

目錄

| | |
|----------------------|----|
| 📢 社內公告..... | 2 |
| 📢【新農友介紹】程超傑 | 2 |
| 📢【新農友介紹】林福源 | 3 |
| 📢 產品說明&季節性預防提醒 | 4 |
| 📢 產品資訊..... | 6 |
| 👛 人資招募..... | 17 |

社內公告

【週報期數 12 月第 3、4 週: 暫停供應-誤植公告】

看天田、瑪諾蘭迦週預定低溫蛋糕全品項暫停供應原因、時間更正如下:

| 品名 | 規格 | 生產者 | 暫停供應原因 | 暫停供應時間 |
|----------------|--------------|------|--|------------------------------|
| 看天田週預定低溫蛋糕全品項 | 全品項 (共六品) | 看天田 | 考量春節前後冷凍庫櫃位有限，故暫停供應約2個月 (站所於2026/2/24(二)開始 恢復下單) | 2025/12/26 ~ 2026/2/28 |
| 瑪諾蘭迦週預定低溫蛋糕全品項 | 全品項 (共四品) | 瑪諾蘭迦 | | |

【新農友介紹】程超傑

與土地一起慢慢長成的蓮藕—宜蘭員山農友程超傑

供應蓮藕的農友 程超傑，田區位於宜蘭員山，從事無農藥、無化肥耕作已超過 10 年，並取得和諧有機驗證。自小跟隨父親務農，在山區果園中累積了紮實的農作經驗。九二一大地震後，因水土保持議題受到重視，他選擇放下山上的果園，回到宜蘭重新開始，從平原土地再一次學習作物與環境之間的關係。

回到宜蘭初期，程超傑曾在蘭陽溪床嘗試種植大西瓜，沒有師承、全憑觀察與實作，逐步摸索出可行的栽培方式。後來因孩子就讀華德福小學，接觸到尊重自然、與土地共存的理念，為了讓孩子在生活中真正理解這樣的價值，他毅然轉向無農藥、無化肥的友善耕作。轉作初期面臨病蟲害與管理不穩的挑戰，他選擇花時間觀察作物與生態變化，理解問題發生的原因，盡可能讓田間回到自然平衡，非必要不使用防治資材，逐步建立屬於自己的耕作節奏。



在這樣的耕作方式下，超傑主要供應的是粉藕品種，順應宜蘭水田與季節節氣自然生長，不追求快速膨大，而是讓風味與口感慢慢累積。因未使用化學肥料、作物生長較慢，蓮藕外皮顏色常較深，烹煮後湯色也偏深，這正是本土品種與富含多酚類物質的自然表現。粉藕用途相當多元，汆燙約 5-8 分鐘即可作涼拌，口感清脆中帶粉；若燉煮約 30 分鐘，則會轉為鬆軟綿密，適合熬湯。除了耕作本身，超傑也長期投入友善農業的分享與交流，常在宜蘭社區大學及相關課程中，將多年田間觀察轉化為一般人也能理解的經驗，期待透過這樣與土地共存的蓮藕，讓社員在餐桌上同時感受到風味、時間與農友的用心。

【新農友介紹】林福源

水林的好味道，從一位古意農夫開始——林福源的【台農 57 號地瓜】

用土地與真心種出的台農 57 號黃肉地瓜

與林福源大哥的合作，是透過**配合農友的朋友**輾轉介紹而開始的。第一次接觸，就能感受到他是個古意、實在、做事認真的人。會與他建立穩定配合，是因為**12-2 月是合作社地瓜最短缺的季節**，而雲林水林又是台灣最重要的地瓜產區，是冬季供應中不可或缺的支柱。

雖然去年度因颱風影響而無法供應，但林大哥沒有因此氣餒。今年還在開始種植前，就主動聯繫合作社了解社員需求，希望能提前準備、更加配合，這份主動與用心令人非常感動。

從營造業退休，走向友善耕作

林大哥原本從事營造業，退休後返鄉接手家族田地。初期以慣行方式種植稻米與花生約四年，後來因參加慈心課程，逐漸認同友善耕作理念，決定全面改為**無農藥、無化肥**。他在田區一側放置**簡易水箱**作為**青蛙棲地**，讓生態逐漸恢復，後續也申請了**綠保驗證（陸域棲地）**，以行動落實生態共存與永續耕作的精神。



