






目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品說明&季節性預防提醒.....	17
 產品資訊.....	17
 人資招募.....	25

社內公告

【清明連續假期服務時間異動公告】

社員們好！

清明連續假期站所、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

	3/31(一)	4/3(四)	4/4(五)	4/5(六)	4/6(日)
站所	站所盤點 服務至 18:00	服務至 18:00	服務至 18:00	服務至 18:00	暫停服務
線上訂購	當日配停配	可下單			
社員服務 (電話客服)	服務至 17:00	暫停服務			
※三重站連假期間皆暫停服務					

二、線上訂購個人宅配

- 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)。
- 因連假，籃菜出貨行政作業需提前，4/2(三)中午 12:00 至 4/3(四)上午 9:00 暫停籃菜供應。
- 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)	3/31(一)	4/1(二)	4/2(三)	4/3(四)	4/4(五)~4/6(日)
冷凍 預計最快到貨日	4/3(四)	4/4(五)	4/7(一)	4/8(二)	4/9(三)
非冷凍 預計最快到貨日	4/4(五)	4/5(六)	4/8(二)	4/9(三)	4/10(四)

➤ 竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島：

訂購日期 (上午 9:00 後)	3/31(一)	4/1(二)	4/2(三)	4/3(四)	4/4(五)~4/6(日)
不分溫層預計 最快到貨日	4/4(五)	4/5(六)	4/8(二)	4/9(三)	4/10(四)

## 三、【當日配】配送時間調整

3/31(一)站所盤點，整日暫停服務。

4/3(四)、4/4(五)、4/5(六) 配送時段僅午配 14:30~16:30。

## 四、宅急便配送注意事項

連續假期宅配正常配送，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](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw) 查詢。

## 五、班配服務

4/2(三)16:30 前完成下單，將於 4/8(二)、4/9(三)、4/10(四)到貨。若需 4/8(二)、4/9(三)到貨且含籃菜的訂單請提早於 4/2(三)12:00 前來單。

到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

- 下單 Email : [gncooptp@hucc-coop.tw](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw)
- 下單傳真：02-29959736
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

當季蔬果



2025 年羅吉森紅鈴甜桃盒裝大果早鳥預訂限時優惠方案

即日起至 3/31 (一)止，預訂農友羅吉森紅鈴甜桃盒裝大果，享九折優惠，4/1 起恢復原價。還請把握機會預訂！

◆甜嫩多汁，春天也有水蜜桃——紅鈴甜桃搶先預訂中

相信嗎？春天竟然也有水蜜桃產出，而且，好吃指數直逼高山水蜜桃！

紅鈴甜桃（台農 7 號）是農試所歷經多年研發所育出的熱帶水蜜桃新品種。相較於溫帶水蜜桃需冷性較高，得種植在冷涼高山，產期也較晚；紅鈴甜桃冬季休眠所需低溫時數少，可種植在低海拔 300 至 500 公尺的區域，採收期也提早至 4 月上旬，避開了梅雨季與果實蠅為害的高峰期，可說是北半球最早的水蜜桃。



紅鈴甜桃的果形飽滿渾圓，色澤粉紅，外觀十分討喜；果香撲鼻；不像其他五月桃走脆口路線，反倒接近高山水蜜桃的軟嫩口感。完熟時甜度超過 12 度 Brix。甜嫩多汁風味與高山水蜜桃相當，而且還更耐儲運。因此成為夏季甜桃市場上的耀眼新星。

農友羅吉森大哥為合作社  
食用



供應熱帶水蜜桃已有 20 年/。為了供應可以讓大家安心的水蜜桃，羅大哥提早逐一將果實套袋，費時費工且成本極高。羅大哥供應的早生甜桃有紅鈴與紅玉兩種。紅鈴產期較早，紅玉隨後跟上。在口感上，紅鈴屬溶質水蜜桃，較為甜嫩，熟成時可剝皮吃；紅玉較為脆口，不易剝皮，因此多半帶皮吃。在羅大哥的悉心照顧下，滿園桃樹成熟健壯，今年即將採收，且品質風味俱優。為了回饋合作社共同購買長年來的支持，羅大哥特別提供紅鈴甜桃盒裝

