁，氣味芳香濃郁。得天獨厚的環境，讓屏東成為台灣鳳梨重要產區。堅銘大哥家族就是以種植鳳梨為業，傳承到堅銘大哥已經是第三代。堅銘大哥的父親吳木泉，雖是慣行種植，卻堅持不用荷爾蒙，不一昧追求甜度，力保果肉原有的酸甜層次，纖維細緻，多吃也不「咬舌」。因而在 50 年前獲得神農獎桂冠，更成為台灣首批外銷日本的鳳梨農。

堅銘大哥承襲了父親的種植管理技術，大學更是專攻農業管理，接手管理農場後，致力於友善永續的種植；堅銘大哥的夫人謝美蓮本是公職，看到先生忙碌，毅然辭去工作回家幫忙，她笑稱，鳳梨田是「農夫的天堂路」，滿園的鳳梨刺，常刺得農夫滿手傷痕，為的是讓客人吃得安心的滿足。夫婦倆胼手胝足，終於讓果園一步步從無農藥，到全面有機驗證，迄今已 20 年，有機種植的面積達 20 公頃，也守護了大武山下的生態環境。堅銘大



哥不僅榮獲神農獎的肯定，還將外銷等級的果實留在台灣。目前主力品種是金鑽鳳梨，此外還有香水、蜜寶、釋迦鳳梨等多種鳳梨品種。友善種植的鳳梨，一切開就散發出散蜂蜜的香氣，入口甚帶有淡淡椰香，纖維細緻，風味帶著酸香後勁。在堅銘大哥的手中，神農獎的招牌依舊閃亮，更多了創新與高品質管理的活力。也讓大武山下的鳳梨田生態，得以永續且生機盎然。

貼心小提醒

1. 蜜鳳梨約 7 分熟採收，果實雖還青綠，但已可食用。如想再吃甜一些，可於常溫稍微放置至果目滿青綠帶點微黃（即所謂綠豆仁黃），此時風味最佳，請盡速享用！

2. 蜜鳳梨外皮全部轉黃就已完熟，此時甜度攀升蜜化，但也可能會出現果肉透明化的現象，類似蜜蘋果的蜜腺，稱為水心症，這時的鳳梨還是可以食用，只是容易發酵，保存期限也較短，還請留意，以免錯失最佳賞味時機。

【有機蜜鳳梨供應小檔案】

合作農友：吳堅銘

品種：蜜鳳梨（自有品種）

產地：屏東瑪家

自主管理等級：環保級



爽脆酸甜，滋味濃郁的隱藏版早生蜜蘋果

紅金冠蘋果限時供應中



2023國產蘋果季



主婦聯盟合作社
Taiwan Homemakers United Co-ops



◆爽脆酸甜，滋味濃郁的隱藏版早生蜜蘋果——紅金冠蘋果限時供應中

吃慣了進口蘋果的朋友，一定很難想像，台灣本土所產的蘋果，種類與滋味有多麼豐富。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。告別了爽脆的秋香，香甜卻稍縱即逝的津輕，緊接著是隱藏版的早生蜜蘋果——紅金冠登場。



紅金冠蘋果與美系的金冠青蘋果頗有淵源，兼具了青蘋果的爽脆，與紅色系蘋果的香甜，口感緻密，果汁濃郁，香氣清新、甜中帶酸，甚至有機會結蜜，果形雖然不大，但滋味豐富得驚人！因此有人說是隱藏版的早生蜜蘋果。只可惜不耐儲運，種植的農友少，產期只有短短一周，稍縱即逝。這也是國產蘋果季的特點，還請把握產期，跟著產季一個品種接著一個品種品嚐，豐富您的味蕾地圖！

為合作社供應紅金冠蘋果的農友是林浴沂。林浴沂大哥種植蘋果多年，除了注重品質管理，也相當重視環境水土的保護，致力減藥、草生栽培，涵養土壤。美味又可安心連皮吃，還請把握產期多多利用品嚐！

