





## 目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	5
 產品資訊.....	17
 人資招募.....	25

📢 社內公告

【春節連續假期服務時間異動公告】

社員們好！

春節連續假期服務時間、線上訂購、與訂單相關作業時間異動如下：

一、服務時間調整：

	1/25(六)	1/26(日)	1/27(一)	1/28(二)~2/2(日)	2/8(六) 補班日
站所	服務至 18:00		服務至 20:00	暫停服務	服務至 20:00
線上訂購	官網可下單，年後出貨				正常下單
總社電話 客服	暫停服務		服務至 16:00	暫停服務	暫停服務
<p>※三重站 1/25(六)、1/26(日)、連假期間皆暫停服務</p> <p>※ 春節後 2/03(一)站所與總社電話客服恢復正常服務</p>					

二、線上訂購個人宅配

- 因春節前訂單配送量較大，為確保社員們訂購的生鮮品質，且配合物流廠商作業，**最後出貨日為 1/23(四)**，當日僅處理 **1/21(二)上午 9 點前** 完成的訂單，1/24(五)至 2/2(日)暫停出貨，春節期間完成的訂單將於 2/5(三)陸續出貨。
- 春節假期前後，因生產者休假天數與進貨日期不同，部分生鮮品可能無法供應，還請包涵。
- 春節前後截單時間如下表，但因委外物流包裹量多，可能延後 1~3 天到貨，實際依委外物流配送狀況為主。

※北區(雙北/桃園/基隆/宜花)冷藏常溫包裹的到貨日=出貨日+1 天、冷凍包裹的到貨日=出貨日

※中南區(竹苗/中彰投/雲嘉南/高屏/台東/離島)全溫層包裹的到貨日=出貨日+1 天。

官網個配	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
下單時間	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
預計出貨日	1/23	上午 9 點前下單 1/23 出貨 上午 9 點後下單 2/3 出貨	2/4	2/5	2/5		
下單時間	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2
預計出貨日	2/5						
下單時間	2/3	2/4					
預計出貨日	2/6	2/7					

### 三、當日配時段調整

- 1/25(六)為年前最後配送日，配送時段為 14:30~16:30。  
※年前外送訂單量大，可能延後配送或取消訂單，還請見諒。
- 1/26(日)~2/2(日)暫停服務。

### 四、班配截單時間調整 (截單時間皆為工作日 16:30)

班配	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
截單時間	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
預計到貨時間	1/24	2/3 之後到貨				暫停服務	
截單時間	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2
預計到貨時間	2/3 之後	暫停服務					
截單時間	2/3						
預計到貨時間	2/7						

※籃菜因需提早行政作業因素，若 2/3(一)與 2/4(二)到貨的訂單有籃菜需求，請 1/24(五)12:00 前下單。

※春節假期前後，因生產者休假天數與進貨日期不同，部分生鮮品可能無法供應，還請包涵。

※非社內司機自送班，到貨時間為預估，實際時間依委外物流配送狀況為主。

## 五、春節期間籃菜訂購時間與樣數異動說明

1. **站所、班配**籃菜規格變更:1/20(一)~1/25(六)籃菜以年菜規格配入(仍會視農友實際到貨狀況調整，請社員見諒)，大籃菜調整為 12~16 種(原 6~12 種)，小籃菜調整為 6~12 種(原 4~6 種)。
2. **官網個配、當日配**籃菜規格變更: 官網個配、當日配 1/15(三)~1/25(六)下單籃菜金額為 650 元(實際出貨金額差異將退至買菜金)，個配、當日配實際出貨日 1/20(一)~1/25(六)籃菜規格加大(個配只出貨至 1/23)。
3. 為使農友年前可以預先計劃採收蔬菜量，農曆年前後**站所籃菜**截止訂購與取貨時間如下：

截止訂購時間(中午 12:00 前)	取貨時間(年節前)
1/22(三)	1/24(五)
1/23(四)	1/25(六)
截止訂購時間(中午 12:00 前)	取貨時間(年節後)
1/27(一)	2/3(一)、2/4(二)

主婦聯盟生活消費合作社祝您 萬事順心！

### 【2025 年貨預購品-冷壓酪梨油進倉時間說明】

- 原公告預購品冷壓酪梨油因船期可能會延遲入倉，經採購與生產者持續連繫協調，目前已經進倉，會**依社員原取貨時間出貨**，感謝社員持續支持。

### 【2025 年貨預購品-蘭陽海鮮西魯肉羹湯年菜調整說明】

- 經過反覆嘗試口味，確認蛋酥獨立包裝不會影響產品太多口感，為改善獨立包裝產生的油耗味，所以 2025 年菜供應不將蛋酥分開包裝，因產品標籤來不及重新製作，特此說明，請社員見諒。



## 產地速報

今年因颱風影響，蓮霧落果嚴重，鄭大哥第一期蓮霧的產量僅夠採收一次供應，接下來第二期蓮霧還要再等個 15-20 天才能完熟採收。架上如有見到鄭大哥的蓮霧，請勿錯過！

