

## 目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品說明&季節性預防提醒.....	19
 產品資訊.....	19
 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
※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！

## 當季蔬果



## ◆蜜棗供應最速報——環保友善雪蜜棗限量供應中！

好消息，除了農友陳明輝的盒裝蜜棗之外，農友楊三慧、朱明發的蜜棗也加入供應行列啦！  
2024年10-11月接連而來的颱風對高屏地區的蜜棗影響嚴重，產量直接砍半，導致蜜棗價高難求。但合作社的架上，不只可見到明輝大哥的高品質盒裝蜜棗，也有明發大哥與三慧的環保友善蜜棗，讓社員吃得甜脆芳香，也吃得安心！歡迎把握產期多多利用！

### ■朱明發——聖地上的濃郁酸甜果實

朱大哥的月照農場位於高雄田寮的月世界地區，聖土地質富含青灰岩等礦物元素，非常適合蜜棗生長，有利提升果實的甜度，而天然地形屏障則大大減少病蟲害的威脅，再加上捨得篩選疏果，使得朱大哥的蜜棗品質優良，在社員間享有盛名，因產量有限，往往一上架便被秒殺，歡迎把握機會多多利用。



### ■楊三慧——自然農法呵護傻瓜蜜棗

楊三慧與父親楊安和在高雄燕巢一帶種植蜜棗多年。安和大哥就是紀錄片《種土》中的主角之一。安和大哥堪稱第一代自然農法農夫，1993年投入種植時，先花了一年野放土地，用蔗渣養地，不施用農藥資材，只用昆蟲費洛蒙和拉網室的方式防治病蟲害，並將打下來的落果做成堆肥，以維持田區生態鏈的豐富。燕巢當地種植友善或有機蜜棗的農友不多，一開始三慧一家常被街坊鄰居笑稱傻子，扔掉或堆肥的比賣出去的量還多。花了24年修復土地，而今，安和大哥的棗子樹下是各種草生植物，往下挖開是鬆軟黝黑的土壤，蘊藏著豐富的昆蟲與微生物，這些都是安和大哥的免費工人。果園特殊的泥岩地質，加上長年無化肥、無農藥長出的棗子，滋味豐富迷人。產量有限，歡迎社員多多支持品嚐。

### ■陳明輝——精緻管理的甜蜜滋味

陳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園，廣為請益各界專家學者，精進管理，品質一年比一年好，種出來的蜜棗皮薄多汁，一口咬下除了甜蜜滋味，還有極細膩的果香，這是近年市面上過度追求甜味的蜜棗品項中難以嘗到的風味！



## 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。

## 【雪蜜棗供應小檔案】

合作農友	產地	級別
朱明發	高雄田寮	環保級
楊三慧	高雄燕巢	友善級
陳明輝	高雄阿蓮	安全級



## ◆草生栽培造就的爽脆甜美多汁——黑糖芭比蓮霧來啦！



蓮霧堪稱台灣另一個深具代表性的果品。近年來，蓮霧品種推陳出新，除了早年人們所熟知的南洋種，或是黑珍珠、黑金剛蓮霧外，更有引進印尼、泰國品種進行改良。農友楊惇樟的黑糖芭比就是農試所選育出來的授權品種「台農三號」，**果色深紅、果實碩大、口感爽脆多汁，甜度高**。除保留親本印尼大果種的大果特性外，也改善果皮顏色的穩定性，具有形、色、質俱佳的優點，非常適合送禮；果皮深紅色、外觀亮麗及隆紋明顯；果肉結實且爽脆多汁、甜度平均約 12 度 Brix，相當甜美，因而得名。

楊惇樟大哥的果園位在屏東內埔，原先家鄉的蓮霧園因收成不佳又耗工，楊大哥的爸爸想廢園改種當地經濟產值相對高的檳榔，幸得楊大哥爭取，終得保留下來，並交由他管理。接手之後，楊大哥便逐步採用減藥及草生栽培，全園人工除草。近年來極端氣候影響嚴重，如遇久旱不雨，果樹往往奄奄一息，農友叫苦連天；走進楊大哥的果園卻可發現，**豐美的草相成為蓮霧園土壤保濕大功臣，也使得楊大哥的蓮霧質、量俱佳，產訪時實測黑糖芭比甜度，竟可達甜度可達 13.9 度 Brix，而且甜中帶香，堪稱歷來最優！**還請把握機會多多利用品嘗。

