

目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	2
 產品說明&季節性預防提醒.....	17
 產品資訊.....	18
 人資招募.....	25

📢 社內公告

【1/1~2/28 續繳年費社員禮兌換時間延後】

- 因續繳年費贈品-文件夾製作延遲，1/1~2/28 期間續繳年費社員，贈品兌換券及 50 元*2 張折價券預計 3/11(二)起開始發放，發放後可至主婦聯盟合作社官方 LINE@票券專區中查看。
- 文件夾、折價券延至 3/17(一)起開放站所兌換，兌換期限至 4/30(三)止，造成社員不便敬請見諒。

🍏 當季蔬果



產地速報

2025 年初的水果，多半晚了一個月，所幸天氣漸暖，號稱水果頭的枇杷，供應即將開始。除了吳金洺大哥的早生長崎品種已在採收中，台灣原味比亞外部落的枇杷花開得不錯，目前以套袋準備出貨，現正預訂中，敬請把握這季品嚐的機會。

◆滑嫩多汁的早春水果頭——環保級枇杷供應中

春天，東風吹起，溫濕度變化大，常可聽到咳嗽或清喉嚨聲，幸好此時正值台灣國產枇杷產期。橙黃多汁，滑嫩香甜的枇杷，含有豐富的維生素、苦杏仁苷和白蘆梨醇，有助平氣潤肺，堪稱是大地饋贈的養生旬味水果。枇杷的產期約落在農曆年後的 2-4 月間，是開春後最早報到的水果，因此有「水果頭」之稱，在較缺乏水果的春季，枇杷是讓人期待的新鮮果物。



目前合作社所供應的枇杷，全部都是環保級高規格。首先登場的，是台東卑南吳金洺農友的枇杷。



金洺大哥出身水果世家，家族從祖父時代便開始種植香丁、枇杷、釋迦和鳳梨。1997年他和太太回家接手農務時，開始思考另一種農法的可能性，探索不用農藥、肥料也能種出甜美的果實的農法。尋尋覓覓，金洺大哥最終在自然農法落了腳。他加寬每棵果樹的行距，以高架整枝方便除草，並保持通風、降低溼度以防治病蟲害，並且如此栽種出來的果樹，營養供應充足，樹勢強健，抗病能力強，對大自然養份的吸收能力較佳；此外，在開花之後，還得除側芽疏果，集中養分供應；並且堅持完熟採收，由於每穗枇杷不一定同時成熟，但成熟的枇杷必須馬上採收，否則隔天就會過熟、易壞。故枇杷成熟期的每一天，農友會將每個套袋拆下，剪下成熟果實、留下不熟的，再小心地套回袋子。

如此厚工栽種的枇杷，質地結實、綿密，果肉晶瑩剔透，養分完整均衡，甜酸比佳，相較於一般只存留甜度的慣行枇杷，風味層次更加豐富，是不可錯過的味蕾體驗，還請把握產期多多利用！

注意事項

1. 合作社供應的枇杷為完熟採收，建議盡早食用完畢，且枇杷剛收到時，如氣溫不太高，不會太快後熟，可置於室溫，以免因低溫而產生褐變，影響品質。如需冷藏，可先將外盒包覆報紙或紙袋後放入冰箱，避免枇杷直接接觸冰箱冷空氣，產生表皮褐變脫水。
2. 新鮮枇杷表皮薄而嬌嫩，像嬰兒的皮膚一樣吹彈可破，稍一用力便會捏傷枇杷，因此儘管農友已小心裝盒，但外觀仍難免有些許痕跡，但不影響食用。還請理解後再行購買。

【枇杷供應小檔案】（*表開始預訂中）

合作農友	產地	級別	供應規格
吳金洺	台東卑南	環保級	500g/盒
台灣原味/比亞外部落*	桃園復興	環保級	帶枝盒裝出貨，1斤/盒
徐俊明	台中新社	環保級	375g/盒；混果 430g/盒
莊俊彥	台中新社	農好級	360g/盒



◆鮮脆芳美，微酸迷人——台南玉井紅心芭樂新登場！



鮮脆 Q 彈的口感、芬芳的花草果香、入口帶著一縷迷人的微酸，讓人一口接一口，念念不忘.....。果肉粉嫩豔紅的紅心芭樂，是近年來深受市場喜愛的芭樂品種，除了長相吸睛、風味迷人，營養更是豐富——維生素 C 含量比橘子高 8 倍，勝過西瓜、鳳梨 30-80 倍，堪稱台灣常見水果中的冠軍；此外還含有豐富的蛋白質、維生素 A、E 以及磷、鈣、鎂、鉀等微量元素，其他芭樂有的營養，紅心芭樂樣樣不缺，還多