## ◆汁多甜美果肉脆，始終如一的好滋味——鄭欽永老欖蓮霧供應中

年節將近，正是國產蓮霧最美味的時節。雖然近年來蓮霧品種推陳出新，但還是以南洋種（粉紅色種）蓮霧為最大宗。南洋種蓮霧的果形渾圓呈圓錐狀，滋味爽脆鮮美略帶微酸，甜度約在 10-14 度之間，相較於諸多改良種蓮霧，更是受國人喜愛與懷念的古老品種。那日拜訪為合作社供應南洋種蓮霧的農友鄭欽永，鄭大哥隨手摘了幾顆看起來並未太紅、甚至有裂開的蓮霧遞給我們品嚐。一口咬下，爽口香氣隨著香甜汁液在口中流竄：「對對對，我小時候吃到的蓮霧，就是這個味道！」

鄭欽永大哥今年 82 歲，是與合作社胼手胝足二十餘載的超級資深農友。鄭大哥憑藉著專業的安全用藥知識，精準掌握施藥時間；絕不為了貪圖方便管理而使用生長抑制劑；並採「環刻法」，使養分蓄積在樹的上部，供應開花所需，也避免母樹因壓力而弱化。所以果園裡雖都已是超過四十歲的老樹，樹勢依舊健壯，園區土壤鬆軟整潔。所產出的蓮霧，滋味濃厚，層次豐美，令人念念不忘！

此外，為了供應最安全的蓮霧，鄭大哥會於花謝後的小果期提前套袋。套袋成本高昂，一棵果樹僅能套 200 串左右，且落果率高達 4-5 成（如不套袋可延長前後產期採收 400 串）。意思是扣除生理落果不計，套袋管理所能收成的果量，大約只有一般慣行產量的 2-3 成。而今我們得以安心享用這滋味豐美的蓮霧，正是鄭大哥不計成本犧牲產量以求安全管理的心意。園中 40 多歲的老蓮霧樹，見證的，正是這段共購共好的深厚情誼。







**貼心小提醒**

1. 蓮霧買回家後，如果沒有馬上要吃，可以先用塑膠袋裝好後，外面包裹報紙，放進冰箱冷藏即可。
2. 今年因為氣候炎熱，加上採收前的寒流，蓮霧偶有裂果，或者表皮有薊馬爬過形成的乾疤，完全不影響風味，敬請安心利用。(詳見下方蔬果品質說明)

**【蓮霧供應小檔案】**

合作農友：鄭欽永

品種：蓮霧

產地：屏東春日

自主管理等級：安全級



**◆細緻柔嫩多汁、香氣濃郁——茂谷柑開始預訂啦**

如果說，夏季是台灣芒果的盛宴，那麼冬天，就是柑橘類的大隊接力賽。時近年節，第一波國產柑橘（美童柑、臍橙、極柑、帝王柑、柳丁等）產期稍歇，茂谷柑、美女柑、砂糖橘、桶柑等隨即上場接力。金紅亮眼的色澤外觀與柔嫩香甜多汁的口感，為即將到來的年節，平添不少喜氣。

首先到來的，是身形略為扁平，堅實飽滿的茂谷柑。民國 60 年代由美國佛州引進試種的茂谷柑，是由寬皮柑、甜橙雜交選育而成，果皮薄、油胞小，果肉細緻柔嫩多汁，渣少，甜度高、



風味濃，帶有微微蜜香，因而又稱「蜜柑」，是極受歡迎的送禮新寵。

為合作社供應茂谷柑的農友詹錦章，果園位於苗栗卓蘭的丘陵地帶，日夜溫差大的環境優勢，讓詹大哥的茂谷柑色澤金黃均勻，彷彿吸收了飽滿的陽光，十分討喜。詹大哥堅持不施用除草劑，草生栽培涵養水土；善用有機質肥料管理，延長熟成度，提升了茂谷柑的香甜味與最適糖酸比，採收後熟得宜的時候，甜度甚至可達 14-15 度以上。除了減藥栽培外，詹大哥還設置



了冷藏保存室，採收後，不浸泡藥水殺菌，而是以專業冷藏技術保鮮，安全加倍！正是這樣有活力的土壤與高規格管理技術，造就了詹大哥茂谷柑的安心好滋味，歡迎社員趁著產期，多多品嚐利用！

### 貼心小提醒

茂谷柑買回後，可常溫放置於陰涼處，最佳賞味期約 5 天，如果要延長保存，可於一周後用袋子密封放入冰箱冷藏。

### 【茂谷柑供應小檔案】

合作農友：詹錦章

品種：茂谷柑

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：安全級



### ◆滑嫩細緻，爆漿香甜——大坑美女柑快閃優惠預訂中

美女柑原名「明尼桔柚」，是葡萄柚與紅桔雜交選出的品種。果梗略微凸出成頸狀，果皮橙紅，細緻光滑，剝起來略 Q 帶彈性，讓人忍不住聯想起剛敷完面膜、水嫩透亮的美人肌膚，或許這果實也是因而得名。美女柑的橙紅色果肉柔軟細緻，汁液飽滿幾近爆漿；帶有葡萄柚的清爽卻不酸澀，反倒酸甜適中，熟成時甜度高時可達 12-13 度 Brix，且具柑





