





目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品資訊.....	23
 人資招募.....	28

📢 社內公告

【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。

【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

【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)
- 服務電話：
04-2663-0135
- 服務時間：
週一~週六的上午 09:00~晚上 18:00



沙鹿站社員
LINE 群組



【2024 中秋節連假服務時間異動公告】

社員們好！

中秋節站所、線上訂購、社員服務與訂單作業時間異動如下：

一、服務時間調整

	9/14(六)	9/15(日)	9/16(一)	9/17(二)
站所	服務至 18:00	暫停服務	正常服務至 20:00	暫停服務
線上訂購	正常服務			當日配暫停
總社電話客服	暫停服務		正常服務至 17:00	暫停服務

二、線上訂購個人宅配(宅急便配送)

- 24 小時可訂購，請社員多加利用。
- 到貨時間為訂單成立後 3~4 個工作天 (計算方式不計週六日)。
- 受中秋假期影響，9/12(四)9:00~9/13(五)9:00 之間成立的訂單，北區冷凍最快到貨日為 9/18(三)、冷藏常溫為 9/19(四)；中南區全溫層最快到貨日為 9/19(四)。
- 連假期間到貨日如下：

雙北、基隆、桃園、宜花:

訂購日期 (上午 9:00 後)	9/10(二)	9/11(三)	9/12(四)	9/13(五)~ 9/15(日)	9/16(一)	9/17(二)
冷凍預計最快 到貨日	9/13(五)	9/16(一)	9/18(三)	9/18(三)	9/19(四)	9/20(五)
非冷凍預計最 快到貨日	9/14(六)	9/17(二)	9/19(四)	9/19(四)	9/20(五)	9/21(六)

竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島:

訂購日期 (上午 9:00 後)	9/10(二)	9/11(三)	9/12(四)	9/13(五)~ 9/15(日)	9/16(一)	9/17(二)
不分溫層預計 最快到貨日	9/14(六)	9/17(二)	9/19(四)	9/19(四)	9/20(五)	9/21(六)

三、【當日配】配送時間調整

9/17(二)站所休息，暫停配送。

四、宅急便配送注意事項

連續假期宅配正常配送，中秋節為包裹繁盛期，可能延後 1~2 日配送，請保持連絡電話暢通，以利配送順利。到貨進度查詢方式如下：

- 線上訂購：官網社員專區訂單明細點選託運單號，即可連結至宅急便網站查詢配送進度（注意！已出貨訂單才可查詢）。
- 班配訂單：請來信 gncooptp@hucc-coop.tw 查詢。

五、班配服務

- 9/11(三)16:40 前來單的訂單，最快將於 9/17(二)配送。
- 9/12(四)~9/13(五)16:40 前來單的班，最快將於 9/19(四)配送。
- 到貨日期請以訂單組回覆日期為準。
- 下單 Email : gncooptp@hucc-coop.tw
- 下單傳真：02-29998838
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

當季蔬果



◆完熟甜脆多汁，青色不青澀——國產青蘋果香甜供應中



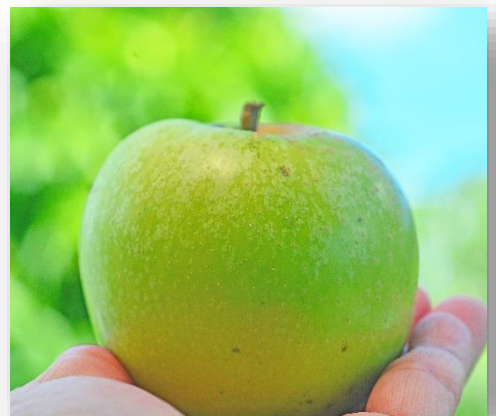
時入九月，國產蘋果季來到中段班，兩種青蘋果——青龍蘋果與金冠蘋果即將相繼登場。有些人看到青蘋果會退避三舍，覺得一定又酸又澀又沒風味，這主要是受到進口青蘋果的食用印象拖累——為了避免長途運輸造成撞擊損傷，進口青蘋果往往六分熟就採收，此時尚未完熟，且蘋果也無法後熟，因此風味自然又酸又澀。但**台灣本土種植的青龍蘋果，少了長途運輸的勞頓，得以完熟採收，果實在樹上得到充分的養分供應與熟成，風味甜度十分細緻，一口咬下，那迸出的香甜**