了類胡蘿

蔔素與茄紅素，能清除體內自由基，預防心血管疾病，是初春營養

水果最佳選擇！

然而紅心芭樂因為品種特性，易受炭疽病、黑星病等病害侵襲，管理困難度較高，一個不留神，可能落得血本無歸，許多農友不敢貿然嘗試種植。這也是儘管紅心芭樂討喜迷人，栽種面積卻難以擴大的主要原因。

今年開始加入為合作社供應紅心芭樂的農友賴永坤大哥，相信社員們並不陌生。賴大哥是玉井區農會果樹產銷第 33 班班長，也是為合作社供應鮮果乾的資深生產者。賴大哥自小家中經營芒果園，因此對農業並不陌生。台大商學系畢業後，賴大哥不忍父母辛苦務農，帶著高學歷毅然返鄉，接手栽種芒果；眼看著芒果盛產期去化不易，耗損嚴重，十分可惜，遂於民國 81 年創業，以低鹽、少糖和不含人工化學添加物為訴求，烘製果乾。經過多次失敗，逐漸找到製作果乾的烘焙溫度和時間等竅門。並於 83 年開始供應主婦聯盟合作社，迄今 20 餘年。

而為了供應健康安全的果乾，賴大哥也栽種了各種果樹，除了芒果，賴大哥的園子裡也有紅心芭樂。主要就是因為不捨這鮮脆芳美的品種式微。果園採草生減藥栽培，搭配生物製劑（微生物菌防治），為的就是將留住這日益少見的品種。**今年產季實際探訪，發現賴大哥的紅心芭樂果樹樹幹光滑健壯，營養供應狀況良好，產果量亦高。賴大哥的芭樂完熟採收，而且口感微酸清甜不膩，風味較市售更為豐富迷人。**而今，賴大哥的兒子賴敬仁也加入了協助種植管理的行列，青農二代接班，延續這份永續環境的志業。如在架上見到，可得把握機會，好好品嚐賴大哥辛勤耕耘的這份芳美！

貼心小提醒

1. 賴大哥的紅心芭樂完熟採收，購買後即可食用。為了維持新鮮，建議冷藏保存，保留套袋能協助芭樂保水、口感更佳，如喜歡較軟甜口感，可放置 1-2 天待其稍稍熟成，但還是建議儘早食用完畢為佳。

【紅心芭樂供應小檔案】

合作農友：賴永坤（賴敬仁）

品種：紅心芭樂

產地：台南玉井

自主管理等級：安全級





果實大又好吃，品嚐正當時
安心共購的草莓大賞

產地速報

好消息！歷經颱風、炎熱與急凍，以致產季初期產量稀少之後，2025年草莓季即將進入最繽紛的盛產期了！不同產區、不同品種，帶來精彩的味覺體驗。今年草莓稀缺的程度，堪比珍貴的寶石，合作社農友仍願以平實價格全力供應，還請把握機會多多利用！

◆果實大又好吃，品嚐正當時——安心共購的草莓大賞

不知社員們有沒有發現，最近站所上架的草莓果型似乎有變大的趨勢，有的甚至可以超過半個巴掌大。草莓的供應量似乎也有增加——從農曆年前的一上架就秒殺、甚至幾乎沒看過草莓蹤影，到現在，好像比較有機會購買利用了。是的您沒看錯，而這是因為草莓陸續進入二期、三期果，而且，又大又好吃，香氣足，帶著細緻優雅的微酸。如果您有機會購買到的是豐香草莓，甚至會嘗到迷人的蜂蜜奶香，讓人吃了就回不去了！



草莓的產季大約是從每年的12月到隔年的4、5月，而今大約來到產期中段。根據坊間的說法，二期、三期果產量穩定、口感佳，是品嚐草莓的最好時機。但本季市售草莓因為颱風與病

害，產量與品質都受到嚴重影響，供應量大減。想要吃到都難，更別說是果大質優的草莓了。

今年合作社是草莓供應市場上的優等生，價格穩定、供應量平穩，而且風味品質超高水準，羨煞多少草莓饕客。苗栗產區的陳櫻櫻(環保級)、陳森郎(環保級)、鍾文標(環保級)、范桂達(友善級)、桃園的謝秋芸(環保級)、以及今年新加入供應的吳保諒和黃炳華，各自鑽研出各自的栽種絕學：露天有機栽植、BD農法、



多國品系多品種培育、溫室高架栽植.....等。歷來社員共同購買的支持，讓農友在得以溫飽的情況下，專心栽種出全部無農藥檢出、大小朋友可以安心吃，品質又好的草莓！合作社的草莓戀曲甜蜜上映中，歡迎把握機會多多品嚐，成為草莓鑑賞達人！