橘濃香，一剝開便要令人垂涎三尺。

為合作社供應極柑的農友謝朝義大哥種植極柑迄今 40 年，主要作物為極柑與美女柑。許多柑橘生產者常會使用除草劑管理果園，以降低人力成本。但謝大哥認為涵養雜草有助維持地力，堅持不使用除草劑，以揸負式割草機進行果園管



理；也不為了過度討好市場而使用增甜退酸劑，除了保留極柑原來的天然風味，也避免逆境壓力傷害果樹。此外，謝大哥堅持大量疏果，只留最好的果實；並掌握採收時機。儘管果樹上已經掛果累累，謝大哥依舊不搶收，直到最適熟度為止。**高品質管理、永續照料果樹、最適期採收**，就是這份堅持，讓謝大哥種出來柑橘多了一份細緻成熟，宛如謝大哥臉上溫厚的笑容。走入謝大哥的柑橘園，只見橙紅色的美女柑果實掛枝頭，綴得整個園子喜氣洋洋，而果樹也未因掛果而衰弱。這樣細心照料、友善土地的好果實，怎能不好好珍惜利用呢？

### 貼心小提醒

美女柑甜酸比佳，怕酸的朋友可以將美女柑放置在陰涼通風處幾日，待其稍稍辭水與退酸後再享用。

### 【美女柑供應小檔案】

合作農友：謝朝義

品種：美女柑

產地：台中大坑

自主管理等級：安全級



果皮Q彈，沁心香甜

鮮食長實金柑供應中



## 產地速報

農友林庭財大哥傳來消息，今年因颱風與氣候異常影響，金柑落果嚴重，產量大約只有往年的一半不到。但農友仍全力供應合作社，讓社員能享用到這帶著年節喜氣的鮮果。不過因氣候影響，金柑轉色較慢，雖已完熟，但色澤偏綠。購買後可於常溫放置幾天，即可漸漸轉黃。還請社員後裡再利用。

### ◆喜氣洋洋的金色果實——鮮食長實金柑供應中

金柑，就是大家所熟知的金棗，一般人常看到被加工成蜜餞，但其實，鮮食金柑別有風味，而且營養價值高，外觀金黃悅目，擺盤喜氣，是年節熱門水果。目前金柑類有三個品種，長實、長壽、寧波。寧波只有甜味，長壽比較大、脆、厚；長實金柑是目前市場主力，營養價值高、維他命C也多，可以當水果直接吃，加工運用也很多元。**金柑主要食用部位其實是果皮。有別於多數柑橘的果皮酸澀難食，金柑的果肉微酸，反倒是果皮Q彈且香甜，一口咬下，柑橘精油香氣沁人心脾，口中滲出絲絲甜味，令人忍不住一口接一口。**



金柑最知名產區在宜蘭，冬季迎東北風，低溫潮濕的坡地，正適合金柑熟成。這樣的生長環境，結出來的金柑皮Q彈、脆軟，果肉甜分高又多汁。不過也因為雨水多，容易落果、裂果，照顧更不容易。

早年宜蘭的金柑多半加工醃漬外銷，因此在品質與栽培管理的要求較低，除草劑與施用農藥以便節省人力的低成本管理幾乎是過去金柑產業的常態，也因此少有人知鮮食的風味。農友林庭財15年前返鄉接手家中果園，開始致力種植可鮮食的金柑，從產銷履歷開始，朝有機之路邁進。有機金柑鮮果最困難的就是病蟲害，庭財大哥除了投資建造溫網室，培養地力，不用除草

劑與農藥，更與花蓮農改場合作，逐年實驗觀察並諮詢專家，提升技術與品質，歷經三年，終於**成為台灣第一個通過有機認證的鮮食金柑生產者**，也讓更多人認識到鮮食金柑的美味。

鮮食金柑的大受歡迎，翻轉了宜蘭金柑產地的命運，讓土地更加永續安全。而且為了讓大家享用到金柑的最好風味，庭財大哥堅持完熟不搶收，終於趕在年前與大家見面。敬請社員多加把握利用！



**貼心小提醒**

金柑皆為完熟採收，如未能馬上食用完畢，請放入冷藏保存為宜。

## 【長實金柑供應小檔案】

合作農友：林庭財

品種：長實金柑

產地：宜蘭礁溪

自主管理等級：友善級



### ◆「柑」甜味美，「桔」祥如意——桶柑年味濃濃上市！

桶柑因為在農曆年前採收，由於色澤金黃寓意吉祥，是以前過年時家家戶戶桌上會出現的水果，因此又稱「年柑」。相傳早期農家因為儲存在木桶中運輸，因而命名。桶柑為椪柑與甜橙的天然雜交品種，喜好較冷涼的氣候，因此清朝時期由潮州一帶引進後，多集中在北部陽明山種植，又有「草山柑」之稱。桶柑的外皮較椪柑平滑，外皮多呈現橘黃色，但甜度高、口感紮實多汁且肉質細緻，粗纖維較少，甜酸比恰到好處，果皮緊密，建議先剝成兩半後會較好剝食。為合作社供應桶柑的農友，均為合作多年的農友夥伴，滋味各有不同，但讓社員得以安心利用的心意卻是不變，歡迎多多利用支持！