台農 57 號黃肉地瓜 × 真誠的合作默契

林大哥主要供應的作物是台農 57 號黃肉地瓜，水林鄉獨特的砂質土壤，使這款地瓜香甜、綿密、烤起來特別鬆軟，年年都是社員最期待的品項。今年專員下鄉拜訪時，他還熱情地烤了剛出爐的地瓜請我們品嚐——**香甜濃郁的滋味，一吃就知道「這就是水林的 57 號」！**

這份真誠的待客之道，也反映在他與合作社的配合態度上：貼心、主動、願意一起解決問題，讓冬季地瓜的供應更加穩定可靠。

產品說明&季節性預防提醒

【每週一菜】蓮藕是什麼菜？品種怎麼分、怎麼挑、怎麼煮一次看懂

蓮藕是什麼菜？品種、挑選、烹飪全攻略

一、四大品種與用途

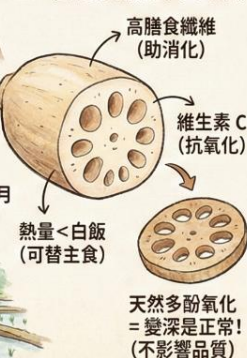
- 菜藕 (鮮食脆)**
含水高，爽脆。
適合快炒、涼拌。
- 粉藕 (可脆可鬆)**
短煮=脆 久燉=鬆綿
澱粉較高，家庭常用。
- 湘蓮 (一蓮兩吃)**
產蓮子(甜湯)+蓮藕
(加工/鮮食)：台南白河。
- 石蓮 (加工用)**
澱粉多，磨製純蓮藕粉。
不求脆。



二、產地與產季



三、營養與顏色小知識



四、怎麼挑？ 記住三字訣



五、怎麼保存？



六、怎麼煮最好吃？(關鍵在時間)



七、支持友善耕作



【每週一菜】油菜家族介紹

油菜與青江菜家族

① 油菜



- 十字花科
- 嫩葉、嫩莖、花苔
- 口感：葉柔、梗細 冬天最甜嫩 快炒、汆燙、湯鍋
- 營養：維生素C, K, β-胡蘿蔔素，葉酸 鈣高、熱量低
- 適合誰：補鈣、補纖維、忙碌家庭
- 提醒：限鉀、抗凝血藥者(控制份量)

② 油江菜系 (油江菜+青油菜)



- 油江菜 (小松菜×青江菜) 改良折衷型 更嫩、好煮 滑順、營養厚
- 青油菜 (青江菜×油菜)
- 補鈣型葉菜 鈣、鐵、維生素C, β-胡蘿蔔素，纖維
- 適合誰：小孩、長輩、咀嚼力弱者 怕澀者
- 提醒：同上

③ 青江菜



- 十字花科・青梗
- 梗脆、含水高、清甜 蒜炒、汆燙、配菇肉
- 營養：低熱量+纖維+鈣 維生素A/C/K, 葉酸
- 適合誰：全家型蔬菜、便當菜
- 提醒：同上。腸胃易脹氣者(先汆燙，少量分次)

