






目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	5
 產品說明&季節性預防提醒.....	19
 產品資訊.....	20
 人資招募.....	27

📢 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
※三重站 1/25(六)、1/26(日)、連假期間皆暫停服務 ※春節後 2/3(一)站所與總社電話客服恢復正常服務					

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。

當季蔬果



◆安心好伴手，送上來自土地的祝福——精選年節水果禮盒賀新春！

年節近了，在期待團圓相聚的時刻，除了趕著採買年貨，許多社員也為了返鄉或訪友的伴手禮傷腦筋。合作社的水果禮盒，都是在共同購買支持之下，眾多農友減藥固碳、永續生態與環境，呵護栽種出來的美好果實，安心甜美，最能顯現送禮的誠心。如果有送禮需求，歡迎多多利用，與親友一同分享，來自土地的平安祝福。



產地速報

好消息！鄭欽永大哥的蓮霧第二期果生長順利，可以開始供應啦！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，所幸第二期果已經可以接續。鄭欽永大哥的蓮霧深受社員喜愛，也是屬於秒殺款果品，架上如有見到，可千萬別錯過了！

◆念念不忘的鮮脆甜美——鄭欽永老欖蓮霧第二期果來啦！

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 83 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，可以先用報紙包裹後裝入塑膠袋，放進冰箱冷藏即可。
2. 由於農友減藥栽培，加上採收前的寒流，蓮霧外觀不盡完美，偶有裂果，或者表皮有薊馬爬過形成的乾疤，但絲毫不減損這蓮霧的美妙風味，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



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——盒裝雪蜜棗開始供應啦！

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



產地速報

好消息！在市面上一片草莓難尋的呼聲中，全台唯一 BD 農法草莓（陳森郎）以及市面少見的露天有機豐香草莓（鍾文標）本週即將在合作社登場，而且是社員獨享，外面買不到！還請把握機會向站所預訂，品嚐這全台最高標的安心甜美！

◆社員獨享，安心最高標——職人草莓陸續登場中！

色澤紅潤、香氣濃郁的草莓，堪稱是冬天最受期待的水果之一，即便是怕酸的人，也會受到甜美濃香引誘，忍不住嚐上幾口。淋上煉乳，或是蘸著蜂蜜吃，那微酸中帶著甜蜜的滋味，彷彿戀愛般，讓人年年回首、引頸期盼。



目前合作社的九位草莓農友全數不用農藥，幾乎都達到環保級標準，多半也只以合作社為唯一通路。在共同購買支持下，**農友致力供應安心美味的草莓，社員則以實際行動利用購買，讓友善種植理念得以存續**，而農友多年來的養護土地、自行育苗，也造就了不用農藥卻能在極端氣候的威脅下穩定供應的強悍韌性。合作社的草莓，不只是全台最早，也是安全最高標，而且品種繁多、滋味豐富。這正是共同購買最甜美的果實！

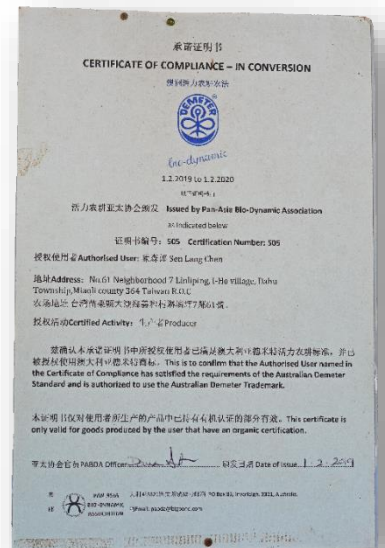
■陳森郎——BD 農法培育出滋味豐厚的安心甜美 (*開始供應)

供應品種：香水、湖丘三號



農友陳森郎是國內第一位通過有機認證的草莓農友，也是台灣唯一使用 BD 農法 (Bio-Dynamic, 生機互動農法) 栽種草莓的農友。他和太太從事草莓栽種已有 30 年，過去在學習慣行農法時感受到農藥的危害，採行有機種植後又遇到瓶頸，直到接觸 BD 農法，發現在同樣不能用藥的前提下，BD 農法提供了更多解方。