大果限時早鳥優惠，供社員預訂利用。還請把握機會多多品嚐，共同購買支持下，合作社農友辛勤耕耘所得的美好果實！。

## 貼心小提醒

1. 為求安全管理，農友力行減藥，難免有時還是會受果實蠅叮咬。此狀況無法在理貨時從外觀判斷發現，還請社員理解後再行利用！
2. 紅鈴甜桃的可食用範圍較廣，6-7 分熟時口感較脆，甜度清爽；8 分熟以上較軟嫩，甜度也較高。可輕捏果實軟硬程度來判斷熟度，並依個人喜好選擇品嚐時機。**如想吃較熟軟者，可稍微放置室溫後熟，如已達所需熟度，趕緊放進冰箱冷藏。但還是避免放至全熟發酵以免影響風味！**



## 【紅鈴甜桃供應小檔案】（僅列出已開始接受預訂之農友）

合作農友：羅吉淼

品種：紅鈴甜桃/紅玉甜桃

產地：台中東勢

自主管理等級：安全級





繽紛愉悅，把最完整的營養帶回家

# 蘇鵬彩色番茄盛產限時優惠中



## 產地速報

好消息，彩色番茄進入盛產期，農友蘇鵬為了讓更多社員可以品嚐到彩色番茄的豐富營養，特別提供**超低優惠 73 折**供社員利用，歡迎把握產期，把最完整的營養帶回家！

### ◆繽紛愉悅，把最完整的營養帶回家——蘇鵬彩色番茄盛產限時優惠中

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



產地速報

今年年初，生產者傳來照片，怒放的梅花彷彿要滿出螢幕，彷彿聞得到滿園撲鼻甜香。這盛開的梅花，正是社員們共同購買支持友善生態、護育山林的成果，也預告了這一季鮮果青梅的精采可期。為了讓更多社員體驗到手作青梅的趣味與美好，今年甲仙地區農會特別提供早鳥預訂優惠，搭配合作社糖、酒、蜂蜜等相關手作材料優惠，讓大家輕鬆釀作春天最美好的滋味。



◆釀出一季春滋味——青梅手作早鳥預訂優惠開始！

一顆酸澀的梅子果實，如何經過時間浸潤，轉化成為口齒間酸溜又甜蜜的記憶？還記得開啟梅釀漬物時，四溢的濃郁梅香勾起的嘴角愉悅笑意嗎？

每年清明節後，正是台灣梅子的產季，南投、高雄甲仙，甚或花東的中低海拔山林，梅香濃濃，梅子陸續採收運送下山，收成的喜悅，在忙碌的梅農嘴角漾成笑紋，為初春新綠的山林憑添熱鬧氣息。

**梅樹是深根型果樹，不只有助於水土保持，也可提供蜜源或棲地**，是守護山林共存的綠色經濟作物！只是青梅的採收耗時費力，梅農在陡斜的坡地或以手採、或以竹竿敲打梅枝，讓青梅自然落地，再以人工搬運這一袋袋



重達 60 公斤的青梅下山；一年一收的梅子，採收期短，離開梅樹 3 天內就要立即處理，以防果實腐爛。從產地到消費者手中，耗費人力甚鉅，這在缺工的部落與山區，都是艱難挑戰，近年來不少農友灰心放棄，刨除梅樹改種檳榔。

所幸，終究有農友不肯放棄，為合作社供應青梅的**甲仙農會、南投的王貴香大姊、曲冰部落的楊春發大哥**，都在守護山林的最前線努力，環保級的安心高標準，只為了讓入口的梅香安心健康。而今又到了梅子飄香的季節，悉心手作、靜待時間熟成醞釀後，品嚐著各種梅漬芳香撲鼻的酸甜 Q 脆，或是啜飲濃醇梅釀，彷彿也嘗到了漫漫歲月中，農友們守著梅樹護著山林故土的深情厚意，餘韻綿長。

### 貼心提醒

1. 合作社所供應的梅子均為無農藥檢出。因沒有用藥防治，雖農友已盡力選果，部分果實仍難免有些微黑星病或蟲害痕跡，完全不影響手作風味，浸漬後痕跡亦不復見。還請理解再利用。
2. 胭脂梅外觀嫣紅討喜，但纖維較細，較不適合做脆梅，挑選手作品項時還請留意。

### 【青梅供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應品項
甲仙農會	高雄甲仙	環保級	青梅
楊春發	南投仁愛	環保級	青梅、胭脂梅混果
王貴香	南投信義	環保級	青梅
王貴香	南投信義	友善級	胭脂梅 (均為無農藥無化肥栽種，但因鄰田隔離帶不符合合作社規範，故列友善級)