汁液，往往讓人大吃一驚，完全不酸澀！實測甜度竟曾高達 14 度，加上細緻的微酸調和，迷人的果香與風味讓國產青蘋果的愛好者日益增加。各種品種的國產蘋果一波接一波，錯過就得等明年，還請把握產期多多品嚐，豐富您的味蕾地圖！

■青龍蘋果——香甜爽脆，讓人對青蘋果改觀的優質果品

青龍蘋果原產於澳洲，原名"Granny Smith"(史密斯奶奶蘋果)。1868 年史密斯老奶奶在花園發現蘋果苗，原以為是歐洲野生酸蘋果品種，沒想到種出來的蘋果香甜爽脆。後來這個品種被廣泛種植並成為經濟作物，也是做蛋糕甜點食材的主要品種。

今年為合作社供應青龍蘋果的，有林浴沂、許漢忠、張源益等農友，他們在梨山武陵一帶友善耕作多年，致力減藥，涵養水土。其中，農友張源益大哥的青龍蘋果因種植海拔較低



，最早供應，且因氣候暖化，外觀較多瑕疵，但農友已自行理貨篩果挑去一大半，且實測風味甜度不輸蜜蘋果（即前述實測 14 度 Brix 的青蘋果），經品測過後，深深覺得如果因為外觀而篩除，社員就少了一個優質蘋果風味的味覺經驗。還請社員們理解並珍惜利用。

■金冠蘋果——皮薄肉細酸甜多汁，帶著金色皇冠的青蘋果

金冠蘋果成熟時果皮呈黃綠色，靠近果梗周圍會有黃褐色鏽斑，放射狀有如皇冠，因而得名。金冠蘋果的外表不向進口蘋果那樣鮮豔亮麗，但是果肉細緻，果皮細薄，因為皮薄，連皮一起吃，一點都不粗糙乾澀，還可完整獲取果皮的礦物質等營養。風味濃郁，果香清新，酸甜適口不膩，口感脆實，嚐起來清爽極了！也可用來打成果汁或搭配做成水果沙拉，讓金冠的酸香點亮味覺，喜愛作烘培品的話，其酸香也很適合與甜品搭配喔。數量與產期都有限，千萬別錯過嘗試這蘋果的獨特風味！



貼心小提醒

1. 產地鮮採的青龍蘋果果皮雖是青綠色，卻已是為完熟採收，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。
2. 金冠蘋果成熟時靠近果梗周圍會有黃褐色鏽斑，放射狀有如皇冠，因而得名。此為正常現象，不會影響果肉品質，一樣清甜爽口。還請安心食用。

【國產青蘋果供應小檔案】



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

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 Consumers Co-op



◆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

細緻綿密，最營養的超級食物

國產中晚生酪梨來報到

主婦聯盟合作社

◆細緻綿密，超級營養補給——國產中晚生酪梨來報到



酪梨富含蛋白質、甘油酸、礦物質、維他命 A、C、E、核黃素、膳食纖維等，以及豐富的不飽和脂肪酸 Omega-3、Omega-9，有「最營養的水果」之稱。酪梨好處多多，有些人甚至將它當成營養補充品而非單純水果，入菜、做沙拉，應用廣泛。由於健康養生風潮帶動酪梨的需求增加，世界各地的酪梨產量都有上升的趨勢。早年台灣本地酪梨生產面積並不大，供應時間主要落在 7-9 月，及至秋冬，便難以見到國產酪梨蹤影，架上往往只能見到表皮粗粗的進口哈斯酪梨。哈斯酪梨表皮主要產地在美洲與澳洲。因船運路途遙

遠，果實需在五分熟就先採收下來，來到消費者手上，往往已經變成外皮轉色、但果肉沒熟的「啞巴果」，風味印象不佳。

早年台灣秋冬只能見到進口的哈斯酪梨。近年來國產中晚生酪梨質量俱增，就連哈斯酪梨也可供應了。圖為合作社農友種植的哈斯酪梨。→



所幸近年來，在農政單位與農友努力下，短短十五年間，台灣酪梨的種植面積已增加到 2,452 公頃，栽種品種也已超過 30 餘種，從 6 月開始到來年 2 月，早生、中生、晚生種，陸續產出，滿足人們對酪梨的利用需求。時序入秋，正值中晚生酪梨產期金晚生、