## 貼心小提醒

蓮霧買回家後，可先用報紙包裹後裝入塑膠袋，放進冰箱冷藏，但還是建議盡快食用完畢為宜。

## 【蓮霧供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友：楊惇樟

品種：黑糖芭比蓮霧

產地：屏東內埔

自主管理等級：安全級



產地速報

主婦聯盟合作社  
Taiwan Women's Union & Consumers' Group

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



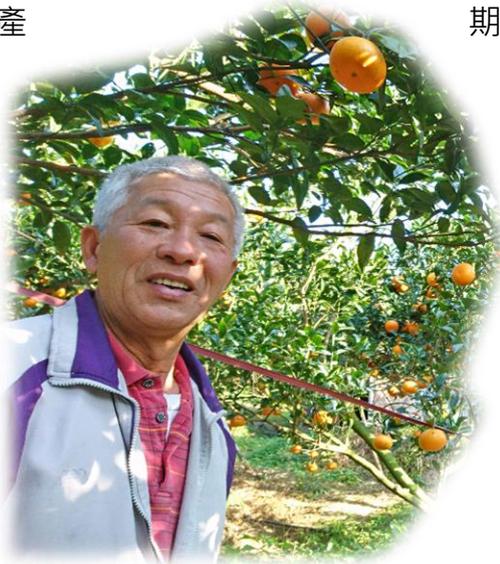
### ◆細緻柔嫩多汁、香氣濃郁——茂谷柑開始供應啦！

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



## 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，俗稱象皮病或火燒柑(如圖)，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



## 產地速報

**好消息！在市面上一片草莓難尋的呼聲中，即將在合作社無農藥檢出的各品種草莓即將全面登場！**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！

色澤紅灑、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！

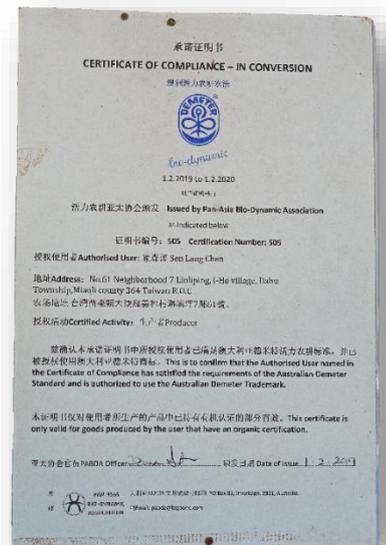
## ■陳森郎——BD 農法培育出滋味豐厚的安心甜美 (\*開始供應)

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！

## ■陳櫻櫻——多元種植精緻管理的草莓百寶箱

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）



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，瀟紅草莓、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】

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





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

艷紅飽滿，香甜爽口

## 玉女小番茄冬果供應中

### ◆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

## 🍅 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。

➤ 喜願的青仁黑豆及黃豆產地狀況

- 喜願-青仁黑豆受2024年連續三個秋颱影響，影響到生長，故豆子較小顆。另外黃豆因紫斑嚴重，色選會操壞，全數改為人工挑選，挑選時難免有疏失，請社員多多體諒。

📢 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
綠豆芽(環保級)	200g/包	永豐	50	北區 2/7 中+南區 2/5	無	永豐農場栽種的綠豆芽，無使用漂白劑和生長調節劑，讓豆芽菜們自然生長，外觀不會像市場上用藥的一樣白胖，而是自然的細長有鬚根，簡單清洗就能享受安心、鮮脆，且無用藥的豆芽。 <i>*上架時間：北區 2/7、中+南區 2/5</i>
黃豆芽(環保級)	200g/包	永豐	56	北區 2/7 中+南區 2/5	無	永豐農場栽種的黃豆芽，無使用漂白劑和生長調節劑，讓豆芽菜們自然生長，外觀不會像市場上用藥的一樣白胖，而是自然的細長有鬚根，簡單清洗就能享受安心、鮮脆，且無用藥的豆芽。 <i>*上架時間：北區 2/7、中+南區 2/5</i>

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
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,調整價 格。	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
白肉雞雞胸切丁	280g	御正	105	115	2/3	原物料、人事、水電等成本上 漲,故調整價格。	全社
白肉雞雞胸絞肉							
白肉雞雞柳條							
白肉雞去骨雞腿	380g	245	255				
白肉雞去骨雞腿 切塊	350g	235	240				
善糧白肉雞雞胸	400g	江森	150	168			
善糧白肉雞雞翅	450g		135	128			

## ◆ 規格異動:

品名	舊規格	新規格	生產者	上架 時間	特殊供應 狀況	異動原因	供應區域
喜願全麥粉	1.2Kg	600g	喜願行	2/17	無	生產者異動規格為小包裝並且 重新設計外觀,相關產品說明 可參考官網 <a href="https://www.hucc-coop.tw/monthly/PUBCATMONTHTLY432/18295">https://www.hucc-coop.tw/monthly/PUBCATMONTHTLY432/18295</a>	全社
石斑魚丁塊-500g	石斑魚頭尾 丁塊	石斑魚丁 塊	御鑫	1/27	限量	石斑魚頭尾丁塊、因缺少頭部 改用石斑魚丁塊取代。	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 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， <b>買一送一</b> 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。	1~2月
薑母茶	10包X20公克/盒	台糖	季節性產品，4月之前暫不會再生產，現有庫存利用完為止	4-10月

