

目錄

📣 社內公告.....	2
🍎 當季蔬果.....	4
📣 【新農友介紹】林柏如 .....	16
📣 產品說明&季節性預防提醒.....	16
📣 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

### 【4 月份檔期 A2 海報產品圖誤植公告】

龍眼花蜂蜜 3kg 產品圖誤植為龍眼花蜂蜜 500g 產品圖，正確產品照如右圖。

3/16-5/3 推廣期間

龍眼花蜂蜜 500g 優惠價為 333 元，

龍眼花蜂蜜 3kg 優惠價為 1,397 元，歡

迎多多利用。

【龍眼花蜂蜜 500g】



【龍眼花蜂蜜 3kg】



## 當季蔬果



### 產地速報

今年春季水果產期普遍延遲，就連號稱早春水果頭枇杷，也少見蹤影。所幸產地傳來好消息，深受社員喜愛的徐俊明大哥環保級枇杷開始供應了！還請把握最後機會多多品嚐！

### ◆春之旬味，甜美滑嫩——環保級枇杷陸續開始供應

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，堪稱大地餽贈的養生旬味。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！

### ■徐俊明——絕境重生的新社古早味枇杷



台中新社的徐俊明大哥種植的枇杷，除了整枝、疏果、採收、提早套袋等基本動作外，**完全不用農藥、除草劑，甚至連有機許可的防治資材與肥料也不使用**。只用這對露天栽植枇杷來說，要有收成簡直是不可能的任務！忍受著鄰居的嘲笑，以及沒有收成的經濟壓力，徐大哥咬牙堅持，整枝、疏果、覆蓋堆肥，讓自然界的循環回歸土壤。直到第八年才開始看得到收成。走進徐大哥的枇杷果園，每棵樹的樹頭幾乎都看得到熬過病害、抽芽重新生長的樹洞或分杈。60多年的老樁，枝條表皮卻是光亮飽滿，養護了十幾年的土壤，造就了徐大哥枇杷的好滋味——**今年實測甜度平均至少 12 度，最高竟可達到 17 度！而且不只甜美，還帶著微酸與枇杷特有的微微奶香，是不可錯過的味蕾體驗！**敬請把握機會，品嚐這滋味豐富的枇杷古早味！

## ■台灣原味/比亞外部落——保育藍腹鷓的原鄉枇杷



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，能吃得到真的得看緣分。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，成為藍腹鷓的重要保育棲地；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。

## ■吳金洛——東海岸的厚工栽培枇杷



台東卑南的吳金洛大哥出身水果世家。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】

合作農友	產地	級別	供應規格
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
吳金洺	台東卑南	環保級	500g/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



## 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，產期即將結束，還請把握，把最完整的營養帶回家！

### ◆繽紛愉悅，把最完整的營養帶回家——蘇鵬彩色番茄產期最後特價

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
張瀟月	高雄大社	友善級(今年產期結束)