### ■魏裕宸——石門水庫上游淨土孕育的甜嫩多汁桶柑

農友魏裕宸的田區在桃園復興鄉的石門水庫上游，海拔約 400 公尺，田區日夜溫差大，雲霧繚繞水氣多，位於水庫上游因此水源乾淨且充足，環境天然而獨立，非常適合桶柑生長。也因此造就了魏大哥桶柑的細緻綿密、香甜多汁且氣味濃郁，甜酸比絕佳。

魏裕宸大哥與太太陳秋杏都是嘉義農專畢業，夫妻倆本是繼承家業種植夏日綠竹筍，十多年前開始轉種桶柑，產量技術穩定後，便開始供貨給合作社。為了供應讓社員安心食用的桶柑，農友除了全區草生栽培外，也提早於小果期停藥，後期則以性費洛蒙做防治。雖然效果有限，地上落果多，產量與外觀受到影響，但園區生機盎然，隨處可見穿山甲挖的通道，松鼠、猴子也常造訪，生態豐富，甚至鄰近的原住民獵人也來設置狩獵隱蔽所。這與山林永續共存的柑橘園，彷彿也受到山神的庇佑，產出的桶柑雖然外觀不怎麼地，常有火燒柑，但滋味出奇地好，令人一吃難忘。歡迎社員多多支持，這永續美好的果實！



## ■張治榮——清新自然的環保級桶柑

農友張治榮經營的「多多龍農場」，主要為蜂農與果園，田區位於坡地，富有自然原野的氣息，果樹林園枝葉茂盛，且農場內果樹皆有編號，並且提供開放認養。無農藥柑橘栽種不易，為了與合作社合作，農友重新調整作物管理方式，除了吃得健康不用藥之外，也能維持品質。今年治榮大哥的桶柑採收較早，酸度略高，建議購買後可稍微放個幾天辭水退酸後食用，風味更佳。

### 貼心小提醒

因減藥或有機栽培之故，桶柑外皮油囊細胞易受銹蟎吸食而被破壞，果皮呈現黑色，俗稱象皮病或火燒柑，但完全不影響風味，甚至有柑橘愛好者會特地尋找購買火燒柑，認為風味更佳。還請社員理解後再利用哦！

### 【桶柑供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
魏裕宸	桃園復興	安全級	21A 以上-台斤
張治榮	苗栗西湖	環保級	19A 以上-台斤



### ◆細緻柔嫩多汁、香氣濃郁——茂谷柑喜迎新春預訂中

如果說，夏季是台灣芒果的盛宴，那麼冬天就是柑橘類的大隊接力賽。時近年節，國產柑橘( 臍橙、椪柑、帝王柑、柳丁等 ) 上半場產期稍歇，茂谷柑、美女柑、砂糖橘、桶柑等接力登場。金紅亮眼的色澤外觀與柔嫩香甜多汁的口感，為即將到來的年節，平添不少喜氣。



首先到來的，是身形略為扁平，堅實飽滿的茂谷柑。民國 60 年代由美國佛州引進試種的茂谷柑，是由寬皮柑、甜橙雜交選育而成，**果皮薄、油胞小，果肉細緻柔嫩多汁，渣少，甜度高、風味濃，帶有微微蜜香**，因而又稱「蜜柑」，是極受歡迎的送禮新寵。

為合作社供應茂谷柑的農友詹錦章，果園位於苗栗卓蘭的丘陵地帶，日夜溫差大的環境優勢，讓詹大哥的茂谷柑色澤金黃均勻，彷彿吸收了飽滿的陽光，十分討喜。詹大哥堅持不施用除草劑，**草生栽培涵養水土；善用有機質肥料管理，延長熟成度，提升了茂谷柑的香甜味與最適糖酸比，採收後熟得宜的時候，甜度甚至可達 14-15 度以上**。除了減藥栽培外，詹大哥還設置了冷藏保存室，採收後，不浸泡藥水殺菌，而是以專業冷藏技術保鮮，安全加倍！正是這樣有活力的土壤與高規格管理技術，造就了詹大哥茂谷柑的安心好滋味，歡迎社員趁著產期，多多品嚐利用！

### 貼心小提醒

茂谷柑買回後，可常溫放置於陰涼處，最佳賞味期約 5 天，如果要延長保存，可於一周後用袋子密封放入冰箱冷藏。

### 【茂谷柑供應小檔案】

合作農友：詹錦章

品種：茂谷柑

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：安全級



脆甜細緻，爽口多汁

## 盒裝雪蜜棗開始預訂

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

### 產地速報

農友陳明輝大哥從產地傳來好消息：今年 10-11 月雖然接連有颱風直撲南部陸地，但陳大哥的果園正巧因地理環境避風，受到影響較小。因此蜜棗有機會提早開始供應。正巧今年農曆新年較早，因此陳大哥提早開放蜜棗盒裝預訂，以供社員年節水果送禮之用。還請把握機會趕緊預訂！