■黃炳華——種出孫兒想吃的有機草莓

供應品種：香水草莓

黃炳華大哥是為合作社供應有機紅棗的農友。過去曾任上校、公務員的炳華大哥，他自創了Y型整枝法種植管理紅棗，藉此增加通風與日曬面積，也便於管理。因為孫兒的一句想吃草莓，炳華大哥在有機溫室栽植了2,000棵草莓苗，運用本就以熟稔的有機栽培技術，種出了安心高品質的香水草莓。炳華大哥的香水草莓，外觀不是最紅，風味卻是最濃，孫兒果真吃得開心又滿足！而今進入二期盛產，果量豐盛，終於有機會供應合作社。如在架上看見可別錯過一飽口福的機會！



■吳保諒——高品質生力軍！森林裡的冬季戀歌

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。

■劉子瑄——與草共生，南國草莓正香甜

供應品種：豐香、蜜香、香水草莓



台灣有近九成的草莓產量都落在苗栗地區。在一般人的印象中，草莓似乎較喜歡冷涼氣候，很難想像，在炎熱的南國嘉義，也能夠有有機草莓的產出！

草莓農友劉子瑄與呂嘉彬夫妻，因所學正是農業經營與草莓等小果類作物栽培相關，自台大園藝系研究所畢業後，便投入草莓種植。一開始是從產銷履歷起步，後因農藥過敏，有感農藥對人體影響甚鉅，第二年便開始投入有機減藥栽培，在嘉義鹿草覓得農地，以輪作的方式種植草莓，當期末種植的耕地，則以放養雜草，或是種植向日葵、油菜花等綠肥作物，培養地力與良好菌相。並且學以致用，透過組織培養，產出健康母株來育苗，除可降低種植後的缺株率，更可避免外購苗期用藥殘留的問題。子瑄的丈夫嘉彬長年投入農業與技術研發，獲選首屆百大青農。運用所學專業，深耕十年，終得在南國有草莓飄香。子瑄與嘉彬的草莓已屆產出，有豐香、蜜香與香水等品種，歡迎把握機會品嚐這甜美的南國草莓風情！

■鍾文標——市面少見！露天栽植有機豐香、優雪、蜜香草莓



■陳森郎——環保級 BD 農法香水草莓



■謝秋芸——酸香有致、小巧紮實的蘋果草莓



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
黃炳華 <i>New!</i>	苗栗公館	環保級	香水草莓	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
吳保諒	苗栗卓蘭	農好級	優雪、香水、黑金剛、美豐等	300g/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



■朱明發——墾土地上的濃香酸甜

農友朱明發大哥的月照農場位於高雄田寮的月世界地區，墾土地質富含青灰岩的礦物元素，非常適合蜜棗生長，提升了蜜棗的甜度；而天然地形屏障則大大減少了病蟲害的威脅，再加上捨得疏果篩選留果，使得朱明發大哥的蜜棗品質優良，在社員間享有盛名；供應數量有

限，往往一上架便被秒殺，歡迎把握機會多多利用。

■陳明輝——青農精緻管理的甜蜜果香

明輝從小在田裡長大，選擇就讀的也是農業科系，畢業後，接手管理父親的棗子園。廣為請益各專家學者，精進管理，品質一年比一年好，種出來的蜜棗皮薄多汁，風味濃郁，一口咬下，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！

貼心小提醒

蜜棗的最佳賞味期約為 3 天，隨後風味即會衰退甚至過熟，建議社員儘速食用。

【雪蜜棗供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
朱明發	高雄田寮	環保級	散裝出貨-斤
陳明輝	高雄阿蓮	安全級	1 斤裝及 2 斤裝禮盒



◆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。於是果農們改採吊網式種植——在百香果棚架吊上網子採收，避免果實接掉落地面導致外觀受損，也更能保有果實原來的甜度。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——健康植株造就安心高品質

為合作社供應黃金百香果的農友鍾欣妤，家族原本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，在中興大學教授指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。欣妤从小便與百香果相熟，後與先生郭明哲相遇後，便帶著家傳的深厚經驗，移居台東開創新天地。

為了種出更高品質、更健康的黃金百香果，欣妤與明哲不斷精進種植管理技術，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，每分地只種約四十棵果樹，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。今年欣妤的黃金百香果開始供應合作社，想品嚐這獨特風味的社員可千萬別錯過！



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！

【黃金百香果供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應品種
鍾欣妤	台東市	農好級	黃金百香果、台農一號百香果
鍾金翰	台中新社	安全級	黃金百香果



產地速報

2025 年初的水果，多半受到 2024 年底颱風與炎熱氣候的影響，產期延後，產量也銳減。使得 1-2 月的水果供應格外寂寥。所幸春天來了，各種水果也將陸續登場。首先登場的，是滋味豐濃的高 C 水果——湯崑森大哥的晚崙西亞橙。今年雖然產量有限，但湯大哥還是全力供應，還請多多把握利用！