### ◆酸甜欲滴的果汁之王——高品質百香果供應中

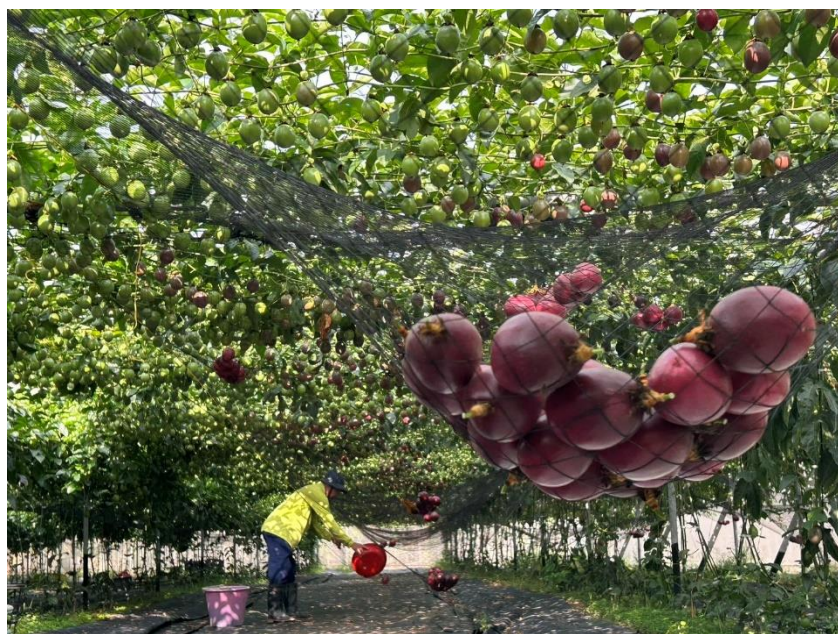
百香果的香氣濃郁，滋味酸甜迷人，是國人常見的水果。可別小看這不起眼的橢圓形果實，百香果富含維生素 A、維生素 C、鉀、鈣與鐵，一顆百香果就可供應一人每日所需維生素 C 的 70%，以及約 50% 的每日鐵質建議攝取量，如果連籽一起食用，更是絕佳的纖維來源，營養價值驚人！而且食用方式變化多樣，可切開鮮食、榨果汁，也可入菜作為輕漬蔬果的醬料，如百香漬蘿蔔、百香漬南瓜等。營養豐富又好吃，因而得了「果汁之王」的美稱。

目前市面上的百香果主要有三種：果皮紫紅色、酸甜濃郁的「台農一號」，果皮有星星一樣的白色斑點、酸度較低的「滿天星百香果」，以及黃綠色果皮、帶有獨特蜜香的「黃金百香果」。其中，台農一號產量最多，佔國內百香果 90% 以上，黃金百香果較為少見，但因風味特殊，甫登場便成為深受市場喜愛的新星。

過去百香果只在 6-12 月產出，而今透過產季調節技術，已可全年供應。合作社的百香果農友供應品項齊全且優質，並且力行友善環境與減藥栽培，讓社員不只吃得健康，也吃得安心。

### ■天時地利人和的精品級百香果——李廖金英的台農一號

台農一號是常見的百香果品種，甜酸比佳，味道濃郁，鮮食加工都合適，但是要種得好並不容易。合作社農友李廖金英的台農一號百香果，堪稱其中的佼佼者。李廖金英大姊是屏東萬巒人，果園位於大武山腳下，早期家裡種植檳榔，後接受高雄農改場百香果專業輔導，協助轉作冬季高品質百香果。李家的台農一號百香果以網室栽培，並且力行減農藥栽培，開花後就不再使用農藥，並以蜜蜂及人工授粉，勤於疏果，以維持適當葉果比及果實品質；並且採吊網式採收，



以免百香果落地受到撞擊而果肉分離，導致發酵而味道變酸。供應產期為 3-5 月，產期結束便進行清園，讓土地休息。**地理環境的優勢、生產管理技術的優化，再加上屏東地區冬天溫暖且乾燥少雨氣候，讓李廖金英大姊家生產出的百香果果實渾圓飽滿、風味濃郁果汁率高，而且可以吃得安心，堪稱國內最高標。**而今正值產期，還請多多把握機會品嚐利用這高 CP 值的果實。

【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
李廖金英	屏東萬巒	農好級	台農一號百香果
鍾欣妤	台東市	農好級	黃金百香果、台農一號百香果