## ◆脆甜細緻，爽口多汁——盒裝雪蜜棗開始預訂！

蜜棗含有豐富維他命 C，營養豐富。每年蜜棗產期約在 1-3 月，正逢農新年前後，加上蜜棗寓意吉祥，適合用來作為年節招待賓客的當令鮮果，也是春節送禮首選。

為合作社供應雪蜜棗的陳明輝大哥，棗園內實行全濕式管理，透過維持土壤濕度，使棗樹在十至十五天內將肥料或藥劑盡量代謝掉，做到極低的農藥殘留；此外陳大



哥也投入大筆資金興建溫室及自動化遮雨棚，除了可維持蜜棗的品質和供應量穩定外也能降低病蟲害，減少農藥的施用，朝著不用藥的目標邁進！

陳明輝大哥從小在田裡長大，選擇就讀的也是農業科系，畢業後，接手管理父親的棗子園。卻在有機的路上跌了個大跟頭，損失近百萬。挫折並未讓陳大哥放棄，反倒促使他進而廣為請益各專家學者，精進管理，品質一年比一年好，種出來的雪蜜棗皮薄多汁，耐保

存性佳，而且風味濃郁，一口咬下，嘗到的是類似古早品種蜜棗的豐富香氣，卻更多汁，口舌之間除了甜蜜之外，還有極細膩的果香，這是在近年市面上過度追求甜味的蜜棗品項中難以

嘗到的滋味！問明輝大哥是怎麼辦到的？他笑得暢快：「如果有一天，你可以聽得懂果樹跟你說話，你就知道怎麼照料它們了！」

### 貼心小提醒

為了讓社員享用到雪蜜棗最美好的風味，農友堅持完熟採收。購買後請即冷藏，以便保持最佳風味，避免持續熟化以致過熟。

### 【陳明輝\_雪蜜棗小檔案】

合作農友：陳明輝

品種：雪蜜棗

產地：高雄阿蓮

自主管理等級：安全級







酸甜亮麗的陽光果實

## 黃金百香果開始供應



◆獨特回甘芭樂香，酸甜亮麗的陽光果實——黃金百香果開始供應！

百香果的香氣濃郁且層次豐富，是維生素 A、維生素 C、鉀、鈣與鐵的優質來源。一顆百香果可供應一人每日所需維生素 C 的 70%，以及約 50% 的每日鐵質建議攝取量，如果連籽一起食用，更是絕佳的纖維來源，因此也有「果汁之王」的美稱。台灣市面上的百香果主要有三種，分別是果皮紫紅色、酸中帶甜也最常見的「台農一號」、表皮有白色斑點、味道濃郁甜度高的「滿天星百香果」，以及黃綠色果皮、香氣獨特且甜度較其他兩種更高的「黃金百香果」。



黃金百香果是新品種，因栽種管理難度高，所以市面上

很少見。果形碩大，亮麗的外表、飽滿的果粒，較其他百香果高出 3%~6% 的豐厚果汁率，以及酸香回甘、略帶紅心芭樂香氣的獨特風味，讓黃金百香果迅速成為深受矚目的水果新星！黃金百香果的風味會隨著季節與氣候而有所變化，在陽光豐沛的時節，接受了足夠日照的果實甜度會更加提升；陰雨季節則是酸味較明顯。無論酸香或甜美，都是黃金百香果的正常風味呈現哦！



傳統的百香果採收是等到果實熟成後自行掉落地，再從地上拾起。不過百香果在受到撞擊後，會使果肉分離，導致發酵而味道變酸。黃金百香果的收成方式更加費工，需靠農友判斷適合的熟度，在熟成掉落前就手工採摘；接著透過蓋棉被後熟去除單寧酸，避免澀味，藉此提升甜度與香氣，也讓果實色澤由黃綠轉為金黃。這也是黃金百香果比其他百香果更加香甜的原因。

■鍾欣妤 / 鍾金翰——健康植株造就安心高品質



今年開始為合作社供應黃金百香果的農友鍾欣妤與鍾金翰是姊弟，家族在台中新社淺山處種植葡萄，鍾爸爸接手後，為了減少使用農藥，中興大學教授輔導下改以輪作百香果、小番茄、苦瓜和小黃瓜等短期作物，後來更選擇挑戰種植難度更高、但市面少見的黃金百香果。欣妤與金翰從小便與百香果相熟，帶著家傳的深厚經驗，致力種出更高品質、更健康的黃金百香果。除了全區網室栽培、不使用除草劑以維持土壤活力，更拉大種植間距，每分地只種約四十欖果樹，提升果園通風性；並與農改場合作，使用微生物益菌提升植株健康。歷經多年努力，終於穩定產出可以安心吃又高品質的黃金百香果。而今適逢盛產，想品嚐這獨特風味的社員千萬別錯過！



## 貼心小提醒

1. 百香果表皮光滑細緻，在採果挑果及運輸過程，偶爾會有碰撞刮傷產生褐色傷痕，並不影響果實風味，還請理解後利用。
2. 收到百香果後，請放置於常溫通風保存。黃金百香果剛採收時呈黃綠色，後熟後才會轉成金黃，因此當果實轉黃就能食用，外皮皺縮則會更甜，是最佳賞味期！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。
3. 黃金百香果的風味會隨著季節與氣候而有所變化，在陽光豐沛的時節，接受了足夠日照的果實甜度會更加提升；陰雨季節則是酸味較明顯。無論酸香或甜美，都是黃金百香果的正常風味呈現哦！