一眼懂差異小抄 油菜：傳統直球型，冬天甜，快炒香 油江菜系：改良折衷型，順口，補鈣佳 青江菜：梗脆清甜，萬用

➤ 【產品 Q&A】為什麼蓮藕煮起來顏色比較深？

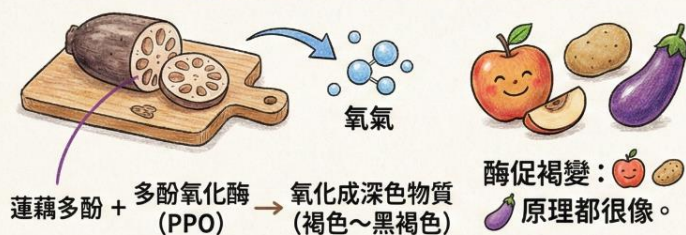
為什麼蓮藕煮起來顏色比較深？

這是品種特性+自然化學反應，不是壞掉，也不是不新鮮，請放心食用。

1) 品種特性：本土蓮藕「多酚」比較多



2) 化學反應：像蘋果變褐一樣，是自然氧化



3) 秋冬更明顯：低溫讓顏色更『顯色』



4) 想讓顏色淡一點，可以這樣做



顏色深=本土品種多酚高+自然氧化反應，不是壞掉；而且通常更香更好吃。

➤ 【產品 Q&A】第一眼被嫌棄的黑香菇，吃起來竟然最 Q

第一眼被嫌棄的黑香菇，吃起來竟然最 Q

冬季香菇



怎麼顏色這麼黑？看起來濕濕的，是不是不新鮮？



為什麼冬天的香菇比較黑、看起來潮濕？



冬季品種，低溫生長慢，菇傘顏色偏深，有「黑感」與「濕潤感」。



香菇寮地面乾燥，非過度澆水，是品種加季節的自然表現。



冬天慢慢長，香菇反而更厚實



出菇到採收
約需 10 天

生長時間拉長，菇體更厚實，養分累積更完整。



為什麼冬天的香菇特別 Q？

雖然外觀潮濕，但菇肉扎實，含水量高不水爛，咀嚼彈性明顯。



實際吃起來，反而比夏天的香菇更 Q、更有口感。



重點整理：低溫慢慢長，才長出更厚實、更 Q 的口感。

夏季香菇



氣溫高、生長快



出菇約 3~4 天
即可採收

口感新鮮、清爽



➤ 【產品 Q&A】黑木耳冒粉差點丟掉，結果竟然是高級貨！



黑木耳冒粉差點丟掉，結果竟然是高級貨！

核心說明：黑木耳表面的「白粉」，多半不是發霉，而是成熟後自然釋放的孢子粉。

為什麼會看到孢子粉？

① 晚採收，更成熟：農友讓木耳長到夠厚、夠成熟 → 自然進入生命週期開始釋放孢子

② 未水洗，保留原始狀態：沒有為了賣相再水洗 → 孢子粉被保留下來，反而更接近產地原貌

加分點： 未水洗 = 不增加水分；保存通常更穩定、不易因潮濕變質

食用方式

吃前清水沖洗即可；孢子粉不影響口感與營養，請安心

一眼分辨：能吃 or 不能吃？

✓ **可以吃（孢子粉）**

- 粉粉的、乾乾的
- 很好沖洗
- 沒有怪味

✗ **不要吃（變質）**

- 黏黏的、滑滑的
- 有毛狀物（綠 / 黃 / 深色）
- 有酸臭或霉味
- 局部腐爛、不規則分布

粉粉不一定是壞，黏黏才要怕

📢 產品資訊

◆ 新品上市：

| 品名 | 規格 | 生產者 | 價格 | 上架時間 | 說明 |
|------------|------------|------|-------|------|--|
| 櫻桃杏仁牛軋糖 | 150g/包 | 好味兒 | 230 | 1/5 | 採用天然櫻桃乾製作，酸甜適中不膩口且嚐得到整體牛軋糖香氣。(年節限量) |
| 古早味黑豬肉圓 | 150g*4 入/包 | 春水家田 | 250 | | 使用柏香黑豬肉搭配溢香豆麥醬油製作，內餡飽滿，搭配獨家在來米比例配方經傳統手工製作，外皮軟 Q 彈牙!無須解凍，拆袋即煮清蒸、微波省時又美味! |
| 本土發酵奶油(無鹽) | 90g/盒 | 峻鼎 | 145 | | 讓消費者的安心是生產者最大的承諾，也是國內最早從事發酵奶油生產廠；採用全成分本土鮮奶與鮮奶油經過低溫長時間發酵而成的發酵奶油、香氣細緻、口感清爽不膩口。 |
| 鮭魚西京漬 | 320g | 御鑫 | 270 | | 採用野生秋鮭，在煎烤鮭魚西京漬前，可以先擦掉魚身上的醬汁，以避免醬汁在高溫下焦黑，並在烹調之後可擠上檸檬汁或利用剩餘的西京醬汁稍微加熱，以增添風味與濕潤度。 |
| 紫高麗苗 | 50g/盒 | 綠藤 | 原價 88 | 1/7 | 升級版的紫高麗苗採用三日苗技術升級生產，花青素含量較前一代提升超過一倍。全程純淨水耕栽培，無農藥殘留疑慮，低熱量、 |

| 品名 | 規格 | 生產者 | 價格 | 上架時間 | 說明 |
|----|----|-----|-----------------|------|-----------------------------------|
| | | | 新品 優惠價 83 | | 高纖維，日常補充抗氧化更無負擔。不需撕底紙，隨取隨用，料理更彈性。 |