貼心小提醒

產地鮮採的紅金冠蘋果為完熟採收，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。

【紅金冠蘋果供應小檔案】（以目前架上供應者為主）

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級



◆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。

■極好禮——吳保諒的巨無霸寶島甘露梨

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
巨大果寶島甘露梨 44-46 兩(農好優) -2 顆/盒	吳保諒	苗栗卓蘭	1650g 以上/顆	1,280 元	50 盒
特大果寶島甘露梨 40-44 兩(農好優) -2 顆/盒			1575g±7%/顆	1,160 元	100 盒
大果寶島甘露梨 36-40 兩(農好優) -2 顆/盒			1425g±7%/顆	1,000 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。今年保諒的寶島甘露梨最大果規格高出其他農友，巨大果甚至來到 46 兩以上，比頭還大！堪稱巨無霸等級，市面少見且昂貴！且因為

甘露梨是越大果越好吃，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規格，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，讓范姐的阿露斯甜度品質高，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。





產地速報

時近中秋，合作社文旦農友陸續開始採收了，**台南麻豆鎮北農友李國溢的文旦亦在眾多麻豆文旦中脫穎而出，獲得【2023年台南市文旦評鑑大賽優等獎】**！這在眾多慣行農友環伺之下，實屬不易！今年文旦多可提早採收，而且甜度高，果肉幼米細緻，多汁又香甜，歡迎提早訂購，盡情品嚐這節期限訂的好滋味！。



◆幼米 x 老欖小果 x 細緻甜美多汁——2024 年文旦開始採收了！

節氣來到白露，正是文旦柚採收的季節！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，其實也品嚐了台灣各地的氣候風。

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，圓滾滾、油胞細緻的文旦即將現身合作社架上，歡迎多多利用，品嚐這一季最美妙的旬味鮮果！



■張華妹——有機栽培打敗慣行的優質早收文旦

張華妹



接手老欖文旦園之後，便踏上難度最高的有機栽培之路。為了使果樹得到充分養分，張華妹將樹與樹的行距拉寬至五公尺左右，犧牲產量換來每棵樹充分享受到空氣、日照和雨水洗禮，結出渾圓飽滿的果實。除了有機質肥料、人工除草、完全生物性防治外，張華妹還會將剩餘文旦便拿來自製液態堆肥，或到山上蒐集枯葉用以增加果園地力。2023年，張華妹的文旦甚至擊敗眾多慣行農友。從與眾多慣行農友的競爭中脫穎而出，獲得【花蓮地區文旦早收技術管理成果競賽優等獎】。

■詹東縈——注意管理細節，種出高品質文旦

詹家文旦是爺爺從臺南麻豆帶回種苗開始種植至今，現在供應合作社主要是20至30年的老欖文旦，「我們劉厝庄文旦，果肉較有彈性，口感回甘。」詹東縈認為，樹體健康才能培育好的水果品質，這也會減少用藥頻率，詹大哥農園特別規劃行株距寬約七公尺，並全面採用草生栽培，走在園裡感受草地的舒適柔軟；此外，詹東縈在採收前夕還會減少施用氮肥，果實為爭取有限的養分，反而會特別甜。正因為這樣的費心管理，詹大哥的文旦油胞細緻風味甜美，品質極高，是不可錯過的優質果實！



■盧秀紅——注意管理細節，種出高品質文旦



幾十年前，盧秀紅與先生一起種植文旦柚，一直是獨自照顧果園。一開始她對務農完全不懂，也是定期施用農藥至採收為止，直到先生住院後無暇噴藥，才發現沒噴藥的果實並無太大損傷，開始投入安全用藥的種植方式，「反正做事我不計成本，傻傻的一直用，有一天就發現，果子怎麼變得那麼好吃.....。」而今，兒子也已接手投入果園管理。走入盧秀紅的果園，只見草相豐美，雖然果實表皮不盡完美，卻可吃到自然栽種最細緻豐足的滋味，請勿錯過！。

■李國溢——田間管理第一名的正宗麻豆鎮北文旦



李國溢承接家裡果園已近 30 年，主攻文旦柚種植，果園位於麻豆區北勢寮，為麻豆鎮北柚之正宗產區。麻豆鎮北的土壤特殊，源於曾文溪上游青灰岩沖刷而來的鹼性壤質土，且有多層隔土，堅硬密實使文旦樹難以紮根。也正因此逆境，間接迫使文旦樹將養分保留於果實中，成就鎮北柚果形細緻小巧，多汁回甘香氣足，餘韻無窮的天然風味，是許多文旦行家追逐的精品級文旦。「我們果園管理都是減農藥、不用除草劑，再搭配有機自製液肥補充樹體營養」。李大哥的悉心管理，也

