

週報期數 / 2026 年 1 月第 2 週(1/5-1/9)

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

- ① 菜藕 (鮮食脆)
含水高，爽脆。
適合快炒、涼拌。
- ② 粉藕 (可脆可鬆)
短煮=脆 久煮=鬆綿
澱粉較高，家庭常用。
- ③ 湘蓮 (一蓮兩吃)
產蓮子 (甜湯)+蓮藕 (加工/鮮食)。台南白河。
- ④ 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
葉柔、梗細
口感：冬天最甜嫩
營養：維生素C, K, β-胡蘿蔔素, 葉酸
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
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(先余燙, 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

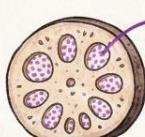


➤ 【產品 Q&A】為什麼蓮藕煮起來顏色比較深？

為什麼蓮藕煮起來顏色比較深？

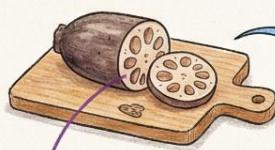
這是品種特性 + 自然化學反應，不是壞掉，也不是不新鮮，請放心食用。

1) 品種特性：本土蓮藕「多酚」比較多

本土品種，
本來就比較容易
『顏色偏深』。多酚
(植物保護成分)

程超傑 多酚越多，遇空氣或加熱，顏色越深。

2) 化學反應：像蘋果變褐一樣，是自然氧化

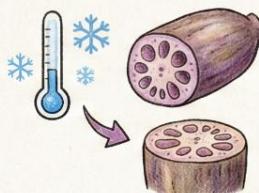


氧氣

蓮藕多酚 + 多酚氧化酶 (PPO) → 氧化成深色物質 (褐色~黑褐色)

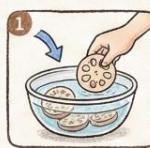
酶促褐變：
原理都很像。

3) 秋冬更明顯：低溫讓顏色更『顯色』

秋冬氣溫下降，
內部呈淡紫~
較深色，湯色
更深。

好處：香氣更濃、風味更厚。

4) 想讓顏色淡一點，可以這樣做

1 先泡水：減少
跟空氣接觸
→ 減緩氧化2 先汆燙：燙
30秒~1分鐘，
讓酵素不活躍3 加一點酸：泡
水加醋或檸檬汁
→ 抑制褐變4 避開鐵鍋；鐵
離子會結合多
酚，顏色更深；
用不鏽鋼或砂鍋

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」。

冬天慢慢長，香菇反而更厚實

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



>30°C 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？

<p>可以吃 (孢子粉)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 粉粉的、乾乾的 ● 很好沖洗 ● 沒有怪味 	<p>不要吃 (變質)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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	孫昌楙	台中東勢	農好級	-	-	上架供應
	胡燕倫	台中梨山		-	-	
				44 兩以上/顆		
				38-44 兩/顆	2 顆/盒	
				32-38 兩/顆		
				29-32 兩/顆		
				26-29 兩/顆	5 顆/盒	
				23-26 兩/顆		
				21-23 兩/顆		
				19-21 兩/顆	6 顆/盒	
				17-19 兩/顆		
				15-17 兩/顆		
				13-15 兩/顆	8 顆/盒	
				-	-	上架供應
雪梨	林士傑	台中梨山	安全級	9-10 兩/顆	8 顆/盒	預定中
				10-11 兩/顆		
富有甜柿	林浴沂	台中松茂				預定中

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	古凱塘	台中新社 白冷圳	安全級	-	2.5kg/盒	上架供應	
				-	500g/盒		
	賴國鎮	彰化大村		-	500g/盒		
砂糖橘	邱登憶	苗栗苑裡	安全級	-	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			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	友善級	-	1 斤/盒		
				-	2 斤/盒	預定中	
	楊三慧	高雄燕巢		-	-	上架供應	
蓮霧	鄭欽永	屏東春日	安全級	約 125g/顆	1.5kg/盒	上架供應	
				-	-		
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 果徑 28-36mm/顆 果徑 20-28mm/顆	430g/盒	400g/盒 360g/盒	
				400g/盒		
				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，口感扎实，不只是作為年節供桌上使用，也適合作為送禮、日常的零食。
黑芝麻寸棗					(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)
手工雙色生仁糖	200g/包	森丰	160		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)
原味花生牛軋糖	250g/包	聯淳	135		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)

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、人工剥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	1/5	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	綠吧	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	龍或	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
台灣鯇魚排	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



馬到迎新春，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	剝皮辣椒雞蕈菇鍋(限量)	2400g	659	659
	12	南瓜百匯羹(限量)	1200g	389	389

	13	嫩奶汁白酒小羊膝(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(責生)	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	紅花大蔥苦茶油(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-香檸口味	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	味噌鹽麴五花醃肉片(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-臺南市歸仁區)
- 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