◆ 水果供應/預定:

| 品名 | 合作農友 | 產地 | 自主 管理 等級 | 單果規格 | 包裝規格 | 供應狀況 |
|------|------|------|----------------|-----------|-------|------|
| 新興梨 | 孫昌楸 | 台中東勢 | 農好級 | - | - | 上架供應 |
| 雪梨 | 胡燕倫 | 台中梨山 | | - | - | |
| | 林士傑 | 台中梨山 | 安全級 | 44 兩以上/顆 | 2 顆/盒 | 預定中 |
| | | | | 38-44 兩/顆 | | |
| | | | | 32-38 兩/顆 | | |
| | | | | 29-32 兩/顆 | 5 顆/盒 | |
| | | | | 26-29 兩/顆 | | |
| | | | | 23-26 兩/顆 | | |
| | | | | 21-23 兩/顆 | 6 顆/盒 | |
| | | | | 19-21 兩/顆 | | |
| | | | | 17-19 兩/顆 | | |
| | | | | 15-17 兩/顆 | 8 顆/盒 | |
| | | | | 13-15 兩/顆 | | |
| | | | | - | - | 上架供應 |
| 富有甜柿 | 林浴沂 | 台中松茂 | 9-10 兩/顆 | 8 顆/盒 | 預定中 | |
| | | | 10-11 兩/顆 | | | |

| 品名 | 合作農友 | 產地 | 自主 管理 等級 | 單果規格 | 包裝規格 | 供應狀況 |
|------------|--------|-------------|----------------|----------|------------------|-------------------------|
| 富有甜柿 | 林浴沂 | 台中松茂 | 安全級 | 8-9 兩/顆 | 9 顆/盒 | 預定中 |
| | | | | 7-8 兩/顆 | 10 顆/盒 | |
| | | | | 6-7 兩/顆 | 12 顆/盒 | |
| | | | | 5-6 兩/顆 | 15 顆/盒 | |
| 巨峰葡萄 | 古凱瑤 | 台中新社 白冷圳 | | - | - | 上架供應 |
| | | | | - | 2.5kg/盒 | |
| | 500g/盒 | | | | | |
| | 賴國鎮 | 彰化大村 | | - | 500g/盒 | |
| 砂糖橘 | 邱登憶 | 苗栗苑裡 | | - | 5 斤/盒 | 預定中 |
| 佛利檬柑 | 吳保諒 | 苗栗卓蘭 | | - | - | 上架供應 |
| 茂谷柑 | 詹錦章 | | | 25A 以上/顆 | 5 斤/盒 | 預定中 2026/2/ 1 起採收 |
| 帝王柑 | 邱登憶 | 苗栗苑裡 | | 21A 以上 | 5 斤/盒 | 預定中 |
| 紅寶石 葡萄柚 | 詹東榮 | 雲林斗六 | | - | - | 上架供應 |
| 蜜棗 | 陳明輝 | 高雄阿蓮 | | - | 1 斤/盒 | |
| | | | | - | 2 斤/盒 | 預定中 |
| | | 楊三慧 | 高雄燕巢 | 友善級 | - | - |
| 蓮霧 | 鄭欽永 | 屏東春日 | 安全級 | 約 125g/顆 | 1.5kg/盒 | |
| | | | | - | - | |
| 豐香草莓 | 鍾文標 | 苗栗獅潭 | 環保級 | - | 300/盒、 350g/盒 | |

| 品名 | 合作農友 | 產地 | 自主 管理 等級 | 單果規格 | 包裝規格 | 供應狀況 |
|--------------------------------|------|------|----------------|--------------|------------------|------|
| 黑鑽草莓 | 鍾文標 | 苗栗獅潭 | 環保級 | - | 300/盒、 350g/盒 | 上架供應 |
| 緋玉草莓 | | | | - | | |
| 蜜香草莓 | | | | - | | |
| 香水草莓 | | | | - | 350g/盒 | |
| 蘋果草莓 | 謝秋芸 | 桃園新屋 | | 果徑 36mm 以上/顆 | 430g/盒 | |
| | | | | 果徑 28-36mm/顆 | 400g/盒 | |
| | | | | 果徑 20-28mm/顆 | 360g/盒 | |
| *詳情請至各站所洽詢與訂購。 | | | | | | |
| *級別(依實際檢驗為主)、價格、供應量，本社保有最終異動權。 | | | | | | |