◆濃香酸甜，榨汁最佳果品——晚崙西亞橙

晚崙西亞橙 (Valencia Orange)，這個名字透露了它原產於葡萄牙的身世，也預告了它充滿南歐情調的熱情爽朗風味。晚崙西亞橙外型類似柳丁，但果實比柳丁大些，甜度、酸度、香氣均比柳丁或其他柑桔類濃，因而又稱為「香丁」。果肉橙黃且柔軟細緻，富含維他命 C；果汁含量超高，光是徒手就可以從一顆晚崙西亞橙榨出至少 120-



150c.c.的果汁！除了鮮食之外，是非常適合榨汁的優質果品，又被稱為**台灣香吉士**。不喜酸的朋友可以摻些蜂蜜一起飲用。

一般柑橘從開花到採收約需 8~10 個月，晚崙西亞橙卻足足需要 12~14 個月才能收成，也因此，在今年花期時，去年結的果實仍高掛枝頭尚未採收，形成「花果共存」的特殊景象。也就是說，果實必須熬過超過一年的病蟲害與天候考驗，順利存活下來才得收成。如此費時耗力又高風險，讓許多農夫望而卻步。目前為合作社供應晚崙西亞橙的農友都位於台東縣東河鄉，這裡的日夜溫差大，所產出的晚崙西亞橙風味遠勝其他地區。歡迎多多利用，補充維他命 C。



■湯崙森——逐顆套袋、精緻管理的冠軍香丁

湯崙森大哥是供貨合作社多年的老朋友，種植晚崙西亞橙的資歷約 15 年，他的果園位於台東東河地區。湯大哥原本是麵包師傅，之後返鄉繼承農業，承接長輩的果園種植各類柑橘類作物。國內柑橘因果實蠅危害嚴重，慣行栽培常頻繁施用殺蟲劑維持品質與產能。崙森大哥為了降低用藥風險，讓社員吃到安心的果實，不惜重本提早逐顆套袋管理，麻煩又費工。此外大哥也採草生栽培涵養地力。由於崙森大哥堅持完熟採收與高品質管理，所產出的晚崙西亞橙風味層次豐富，甚至因此在 2018 年脫穎而出，獲得東河鄉農會舉辦的香丁果品評鑑第一名的殊榮。

貼心小提醒

3. 因減藥栽培之故，柑橘外皮油囊細胞易受銹蟎吸食而被破壞，果皮呈現黑色褐斑，其實完全不影響風味，還請社員理解後再利用。
4. 柑橘也跟柚子一樣，辭水後風味更佳。剛買回來的晚崙西亞橙如能放個兩三天辭水，待表皮光滑油亮後再食用，風味更佳！

【晚崙西亞橙供應小檔案】

合作農友：湯崙森

品種：晚崙西亞橙

產地：台東東河

自主管理等級：安全級





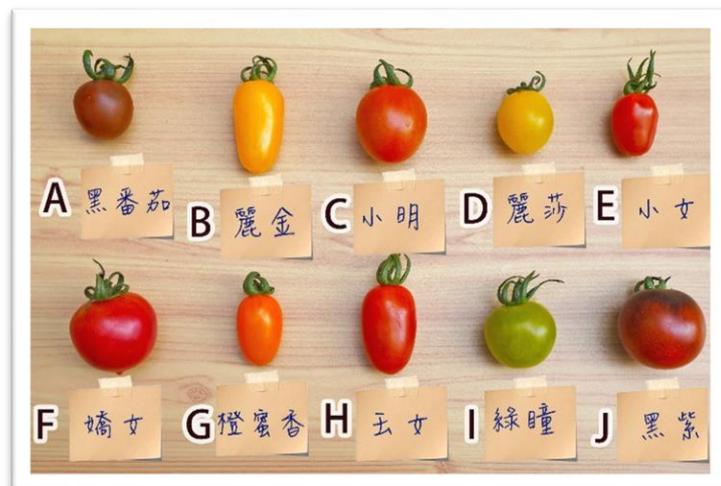
產地速報

好消息，去年供不應求的彩色蕃茄，目前已經開始上架供應啦！除了農友蘇鵬，另一位農友張瀟月也已經開始加入供應。今年農友種植的品種多達 10 種，雖因各品種產量不一，不見得每盒都能有 10 種之多，但也已經夠繽紛了！重點是營養一樣豐富，還請把握機會洽詢站所訂購。

◆繽紛色彩，營養全吃到——環保級彩色番茄盒限量供應中

綠瞳、麗金、橙蜜香、黑紫、麗莎、小明、嬌女、黑番茄、小女、玉女...這麼多古靈精怪的名字，

可不是什麼電玩或是影集角色，而是番茄的品種名！在農友蘇鵬的彩色番茄盒裡，這些都有機會吃得到！不同顏色、不同風味，營養成分比各有不同。紅色富含茄紅素、β-胡蘿蔔素，紫黑色富含花青素，橙色較多葉酸，黃番茄的維生素 A 是其他番茄的好幾倍。吃一盒彩色番茄，有助補充均衡營養。