颱風吹不倒的好蕉

## 石虎芭蕉搶先供應中

### 產地速報

2024 年底的颱風重創台灣香蕉產業，摧折了 90% 以上的香蕉樹，重創台灣的蕉產業。致使今春水果市場上，蕉類稀缺，價格攀至天價。所幸合作社農友分布各地，今年又有田懷生等友善環境的優質農夫加入生產行列，所以仍有少量可供應，並且價格平穩。這也是合作社致力於共同購買建立友善通路以來，面對極端氣候，在價格與供應量所具有的平穩韌性。

### ◆ 颱風吹不倒的好蕉——石虎芭蕉搶先供應中

台灣地處亞熱帶，果型肥胖圓短的芭蕉，與香蕉一樣都是國人相當熟悉的日常水果。雖然不似蘋果或桃子等明星水果那般搶眼，營養價值卻是高得驚人。芭蕉富含維生素、碳水化合物、蛋白質、膳食纖維，鉀、鎂等元素，且糖分可迅速被人體轉化為葡萄糖吸收，所含的膳食纖維更是高出它的親戚「香蕉」許多；口感飽足，熱量卻比一般澱粉食物低，很適合作為運動前後或肚子微餓時補



充能量的點心。早年芭蕉多半野放，或是農家零星種植。近年來，由於芭蕉的口感 Q 彈紮實，香甜微酸滋味豐，喜愛食用者日增，也逐漸成為常態水果市場上的要角。為合作社供應芭蕉的農友，自主管理等級均為農好級以上，甚至可達環保級，藉著種植芭蕉，守住環境生態。

今年加入蕉類供應行列的田懷生，園區位於在南投中寮海拔約 200 公尺的石虎保育熱區山坡地內。懷生是土生土長的中寮人，2010 年自中興大學歷史學研究所畢業。因研究所期間投入田野調查及農業史研究，畢業後決定不再置身事外，毅然投身友善耕作，以及農村組織工作，成為有限責任南投縣蔬果生產合作社創辦人之一，分別取得綠色保育標章 11 年及有機驗證標章 8 年。

中寮以種植山蕉出名，種植面積兩千多公頃，居全台之冠，但多為山坡地，不論是種植密度或是產量，都難與南部平緩的地形相抗衡。且山坡地缺乏灌溉水源，會讓山蕉生長緩慢，海拔高度讓全年氣溫比平地低攝氏二至三度以上。然而這些先天上的限制成為中寮山蕉的優勢；口感



與細膩度比平地蕉美味。加上中寮地區是石虎保育熱區，不能施藥的規定，也成了消費者信任的標章。今年颱風重創南部產業，反倒是南投地區的蕉產業因地形屏障受影響較輕；加上懷生選擇了芭蕉以及較為低矮，風味細緻的台蕉三號，因此得以較早恢復供應。歡迎社員多多把握機會利用！

## 貼心小提醒

1. 芭蕉為青果採收，購買後請打開包裝，將芭蕉放在陰涼通風處，待其轉黃後熟。芭蕉剛轉黃的時候還不好吃，隨著成熟時間越久，蕉皮轉薄，顏色轉至重黃色且開始出現黑色斑點時更可口。
2. 如果想要快速後熟，可將芭蕉與蘋果放在一起，讓蘋果將芭蕉催熟。
3. 芭蕉因為皮厚且果肉紮實有彈性，不像香蕉黑掉後就會軟爛，其實芭蕉在轉黃後，開始轉黑變軟，也逐漸蜜化，才是真正最香甜的時候。

## 【芭蕉供應小檔案】（僅列出開始供應之農友）

合作農友：田懷生

品種：芭蕉、香蕉（台蕉三號）

產地：南投中寮

自主管理等級：友善級



產地速報

好消息！台灣原味比亞外部落的枇杷將於 3 月底開始供應，雖然產量不多，但卻是許多社員年年期盼的珍品。目前限量開放預訂中，敬請把握機會洽站所預訂。

◆春之旬味，甜美滑嫩——比亞外部落枇杷限量預訂中

冬去春來，溫濕度變化大，常可聽到咳嗽或清喉嚨聲，幸好此時正值枇杷產期，橙黃多汁的枇杷，含有豐富的維生素、苦杏仁苷和白蘆梨醇，有助平氣潤肺，堪稱大地饋贈的養生旬味。目前合作社所供應的枇杷，有的來自雲頂山巔，有的來自後山海角，也有出自知名產區，最大的共通點是——全部都是環保級高規格。而今供應者全員到齊，歡迎把握為期不長的產季，多多品嚐這鮮嫩甜美的春之旬味！