◆ 恢復供應：

| 品名 | 規格 | 生產者 | 價格 | 上架時間 | 說明 |
|---------|--------|-----|-----|-------|--|
| 冷凍芋頭塊 | 600g/包 | 嘉鹿 | 115 | 12/29 | 製本品鮮採後經清洗、去皮、切塊後殺菁並急速冷凍，保持芋頭塊原有鮮度與風味，不須解凍，蒸熟可即食;亦可煮成粥、飯或甜湯食用，因未經油炸，料理上可多種變化。 |
| 原味寸棗 | 150g/包 | 亞世家 | 57 | 1/5 | (一)使用天然酵母經長時間發酵後油炸製作，整體糖薄、脆、不膩口，口感扎實，不只是作為年節供桌上使用，也適合作為送禮、日常的零食。 (二)一年一次在供桌上的三寶(麻糬、雙色生仁糖、寸棗)在過年是重要角色，麻糬，糬-與老同音表長壽；生仁糖又稱天公豆，台語中有生人、人丁興旺之意，而寸棗由於外形像樹枝分枝散開的意涵在內，也有人丁興旺語綿延的象徵，是過年時必備的小點心。 (年節產品-限量供應) |
| 黑芝麻寸棗 | | | | | 使用台灣花生，100%無添加防腐劑、色素與甜味劑，使用日式裹糖工藝方法，讓本土雜糧的花生裹上少量的糖，除了年節是供桌上的產品外，也可做為零嘴好物，於年節期間與親朋好友分享。 (年節產品-限量供應) |
| 手工雙色生仁糖 | 200g/包 | 森丰 | 160 | | 年節必備糖果，成份單純，麥芽糖與花生完美交融，帶有奶香味。 (年節產品-限量供應) |
| 原味花生牛軋糖 | 250g/包 | 聯淳 | 135 | | |

| 品名 | 規格 | 生產者 | 價格 | 上架時間 | 說明 |
|----------|--------|------|------|------|---|
| 棗泥核桃軟糖 | 250g/包 | 聯淳 | 235 | 1/5 | 年節必備糖果，使用麥芽糖、人工剝下黑棗果肉與核桃製成，厚軟不甜膩，黑棗與核桃風味濃郁，口感豐富，大人小孩都喜歡。 (年節產品-限量供應) |
| 花生酥心糖 | | | 135 | | 年節必備糖果，口感酥脆，濃郁花生香。 (年節產品-限量供應) |
| 九號花生(全素) | 300g/包 | 慶新 | 130 | | 使用台灣本土九號花生，通過黃麴毒素檢驗的花生為原料沙炒製作，風味佳，無添加防腐劑及甜味劑，富有花生香氣並帶有香脆口感。 (年節產品-限量供應) |
| 鹽香九號花生 | | 土豆世家 | 112 | | 選用台灣本土九號花生，利用鹽水浸漬調味再使用河砂焙炒，無添加防腐劑及甜味劑，富有花生香氣並帶有香脆口感。 (年節產品-限量供應) |
| 日本生干貝-S | 1000g | 元家 | 2888 | | 日本原裝進口，不經發藥處理，進口後不包冰、不解凍再製。重金屬與輻射檢測符合台灣規範。 (年節產品-限量供應) |
| 草蝦 | 300g | 黃芬香 | 398 | | 全程純海水飼養，肉質紮實 Q 彈！採多物種混養，打造完整生態鏈，養殖全場全程皆無用藥！ (年節產品-限量供應) |
| 養殖烏魚排 | 400g | 邱經堯 | 225 | | 生產者為邱經堯(鰻鄉)，產地嘉義布袋，採多物種混合飼養模式。烏魚排可煮湯、清蒸、或煎烤皆宜，肉質細嫩、油脂均勻。 |

◆ 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 |
|----------------|-------|-----|-----|-----|------|-------------------------------|------|
| 馬告原粒 (台灣原產) | 20g | 綠吔 | 135 | 140 | 1/5 | 因採收人工費調漲，同步調整售價。 | 全社 |
| 四方鮮乳 -乳清優酪乳 | 936ml | 四方 | 147 | 117 | | 因生產者近期觀察產能持續維持穩定，經確認後可降價回饋社員。 | |
| 蓮藕粉 | 300g | 范郁卿 | 350 | 365 | | 因近年氣候異常收成量銳減與加工費用調漲，同步調整售價。 | |
| 葛鬱金粉 | | | 260 | 275 | | | |

◆ 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 |
| 善糧滴雞精(常溫) | 60ml 買10送2 | 龍彧 | 1860 | 1550 | 9/15至利用完為止 | 優惠價格推廣，回饋社員。(限量) | 否 |
| 紫米八寶粽 | 160g*4入 | 漢典 | 598/2包 | 299/2包 | 即日起至利用完為止 | 買一送一優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用，供應情況以站所及各分倉數量為主。 | 否 |
| 主婦甘菜香粽 | | | 858/2包 | 429/2包 | | | |
| 懷舊古早粽 | 180g*4入 | 親憶 | 758/2包 | 379/2包 | | | |
| 酸辣檸檬雞爪凍 | 480g/包 | 漢典 | 380/2包 | 190/2包 | 即日起至利用完為止 | 買一送一優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用，供應情況以站所及各分倉數量為主。 | 否 |
| 台灣鯰魚排 | 300g | 邱經堯 | 180 | 150 | 10/27至利用完為止 | 優惠價格推廣，回饋社員。 | 否 |
| 金針菇 | 200g*2包 | 隆谷 | 54/2包 | 49/2包 | 11/1-2/28 | 優惠價格推廣，鼓勵社員利用。 | 否 |
| 紫高麗苗 | 50g | 綠藤 | 88 | 83 | 2026/1/7-2/4 | 生產者提供新品上架優惠，鼓勵社員利用。 | 否 |
| 三日苗+紫高麗苗 | 50g+50g | | 186 | 168 | | 新品上架同步提供產品組合優惠，鼓勵社員利用。 | |