## 【百香果供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友，黃色色塊為新增農友）

合作農友	產地	級別	供應品種
蘇榮	雲林斗南	環保級	台農一號百香果
東山合作社	台南東山	農好級	台農一號百香果
鍾金翰	台東市/台中新社	安全級	黃金百香果

## 蔬果品質說明

### ◆【蓮霧甜度測試】蓮霧的裂果與乾疤會影響蓮霧的風味嗎？



蓮霧的裂果主要是因為水分的影響。為了減少用藥，農友採套袋管理。雖已選用高透氣的套袋，但水分仍不易蒸散，果實表面再吸收水分，造成裂果損傷與造成落果。乾疤則是減藥栽培下，薊馬爬過的痕跡。為了瞭解裂果與乾疤是否影響蓮霧風味，我們抽樣做了甜度測試，發現甜度都高達 14 度以上，是南洋種蓮霧甜度的高標區。顯見裂果與乾疤均不影響蓮霧風味。雖然外觀不是最美，卻是農友安全用藥的印記。敬請安心享用！



▲ 抽樣蓮霧裂果測試甜度，竟有 14.6 度(Brix)



▲ 抽樣蓮霧乾疤+裂果測試甜度，也可達 14 度(Brix)

### ◆【美味小秘訣】柑橘辭水，風味 Up！

雖然自然環境下完熟採收的椪柑，甜度仍可能依據每年氣候狀況而有不同的表現，就連每天採收的果實甜度也稍有不同。但柑橘類其實和文旦一樣，無論是柳丁、臍橙還是椪柑，買回家後放置通風陰涼處，等外皮稍微辭水幾天，柑橘精油香氣沁入果實後，整體甜度、嫩度與風味，都會比剛買時好吃一些！



▲ 柑橘類水果也跟柚子文旦一樣，採收後放個幾天辭水，香氣甜度與嫩度都會更提昇！



## 📢 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
綜合軟骨排	300g	花肉社	199	1/6	無	花蓮契作牧場飼養白豬，足齡飼養 210 天以上，較一般市售白豬多養一個月，肉質細嫩、油花漂亮、肉香濃郁！月亮軟骨與五花軟骨混裝的帶肉軟骨排，適合熬湯及長時間燉滷等料理方式。
野生鮭魚丁塊	500g	御鑫	250	1/6	無	來自阿拉斯加的嚴選野生鮭魚，受到良好漁業管控保護資源。鮭魚捕獲後急速冷凍保持鮮美滋味，於台灣專業分切後以超低溫保存，維持產品良好品質。適合油煎、煮味噌湯、或以碎肉炒飯、炒青菜。
金油鹹鴨蛋	220g/ 4 粒入	宏良	92	1/7	初期 限量 供應	鴨蛋來自生產者自有牧場，確保無藥物殘留。為提高品質穩定度，改用最新商業滅菌技術，蛋黃中產生香濃蛋黃油別具有獨特風味，融合整顆熟鹹鴨蛋，鹹香夠味。切開有蛋黃油、口感鬆沙香濃。蛋黃外圍偶有灰綠色硫化亞鐵沉澱，屬正常現象，避免蛋黃油溢出、噴濺，切開前請先輕輕敲裂蛋殼再進行對切。 <b>*初期限量供應，農曆年後正常供應</b>

### ◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
米洛波塔莫斯特級初榨橄欖油	500ml	綠地	420	1/13	生產自希臘第一大島-克里特島，天然純淨無汙染，單一品種橄欖(koroneiki)，天然無添加 100%特級初榨，PDO 認證。
莎寶蘿葡萄籽油	1L/瓶	馥聚	415	1/13	1. Rafaelsalgado 成立於 1875 年，已長達五個世代的傳承生產優質油品，於西班牙 C' ordoba 設立全新現代化工廠，具 ISO 9002、BRC、HALAL 和猶太 KOSHER 認證。 2. 將葡萄做最大利用，使用葡萄籽萃取製成，是環保又健康的食用油。 3. 不飽和脂肪酸高，唯一含 OPC 原花青素成分的食用油，含亞麻油酸、維他命 F，且零膽固醇。 4. 發煙點可達 216°C。

### ◆ 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
冷凍白蝦仁	150g	邱經堯	185	199	1/6	因人工、原物料成本調漲，故調整價格。	全社
金目鱸魚排	200g		170	185			
杏仁果	300g	豪紳	180	195	1/13	因產區減產，物料成本調漲，故調整價格。	全社
核果零食	300g		168	178			