■台灣原味/比亞外部落——保育藍腹鵲的原鄉枇杷



每年春天，從台灣原味夥伴手中接過來的比亞外部落枇杷，是許多人盼著等著的珍品，只是產量十分有限，能吃得真的得看緣分。之所以盼著，倒不是因為它的外觀有多亮眼，而是這樸實外表下所蘊藏的濃郁枇杷味，以及每一盒枇杷為部落帶來的生機。

20 年前台灣原味開始輔導友善耕作時，許多比亞外部落族人還抱持著觀望的態度，只有兩戶參與，20 年後，整個部落陸續投入了有機耕作，生活改善，年輕人也回流了。部落的泰雅族人依循傳統，順應自然交替種植多樣果樹，就地取材管理果園，環境天然且安全，成為藍腹鵲的重要保育棲地；也因此獲選發展經濟部綠能部落。

今年，終於有機會引薦台灣原味 / 比亞外部落的超級限量枇杷給社員品嚐，數量極其有限，歡迎把握機會多多利用！

## 貼心小提醒

因為從部落將枇杷運送下山的路程遠，為了延長新鮮度，台灣原味/比亞外部落的枇杷採整串出貨，還請理解後再購買。

## ■吳金洺——東海岸的厚工栽培枇杷



台東卑南的吳金洺大哥出身水果世家。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，尋尋覓覓，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！

## 貼心小提醒

1. 枇杷保存於常溫陰涼通風處即可，如需冷藏，可將外盒包覆紙袋後再放進冰箱，避免果實因低溫導致褐變和脫水。合作社供應的枇杷為完熟採收，請盡快食用完畢。
2. 枇杷表皮薄而嬌嫩，農友裝盒時雖已小心包裝，但外觀仍難免偶有些許痕跡，其不影響食用，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

## 蔬果品質說明

## ◆【春季草莓盛宴食譜】五步驟輕鬆做出星級料理——嫩煎牛排佐莓果醬汁

近日合作社農友的草莓進入盛產，產量穩定，品質風味佳，除了鮮食、作果醬，還可用來製作一道超級吸睛的華麗料理——嫩煎牛排佐莓果醬汁。運用鮮果草莓與紅酒/雪莉酒和巴沙米克醋熬煮而成的莓果醬汁，甜酸香氣可以解牛排油膩，提升味覺層次。而且做法簡單，五步驟即可完成。一端上桌，保證引起驚嘆！

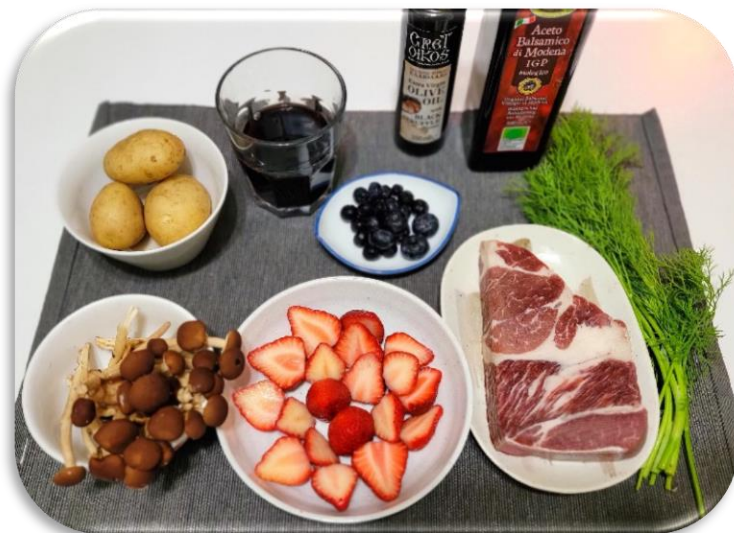


### 【嫩煎牛排佐莓果醬汁】

#### 材料

- 嫩煎牛排：優質菲力牛排-300g
- 莓果醬汁：當季草莓（去蒂頭）1碗、藍莓 1小碟、巴沙米克醋少許、紅酒 300c.c.
- 配菜：柳松菇半包、馬鈴薯 3顆、茴香末、克里特島松露橄欖油、澳洲有機無鹽奶油