◆ 暫停供應：

| 品名 | 規格 | 生產者 | 暫停供應原因 | 暫停供應時間 |
|-----|------|-----|----------|-----------|
| 劍蝦仁 | 150g | 湧升 | 季節性產品已售罄 | 三倉和站所出清為止 |

| 品名 | 規格 | 生產者 | 暫停供應原因 | 暫停供應時間 |
|------|------|-----|--------|---------------|
| 虱目魚漿 | 200g | 正鑫 | 原料不足 | 三倉和站所 出清為止 |



馬到迎春，福到幸福來

甜食準備好，好運追著跑

推廣時間：12/22(一)-2/14(六)

| 主題 | 序 | 品名 | 規格 | 原價 | 推廣價 |
|------------------------------|----|-------------------|----------------|-------|-------|
| 12 月 期間限定 (12/22-1/18) | 1 | 鳳尾蝦仁(李富正) | 150g | 185 | 170 |
| | 2 | 海水白蝦(雲林) | 300g/13-18 尾 | 235 | 220 |
| | 3 | 海水金目鱸魚排 | 200g | 185 | 159 |
| | 4 | 胡麻油 | 570ml/瓶 | 314 | 280 |
| | 5 | 燕麥蔬菜香菇粥 | 250g(25g*10 包) | 145 | 139 |
| 1 月期間限定 (1/19-2/14) | 6 | 酸菜白肉鍋底(漢典) | 1200g | 299 | 289 |
| | 7 | 冬季鍋物-胡椒豬肚雞湯鍋底(漢典) | 1200g | 360 | 350 |
| | 8 | 冷凍白蝦 | 300g | 240 | 210 |
| | 9 | 日本生干貝-4S(NEW) | 1000g | 2,200 | 2,100 |
| 開運年菜 好評上桌 | 10 | 筍絲蹄膀(限量) | 1450g | 639 | 639 |
| | 11 | 剝皮辣椒雞茸菇鍋(限量) | 2400g | 659 | 659 |
| | 12 | 南瓜百匯羹(限量) | 1200g | 389 | 389 |

| | | | | | |
|--------------|----|--------------------------------|--------------|-----|-----|
| | 13 | 燉奶汁白酒小羊膝(NEW)(限量) | 820g | 790 | 790 |
| | 14 | 好事成雙紅龜粿-紅豆/花生(米棋)(NEW) | 480g/6 入 | 270 | 270 |
| | 15 | 台式刈包皮(餐御宴) | 50g*10 入 | 95 | 86 |
| 福到吉祥 年年有餘 | 16 | 澎湖黃金鯧(NEW) | 350g | 269 | 259 |
| | 17 | 澎湖野生秋姑魚(NEW) | 300g | 310 | 299 |
| | 18 | 藍瓜石斑(NEW)(組合推廣)(12/29 上架) | 500g | 739 | 688 |
| | | 鳳梨蜜梅醬(元榆)(NEW)(組合推廣)(12/29 上架) | 200g | | |
| | 19 | 抱卵母香魚 | 600g | 420 | 410 |
| | 20 | 鱸魚高湯(貢生) | 500g | 120 | 115 |
| | 21 | 虱目魚丸(無添加磷酸鹽) | 500g/包 | 145 | 139 |
| | 22 | 蝦仁起司火鍋料 | 300g | 175 | 169 |
| | 23 | 三味火鍋料 | 450g/包 | 157 | 149 |
| | 24 | 魚餃 | 100g/盒;2 盒/包 | 100 | 95 |
| | 25 | 羊肩排(紐西蘭) | 300g | 395 | 336 |
| | 26 | 優質牛條肉 | 600g | 535 | 455 |
| | 27 | 優質牛腱肉(單塊)(舍利蓮) | 500g | 465 | 395 |
| | 28 | 白肉雞雞胸絞肉 | 280g | 115 | 109 |
| | 29 | 白肉雞去骨雞腿(御正) | 380g | 255 | 242 |
| | 30 | 善糧白肉雞雞翅 6 支(二件優惠) | 6 支/包*2 | 256 | 225 |
| | 31 | 古早味雞捲(品川) | 240g/包 | 150 | 135 |
| | 32 | 薄肉片 | 300g | 165 | 157 |
| | 33 | 梅花火鍋肉片 | 200g | 130 | 124 |
| | 34 | 台灣安格斯黑牛漢堡排(柏香) | 160g | 160 | 144 |
| | 35 | 有機綜合菇 (二件優惠) | 40g*2 | 280 | 238 |
| | 36 | 冷凍刺山藥丁 | 400g | 135 | 121 |
| | 37 | 中農種福園有機經典寬粉(中農) | 180g/包 | 114 | 99 |