台農 1 號 (紅甘)、麻豆 2 號、黑金晚生 (粗皮紅嬌)、十月紅、黑寶、平克頓、厚兒、秋可、綠得和國產哈斯，品種或有差異，口感與營養價值卻無風味卻無不同。喜愛酪梨或需要酪梨營養的朋友，終於可以不用屈就進口酪梨的乏味口感啦！目前為合作社供應中晚生酪梨的有林昆叡、楊耀煌、羅吉淼等農友，品質優且安心，歡迎把握機會多多利用！

貼心小提醒

1. 酪梨為後熟水果。收到酪梨後，如果果實還未軟熟，請置於常溫陰涼通風處，等到當酪梨變紫紅色(轉色品種)或是手指輕壓下具彈性微軟(不轉色品種)，就可以盡快食用或放置冰箱冷藏保存。已熟的酪梨切勿繼續放於室溫，否則容易過老或纖維化，雖然可食，但會影響口感風味。
2. 如想加速酪梨熟成，可將未熟酪梨與香蕉、蘋果放於同一個塑膠袋中，綁好袋口置於常溫即可。



【中晚生酪梨供應小檔案】

合作農友	產地	級別
羅吉森	台中東勢	安全級
楊耀煌	彰化芬園	農好級
林昆叡	台南大內	農好級

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，目前 14 顆盒裝已預訂額滿，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/黃金奇異果

產地：新竹尖石/苗栗卓蘭

自主管理等級：環保級

Piyaway
x
Taiwanway

淡淡蘋果香，給部落孩子一條回家的路

比亞外部落黃金奇異果開始預訂

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

Op

產地速報

雖然今年奇異果產量銳減，但有個好消息——合作社價值夥伴台灣原味長期輔導協助的比亞外部落，終於有機會供應奇異果給合作社了！雖然數量不多，但歡迎把握機會品嚐，不同產區的國產奇異果的多樣風味。



◆淡淡蘋果香，給部落孩子一條回家的路——比亞外部落黃金奇異果開始預訂

「我們部落的奇異果，吃起來跟外面的不太一樣捏！」二哥是比亞外 (Piyaway) 部落的奇異果生產者之一，面對鏡頭與訪客，總是笑得十分靦腆，唯獨講起奇異果，立刻眼神放光。他隨意拾起園中甫受蟲叮的落果，掰開讓我們品測，順便測測甜度。一般而言，蟲叮落果應是很容易散發出熟爛發酵味，風味不佳。我們小心嘗了一小口，大感驚奇。這落果雖然完熟，卻沒有熟爛發酵味，甜度高，實測甜度最高竟有 16-17 度之譜，但是甜酸比也十分細緻迷人，香氣清新，爽口不膩。二哥看我們拿出了甜度計，興致來了，把園中果子測了個透，越測，他臉上的自豪笑意就越深：「常常有

客人跟我們說這是他這輩子吃過最好吃的奇異果捏！」

比亞外部落的奇異果 (獼猴桃) 是以黃金奇異果實生苗枝條嫁接在山林野生的原生種腺齒獼猴桃上而成。皮薄毛短，果肉黃綠色，部落環境月溫差大，讓比亞外的奇異果風味層次分明，酸甜之中帶有淡淡蘋果香。20 年來，台灣原味深入原鄉蹲點，致力輔導原住民部落轉型友善、有機耕作，是與合作社理念契合的社企夥伴。其中，位於桃園復興鄉、海拔約 700 公尺的比亞外是原味最早輔導合



作的部落之一。這個泰雅族部落約有 200 年歷史，人口才約十餘戶，不滿百人。族人自主性高，值得一提的是，**整個部落自主規範：「不菸、不酒、不檳榔」**，族人甚至合力自主移除竹林，復植楓香，讓部落後方山頭美不勝收。20 年前台灣原味開始輔導友善耕作時，許多人還抱持著觀望的態度，只有兩戶參與，20 年後，整個部落都開始從事有機耕作，生活改善，年輕人也陸續回流。部落的泰雅族人依循傳統，順應自然交替種植多樣果樹，也因為從事友善耕作，環境天然且安全，生態豐富多樣，也成為藍腹鷗的重要保育棲地。部落產出的果實，也都得到綠保標章。比亞外的黃金奇異果，不用農藥化肥，還有本土原生種東方蜂與蝴蝶幫忙授粉，