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
核桃	200g	豪紳	150	175	1/13	物料成本調漲，故調整價格。	全社
腰果	300g		250	260			
有機巴拿馬濃黑巧克力 80%	80g/片	馥聚	215	375	待架上供應完後，新一批進貨即調價	因可可原豆欠收，國際價格高漲，生產端不堪負荷，調整售價。	全區
公平貿易有機香橙風味黑巧克力 65%	80g/片		235	370			
公平貿易有機薄荷風味脆粒黑巧克力 67%	80g/片		235	370			
有機半甜巧克力豆 55%	283.5g/包		330	525			
紅豆	600g	沈福來	161	180	1/13	生產者多年未調整價格，且因各項農作資材、運費及工資等等成本調漲，故進行價格調整。	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	優惠原因	9折身分是否再享優惠
沐浴精	2L	瑪諾蘭迦	1,030	927	2024/6/1起	待原料及架上庫存用罄即停止供應。	否
澳洲安格斯黑牛牛舌燒烤片	200g	誠翊星鮮	370	315	2024/11/25至庫存利用	澳洲安格斯黑牛牛舌燒烤片因效期已近，為愛惜食材惜食利用，以優惠價提供社員。	否
義大利螺旋麵	500g	瑪諾蘭迦	135	105	2024/8/5起	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用。	否
原味鮮乳冰淇淋	600g/杯	四方	290	280	2024/9/23至庫存利用完畢	季末優惠，回饋社員。	否
巧克力鮮乳冰淇淋	600g/杯		290	280			
原味鮮乳冰淇淋	64g/杯		54	50			
巧克力鮮乳冰淇淋	64g/杯		54	50			
草莓雪酪	250g/杯*2	舞茶	350	175	1/6起	雪酪系列回饋新優惠價，買一送一更加實惠，歡迎多加利用。	
芒果美莓雪酪	100g/杯*2		170	85			



品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠	優惠原因	9折身分是否再享優惠
有機烏龍茶GABA拿鐵(獨立糖包版)	6包/盒	清淨生活	250	125	1/6起	有機烏龍茶拿鐵、有機紅玉紅茶拿鐵單件5折優惠價提供社員利用。	否
有機紅玉紅茶拿鐵(獨立糖包版)	6包/盒		250	125			否

◆ 暫停供應：

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
虱目魚鬆	150g	漁權會	因原料不足暫時停止供應。	114年1-3月
手工麻糬(杏仁)	150g/包	亞世家	因後續杏仁片烘烤程度未符合合作社要求，因此於年貨期間暫停供貨，敬請見諒。	年貨上架期間 暫停供應

推廣時間  
2024  
12/02  
|  
2025  
01/28

**吃碗好菜**  
身體健康無煩惱

**吃口甜棗**

平安好運一整年

攬好料來團圓  
好運相伴過新年

堅持成分單純、減添加物  
支持在地、友善環境

◆ 推廣活動：【攬好料來團圓】

2025 好運相伴過新年

推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
連年有魚 好年冬	1	石斑魚(黃芬香)(限量)	500g	395	395
	2	石斑魚(黃芬香)(限量)	700g	430	430
	3	金鯧(限量)	350g	269	269
	4	金鯧(限量)	400g	299	299
	5	船釣赤鯨(限量)	200g	250	250

	6	船釣紅馬頭魚(溪和)(限量)	220g	265	265
	7	黃雞魚(限量)	300g	280	280
	8	海水金目鱸魚	400g	200	175
海陸鮮物 好澎湃	9	日本生干貝-3S	1000g	1,350	1,350
	10	花枝蝦丸	200g	235	215
	11	花枝丸	300g	235	215
	12	羊肩排 ( 紐西蘭 )	300g	395	336
	13	優質牛條肉	600g	535	455
	14	優質牛腱肉	1kg	890	755
	15	白肉雞去骨雞腿 ( 御正 )	380g	245	208
	16	白肉雞去骨雞腿切塊 ( 御正 )	350g	235	200
	17	善糧文昌雞腿剝塊	800g	580	551
	18	善糧文昌雞胸	200g	200	180
	19	小排肉	600g	315	300
	20	原味香腸	300g/6 入	180	171
	21	蒜味香腸	300g/6 入	180	171
22	馬告香腸	300g/6 入	180	171	
珍藏年味 好運到	23	筍絲蹄膀(限量)	1450g/包	639	639
	24	沙茶石斑魚頭鍋(限量)	1400g/包	599	599
	25	剝皮辣椒蕈菇雞湯(元榆)(限量)	2400g/包	659	659
	26	黑蒜黑羽土雞湯(限量)	2400g/包	819	819
	27	南瓜百匯羹湯(漢典)(限量)	1200g/包	389	389
佳餚提味 好幫手	28	沙茶醬	210g/瓶	140	130
	29	破布子	375g/罐	165	132
	30	紅花大果苦茶油 ( 2 件優惠 )	500ml/瓶 x2	1,810	1,600
	31	台灣山茶花籽油 ( 苦茶油 ) ( 金椿 )	300ml/瓶	1,850	1,575