### 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！**

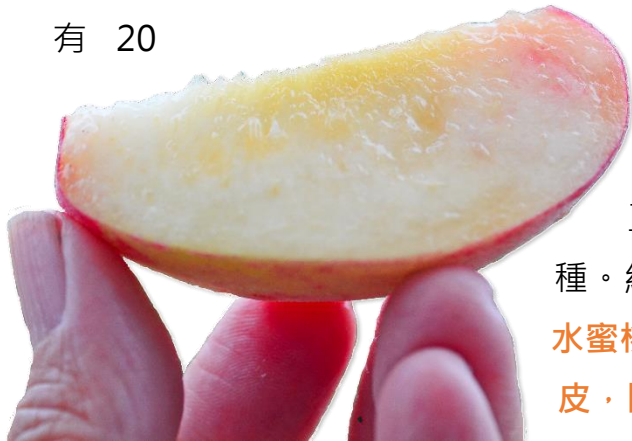
#### ◆甜嫩多汁，春天也有水蜜桃——紅鈴甜桃搶先預訂中

**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  
有 20



供應熱帶水蜜桃已  
年/。為了供應可  
以讓大家安心

食用的水蜜桃，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：羅吉森

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







釀起一季春滋味

# 國產青梅早鳥預訂優惠開始

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

## 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——國產青梅早鳥預訂優惠開始！

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

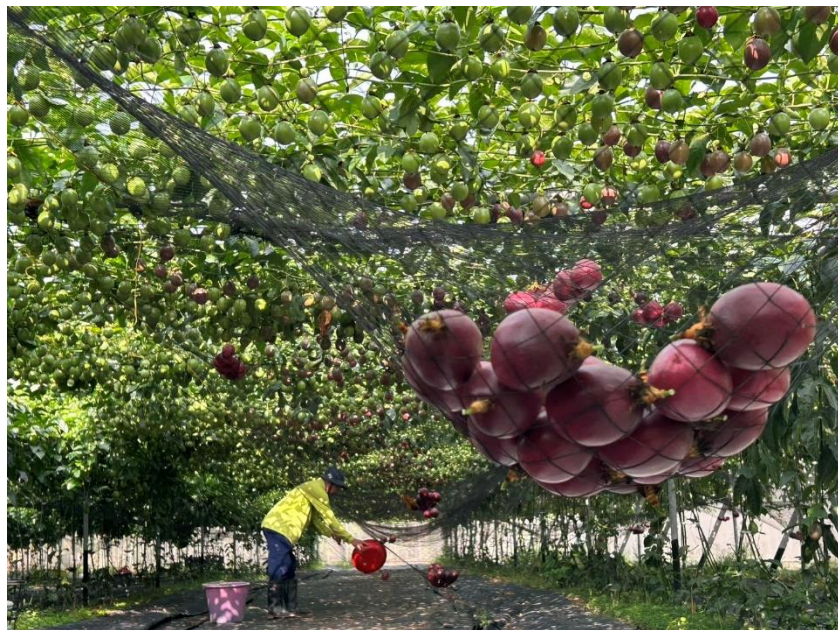
百香漬蘿蔔、百香漬南瓜等。營養豐富又好吃，因而得了「果汁之王」的美稱。

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，反倒是南投地區的山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

## 🍷 蔬果品質說明

### ◆【梅子 FAQ】青梅與胭脂梅怎麼分辨？滋味有什麼不同？

台灣的梅子種類繁多，目前市面上主要可見的品種就是青梅與胭脂梅兩種：

**青梅**：又分為大青與二青，通常會混合出貨。果實偏綠，纖維紮實，適合製作的品項較為全面，從脆梅、Q 梅、梅酒、梅醋到梅子味噌都可製作。





**胭脂梅**：屬於紅梅類。向陽面會呈紫紅色，像抹上了胭脂一般，十分討喜。全熟時，紅色的面積可以佔到表面 30%-70%，因而得名。但沒受到日照的部分不見得會轉紅。轉紅與否不影響風味。口感較細緻，香氣較濃，適合作梅醬、梅酒、梅醋等，**但因纖維較細，較不適合脆梅。**

## ◆【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

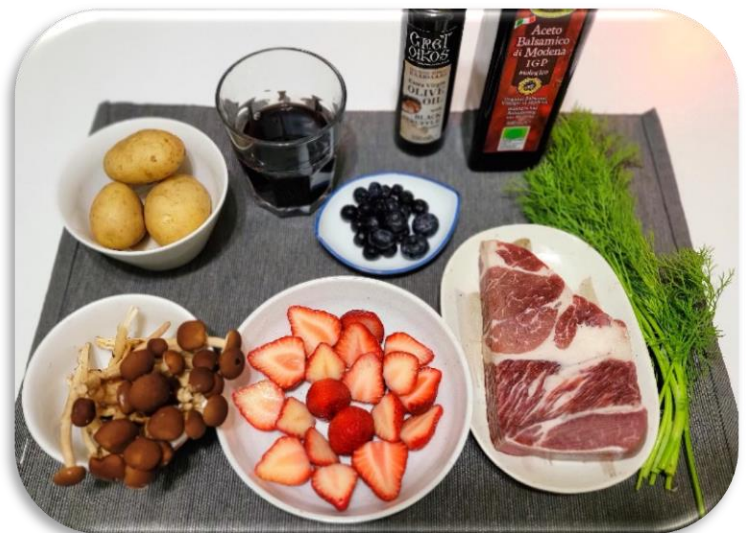
※※推薦利用產品：當季草莓、藍莓、優質菲力牛排-300g、巴沙米克醋、克里特島松露橄欖油、澳洲有機無鹽奶油、柳松菇、馬鈴薯