※推薦利用產品：當季草莓、藍莓、優質菲力牛排-300g、巴沙米克醋、克里特島松露橄欖油、澳洲有機無鹽奶油、柳松菇、馬鈴薯



#### 作法

##### ● 嫩煎牛排



1. 牛排事先移入冷藏解凍後，移至室內回溫，再均勻撒上胡椒及鹽。
2. 煎鍋燒熱倒入橄欖油，繼續熱鍋到快冒煙的程度，輕手將牛排置入，兩面煎香後，移出靜置五分鐘備用。



##### ● 莓果醬汁

3. 草莓對半切，與藍莓一起放入雪平鍋或牛奶鍋中（無須放入，各留幾顆備用當盤飾），倒入紅酒及巴沙米克醋一匙。（如擔心太酸可加入一小匙糖）
4. 小火慢慢熬煮至收汁濃稠（約 100c.c.）即成。



##### ● 組裝

5. 牛排靜置後切塊擺盤，淋上莓果醬汁，加上預留的草莓與藍莓

當盤飾，灑點薄荷葉碎或茴香末配色；放上配菜擺盤後即成。

## 〔附錄〕配菜作法（亦可單獨作為日常菜）

### A. 奶油松露氣炸柳松菇

柳松菇洗淨瀝乾後放入氣炸鍋，均勻撒上鹽巴、胡椒、淋上少許松露橄欖油、加入少許無鹽奶油。150度5分鐘氣炸。



### B. 香料黃金馬鈴薯：

B-1.馬鈴薯蒸熟放涼後鍋後，輕輕放入馬鈴薯，

B-2.轉中火，撒上鹽巴、，最後撒上茴香末(或用



切塊。煎鍋內放入無鹽奶油，小火熱煎至四面金黃香脆（如圖）。

胡椒、孜然後搖鍋或翻炒至調味均勻蔥末亦可）即可起鍋。

## ◆【草莓派對食譜】華麗的日式水果鮮奶油三明治（以草莓為基底）

近期草莓開始盛產，正是在餐桌上變出繽紛花樣的最佳時機。為您介紹一道視覺華麗而討喜的點心——日式水果鮮奶油三明治。這道點心在某些咖啡名店裡，價格不菲，但其實材料與作法十分簡單，做好後放入冰箱冷藏，一端上桌，保證引起驚嘆！

### 【冬季戀歌草莓鮮奶油三明治】

#### 材料

草莓、鮮奶油、土司

#### 作法

1. 草莓洗淨去蒂頭，以拭手紙擦乾備用。
2. 鋪平保鮮膜（面積需比兩片吐司大），放上兩片吐司（吐司可先切邊），塗抹一層薄薄鮮奶油做基底（分量不用多，將吐司每處都抹到即可）
3. 接著依照預計水果切面位置，增加鮮奶油的量後，將草莓與水果依切線放置妥當。
4. 在草莓與水果之間的空隙處補上鮮奶油。
5. 放上另一片吐司。需將吐司四邊壓緊再將保鮮膜包上塑形。
6. 將包好的三明治放入冰箱冷藏至少一小時後，取出，切去吐司邊，再依對角切兩刀，草莓鮮奶油三明治就完成囉！