農友蘇鵬從事養豬事業超過 40 年，因綠能及環保養豬得過神農獎，近兩年投入溫室種植，在農場設施與管理上，以養珠規格一樣專業且永續循環，並通過有機驗證。所產出的彩色番茄，風味濃厚，口感與色彩一樣繽紛。去年是蘇鵬的彩色番茄盒首度產出，深受社員好評，今年即將開始供應，產量有限，可別錯過了！。



貼心小提醒

1. 彩色番茄栽培不易，自然生長下，顆粒大小不一，還請社員理解後再利用。
2. 清洗番茄時無須剝除蒂頭，以免水流滲入番茄影響風味。

【彩色番茄供應小檔案】

合作農友	產地	級別
蘇鵬	屏東內埔	環保級
張瀨月	高雄大社	友善級

蔬果品質說明

◆【美味小秘訣】內行人吃枇杷，輕鬆優雅！

枇杷果皮細嫩而薄，就像嬰兒的肌膚般吹彈即破。如果剝錯了方向，往往會把皮剝得支離破碎而滿手汁液，吃得狼狽不堪。在此跟您分享內行人吃枇杷的秘訣，讓您吃得輕鬆優雅無負擔！

①擦去絨毛：新鮮枇杷的表面布滿了細細的絨毛，吃了容易喉嚨發癢，腸胃較敏感的人可能吃了會腸胃不適，因此可先以衛生紙將枇杷表皮的絨毛輕輕擦除後，以水清洗。

②剝對方向：很多人都以為要從蒂頭剝枇杷，但因為果皮方向的緣故，其實這樣剝很難將枇杷表皮完整剝開！真正內行的剝枇杷方法，是從果臍處剝起，如同剝香蕉一般，將果皮一片片地剝下來，不但輕鬆好剝又漂亮，而且一點也不沾手喔！剝皮後的枇杷要趕快食用，以免果肉因接觸空氣而產生氧化。



優雅吃枇杷的小秘訣



先擦去絨毛



乾淨溜溜！



就可以不沾手，優雅吃枇杷囉！



像剝香蕉



“捏著果柄 從果噴花萼處開始剝”

◆【百香果賞味秘訣】如何挑選好吃的百香果？如何判斷百香果已經完熟可以食用了？

許多人喜歡百香果的迷人香氣，卻又怕酸。但其實完熟的百香果，果汁飽滿且帶著甜美。挑選百香果時，您可以：

1. 稍微搖晃果實，確認沒有聽見果肉脫位發出的撞擊聲，藉此判斷百香果未因果肉脫位而發酵劣化。
2. 用手感受一下果實的重量，在果實大小相當的情況下，盡可能挑選重量較重的百香果，因為這表示它的果肉和果汁含量較多。
3. 剛採摘的百香果果皮光滑、色澤鮮亮。須放置於通風處後熟幾天，待果皮發皺、蒂頭略為乾縮呈茶色，就是最佳賞味狀態囉！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，做成百香果冰磚備用。



◆【芭樂小常識】芭樂表皮有像雀斑一樣的斑點或色塊，還可以吃嗎？

近日天氣寒冷，芭樂表皮常可見到斑點，有時如雀斑佈滿表皮，但也有些面積較大，亮紅、淺紅、褐色如乾疤，數量大小不一。這是因為果實遇低溫，花青素顯現的正常生理現象。僅限於表皮，不影響食用與儲放。且因低溫果實糖化或熟化儲藏養分，反倒讓芭樂風味更濃更佳，甜酸香脆，尾韻回甘。所以其實冬天是吃芭樂的最好時節，歡迎多多利用品嚐！