讓他在以嚴格評比著稱的「台南市文旦評鑑大賽」中脫穎而出，2022 年得到田間管理評比第一名，**今年更是奪得文旦大賽優等獎**！李國溢大哥供應合作社的文旦，是精選頂級（40 年生以上）跟特級（25 年生以上）的老欖等級，歡迎把握產期品嚐得獎文旦！

■溫昌海——梯田上的蜜香文旦

農友溫昌海的柚子園苗栗西湖。早年，西湖的坡地遍植相思木，後來引進栽種柚子後，發現果肉汁多香甜，引領西湖種植柚子的風潮。1987 年，溫昌海在西湖開墾占地兩甲半的五階梯田種植文旦及其他果樹，2011 年，溫昌海大哥轉為有機耕作，果園大半都是獨力完成。目前溫昌海大哥園中的文旦，平均樹齡超過 31 年。「我們的文旦柚有蜂蜜的香氣，辭水以後很多水耶，一剝就充水，你要用吸的，像吃西瓜那樣。」溫昌海大哥的文旦柚，果香十足，金黃透明且軟甜多汁的果肉，依然誘人。他說，現採的文旦柚不會好吃，經過三天到一週的辭水，才可以品嚐到最完熟的風味。雖然西湖文旦產期略晚於麻豆與斗六，但別具風味，歡迎這獨樹一格的文旦風味。



貼心小提醒

因農友減藥栽培及近日颱風影響，文旦外觀可能不盡完美，但風味一樣甜美清香，還請理解後再利用。

【文旦供應小檔案】

合作農友	產地	級別
張華妹	花蓮鶴岡	友善級
詹東縈	雲林斗六	安全級
李國溢	台南麻豆鎮北	安全級
盧秀紅	雲林斗六	農好級
溫昌海	苗栗西湖	環保級



◆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**，是低升糖指數（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份較高，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



蔬果品質說明

◆【文旦賞味小秘訣】等一等，更好吃

——文旦辭水風味佳

文旦剛採收時果肉較硬，口感沒那麼好吃，**必須放置 5~10 天，讓它「辭水」(俗稱消水)**，讓文旦從原本淡綠色的外皮轉變為黃綠色，一部分多餘的水分会蒸散，使果肉柔軟，果實甜度提高。這時就是品嚐文旦的最好時機了。

(圖像資料來源：農糧署-鮮享農 YA 粉專)



◆【蘋果品質說明】蘋果表面凹陷斑點或是切開有褐色海綿狀組織，吃了對人體是否會有影響？

蘋果表皮有許多黑褐色、凹陷的斑點，或是買回家後切開發現內部果肉有褐色海綿狀組織或斑點，這樣的蘋果到底能不能吃呢？

其實，這叫做「苦痘症 (bitter pit)」，是蘋果生長時缺鈣造成的「生理障礙」，鈣可以增強植物的細胞壁，但是當蘋果的局部組織缺鈣時，果皮會呈現黑褐色斑點、或是乾疤，果肉組織則會呈褐色海綿狀，有時會有微微苦味，這就是所謂「苦痘症」。苦痘症的症狀在採收時並不明顯，從外觀也不易看出；但在採後儲藏時期，隨儲藏時間漸長，蘋果會逐漸出現黑褐色的醜斑點，幾週後這些斑點就會越來越明顯。但這不影響食用，對健康也沒有危害。所以下次如果發現買蘋果表面有這類黑褐色斑點，或是削皮後才發現果肉有些許褐色海綿狀組織，便知這是「苦痘症」造成。苦痘症的蘋果雖然看起來不怎麼美麗，但也是自然生長的結果，還是可以食用的哦。如果真的介意，只需將這些黑點削掉即可。珍惜好食，讓地球更美好！