為了增加地力，陳森郎犧牲種植其他作物的機會，每年採收結束後詳細檢測土壤，並根據檢測結果種植 20 幾種綠肥，每年有大約半年的時間都沒有收成。陳大哥說，自己的生活需求不多，夠吃就好，要先為土地存款，以後才能夠提款。為了避免苗期用藥造成植株衰弱，陳大哥更堅持自行育苗。這種外人看起來像傻瓜般的堅持，在栽種條件日益嚴峻的極端氣候下，得到了甜美的回報。今年雖然受到颱風影響，草莓苗折損，但由於是自行育種，他重新補種的草莓苗，生長速度快，植株強壯，出芽長葉的活力十分驚人。也因此栽培出來的香水草莓滋味也特別濃郁。雖然 BD 農法草莓較一般有機農價格高，但追尋購買者絡繹不絕。而今又將來到滿園草莓飄香的時刻，歡迎把握機會預訂品嚐，這充滿生命活力又可安心吃的草莓！



■鍾文標——嬌嫩蜜奶香！市面少見！露天栽植有機豐香、優雪、蜜香草莓 (*開始供應)

供應品種：豐香、優雪、蜜香



許多慣行農友聽聞合作社草莓農友可以露天栽植，還可以是不用農藥的有機（環保級），往往驚訝咋舌：「怎麼可能？他是怎麼辦到的？」草莓嬌貴，為避免天候影響，一般有機農友多採網室種植。露天栽種有機草莓的農友極少，然而合作社農友卻有一半以上採露天栽植，鍾文標大哥也是其中佼佼者，而且種植的品種還包括超難照料的豐香草莓！**豐香草莓質地細緻、香氣濃郁、口感層次豐富，甜酸比飽滿，帶淡淡奶香，堪稱最受歡迎的草莓品種。惟嬌嫩且易受病害，許多農友紛紛改種其他品種，唯獨鍾文標大哥仍堅持著，只為留住那份難得的美味。**鍾文標大哥種植草莓已逾 30 年，平日沉默寡言且不喜社交，卻可以為了追求精進草莓種植技術不遺餘力——不吃檳榔的他，在開始種植草莓初期，甚至會帶著檳榔去拜訪草莓農友，只為聽取寶貴經驗。除了豐香草莓，鍾文標大哥還種植了蜜香與優雪兩個草莓品種。優雪草莓甜度與豐香相仿，但抗病力略勝過豐香；蜜香草莓口感較為淡雅，蒂頭部位留白不轉紅是其特色，好吃之外，也十分賞心悅目。露天栽植的自然雨露雖易對草莓造成危害，卻也讓鍾文標大哥的草莓風味鮮明，是品賞草莓不可錯過的佳品！

■吳保諒——高品質生力軍！森林裡的冬季戀歌（*開始供應）

供應品種：優雪、香水、黑金剛、美豐等



今年首度供應草莓的青農吳保諒，相信社員已經對他不陌生。保諒出身苗栗卓蘭的農業世家，耳濡目染之下，自小以農為志向，園藝系畢業後，返鄉學以致用，除了種植有機藍莓之外，還有熱帶甜桃、甘露梨、佛利蒙柑等，品質優良，頗受社員好評，今年還獲得 107 屆百大青農榮銜。

日前保諒有幸覓得了一塊森林環繞、獨立純淨的土地，遂決定挑戰高難度的草莓種植。初試啼聲，竟是社內最早產出。保諒所種植的草莓品種有優雪、香水、黑金剛、美豐等，多品種混合出貨，風味多樣，不妨把握機會品嚐利用或預訂。

■陳櫻櫻——多元種植精緻管理的草莓百寶箱（*開始供應）

供應品種：紅顏、四星、天來三號、枋乙女.....等



千呼萬喚，社員詢問度超高，農友陳櫻櫻的草莓終於開始供應了！

六年級前段班的陳櫻櫻畢業於中國文化大學園藝學系，曾在育苗場工作，婚後投入草莓栽培。帶著所學的專業，櫻櫻在種植草莓的策略上清晰明確。為了避免外購苗導致苗期用藥的風險，櫻櫻決定自行育苗，並且善用天敵防治，以蟲制蟲，捕殖蟎、小黑花椿象，都是幫助她防治薊馬與二點葉蟎（紅蜘蛛）的小工人；了因應無法避免的極端氣候，櫻櫻採取的種植策略是多元化種植，日系、台系等二十幾種品種，不同品種的草莓有不同的特性，有的耐儲運，有的濃香多汁，有的清新爽口，就連果梗長短，也會影響種植管理的品質。透過詳實的品種與田間管理紀錄，年年累積操作經驗，以便找出最適管理方式。走進櫻櫻的草莓園，每排草莓都有它的身分名牌。我們一一品嚐，果真驚喜連連！今年櫻櫻的草莓依舊採混合品種出貨，歡迎多多利用，體驗這高品質管理草莓百寶箱帶來的驚奇！