※推薦利用產品：當季草莓、喜願全麥/多穀物吐司

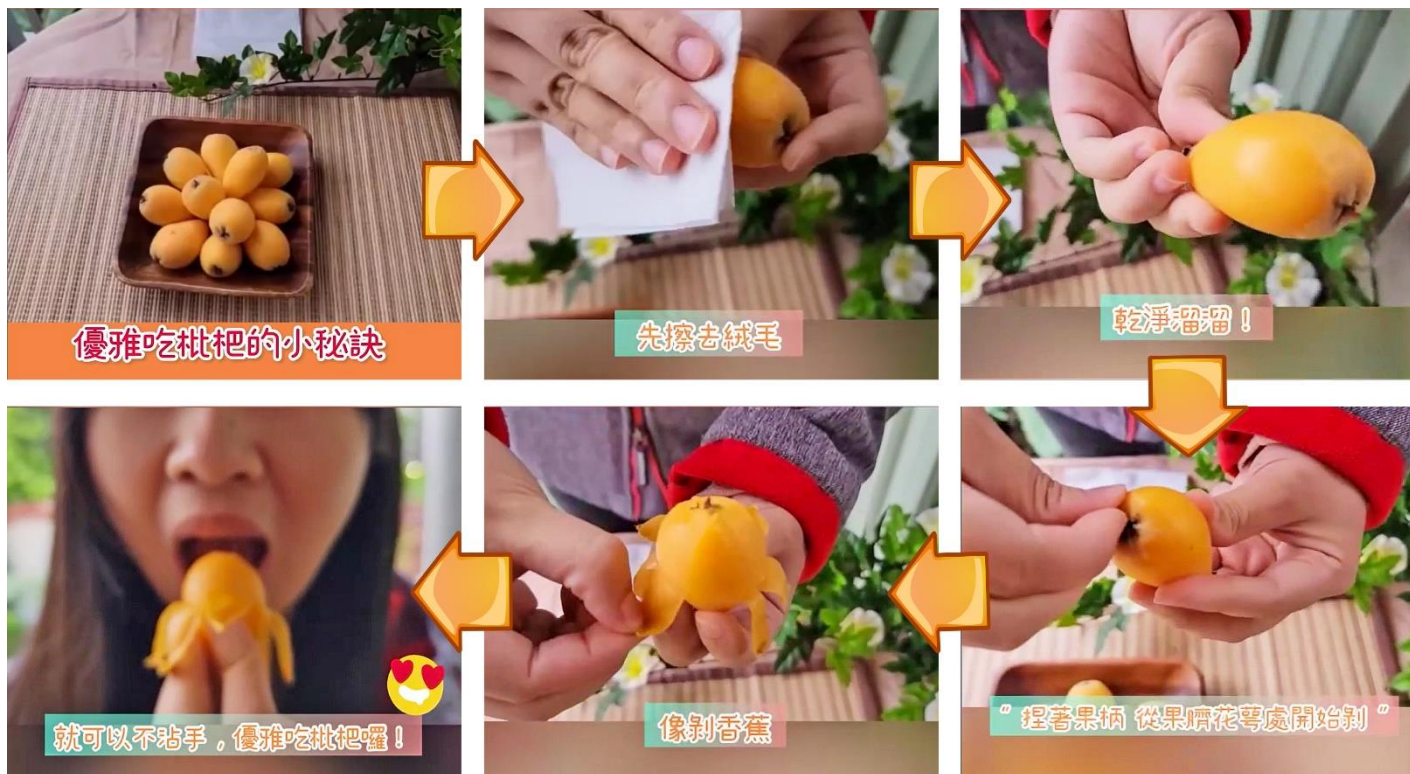
### ◆【美味小秘訣】內行人吃枇杷，輕鬆優雅！

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。





## 📢 產品說明&季節性預防提醒

### ➤ 陳晉恭圓糯米暫缺至 4 月底

- 氣候影響產能, 供應暫缺。

## 📢 產品資訊

### ◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
夏威夷豆(無調味)(寬達)	180g	寬達	330	3/24	夏威夷豆:原料來自澳洲剝殼的夏威夷豆, 篩選後使用低溫烘焙, 保留天然風味和較多的營養成分。(限量供應) ※ 國際價格浮動, 供應量尚不穩, 可能有批次接替供應不及現象。
鱸魚燕麥粥	230g/包	向記	95	3/24	使用合作社指定白米、去皮鱸魚為原料, 搭配燕麥製作而成, 粥體與湯比例完美, 調味簡單, 質地友善; 包裝使用高溫滅菌技術, 讓產品可以常溫保存, 方便攜帶與儲存。
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。(限量供應) ※ 因物流到貨日實況稍有挪移, 可能提早或延後上架, 以實際上架日為準。
金目鱸魚切塊(張博仁)	300g	張博仁	185	3/31	全程純海水飼養, 肉質紮實 Q 彈, 生產者採用多物種混養方式, 打造魚池中的完整生態鏈, 不僅讓魚隻維持健康體態, 更大大提升免疫力, 養殖全程皆無用藥。(北區限量供應)

## ◆ 恢復供應：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
蔥香天婦羅	300g	振鈞	148	3/17	生產者振鈞不添加人工色素、防腐劑，採用合作社指定農友的青蔥，並減少使用添加物，健康與美味兼顧，煎食、煮湯、火鍋皆宜。(季節供應)
花生粉	100g/包	豪紳	75	3/24	生產者為豪紳，使用指定花生，焙炒後研磨成花生粉，無任何調味，不添加防腐劑且通過黃麴毒素檢驗，因應清明節需求限量供應。
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) ※ 因物流到貨日實況稍有挪移，可能提早或延後上架，以實際上架日為準。
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) ※ 因物流到貨日實況稍有挪移，可能提早或延後上架，以實際上架日為準。
優質小紅莓乾	200g/包	豪紳	205	4/7	選用北美洲友善環境種植的蔓越莓為原料製作，不添加防腐劑與人工甘味劑。