#### 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



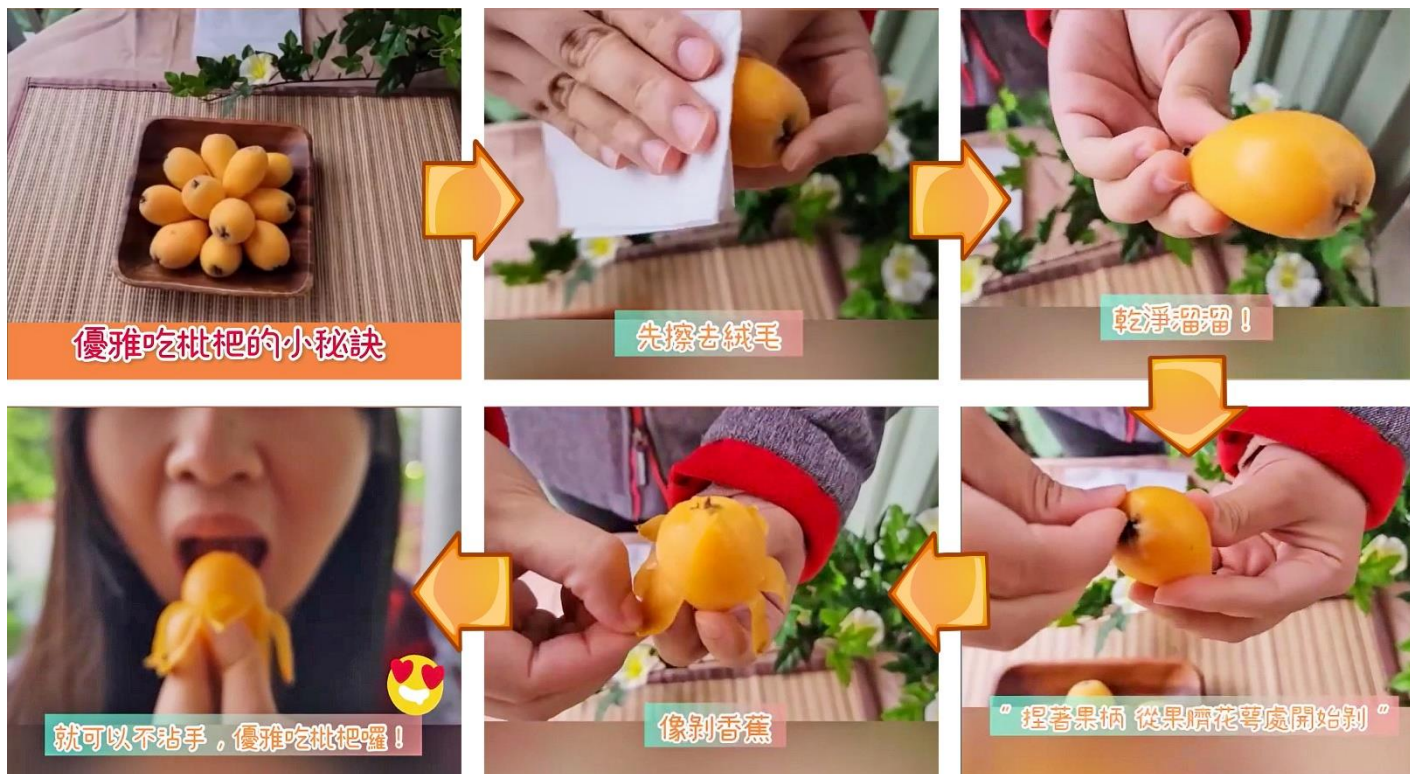
切塊。煎鍋內放入無鹽奶油，小火熱煎至四面金黃香脆（如圖）。  
胡椒、孜然後搖鍋或翻炒至調味均勻  
蔥末亦可）即可起鍋。