■謝秋芸——爽口清新，高品質管理的蘋果草莓（*開始供應）

供應品種：蘋果草莓



好消息，農友謝秋芸的蘋果草莓即將開始供應了！

「蘋果草莓」外觀鮮紅成水滴狀，果形小巧，口感紮實，微微脆口，酸香有致，大小合宜。無論是鮮食、搭配煉乳優格吃，或者是作成鮮果三明治都非常適合。雖然在一般人的印象中，蘋果草莓的風味偏淡雅，但今年產訪採了一期果實測，甜度竟也有 8-10 度 Brix，著實令人大大改觀。敬請請把握機會預訂品嚐！

國峰與秋芸除了以高架溫室栽培，並在定植前先高溫熱水殺菌，提升土壤健康度；草莓苗定植後，則只施用葵無露（葵花油）等天然資材防治病菌，並在園中施放瓢蟲、黃花粗喙椿象等天敵防治蟲害，養蜂授粉。悉心呵護養育，讓秋芸的草莓植株健壯更勝慣行，風味層次也更加豐富。

今年拜訪秋芸時，正逢晴朗冬日。園裡除了國峰與秋芸的忙碌身影，還有辛勤工作的蜜蜂、黃花粗喙椿象，以及瓢蟲在園中飛舞。晨光中，灑紅草莓、雪白草莓花、蔭密綠葉，以及園中忙碌的人兒與昆蟲，交織成一幅生機盎然的草莓園美景。誰說溫室中沒有永續？秋芸的草莓園就是了！

貼心小提醒

1. 香水草莓果型較大，容易產生空心現象，這是本品種天然狀態，並非異常，還請社員理解。



2. 草莓嬌嫩多汁，產地鮮採後裝盒，即使是運送中的震動，或是進入冰箱冷藏，都會在草莓身上留下壓痕，這也是因草莓特質而有的必然結果，並非品質不佳或運送不良，還請社員理解後再行是否購買。並於購買後盡快食用完畢，以便吃到最佳風味。

【草莓供應小檔案】（有*標示者可洽站所預訂，農友劉子瑄與李健銘尚未產出）

合作農友	產地	級別	供應品項	規格
吳保諒*	苗栗卓蘭	農好級	優雪、香水、黑金剛、美豐等	300g/盒
陳森郎*	苗栗大湖	環保級	香水草莓	250g 以上/盒
范桂達	苗栗大湖	友善級	香水草莓	300g/盒
陳櫻櫻*	苗栗銅鑼	環保級	多品種種植，混合出貨	375g 以上/盒
鍾文標*	苗栗獅潭	環保級	優雪、蜜香、豐香草莓	350g/盒
謝秋芸*	桃園新屋	環保級	蘋果草莓	360g 以上/盒
劉子瑄	嘉義鹿草	環保級	豐香、蜜香、香水草莓	350g/盒
李健銘	嘉義中埔	環保級	香水草莓	300g/盒