▲冬天時，芭樂表皮常可見到雀斑一樣的斑點，這是遇寒產生的糖斑，俗稱紅點仔。



▲切開後會發現，斑點僅止於表皮，芭樂內部並無衰變，不影響食用。

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 生活輔具站所預購生產者異動

- 輔具生產者力仲有限公司因業務整併，業務統整至日海貿易有限公司負責。

➤ 東邦-有機老茶樹紅茶暫缺至四月中

- 因包材改版延遲，暫缺至四月中。

➤ 正原-有機黃豆/優質鷹嘴豆暫缺至三月底

- 因包材改版延遲，暫缺至三月底。

📢 產品資訊

◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
野生秋鮭菲力	250g	御鑫	220	3/3	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。 野生鮭魚肉質較養殖鮭魚結實，含脂量也較低， 有優質脂肪酸 omega-3。肉色偏向粉橘色，風味 細緻。非常適合做煙燻鮭魚、油煎、切塊燉煮、 烤熟後拌沙拉一同食用都很好吃。
個人湯-台式四 神湯(漢典)	300g	漢典	115	3/17	(1) 選用合作社指定豬小腸，簡單使用糖、鹽、及 魚露調味，並加入前豬腿肉丁與豬皮熬煮(豬皮熬 出膠質後會取出)，溫補藥膳適合四季食用，開胃 助消化。 (2) 小包裝份量，方便忙碌或單身、飲食控制者 食用，復熱簡單，即可喝到需長時間熬煮的藥膳 湯；登山露營也方便。
個人湯-南洋肉 骨茶(親憶食堂)	300g	親憶食 堂	125	3/17	(1)「肉骨」湯如其名，是以帶肉的骨配合中藥煲 成的湯；選用合作社指定豬小排骨肉，並以肉骨 茶燉料包加以長時間燉煮，將其中的中藥與辛香 料煮出既濃郁又清爽的湯頭。 (2) 小包裝份量，方便忙碌或單身、飲食控制者 食用，復熱簡單，即可喝到需長時間熬煮的藥膳 湯；登山露營也方便。
麥香鮮奶饅頭 (四方)	318g/6 入	四方	110	3/17	生產者為四方，使用冷發麵粉及全麥粉、天然酵 母，並以 100%四方鮮乳取代水，不添加香料、 防腐劑、改良劑等化學添加物製作而成，成分單 純減負擔，天然奶香、口感 Q 彈，早餐、點心新 選擇。
KINDest 72% 黑巧克力	100g	鄰鄉良 食	160	3/17	支持零奴隸童工的巧克力，持續公平貿易與責任 消費為地球盡一份心力。將公平貿易可可原料 在台灣製成成片狀黑巧克力。
KINDest 56% 杏仁海鹽黑巧 克力	100g	鄰鄉良 食	160	3/17	杏仁海鹽口味使用原粒杏仁搭配海鹽，包裹在黑 巧克力中，鹹甜脆香的美味。
本土花生脆粒 豆漿冰淇淋	100g/杯	舞茶	85	3/31	主原料使用合作社內花生醬、主惠本土花生油製 作，搭配指定豆漿、隆谷的白木耳讓口感更佳滑 順，入口即有濃濃花生香氣及花生顆粒，甜而不 膩，是夏季消暑好品。

◆ 恢復供應：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
冷凍黃金蜆	600g	立川	225	3/3	選用飽滿度較高的黃金蜆，經完善的水產加工設 備處理，品質穩定。
虱目魚鬆	150g	漁權會	105	3/10	魚肉原料採用 100%新鮮鹹水虱目魚，以及合作 社指定原料製作，不摻雜其他魚種，不使用豬油， 不添加防腐劑與抗氧化劑。 限量 364 包(每月數量不多)。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
豬肉蘿蔔絲餡餅(源冠)	80g/4入/包	源冠	120	3/10	使用合作社指定原料，如製作的白蘿蔔絲、洽發中筋麵粉、蝦皮、冷壓芝麻油、調合油、公平貿易有機白胡椒粉製作；無添加人工鮮味劑，僅以食材本身的新鮮來帶出鮮甜風味及爽脆口感。
手工黑豬肉韭菜水餃	600g	一二三	180	3/17	嚴選台灣黑豬後腿肉搭配指定農友種植韭菜，佐以豆麥醬油調味後，手工包製的大顆水餃，皮厚料足、飽滿紮實、味道清爽不膩！將水煮滾之後放入水餃，輕輕攪拌防止沾黏，蓋上鍋蓋直至沸騰後，再反覆加入冷水煮滾 2-3 次，撈水餃時保持大火水滾，撈完水餃再關火，避免餃子皮吃水，影響口感。 因韭菜原料供應有限，採限量供應。
紅玉茶梅	520g (固形物 280g)	梅博館	205	3/31	使用青梅製作、經過多道手續醃製成 Q 梅，並添加南投在地紅玉茶葉，使梅子口感 Q 軟並具有紅茶香氣。限量供應。
手工脆梅	520g (固形物 280g)	梅博館	165	3/31	使用青梅製作、經手工敲打、漂洗去除青梅苦澀味道及多道工序製作而成，口感爽脆不膩，讓人一口接一口。限量供應。