| | | | | | |
|--------------|----|-------------------|----------------------|-------|-------|
| | 38 | 中農種福園有機經典冬粉(中農) | 180g/包 | 114 | 99 |
| | 39 | 原味麵條(麵本家) | 450g/包 | 55 | 50 |
| | 40 | 原味寬麵(麵本家) | 450g/包 | 55 | 50 |
| | 41 | 原味細麵(麵本家) | 450g/包 | 55 | 50 |
| | 42 | 良質米 | 3kg | 315 | 284 |
| | 43 | 茉莉香米 | 3kg/包 | 400 | 360 |
| 提味調香 讚不絕口 | 44 | 破布子 | 375g | 165 | 140 |
| | 45 | 紅花大葉苦茶油(金椿)(二件優惠) | 500ml/瓶*2 | 1,810 | 1,600 |
| | 46 | 台灣山茶花籽油(苦茶油)(金椿) | 300ml/瓶 | 1,850 | 1,600 |
| 甜甜蜜蜜 好運攏來 | 47 | 奶油酥餅(NEW)(限量) | 560g(70g*8 入/ 盒) | 370 | 370 |
| | 48 | 鹽炒腰果 | 150g | 165 | 165 |
| | 49 | 核桃果子 | 150g | 155 | 155 |
| | 50 | 杏仁酥 | 200g | 180 | 180 |
| | 51 | 芝麻酥 | 250g | 175 | 175 |
| | 52 | 南瓜子酥 | 200g | 185 | 185 |
| | 53 | 法式水果軟糖-香檬口味 | 130g | 90 | 90 |
| | 54 | 法式水果軟糖-草莓口味 | 85g | 90 | 90 |
| | 55 | 古早味花生糖(三件優惠) | 300g*3 | 435 | 425 |
| | 56 | 黑糙米花生米香(福瑄) | 200g | 130 | 130 |
| | 57 | 胡椒菜脯餅 | 200g (25g/包*8 包) | 56 | 56 |
| | 58 | 岩燒海苔餅 | 200g (25g/包*8 包) | 56 | 56 |
| | 59 | 原味沙琪瑪禮盒 | 720g/18 入 | 148 | 148 |
| | 60 | 原味蛋捲 | 540g/6 包(每包 5 支) | 415 | 415 |
| | 61 | 台灣玉米好棒棒 | 140g(35g x 4 小 包) | 125 | 125 |