	32	台灣茶葉綠菓-烏龍茶籽油	300ml/瓶	1,320	1,250
暢聊必喝 解渴飲品	33	清潤杏仁茶(2件優惠)	450g/罐 x2	740	666
	34	花旗參銀杏茶(2件優惠)	250g/罐 x2	1,000	900
	35	桑椹果粒醬	300g	225	203
	36	桑椹醋(加糖)-即飲式	300ml	55	50
	37	亞美尼亞水蜜桃蘋果汁(3件優惠)	250ml x 3	270	216
	38	亞美尼亞杏桃蘋果汁(3件優惠)	250ml x 3	270	216
	39	亞美尼亞沙棘水蜜桃蘋果汁(3件優惠)	250ml x 3	270	216
	40	有機紅玉紅茶拿鐵(獨立糖包版)(1/6起)	6包/盒	250	125
	41	有機烏龍茶 GABA 拿鐵(獨立糖包版)(1/6起)	6包/盒	250	125
	42	有機鮮活綠茶拿鐵(獨立糖包版)	6包/盒	250	175
闔家團圓 多入裝	43	古早味花生糖(12件優惠)	300g/罐 x 12	1,680	1,600
	44	鮮乳坊 100%生乳保久乳	200ml/24入	840	840
	45	胡椒菜脯餅(6件優惠)	200g/8小包 x6	336	320
	46	岩燒海苔餅(6件優惠)	200g/8小包 x6	336	320
年節必備 喜慶小點	47	楓糖胡桃	150g/包	200	190
	48	薄鹽胡桃	200g/包	235	230
	49	杏仁角海苔脆片	120g	170	160
	50	法式水果軟糖-香檬口味	130g/包	90	90
	51	法式水果軟糖-草莓口味	85g/包	90	85
	52	雜糧沙琪瑪禮盒	720g(18入)/提	180	180
	53	台灣玉米好棒棒	140g/4入	125	125
	54	檸檬咬一口天然糙米餅乾	135g/罐	165	165
	55	虱目魚香絲	50g/包	90	90

過年必吃 傳統零食	56	原味寸棗	150g/包	57	57
	57	黑芝麻寸棗	150g/包	57	57
	58	手工麻糍(白芝麻)	150g/包	100	100
	59	手工麻糍(杏仁)	150g/包	160	160
	60	手工雙色生仁糖	200g/包	155	155
	61	原味花生牛軋糖	250g/包	125	125
	62	棗泥核桃軟糖	250g/包	220	220
	63	花生酥心糖	250g/包	125	125
	64	鹽香九號花生(全素)	300g/包	112	112
	65	九號花生(全素)	300g/包	130	130
	66	小紅豆	200g/包	1,00	100
67	甘納豆	200g/包	100	100	

※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

活力早餐好選擇  
均衡飲食營養百分百  
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
活力早餐 好選擇	1	有機燕麥片	1kg/包	180	168
	2	台灣米漢堡(薑燒豬肉 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入 x2	380	335
	3	台灣米漢堡(蕈菇牛肉 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入 x2	390	343
	4	阿拉斯加鮭魚鬆(味一)(2 件優惠)	150g/x2	440	396
	5	原味純肉鬆	150g	199	169
	6	海苔純肉鬆	150g	199	179
	7	全脂鮮奶	946ml	105	99



	8	低脂鮮奶	946ml	105	99
	9	鮮乳坊豐樂鮮乳(2件優惠)	936ml x 2	224	202
	10	鮮乳坊吃吃鮮乳優格(2件優惠)	750g x2	450	406

※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

冬至溫暖滿心間  
一顆顆湯圓，串起滿滿愛  
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
冬至溫暖 滿心間	1	芝麻湯圓	200g/盒	85	85
	2	花生湯圓	220g/盒	125	125
	3	優質紅棗	300g/包	230	205
	4	優質枸杞	300g/包	330	299

※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

本土好米喜迎春  
吃好飯，支持在地好米  
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
本土好米 喜迎春	1	良質米	3kg	315	284
	2	花東香米(東里)	3kg	330	297
	3	有機純細米粉(樂弟)	200克(4入)/盒	95	85
	4	有機純糙米細米粉(樂弟)	200克(4入)/盒	95	85
	5	純糙米米粉	200g	90	80
	6	米粉	300g	110	100

※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

好味道的巧婦秘醬  
 傳統發酵·醬氣十足  
 推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
好味道的巧婦秘醬	1	紅麴醬(粗)	200g	49	40
	2	本土黑豆瓣醬	460g	160	140
	3	本土黑豆豉	80g/包	55	45
	4	國產黑豆拌醬(原味)(民生)	130g/罐	80	70

※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

歲末除舊大掃除  
 有捨有得蛇來運轉  
 推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
歲末除舊大掃除	1	綠主張生態洗衣粉	1800g	220	205
	2	綠主張生態溫和洗衣精(綠宣)	1800ml/瓶	260	235
	3	綠主張生態溫和洗碗精(綠宣)	480ml/瓶	130	115
	4	綠主張生態衣領精	480ml	145	135
	5	綠主張生態多功能清潔劑	480ml	208	190
	6	綠主張生態浴廁清潔劑	480ml	100	90

※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)
- 北倉物流司機、蔬果組約聘組員、蔬果組組員(工作地點：北倉-新北市土城區)
- 中、南倉短期約聘物流蔬果組、冷凍組、乾貨組理貨人員(工作地點：中倉-台中市烏日區、南倉-台南市歸仁區)
- 月薪站務(北投站、南港站、東區站、東海站、石牌站、桃園站、東門站、三多站、新竹站、新店站、竹北站)
- 時薪站務(工作地點：東海站、員林站、后庄站)



合作社徵才網址