◆ 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
糙米輕乳酪蛋糕(看天田)	170g/條	看天田	225	265	3/13	原料奶油乳酪、奶油...等原物料及人事成本持續上漲，整圓蛋糕自110年、長條蛋糕自112年調整過一次價格後，直至今年不堪負荷，希望再次調整進售價。	全社
黑豆蛋糕(看天田)	200g/條		245	290			
黑豆桂圓布朗尼(看天田)	250g/條		365	435			
糙米輕乳酪蛋糕	350g/個		380	435			
黑豆桂圓布朗尼	400g/個		525	625			
黑豆蛋糕	400g/個		420	500			
煎餅	150g/包	鴻福	50	55	3/17	因各項物料調漲，調整售價。	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
沐浴精	2L	瑪諾蘭迦	1030	927	2024年6/1起	待原料及架上庫存用罄即停止供應。	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。	
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。	否
芒果美莓雪酪	100g/杯*2		170	85			
善糧黃金土雞腿剝塊	800g	江森	580	495	2/10起至 利用完為止	優惠價格推廣，回饋社員。	
善糧黃金土雞去骨雞腿	350g		460	390			
善糧黃金土雞胸	200g*2包		400	340			
全脂鮮奶	946cc	四方	105	99	2/19-4/12	優惠價格推廣，回饋社員。	否
低脂鮮奶	946cc		105	99			
四方巧克力調味乳	946ml		105	99			
愛玉子(石棹)	80g/包	智立	195	146	2/24-5/6	利用趨緩，以75折優惠價格推廣，歡迎社員多加利用。	否
愛玉子(達邦)							
心態減碳牙刷(黑)	1入/盒	伍駒	329	263	3/3	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用。	否
心態減碳牙刷(金)	1入/盒		329	263			
心態減碳牙刷(銀)	1入/盒		329	263			
心態減碳牙刷 替換刷頭組	6入/盒		270	216			
活萃洗面乳	100ml/支	綠藤	405	385	3/3-3/22	優惠價格推廣，回饋社員。	否

◆ 暫停供應：

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
根源天然珊瑚海鹽	300g	根源	因產品內有異物 暫停供應。	待站所庫存利用完畢為止。

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
冷凍三色蔬菜	500g	嘉鹿	因去年颱風影響毛豆仁與玉米粒原料短缺·待新一批採收後恢復供應。	待站所庫存利用完畢為止。
再生衛生紙便利包(指送)	60包6袋	永豐餘	因原料品質不佳·衛生紙無法符合出貨標準·暫停供應。	2/24起
糯米粉	250g	豐利	因缺圓糯米原料·待新一批採收後恢復供應。	待站所庫存利用完畢為止
在來米粉	250g		季節性供應品項。	待站所庫存利用完畢為止

◆ 停止供應：

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
蝦米(大)	150g	健寶	因生產者關廠·停止供應。	2/24
用·心減塑牙刷替換刷頭	5入/盒	伍駒	目前架上有心態減破牙刷及其替換刷頭組可供應·因此將一代替換刷頭下架。	3/3
吳郭魚	500g	邱經堯	已無養殖·架上利用完為止。	3/3
紅麵線	600g	耀隆麵行	產品下架。	即日起至利用完為止

◆ 供應狀況：

品名	規格	生產者	停止供應原因	預計恢復供應時間
在地米辣椒醬	300ml/瓶	民生	由於近期氣溫較低發酵時間延長改限量供應。	3月中
在地米醬油膏	300ml/瓶			
有機九層塔粉(安芯)	23g/瓶	安芯	由於近期氣溫較低 原料產出變慢·改限量供應。	4月上旬
有機台灣辣椒粉(安芯)	28g/瓶			



推廣活動：【傳遞心的溫度 念念不忘的媽媽味】

推廣時間：3/3(一) ~ 5/3(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
期間限定 珍藏專區	1.	古早味香菇肉羹(新品) (推廣期間 3/3-3/29)	300g	150	135
	2.	澎湖白秋蝦仁(湧升) (推廣期間 3/3-3/29)	200g	235	211
	3.	台灣黑豬漢堡排(柏香) (推廣期間 3/3-3/29)	240g	180	162
	4.	薄肉片(信功) (推廣期間 3/3-3/29)	300g	140	133
	5.	白肉雞雞胸切丁(御正) (推廣期間 3/3-3/29)	280g	115	109
	6.	白肉雞雞胸絞肉 (推廣期間 3/3-3/29)	280g	115	109
	7.	海水午仔魚(推廣期間 3/3-3/29)	500g	360	325
	8.	一口金烏魚子(邱經堯)(限量) (推廣期間 3/3-3/29)	100g/ 約 10~15 片	800	800
	9.	黑糖沙琪瑪(6 件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	6 入/包*6/箱	270	250
	10.	動物造型餅乾(海鹽)(12 件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	100g/包*12/箱	420	405
	11.	海苔煎餅(5 件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	150g/包*5	275	260
	12.	煎餅(5 件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	150g/包*5	275	260
	13.	薄鹽海苔(推廣期間 3/16-4/12)	6 入/包	180	170
	14.	龍眼花蜂蜜(推廣期間 3/16-5/3)	500g	350	333