## ◆ 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	350g/個	看天田	380	455	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，直至今今年不堪負荷，希望再次調整進售價。 ※ 價格誤植為 435 元，更正為 455 元。	全社
薄鹽鯖魚片	250g/2片	湧升	78	85	3/24	因捕撈等生產成本提升，同步調漲售價。	全社
原味起司蛋糕	6吋/500g	瑪諾蘭迦	360	395	3/24	因各項物料調漲，調整進售價。	全社
香橘乳酪蛋糕	6吋/500g	瑪諾蘭迦	440	480	3/24		
桑椹乳酪蛋糕	6吋/500g	瑪諾蘭迦	440	480	3/24		
草莓乳酪蛋糕	6吋/500g	瑪諾蘭迦	520	550	3/24		
全麥吐司	500g	瑪諾蘭迦	80	88	3/24		
裸麥無花果乾麵包	130g	瑪諾蘭迦	50	55	3/24		
奶油餐包	200g/4入	瑪諾蘭迦	42	47	3/24		竹、中、南社

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
克林姆麵包	120g	瑪諾蘭迦	40	45	3/24		
香椿麵包	120g	瑪諾蘭迦	34	38	3/24		
起司果乾麵包	120g	瑪諾蘭迦	55	62	3/24		
椰子奶酥麵包	110g	瑪諾蘭迦	40	45	3/24		
芝麻核桃麵包(奶素)	120g	瑪諾蘭迦	42	47	3/24		
桑椹乳酪麵包(奶素)	120g	瑪諾蘭迦	57	62	3/24		
新鮮黑木耳(環保級)	200g/盒	彥廷	50	53	4/5	因運費調漲，同步調整售價。	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)							

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
心態減碳牙刷(黑)	1入/盒	伍駒	329	263	3/3起	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			
台灣茶葉綠葉-烏 龍茶籽油	300ml	金椿	1,320	1,100	3/17起	優惠價格推廣，回饋社員。	否
鹽麩鮭魚下巴	300g	御鑫	250	212	3/24起 至利用完為 止	利用趨緩，以85折優惠價格推廣。	否
吳郭魚	500g	立川	165	140	3/24起	利用趨緩，以85折優惠價格推廣。	否
台茶8號紅茶 (無糖)	490CC	台灣香 日月潭 紅茶廠	29	25	3/24起 至利用完為 止	優惠價格推廣，回饋社員。	否
台茶18號紅玉紅茶 (有糖)							
台茶18號紅玉紅茶 (無糖)							

◆ 暫停供應：

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
鬼頭刀輪切	600g	湧升	季節性供應品項。	待站所庫存利用完畢為止
冷凍牡蠣	220g			
海水金目鱸魚	500g	張博仁	因氣候因素海水養殖無法達到規格，暫時停止供應。	待站所庫存利用完畢為止
烏鰂切片	400g	立川	因氣候因素養殖無法達到規格，暫時停止供應，可正常供貨再另行通知。	待站所庫存利用完畢為止
小湯圓	300g	餐御宴	季節性供應品項。	待站所庫存利用完畢為止
冷凍菱角仁(硬)	270g	友善大地	季節性供應品項。	待站所庫存利用完畢為止
芭樂乾	300g/包	鈺豐	原料用罄，需待新一季採收供應。	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
用心減塑牙刷替換刷頭	5入/盒	伍駒	目前架上有心態減碳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
夏威夷豆(無調味)	200g/包	寬達	變更規格供應	即日起

推廣時間  
3.3 -  
5.3 六

珍藏回憶 品味人生

傳遞心的溫度

## 念念不忘的媽媽味

春遊自備餐食健康又環保，選用友善栽種的安心食材在巧手的烹飪下，讓回憶充滿家的幸福微笑

### 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)
- 中倉物流司機、冷凍組員、蔬果組約聘組員 (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：大直站、碧湖站北投站、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、關新站)
- 時薪站務(工作地點：竹北站、員林站)



合作社徵才網址