## ◆【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。



## 📢【新農友介紹】林柏如

林柏如是農友林新民的小兒子。曾就讀台北體育學院的他，退伍後選擇回鄉與父親一同務農。由於父親與主婦聯盟合作多年，友善耕作的價值理念早已深植柏如心中，他理解農業不只是種植，更是一份對土地與環境的承諾。

經過多年務農經驗累積，目前柏如已接手父親的耕地栽種管理。柏如承襲父親操作的有機農法，在新竹尖石種植甘藍、包心白、包心芥與白蘿蔔等作物。從體育領域轉戰農業，柏如將運動員的紀律與毅力投入田間，致力於生產新鮮安心的蔬菜，並兼顧生態平衡提升蔬菜的品質與產量，讓社員吃得安心，也讓友善耕作成為生產與守護環境的永續選擇。



## 📢 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。

### ➤ 有機發芽黑豆漿系列，更換原料黑豆來源

- 生產者稻屋，有機發芽黑豆漿系列產品，原使用本土黑豆製作，因受去年颱風影響有機黑豆收成造成缺貨，自 4/2 起製造的有機發芽黑豆漿系列產品，改使用進口中國有機黑豆替代，待本土黑豆供應量充足，評估可穩定供應將再調整原料並公告，謝謝社員支持發芽系列豆製品。



## 📢 產品資訊

### ◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
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	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)
麥香鮮奶饅頭	318g/6 入	四方	110	4/7	生產者為四方，使用洽發麵粉及全麥粉、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。
珍珠洋菇 (友善級)	350g/盒	楊翔喻	105	4 月起	珍珠洋菇因生長密集或低溫刺激而成，口感 Q 彈、風味濃郁。方便料理，可整顆直接烹煮。適合快炒、燉湯、做濃湯等多種烹調方式。

### ◆ 恢復供應：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
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。
原味鮮乳冰淇淋	600g	四方乳品	290	4/7	生產者為四方乳品，以低溫殺菌的原味鮮乳製作，不加防腐劑、糖精與化學香料。添加蜂蜜使口感更香濃，夏季供應。
巧克力鮮乳冰淇淋	600g	四方乳品	290	4/7	生產者為四方鮮乳，使用自家鮮乳、鮮奶油與黑巧克力製作而成，每口都有濃郁奶香與巧克力香，夏季供應。
原味鮮乳冰淇淋	64g	四方乳品	54	4/7	以生產者自產之低溫殺菌原味鮮乳與奶油製作，搭配蜂蜜風味更香濃，並引進義大利 Gelato 冰淇淋設備與技術，衛生、安全、品質加倍，減少

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					冰晶產生，口感密實、入口即化。無添加防腐劑、人工糖精、化學香料及色素，夏季供應。 <b>*售價為 54 元/1 盒，一次購買 5 盒冰淇淋優惠價是 250 元/組。</b>
巧克力鮮乳冰淇淋	64g	四方乳品	54	4/7	以生產者自產之鮮乳與奶油製作，搭配濃郁黑巧克力，並引進義大利 Gelato 冰淇淋設備與技術，衛生、安全、品質加倍，減少冰晶產生，口口綿密細緻。無添加防腐劑、人工糖精、化學香料及色素，夏季供應。 <b>*售價為 54 元/1 盒，一次購買 5 盒冰淇淋優惠價是 250 元/組。</b>
酸梅湯包料	150g	集昌	137	4/7	屬季節性上架，可以在炎熱的夏季補充水分，輕鬆熬煮；季節性供應。
青草茶包	10 入/60g		155		
冷藏牡蠣	300g	湧升	265	4/8	來自嘉義離岸 20 公里無汙染的外海(外傘頂洲)簽約養殖戶，在純淨環境育成，並導入產銷履歷系統可追蹤產品生產過程，牡蠣(蚵仔)營養豐富，在地養殖包裝；季節性供應。