▲ 蘋果苦痘症外觀



▲ 苦痘症發生在果肉上的狀態，呈褐色海綿組織狀態。不影響食用，也不危害健康。

【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

【綠藤 三日苗】9/2~9/28 期間優惠價\$89！



中秋燒肉配上爽口芽菜，營養又解膩

芽菜燒肉捲食譜

食材

- 綠藤 三日苗 50g
- 永豐 紫高芽50g
- 豬肉片 300g
- 白芝麻 少許

調味料

- 燒肉醬 適量

作法

1. 將黃檸檬切片備用。
2. 豬肉片刷上燒肉醬，烤至熟透，芽菜用生飲水沖洗備用。
3. 將肉片平鋪，三日苗和紫高麗苗置於其中一端，捲起後置於盤中。
4. 擠上少許檸檬汁提味，撒上白芝麻，完成！

合作社食材搭配建議

- 綠藤 三日苗 50g，永豐 紫高芽 100g
- 中央畜產 梅花捲肉片 300g，穀盛 燒肉醬 260g



📢 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		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。
煙燻野生鮭魚片	140g	喬元手創	199	9/2	無	嚴選美國阿拉斯加野生鮭魚·以龍眼木炭·稻殼·柑橘果皮古法燻製·成份簡單無添加·退冰後即可食用·搭配沙拉·義麵·做三明治·都是絕讚美味!
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			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。
有機彩棉圍巾	9*77cm/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。
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。
有機棉提花圍巾(窄版)	(粉紫)、(藍綠) 約 27*173cm/件		315			

※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
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

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
澎湖白秋蝦仁	200g/包	湧升	235	8/30	由澎湖沿海小型漁船捕獲，在夏季進入盛產期。採用手工剝殼且無膨發，鮮味濃厚，適合入菜。
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。只在中秋期間限定上架！錯過就要等明年！ *季節供應，8/30~11/2 中秋限定上架
國產黑豆拌醬 (原味)(民生)	130g/罐	民生	80	9/2	1.使用本土契作黑豆經 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。
抱卵母香魚	600g	游原智	450	9/2	香魚洗淨後抹上薄鹽，放入預熱好的烤箱，以 200°C 烤 15 分鐘，翻面再烤 10 分鐘即可。可淋上香檬原汁，風味更佳。 *限量供應
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
去殼冷凍板栗仁 (特大)	300g	林德淵	454	9/9	農友林德淵的栗子園位於嘉義縣中埔鄉，板栗採收後人工去除殼和膜，以冷凍保存，不須解凍，清洗後即可直接料理，簡單便利，不論是炊飯、燒雞、燉湯及甜品都很適合。 *季節供應，9/9~10 月初供應
去殼冷凍板栗仁 (大)			394		
去殼冷凍板栗仁 (中)			354		

◆ 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	蕙優	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			

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
去殼冷凍板栗仁(特大)	300g	林德淵	440	454	9/9	因今年氣候不穩定，造成栗子產量減少，同步調漲售價。	全社
去殼冷凍板栗仁(大)			380	394			
去殼冷凍板栗仁(中)			340	354			

◆ 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

◆ 包材異動:

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
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 *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

◆ 暫停供應:

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

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
洛神花蜜餞	300g	台東農會	更改包裝規格	現有庫存利用完為止

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
紫高麗苗(環保級)	120g/盒	綠藤(一寸鮮)	設備異常，暫停供應	尚未確認，待設備修好
新鮮香菇(環保級)	300g/包	羅伊秀	氣候影響產量，暫停供應	尚未確認
白玉巧克力條糕	240g	手天品	因應中秋佳節，生產者產能有限，需搭配現有人手而短暫停止供應。 *9/10、9/17暫停供應	9/24起恢復供應
抹茶紅豆條糕	250g			
芝麻條糕	240g			
金桔條糕	250g			
酸奶乳酪蛋糕	440g			
濃情巧克力蛋糕	430g			
鳳梨酥	4入/180g			
燕麥餅乾	120g	台中愛心家園 (瑪利媽媽)	因應中秋佳節，生產者產能有限，需搭配現有人手而短暫停止供應。 *9月暫停供應。	10/10起恢復供應
牛奶餅乾	120g			
杏仁瓦片	120g			
常溫麵包-南社及中社	全品項	瑪諾蘭迦	因應中秋佳節，生產者產能有限，需搭配現有人手而短暫停止供應。 *9/2~9/7暫停供應。	9/9起恢復供應