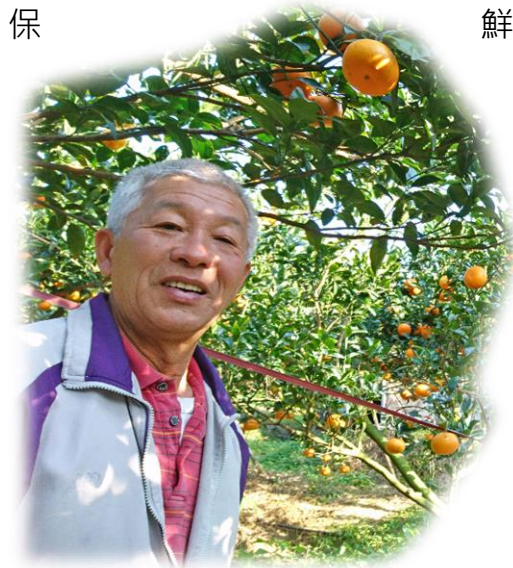


◆細緻柔嫩多汁、香氣濃郁——茂谷柑開始供應啦！

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

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，多多品嘗利用！

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



產地速報

產地回報，今年桶柑產量減少，又因極端氣候影響，桶柑蒂頭偶有乾米現象，但不影響風味。還請社員理解後。

◆「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

【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

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！



◆色澤飽滿，清甜爽口——玉女小番茄冬果供應中

色澤艷紅、小巧可愛的玉女小番茄，是國人相當熟悉的水果之一。甜酸爽口、Q 實多汁的口感，總是讓人忍不住一顆接一顆。**別小看這水果看似平凡無奇，合作社架上供應的玉女番茄，長久以來可都高居利用排行榜前三名，一上架往往就秒殺！由此可知合作社農友種植的番茄，品質與風味深受社員信賴喜愛！**

然而近年來因極端氣候影響，晚腐疫病嚴重，小番茄的栽種越來越不容易。原本就已稀少的夏果更加難有收成；就連原本盛產的冬果，也因氣候影響，供應銳減。所幸今年合作社有生力軍——潘穎儒伉儷加入小番茄供應的行列！合作社農友的小番茄，多為農好級以上至環保級，不僅無農藥檢出，因為完熟生長、栽培環境有機質豐富，風味與香氣更勝市售。還請把握產季多多利用！



■張東賢——濃郁香甜、圓潤果汁感的玉女小番茄



第一次吃到東賢大哥的小番茄的朋友，往往會驚訝得瞪大了眼睛：「那濃郁的果汁感與圓潤的甜蜜是怎麼回事？一般小番茄不是通常會帶點微酸，比較爽口清淡嗎？」務農迄今 15 年，與與合作社合作邁入第 11 年的張東賢伉儷，當初為了陪伴孩子成長，放棄高薪工作，買了一座溫室，投身從農。兩個毫無農業背景的人，就像一張白紙般，穿梭於農改場、農試所、藥毒所各種場域研習，並請教專家學者處理病蟲害問題，透

過實作，不斷提升自己種植的技能。並且以「輕輕沖洗即可食用」作為溫室蔬果產品安全的使命宣言 (Mission statement)。

雖然夫妻倆曾經因為番茄種不好而吃不下飯，也曾因為颱風摧毀溫室大半的設施而想放棄，但是張東賢夫妻倆彼此加油打氣，堅信為作物營造安心的生長環境，它們必能回報以豐富的收成。而今，東賢大哥的用心與努力，我們在它的玉女小番茄與其它精緻蔬果身上嚐到了！如果您也在架上發現東賢大哥小番茄的蹤跡，歡迎一起來品嚐那令人驚奇的濃郁圓潤滋味。

■潘穎儒——濃郁飽滿的環保級玉女小番茄



潘穎儒是社內資深農友林瓊珠的女兒。原本唸美工設計的她，畢業後曾在連鎖咖啡與紅酒進口商工作，後來因看見有機市場的需求，毅然辭去工作回去幫助父母耕種，也在研修農業的過程中認識了先生黃士珈，兩人志趣相投，終得在務農之路上攜手同行。目前主要田區位於雲林東勢與台西一帶。

青農二代，雖有父母務農經驗的薰陶，但農業知識無有窮盡，在摸索的過程中，穎儒與士珈仍遭遇不少挫折。只是兩人也承襲了農夫勇敢無畏的奮鬥精神，持續吸收新知，

學習改進。近期穎儒與士珈投入了玉女小番茄的種植，而且一投入就是有機

栽種：全程不使用農藥，不靠化肥加強甜度，使用天敵防治&熊蜂授粉。這讓穎儒與士珈的玉女小番茄初試啼聲便一鳴驚人，不只色澤艷紅、果實飽滿，風味濃郁，口感爽口，甜度測試竟也有高達 9.6 度 Brix，堪稱小番茄裡的高標！穎儒與士珈的努力，在玉女小番茄的風味中顯現無遺！如在架上見到，可千萬別錯過！



貼心小提醒

1. 玉女小蕃茄在最適熟成期新鮮採收，由於皮薄多汁，運送過程的震動或碰撞容易造成裂果，但不影響風味。每盒偶有數顆裂果屬正常現象，可先從裂果的小蕃茄開始食用。
2. 三天內食用，請放置於常溫通風處，冷藏保存建議一週內食用完畢，新鮮蔬果請把握最佳賞味期。