| | | | | | |
|--------------|----|---------------------------|----------------|-----|-----|
| | 62 | 檸檬咬一口天然糙米餅乾 | 130g | 205 | 205 |
| | 63 | 鹹金柑蜜餞 | 300g | 200 | 200 |
| | 64 | 薄鹽胡桃(寬達) | 200g | 235 | 225 |
| | 65 | 楓糖胡桃 | 150g | 220 | 210 |
| | 66 | 有機黑棗乾(去籽) | 200g/包 | 165 | 155 |
| | 67 | 杏仁角海苔脆片(維聖發) | 120g/包 | 170 | 160 |
| | 68 | 好愛胡桃綜合堅果組(12/29 上架) | 360g(24g*15 包) | 420 | 420 |
| | 69 | 雜糧沙琪瑪禮盒(12/29 上架) | 720g/18 入 | 190 | 190 |
| | 70 | 開心果(12/29 上架) | 200g | 175 | 175 |
| | 71 | 虱目魚香絲(12/29 上架) | 50g | 90 | 85 |
| | 72 | 櫻桃杏仁牛軋糖(好味兒)(NEW)(1/5 上架) | 150g | 230 | 230 |
| | 73 | 原味寸棗(1/5 上架) | 150g | 57 | 57 |
| | 74 | 黑芝麻寸棗(1/5 上架) | 150g | 57 | 57 |
| | 75 | 手工雙色生仁糖(1/5 上架) | 200g | 160 | 160 |
| | 76 | 原味花生牛軋糖(1/5 上架) | 250g | 135 | 135 |
| | 77 | 棗泥核桃軟糖(1/5 上架) | 250g | 235 | 235 |
| | 78 | 花生酥心糖(1/5 上架) | 250g | 135 | 135 |
| | 79 | 鹽香九號花生(全素)(1/5 上架) | 300g | 112 | 112 |
| | 80 | 九號花生(全素)(1/5 上架) | 300g | 130 | 130 |
| | 81 | 仙楂美人果 | 150g | 245 | 245 |
| | 82 | 手工麻糬(白芝麻)(NEW)(1/5 上架) | 150g | 85 | 85 |
| | 83 | 小紅豆(源本舖)(NEW)(1/19 上架) | 200g | 99 | 99 |
| | 84 | 甘納豆(源本舖)(NEW)(1/19 上架) | 200g | 99 | 99 |
| 好運連連 天然飲品 | 85 | 花旗參銀杏茶 | 250g | 500 | 450 |
| | 86 | 奧納芮有機蕃茄汁(三件優惠) | 295ml*3 | 165 | 149 |
| | 87 | 奧納芮有機蘋果汁(三件優惠) | 295ml*3 | 165 | 149 |

| | | | | | |
|--------------|----|---------------------|----------|-------|-------|
| | 88 | 奧納芮有機紅葡萄汁(三件優惠) | 295ml*3 | 165 | 149 |
| | 89 | 胡蘿蔔綜合蔬果汁(六件優惠) | 195cc*6 | 330 | 297 |
| | 90 | 黑麥汁(三件優惠) | 330ml*3 | 129 | 124 |
| | 91 | 桂圓八寶粥(二件優惠) | 300g*2 | 104 | 99 |
| | 92 | 古早味紅豆湯(二件優惠) | 300g*2 | 104 | 99 |
| 年節送禮 精選組合 | 93 | 阿拉斯加鮭魚鬆(味一)(組合優惠) | 150g*2 | 1,500 | 1,388 |
| | | 花旗參銀杏茶(組合優惠) | 250g*2 | | |
| | 94 | 有機純糙米細米粉(樂弟)(組合優惠) | 200g | 820 | 800 |
| | | 有機純細米粉(樂弟)(組合優惠) | 200g | | |
| | | 清潤杏仁茶(組合優惠) | 450g | | |
| | | 黑芝麻五寶沖調粉(無加糖)(組合優惠) | 450g | | |
| | | | | | |
| 除舊布新 事事如意 | 95 | 綠主張生態洗衣粉 | 1800g/盒 | 220 | 210 |
| | 96 | 綠主張生態溫和洗衣精(綠宣) | 1800ml/瓶 | 260 | 235 |
| | 97 | 綠主張生態溫和洗碗精(綠宣) | 480ml/瓶 | 130 | 120 |
| | 98 | 綠主張生態多功能清潔劑 | 480ml/瓶 | 208 | 190 |
| | 99 | 綠主張生態浴廁清潔劑 | 480ml/瓶 | 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。

推廣時間：12/22(一)-2/14(六)

| 站長推薦好物 | | | | |
|--------|---------------------|----------|-----|-----|
| 序 | 品名 | 規格 | 原價 | 推廣價 |
| 1 | 茄汁虱目魚(二件優惠) | 230g*2 | 130 | 118 |
| 2 | 野生秋鮭輪切(元家) | 600g | 350 | 320 |
| 3 | 味噌鹽麩五花醃肉片(花肉社)(NEW) | 225g/包 | 175 | 166 |
| 4 | 台灣米漢堡(打拋雞 3 入) | 480g/3 入 | 175 | 158 |

※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、短期蔬果組組員(工作地點：北倉-新北市土城區)
- 中倉蔬果組組員、短期蔬果組組員(工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 南倉短期蔬果組組員(工作地點：南倉-台南市歸仁區)
- 儲備站長(工作地點：石牌站、大直站、碧湖站、信義站、淡水站、林口站、三鶯站)
- 月薪站務(工作地點：石牌站、信義站、大直站、碧湖站、士林站、天母站、東區站、新莊站、三鶯站、東門站、新店站、景美站、木柵站、竹北站、國際站、斗六站)
- 時薪站務(工作地點：天母站、士林站、信義站、碧湖站、大直站、東門、斗六站)



合作社徵才網址