## ◆ 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
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
豆麥醬油	1600ml/瓶	溢香	200	230	4/7	因加工費、包材及運費成本上升，同步調整售價。	全社
豆麥醬油	500ml/瓶		109	125			
黑豆油膏	420ml/瓶		109	125			
黑豆醬油	420ml/瓶		109	125			
燕麥餅乾(瑪利MAMA)	120g/包	台中愛心家園	80	85	4/7	原物料及人事成本調漲外，另外考慮利用狀況，兩品手工餅乾的售價做微調(調漲)。	全社
牛奶餅乾(瑪利MAMA)	120g/包		95	90			
洋菇(友善級)	200g/盒	楊翔喻	100	105	4/9	因生產成本增加，同步調整售價。	全社
茸王菇(友善級)	200g/盒		115	120			
脆菇(友善級)	200g/盒		95	100			

## 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
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。	否
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			
台灣茶葉綠菓-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。(限 量)	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
海水金目鱸魚排	200g	張博仁	因氣候因素海水養殖無法達到規格，暫時停止供應。	2025/3/24起
海水金目鱸魚片	150g			
海水金目鱸魚排(張博仁)	150g			

✓食在地 ✓減添加 ✓少負擔



## 合作 端午飄香粽

25

傳承記憶中的米食節味

**2025端午預購開跑**

**3/31(一) ~ 4/19(六)**

取貨時間 **5/19(一) ~ 5/30(五)**

**預購時間** 03/31(一)~04/19(六) / **取貨時間** 05/19(一)~05/30(五) / **端午節** 05/31(六)

※因部分預購產品需事先安排及製作時間產能有限，將採限量供應。

※詳細介紹及產品相關資訊請看合作社官網及專刊。

類型	生產者	品項	規格	預購價
經典肉粽	漢典	南部粽 <b>NEW</b>	160g*4 入	419 元
		北部粽 <b>NEW</b>	160g*4 入	419 元
		酒香桂圓紫米粽 <b>NEW</b>	150g*4 入	340 元
	米棋	經典客家板粽	100g*6 入	390 元
	親憶	黑豬干貝海陸粽 <b>NEW</b>	180g*4 入	480 元
美味甜素粽	漢典	杏菇板栗素粽(全素)	160g*4 入	315 元
	親憶	花生菜粽-附花生粉(全素) <b>NEW</b>	120g*2 入(花生粉 20g/包)	160 元
	阿南達	芋泥紫米粽(全素)	120g*2 入	130 元
	祥太	鹼粽(全素)	90g*6 入	240 元
		紅豆鹼粽(全素)	90g*6 入	280 元
飲品點心	舞茶	本土焦糖海鹽爆米花組	100g*2 包/組	150 元
		柴焙桂圓黑米冰淇淋	100g*4 杯/組	248 元
	豐喜	蜂蜜香檬果凍組	130g *12 杯/箱	330 元
	梅博館	Q 梅蜜棗乾	320g/包(5-8 顆)	190 元