【玉女小番茄供應小檔案】（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
張東賢	台中市	農好級
翁錦煌	嘉義義竹	農好級
曹素珍	彰化溪湖	環保級
潘穎儒	雲林東勢	環保級



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。還請社員理解後再利用。

◆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棗的美味。

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

🍏 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！

📣 產品說明&季節性預防提醒

➤ 尚品紅玉紅茶&乾燥洛神花因年前產線已滿，無法配合年前到貨。

品名	規格	生產者	預計到貨時間	說明
尚品紅玉紅茶	75g	台灣農林	2/10	因年前產線已滿，無法配合年前到貨
乾燥洛神花		台東地區農會	3/3	

➤ 甘藍類因受氣候不穩定影響，產量供應量不足，預計 2 月份後恢復穩定供應，請社員見諒。

- 因去年台灣秋季接連多個颱風的影響，對合作農友的山區與平地的甘藍皆造成了嚴重影響，且入冬後天氣轉涼氣溫偏低，作物的生長速度明顯減慢，導致去年底的甘藍供應量明顯不足。預計過年後二月份會恢復穩定供應。

📢 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
無添加古早味香菇肉羹	250g	品川實業	150	1/13	無	豬肉反覆捶打成漿後混入無添加磷酸鹽魚漿製成，口感軟Q好咀嚼，加入荸薺、香菇、柴魚等拌料，提升口感與香氣。古早味肉羹煮麵、煮湯好幫手。

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
濃縮桂圓薑湯(重薑口味)	650g	溪底遙	450	1/23	生產者溪底遙，使用來自南投中寮的無農藥龍眼、薑、黑糖、以及未漂白冰糖，經熬煮無添加人工防腐劑。 *季節限量供應
椰漿-24%	400ml/罐	馥聚	150	1/20	以公平貿易方式保證斯里蘭卡當地農民的收益，並使當地可持續發展。這款椰漿採用純天然椰肉萃取出物與水混合製成，無添加其他膠體，易有沉澱物，使用前請均勻攪拌。

◆ 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
有機巴拿馬濃黑巧克力 80%	80g/片	馥聚	215	375	架上供應完畢，新一批進貨即調價(預計1/20起)	因可可原豆欠收，國際價格高漲，生產端不堪負荷，調整售價。	全社
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			
友善動福雞蛋	10入/盒	蔡誌忠	125	118	1/20	生產者產能增加，調整價格回饋社員。	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
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	季末優惠，回饋社員。	否

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
巧克力鮮乳冰淇淋	600g/杯		290	280	庫存利用 完畢		
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			

◆ 暫停供應：

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
防滑室內鞋	藍色-3L	力仲	缺貨待補貨。	2025年1~2月

◆ 停止供應：

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
葫蘆巴豆芽(環保級)	100g/包	百壽	因利用量不佳，待庫存利用 完後下架。	庫存利用完後下 架。
百壽雙星(環保級)	80g/盒			
花生芽(環保級)	140g/盒			
金目鱸魚丸	300g	湧升	因利用量不佳，待庫存利用 完後下架。	
穀香米酢	5L	穀盛	因利用不佳，經會議通過決 議下架。	

◆ 供應狀況：

品名	規格	生產者	缺貨狀況原因	預計恢復供應時間
龍眼乾肉	300g/包	豪紳	因可取肉之龍眼乾量極少， 本年度不供應。	明年產季
善糧放牧雞蛋	8顆/盒	永興畜牧場	因天寒雞隻產能低下，給予雞隻 充份休息，即日起暫停出貨。	2月中下旬
優質小紅莓乾	200g/包	豪紳	進口船班延遲。	3月初

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

攞好料來團圓
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：【攞好料來團圓】

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	台灣茶葉綠葉-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)	6 包/盒	250	125

	41	有機烏龍茶 GABA 拿鐵 (獨立糖包版)	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	手工麻糬(白芝麻)	150g/包	100	100
	59	手工麻糬(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	海苔純肉鬆	150g	199	179
	6	全脂鮮奶	946ml	105	99
	7	低脂鮮奶	946ml	105	99
	8	鮮乳坊豐樂鮮乳(2 件優惠)	936ml x 2	224	202
	9	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：

- 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、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)
- 中倉月薪集貨組組長、蔬果組組員(工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 儲備站長(工作地點：惠來站)
- 月薪站務(工作地點：北投站、南港站、東區站、東海站、惠來站、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、后庄站)



合作社徵才網址