	15.	龍眼花蜂蜜(推廣期間 3/16-5/3)	3kg	1470	1397	
	16.	花生粉(推廣期間 3/24-4/26)	100g	75	75	
	17.	絞肉(信功)(推廣期間 3/30-5/3)	300g	118	112	
	18.	白肉雞雞柳條(御正) (推廣期間 3/30-5/3)	280g	115	109	
	19.	白肉雞去骨雞腿(御正) (推廣期間 3/30-5/3)	380g	255	242	
	20.	紅麴醃豬排(推廣期間 3/30-5/3)	300g	175	166	
	21.	黑胡椒醃豬排(推廣期間 3/30-5/3)	300g	175	166	
	22.	米洛波塔莫斯特級初榨橄欖油 (2 件優惠) (推廣期間 3/30-5/3)	500ml*2	840	750	
	23.	紫蘇梅(推廣期間 3/30-5/3)	700g/瓶	265	260	
	24.	本土花生脆粒豆漿冰淇淋(2 件優惠) (新品)(推廣期間 3/31-5/3)	100g/杯*2	170	150	
	春遊手作 野餐料理	25.	日本生干貝-3S(組合優惠)	1000g	1549	1351
			煙燻野生鮭魚片(組合優惠)	140g		
		26.	野生秋鮭輪切(元家)	600g	320	289
		27.	蒲燒虱目魚肚	150g	200	179
28.		茄汁虱目魚(2 件優惠)	230g*2	130	115	
29.		益全香米(宜蘭)	2kg	295	266	
30.		益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	252	
31.		壽司豆皮	240g (四角 x12 片)	110	100	
32.		冷凍烤地瓜	600g	110	99	
33.		原味沙拉醬(限量)	300g	70	62	
34.		金桔番茄沙拉醬	250g	82	82	
35.		焙煎胡麻脆綠鮮	220ml	87	82	
36.		芥子脆綠鮮沙拉醬	300ml	87	82	
37.	四方鮮乳莫札瑞拉起司(條) (2 件優惠)	100g/條*2	260	240		

	38.	四方鮮乳高達起司	200g	250	240
	39.	桑椹原汁(無加糖)	600ml	400	360
	40.	桑椹果粒醬	300g	225	203
	41.	桑椹醋(加糖)-即飲式	300ml	55	50
	42.	小熱狗	300g	120	114
	43.	優質牛腱肉	1kg	890	755
	44.	小披薩-蔬食杏鮑菇 (站所限定, 任選 2 件 85 折)	435g/3 入	360	306
	45.	小披薩-瑪格麗特 (站所限定, 任選 2 件 85 折)	405g/3 入	360	306
	46.	小披薩-夏威夷 (站所限定, 任選 2 件 85 折)	300g/2 入	360	306
	47.	阿薩姆茶葉蛋	6 粒/包	125	125
追思敬祖 好食 & 兒童減添加 點心	48.	雪蓮子麵筋(青葉)(3 件優惠)	160g*3	87	78
	49.	滷雪蓮子(青葉)(3 件優惠)	170g*3	84	76
	50.	黑胡椒鹹豬肉	300g	195	185
	51.	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g/包	330	313
	52.	白芝麻粒(熟)	200g/包	85	85
	53.	麥香餅皮	600g/10 片	125	125
	54.	三日苗(環保優)綠藤	50g/盒	98	89
	55.	新鮮香菇(環保級)就是鮮菇	200g/包	90	81
	56.	原味豆干	450g/4 塊	55	55
	57.	亞美尼亞水蜜桃蘋果汁	250ml	90	59
	58.	亞美尼亞杏桃蘋果汁	250ml	90	59
	59.	亞美尼亞沙棘水蜜桃蘋果汁	250ml	90	59
	60.	100%胡蘿蔔綜合蔬果汁(3 件優惠)	195ml*3	150	105
春季手作的 梅好滋味	61.	紅玉茶梅	520g/罐 (固形物 280g)	205	205
	62.	手工脆梅	520g/罐 (固形物 280g)	165	165

63.	黃梅吸凍(豐喜)(12 件優惠)	220g * 12 杯/箱	336	320
64.	紫蘇梅果凍(豐喜)(12 件優惠)	130g * 12 杯/箱	216	200
65.	黃梅軟糖(全素)(6 件優惠)	30g/包*6	150	130
66.	國產精釀梅子酢	360ml	150	140
67.	紫蘇梅醬	600ml	225	220
68.	本格梅酒	600ml	385	360
69.	果釀梅醋	500ml	285	260
70.	糯米酢	600ml	55	52
71.	綠主張 38 度米酒(2 件優惠)	600ml*2	440	431
72.	台灣二砂糖	1kg	50	50

禁止酒駕  酒後不開車 安全有保障

※站所限定小披薩系列，任選 2 件 85 折。因系統限制，線上下單 EC 及班配小披薩系列，同品項 2 件優惠。

※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、蔬果組組員、集貨組組員(工作地點：北倉-新北市土城區)
- 中倉蔬果組組員、集貨組組長(工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 南倉短期約聘蔬果組理貨人員(工作地點：南倉-台南市歸仁區)
- 儲備站長(工作地點：北投站、惠來站)
- 月薪站務(工作地點：北投站、信義站、東區站、石牌站、天母站、東門站、雙和站、新店站、木柵站、三鶯站、新竹站、竹北站、三葉站、惠來站、東海站)
- 時薪站務(工作地點：竹北站)
- 短期時薪站務(工作地點：斗六站)



合作社徵才網址