	陳稼莊	有機果汁蒟蒻-綜合口味 <b>NEW</b>	720g(36入)/包-草莓、桑椹、百香果	345元
	華興	六龜野蜜茶禮盒	75g*2盒	1,050元
	茶中文化	兒茶素綠茶	6g*30入	399元
	力象	美國櫻桃紅蒙特羅西酸櫻桃汁 <b>NEW</b>	946ml	400元
	續豆	天堂莊園咖啡_掛耳包 <b>NEW</b>	12g*10入	490元
		天堂莊園咖啡_咖啡豆 <b>NEW</b>	225g	490元
		天堂莊園咖啡外盒	可裝咖啡豆或掛耳包 2包	22元
	大力蔘	有機牛蒡根燉耳(添加糖) <b>NEW</b>	195ml*6入	440元
		有機牛蒡根燉耳(無糖) <b>NEW</b>	195ml*6入	440元
		有機牛蒡煎茶 <b>NEW</b>	2.5g*12入	350元
	麥時尚	100%苦蕎麥茶 <b>NEW</b>	6g*15入	290元
精選好物	台中大安肉品市場	筍乾無骨滷豬腳 <b>NEW</b>	600g/包	368元
		滷紅燒肉 <b>NEW</b>	550g	399元
	鴨迷	家傳香滷鴨翅	320g/份(6支)	169元
		蜜燻鴨肉絲 <b>NEW</b>	100g*2/份	268元
	元榆	鳳梨蜜梅雞 <b>NEW</b>	1,550g/包	699元
	御正	日式鹽麴醃漬雞腿排 <b>NEW</b>	220g/包·2包/袋	228元
		川味椒麻醃漬雞腿排 <b>NEW</b>	220g/包·2包/組	228元
	邱經堯	鱸魚好蝦水餃	400g(20粒裝)	335元
	智立	日本乾干貝	150g/份	799元
	陳瓊珠	澎湖小卷乾	100g/包	350元
	品川	酥脆花枝排 <b>NEW</b>	240g/包(60g/片*4)	220元
	樸實	九層塔堅果油醬 <b>NEW</b>	220g	310元
		五椒堅果油醬 <b>NEW</b>	220g	310元
細粒籽	100%純芝麻油 <b>NEW</b>	250ml	420元	
惠生研	優暢寶消化酵素益生菌 <b>NEW</b>	2g*30/盒; 2盒入/組	980元	
防曬舒爽	法藍茵	PMD 有機驗證防蚊噴霧	60ml/瓶	520元
		礦采物理防曬乳	30ml/瓶	648元
		檸檬草體香凝露	35ml/瓶	385元
		甜橙清新潔面慕絲	180ml/瓶	595元
		甜橙清新潔面慕絲-補充瓶	180ml/瓶	590元
		頭皮髮絲養護菁華油-洗髮前	50ml/隻	960元
		佛手柑-迷迭香柔順洗髮精	350ml/瓶	585元



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.	黑糖沙琪瑪(6件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	6入/包*6/箱	270	250
	2.	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
	3.	海苔煎餅(5件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	150g/包*5	275	260
	4.	煎餅(5件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	150g/包*5	275	260
	5.	薄鹽海苔(推廣期間 3/16-4/12)	6入/包	180	170
	6.	龍眼花蜂蜜(推廣期間 3/16-5/3)	500g	350	333
	7.	龍眼花蜂蜜(推廣期間 3/16-5/3)	3kg	1470	1397
	8.	花生粉(推廣期間 3/24-4/26)	100g	75	75
	9.	絞肉(信功)(推廣期間 3/30-5/3)	300g	118	112
	10.	白肉雞雞柳條(御正) (推廣期間 3/30-5/3)	280g	115	109
	11.	白肉雞去骨雞腿(御正) (推廣期間 3/30-5/3)	380g	255	242
	12.	紅麴醃豬排(推廣期間 3/30-5/3)	300g	175	166
	13.	黑胡椒醃豬排(推廣期間 3/30-5/3)	300g	175	166
	14.	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