病蟲害的部分則用誘引器防治夜蛾。生機盎然的土地，正是比亞外部落奇異果風味迷人，果實強健不過度軟爛的原因。今年終於有機會提供少量預訂，額滿為止，歡迎把握時機洽站所預訂。

二哥的奇異果園中有個小矮人房子一樣的裝置，原來是授粉小幫手——台灣原生種東方蜂的避冬住處→

貼心小提醒

比亞外部落的奇異果是 8-9 分熟採收，採收後雖果實仍硬，酸度也稍高，喜歡甜酸比高的朋友可於此時食用。如想吃更甜些，可放置常溫到微軟，風味更佳。但仍請盡速食用完畢，以免過熟。

【黃金奇異果供應小檔案】

合作農友：台灣原味/比亞外部落 (Piyaway)

品種：黃金奇異果

產地：桃園復興

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溝青綠帶點微黃（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



皮薄多汁，晶瑩細緻如玉

2024國產梨子季

國產新世紀梨爽脆供應中

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

◆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」、「白玉梨」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！

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

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



◆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。



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【2024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！**今年各農友的文旦盒裝預訂已陸續額滿**，幸好有苗栗西湖農友溫昌海的散果開始上架供應，讓來不及訂購盒裝的社員有機會一飽口福，敬請把握機會利用品嚐！

◆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土。



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，因此未到中秋，箱裝文旦便已陸續預訂額滿。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！

■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，卻是一樣美味，還請理解後再利用。

【文旦供應小檔案】

合作農友	產地	級別	預訂狀態
張華妹	花蓮鶴岡	友善級	部份規格已額滿
詹東縈	雲林斗六	安全級	部份規格已額滿
李國溢	台南麻豆鎮北	安全級	已全數預訂額滿
盧秀紅	雲林斗六	農好級	部份規格已額滿
溫昌海	苗栗西湖	環保級	現貨供應中

🍏 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，一部分多餘的水分會蒸散，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)



📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 優質蕎麥粒及綜合穀類之燕麥粒產地來源變更

因燕麥粒產地歉收，無法足量供應，為維持供應，故將產地由美國改為加拿大，品質及規格不變，請社員繼續支持利用。

【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

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
紫高麗苗(環保級)	120g/盒	綠藤 (一寸鮮)	100	9/11	綠藤因更換栽種方式，原版的紫高麗苗將於9月底停止供應。 *9/11~9月底利用完畢後下架
去殼冷凍板栗仁(特大)	300g	林德淵	454	9/16 (加工不及，延後一周供應)	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，9/16~10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
去殼冷凍板栗仁(特大)	300g	林德淵	440	454	9/16	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			

◆ 成分異動:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	異動原因說明	供應區域
優質蕎麥粒	600g	豪紳	200	9/16	無	因蕎麥粒產地歉收，無法足量供應，為維持供應，故將產地由美國改為加拿大，品質及規格不變，請社員繼續支持利用。	全社
綜合穀類	800g	豪紳	170	9/16	無	因燕麥粒產地歉收，無法足量供應，為維持供應，故將產地由美國改為加拿大，品質及規格不變，請社員繼續支持利用。	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
鮮乳坊 豐樂鮮乳	變更企業 辨識圖	變更回原企業 辨識圖	慕渴股份 有限公司	9/9	生產者調整回 原企業辨識圖樣	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

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
船釣白帶魚塊(大)	300g	湧升	季節性供應品項	2024年9月~2025年3月
金目鱸魚丸	600g			
澎湖野生小花枝	600g			
冷藏牡蠣	300g			

◆ 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
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，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，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，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

看顧我們及孩子，從寢具開始選擇使用有機棉，
與身體最親密接觸的就是寢具，
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	奶茶棕 105x186x30 公分	1,400
雙人床包	奶茶棕	150x186x30 公分 1,660
	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	奶茶棕 150x210 公分	1,925
雙人被套	180x210 公分	2,410
夏被	奶茶棕	150x210 公分 2,590
	灰藍條紋	
	綠格 *達預購上限	
雙人兩用被	奶茶棕	180x210 公分 3,990
	灰藍條紋	
隨身被	綠	150 x105 公分 1,160
	灰藍條紋	
有機棉被胎	單人	5 斤 3,950
	雙人	6 斤 4,780

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)
- 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、彰化站)
- 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