奶茶粽·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
雙人床包	奶茶棕	150x186x30 公分
	深綠 *達預購上限	
	灰藍 *達預購上限	
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
雙人被套	180x210 公分	2,410
夏被	奶茶棕	150x210 公分
	灰藍條紋	
	綠格 *達預購上限	
雙人兩用被	奶茶棕	180x210 公分
	灰藍條紋	
隨身被	綠	150 x105 公分
	灰藍條紋	
有機棉被胎	單人	5 斤
	雙人	6 斤



天災一直是不可控制的變因
影響我們最重視的土地
復原之路漫長，還需我們伸出援手，一同支持度過難關

推廣
時間

9/02
|
9/28

與你共好的 安心聚落

珍惜良食不浪費 安心生產友善互助

◆ 推廣活動:【與你共好的安心聚落】

珍惜良食不浪費，安心生產友善互助

推廣時間：9/2 (一)~9/28(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
支持生產者 安心重建	1	炭焙金針(農災嚴重)	80g/包	195	180
	2	長秈白米(銀川)	3kg	359	323
	3	糙米(銀川)	3kg	355	320
	4	小排丁(花肉社)	500g/包	295	280
	5	澎湖野生中卷(湧升)	300g	265	239
	6	白肉雞去骨雞腿(御正)	380g/包	245	220
	7	白肉雞去骨雞腿切塊(御正)	350g/包	235	215
	8	台灣米漢堡(三杯雞 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入*2	360	317
	9	台灣米漢堡(蕈菇牛肉 3 入) (2 件優惠)	480g/3 入*2	390	343
	10	高麗菜豬肉水餃 50 粒	1050g/包	260	240
為家人準備 團聚食材	11	野生秋鮭輪切(元家)	600g/包	320	320
	12	台灣薄鹽鯖魚(明堯)(2 件優惠)	300g*2	190	169
	13	香魚(松樹門)	600g(3-6 尾/包)	235	199
	14	優質牛肉片	300g/包	260	235
	15	巨無霸杏鮑菇(環保級)陳耀松	1kg/包	130	130
	16	燒肉醬	260g/瓶	94	89

	17	沙茶醬	210g/瓶	140	130
	18	紫蘇籽油(金椿)	300ml/瓶	650	600
	19	香檬原汁	300ml	200	180
	20	仙草甘茶	240ml	43	39
	21	仙草涼露	255g	45	41
	22	生乳希臘式濃縮優格 (站所限定·利用一罐送經典優格一杯)	500g/桶	230	230
	23	好愛胡桃綜合堅果組(限量)	24g*15包/組	420	399
	24	古早味花生糖(限量)	300g/罐	140	140
早安晨之美 快手餐點	25	鮮奶饅頭(四方)	585g/9入/包	150	145
	26	冷凍青花椰菜(2件優惠)	250g/包*2	120	108
	27	去殼綠竹筍(嘉鹿)	300g/包	138	133
	28	三日苗(環保優)綠藤	50g/盒	98	89
	29	四方鮮乳高達起司	200g/塊	250	230
	30	四方鮮乳莫札瑞拉起司(2件優惠)	100g/條*2	260	230
	31	小熱狗	300g/包	120	110
	32	培根	300g/包	210	175
	33	培根(五花肉片)(中央畜牧場)(限量)	300g/包	190	175
抗秋燥養元 氣身體好	34	黑芝麻五寶沖調粉(無加糖)	450g/罐	260	260
	35	花旗參銀杏茶	250g	500	450
	36	有機發芽玄米沖調粉	250g	225	203
	37	正四神燉料	130g/包	150	135
	38	肩胛排(限量)	600g/包	180	165
	39	小排肉	600g/包	315	300
	40	豬小排骨(中央畜牧場)(限量)	300g/包	175	160
	41	決明子(熟)	300g/包	75	68
	42	優質枸杞	200g/包	330	297
	43	蜂膠液	30ml/瓶	530	480

※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:【惜食秋節應景良品】

歡聚時刻！共享好食不浪費

推廣時間：9/2 (一)~9/28(六)

序	品名	規格	原價	推廣價
1	日本生干貝-S (即期良品・利用完為止)	1000g	1,800	1,250
2	日本生干貝-3S (即期良品・利用完為止)	1000g	1,470	999
3	日本生干貝-3S(200g)(2 件優惠) (即期良品・利用完為止)	200g*2	700	499

※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：石牌站、桃園站、東門站、新店站、沙鹿站、東山
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