## ◆ 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
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



◆ 推廣活動：【金蛇納福·平安團圓】

春季飲食調理，全家人的元氣食堂

推廣時間：2/3(一) ~ 3/1(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
元宵圓滿 暖心間	1	芝麻湯圓(餐御宴)	220g/10 顆	85	85
	2	花生湯圓(餐御宴)	220g/10 顆	125	125
	3	小湯圓	300g/包	72	72
	4	甜酒釀	270g	140	135
	5	手工蘿蔔葉豬肉水餃-50 粒	50 粒/包	295	295
	6	白麵線	500g	63	63
幸福家常 好菜	7	虱目魚餃 100g/盒(2 件優惠)	2 盒/包 x2	200	185
	8	海水金目鱸涮片	150g	155	145
	9	日本生干貝-3S	200g	350	330
	10	鮮蔬雞高湯(2 件優惠)	230g 包 x2	150	145
	11	五花火鍋片(花肉社)	250g	188	179
	12	里肌火鍋片(花肉社)	250g	128	122
	13	白肉雞帶骨腿排切塊(御正)	300g	125	119
	14	白肉雞雞柳條(御正)	280g	115	109

春日健康 保養	15	金盞花萃取 葉黃素膠囊	30 粒/罐	400	380
	16	蜂膠液	30ml	530	455
	17	紫蘇籽油(金椿)	300ml	650	560
	18	台灣茶葉綠葉-烏龍茶籽油	300ml	1,320	1,250
	19	黃金菊	70g	290	270
	20	杭白菊	70g	275	270
	21	四合一芽苗(環保級)永豐	120g/盒	95	86
	22	紫高芽(環保級)永豐	100g/盒	97	87
從容晨間 時光	23	野生桑葚貝果(中子文化)	315g/3 入/包	140	140
	24	五小福貝果	250g/5 入	90	90
	25	鮮奶饅頭(四方)	585g/9 入	150	134
	26	台式刈包皮(餐御宴)	500g/10 入/包	95	86
	27	蔥抓餅(2 件優惠)	675g/5 片 x2	160	145
	28	奶皇包(2 件優惠)	300g/10 入 x2	154	139
	29	歐特有機蔓越莓脆穀片	350g	220	220
	30	綜合植物蛋白沖調粉	450g/罐	290	280
	31	100%胡蘿蔔綜合蔬果汁(3 件優惠)	195cc x3	150	120
	32	阿拉斯加鮭魚鬆(味一)	150g	220	195
	33	金油鹹鴨蛋	220g/4 粒	92	92
	34	善糧動福雞蛋	8 入/盒	135	125
	35	鮮乳坊 100%生乳保久乳 (※站所限定・利用 12 罐送 1 罐)	200ml/罐 x13	456	456
	36	雪比經典優格(3 件優惠)	100ml x3	114	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

金蛇納福，惜食年味  
 幸福感滿分，團聚的好味道  
 推廣時間：2/3(一) ~ 3/1(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
年味零嘴 惜食品味	1	雜糧沙琪瑪禮盒	720g(18入)/提	180	180
	2	檸檬咬一口天然糙米餅乾	135公克/罐	165	165
	3	原味寸棗-(亞世家)	150g/包	57	45
	4	黑芝麻寸棗-(亞世家)	150g/包	57	45
	5	手工麻糍(白芝麻)-(亞世家)	150g/包	100	85
	6	手工雙色生仁糖	200g/包	155	125
	7	原味花生牛軋糖	250g/包	125	108
	8	棗泥核桃軟糖	250g/包	220	180
	9	花生酥心糖	250g/包	125	108
	10	鹽香九號花生	300g/包	112	105
	11	九號花生(全素)	300g/包	130	110
	12	小紅豆	200g/包	100	85
	13	甘納豆	200g/包	100	85
	14	法式水果軟糖-香檬口味	130g/包	90	90
	15	法式水果軟糖-草莓口味	85g/包	90	90
	16	胡椒菜脯餅 200g	8小包/袋	56	56
	17	岩燒海苔餅 200g	8小包/袋	56	56
	18	台灣玉米好棒棒 140g	4入/包	125	125
	19	鹽炒腰果	150g/包	165	165
	20	核桃果子	150g/包	155	155
	21	開心果	200g/包	175	150
	22	杏仁酥	200g/包	180	150

	23	芝麻酥	250g/包	175	150
	24	南瓜子酥	200g/包	185	175
	25	虱目魚香絲	50g/包	90	75
	26	亞美尼亞水蜜桃蘋果汁(三件優惠)	250ml x3	270	189
	27	亞美尼亞杏桃蘋果汁(三件優惠)	250ml x3	270	189
	28	亞美尼亞沙棘水蜜桃蘋果汁(三件優惠)	250ml x3	270	189
福氣佳餚 惜食品味	29	筍絲蹄膀	1450g/包	639	639
	30	沙茶石斑魚頭鍋	1400g/包	599	599
	31	剝皮辣椒蕈菇雞湯(元榆)	2400g/包	659	659
	32	黑蒜黑羽土雞湯	2400g/包	819	819

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣

※年貨產品數量，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