	15.	紫蘇梅(推廣期間 3/30-5/3)	700g/瓶	265	260
	16.	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
追思敬祖 好食 & 兒童減添加 點心	17.	雪蓮子麵筋(青葉)(3件優惠)	160g*3	87	78
	18.	滷雪蓮子(青葉)(3件優惠)	170g*3	84	76
	19.	海水午仔魚	500g	360	360
	20.	黑胡椒鹹豬肉	300g	195	185
	21.	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g/包	330	313
	22.	一口金烏魚子(邱經堯) (限量·利用完為止)	100g/ 約 10~15 片	800	800
	23.	白芝麻粒(熟)	200g/包	85	85
	24.	麥香餅皮	600g/10 片	125	125
	25.	三日苗(環保優)綠藤	50g/盒	98	89
	26.	新鮮香菇(環保級)就是鮮菇	200g/包	90	81
	27.	原味豆干	450g/4 塊	55	55
	28.	亞美尼亞水蜜桃蘋果汁	250ml	90	59
	29.	亞美尼亞杏桃蘋果汁	250ml	90	59
	30.	亞美尼亞沙棘水蜜桃蘋果汁	250ml	90	59
	31.	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	32.	紅玉茶梅	520g/罐 (固形物 280g)	205	205
	33.	手工脆梅	520g/罐 (固形物 280g)	165	165
	34.	黃梅吸凍(豐喜)(12件優惠)	220g * 12 杯/箱	336	320
	35.	紫蘇梅果凍(豐喜)(12件優惠)	130g * 12 杯/箱	216	200
	36.	黃梅軟糖(全素)(6件優惠)	30g/包*6	150	130
	37.	國產精釀梅子酢	360ml	150	140
	38.	紫蘇梅醬	600ml	225	220

	39.	本格梅酒	600ml	385	360
	40.	果釀梅醋	500ml	285	260
	41.	糯米酢	600ml	55	52
	42.	綠主張 38 度米酒(2 件優惠)	600ml*2	440	431
	43.	台灣二砂糖	1kg	50	50
新品推廣	44.	古早味香菇肉羹(新品)	300g	150	150
春遊手作 野餐料理	45.	日本生干貝-3S(組合優惠)	1000g	1,549	1,351
		煙燻野生鮭魚片(組合優惠)	140g		
	46.	野生秋鮭輪切(元家)	600g	320	289
	47.	蒲燒虱目魚肚	150g	200	179
	48.	茄汁虱目魚(2 件優惠)	230g*2	130	115
	49.	益全香米(宜蘭)	2kg	295	266
	50.	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	252
	51.	壽司豆皮	240g (四角 x12 片)	110	100
	52.	冷凍烤地瓜	600g	110	99
	53.	原味沙拉醬(限量)	300g	70	62
	54.	金桔番茄沙拉醬	250g	82	82
	55.	焙煎胡麻脆綠鮮	220ml	87	82
	56.	芥子脆綠鮮沙拉醬	300ml	87	82
	57.	四方鮮乳莫札瑞拉起司(條) (2 件優惠)	100g/條*2	260	240
	58.	四方鮮乳高達起司	200g	250	240
	59.	桑椹原汁(無加糖)	600ml	400	360
	60.	桑椹果粒醬	300g	225	203
	61.	桑椹醋(加糖)-即飲式	300ml	55	50
	62.	小熱狗	300g	120	114
	63.	優質牛腱肉	1kg	890	755



64.	小披薩-蔬食杏鮑菇 (站所限定, 任選 2 件 85 折)	435g/3 入	360	306
65.	小披薩-瑪格麗特 (站所限定, 任選 2 件 85 折)	405g/3 入	360	306
66.	小披薩-夏威夷 (站所限定, 任選 2 件 85 折)	300g/2 入	360	306
67.	阿薩姆茶葉蛋	6 粒/包	125	125
68.	澎湖白秋蝦仁(湧升)	200g	235	235
69.	台灣黑豬漢堡排(柏香)	240g	180	180
70.	薄肉片(信功)	300g	140	140
71.	白肉雞雞胸切丁(御正)	280g	115	115
72.	白肉雞雞胸絞肉	280g	115	115

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