

目錄

📣【農友介紹】張恒賓、張王菩.....	2
📣 產品說明&季節性預防提醒.....	3
📣 產品資訊.....	4
👜 人資招募.....	13

【農友介紹】張恒賓、張王菩

從返鄉到接棒，父子分工下的農場日常——張恒賓與張王菩的經營之路

從轉換跑道開始，逐步摸索出穩定的種植節奏

張恒賓原本就讀電工科，曾從事業務工作，三十多歲時因親戚投資農場而接觸農業，2002年返鄉於苗栗三義成立「笠園有機農園」。在農場經營初期，張大哥一邊學習、一邊調整種植方式，從不同的耕作經驗中累積判斷，逐步找到適合的農場管理模式。隨著對土壤與作物反應的理解加深，張大哥導入IPM(病蟲害綜合管理)、設施栽培與滴灌系統，讓作物在較穩定的條件下生長，也降低氣候帶來的影響。多年累積下來，逐漸建立起兼顧品質與供應穩定的栽培方式，並與主婦聯盟合作社建立長期合作關係，穩定供應多項農產品。

張王菩



從農場長大的孩子，讓經營更有延伸與連結

張王菩從小在農場長大，也熟悉每一項作物的生長節奏，大學就讀嘉義大學農場管理系後返鄉投入經營。父親專注於田間生產，張王菩則負責行銷、導覽與對外溝通，讓農場運作更加完整。王菩除了處理客製化蔬菜箱的需求，也嘗試開發番茄加工品，並將經營範圍拓展至台中后里的有機專區。透過不同面向的經營調整，讓農場不只穩定生產，也逐漸與消費者建立更直接的連結。

一家人的投入，讓農場成為可以被看見的生活現場

笠園有機農園是一個由家人共同經營的場域，母親陳麗琪將農場作物延伸成各式特色料理，讓農產品有更多呈現方式；父子兩人則透過導覽與體驗活動，讓消費者走進農場，了解作物從栽種到收成的過程。農場目前主要供應蜜紅3號小番茄、美濃瓜、洋香瓜、蘋果苦瓜、紅鬚玉米筍、地瓜等作物，並導入平飼蛋雞，將部分農場剩餘資材再利用，逐步形成農場內的循環運作。透過這樣的經營方式，讓農場不只是生產的地方，也是一個與人互動、分享農業日常的空間。

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 【每週一菜】不是小顆而已！迷你彩色紅蘿蔔，甜度、營養全面升級

🌟 不是小顆而已！迷你彩色紅蘿蔔，甜度、營養全面升級 🌟

🌍 來源、品種與差異



早期紫/黃，
原產中亞(阿富汗)
橘色歐洲培育


VS


一般大根紅蘿蔔 矮生品種，天然小巧

相較一般大根紅蘿蔔：

- ➡ 更嫩、甜度更高、纖維更細、皮薄不需削皮，適合整根料理或生食。

🌈 三種常見顏色與風味特色

紫皮橘心

土香濃、帶微辛與胡椒感
風味層次最明顯

黃色

甜度高、清爽
帶淡淡芹菜或青草香

橘色

經典胡蘿蔔甜味
接受度最高、用途最廣

🧠 營養重點

- 🌸 花青素 (抗氧化、保護心血管)
- ☀️ 葉黃素 (護眼、過濾藍光)
- 👁️ 胡蘿蔔素 (轉為維生素A，維持視力與免疫)

➡ 不同顏色=不同營養組合，建議多色一起吃更均衡

🔍 料理關鍵技巧 (整合版)

- 1 高溫烘烤推薦 (200-220°C)**
➡ 整根或對半切+油+鹽，
烤15-20分鐘
表面微焦、甜味濃縮
- 2 切法影響風味**
大塊/整根 → 更甜、多汁
細條/薄片 → 更脆、清爽
- 3 搭配油脂提升營養吸收**
胡蘿蔔素、葉黃素為脂溶性
建議：橄欖油拌烤、奶油炒
或搭配肉類
- 4 紫色的保色關鍵**
避免水煮(會掉色)
沙拉先拌醋或檸檬汁
→ 顏色更鮮豔、不染其他食材


✅ 一句話總結

➡ 彩色迷你紅蘿蔔不只看，
選對料理方式，甜味、口
感與營養都能一次到位。

➤ 【每週一菜】蔬菜 Q&A：合作社供應可作沙拉的葉菜類可以生吃嗎？

🥬 洗對了才安心！生菜不是不能生吃，而是要吃對方法

🚛 合作社的蔬菜，多採用充分腐熟的堆肥進行栽培，並由農友依照友善耕作原則細心管理土壤與環境。相較於未經處理的有機資材，整體微生物與寄生蟲風險已大幅降低，社員可以安心選購。



👉 微生物風險已大幅降低
安心選購

🧼 生菜食用前，請記得「洗對比洗多更重要」



- 1 先剝外葉：**
最外層葉片接觸環境最多，建議去除
- 2 先浸泡、再沖洗：**浸泡約5~10分鐘(可加入少量食醋)，再以流動清水將葉片一片一片撥開沖洗
- 3 洗乾淨再切：**
避免髒污從切口進入內部
- 4 處理前後洗手：**
降低人為交叉污染

👉 重點不是泡很久，而是「流動水沖洗」這個步驟最關鍵。

❄️ 保存與料理，也會影響安全

冷藏保存

生菜請冷藏保存，
避免長時間置於室溫
與生肉、海鮮分開
處理與存放。
若已切開，建議儘早食用

🚫 依自身狀況，選擇適合的食用方式


孕婦


嬰幼兒


長者


免疫力較低者

👉 以下族群建議避免生食，改為熟食較安全
對上述族群來說，「充分加熱後再食用」是最安全的方式。

❤️ 一句話總結：不是不能吃，而是洗對了才真正安心。

📣 產品資訊

◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
柴焙龍眼乾肉	300g	郡碩農創	380	4/6	採傳統柴烘並結合智慧溫控技術，經六天五夜不停火翻焙、燻烘，讓每顆桂圓皆保留柴燒風味與Q彈口感，更是一份對土地、對產業的永續承諾。 龍眼的產季短、鮮食保鮮期短，更擔心產季的雨水，簡單的雨水就會讓龍眼掉落、損壞風味，因此在龍眼鮮果的產區除送到外縣市販賣外，為節省人力費用、延長保存、才會將鮮果加工成龍眼乾與剝成龍眼乾肉(又稱桂圓)，是一種全食物利用、惜食愛物的好習慣。(極少量供應 4/6-4/19 優先開放班個配訂購，後有餘量另開放上架)
滷蛋白 -醬香口味	175g	豪瀚國際	150	4/13	使用動物福利雞蛋蛋白與合作社指定原料製作，滷製出醬香風味，隨手小包裝，可用來做為下午小點心與補充蛋白質的好來源。(批次限量)

◆ 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
巨峰葡萄	賴順清	彰化大村	安全級	-	-	上架供應
蜜棗	陳明輝	高雄阿蓮		-	1斤/盒	
	朱明發	高雄田寮		-	2斤/盒	預定中
草莓	鍾文標	苗栗獅潭	環保級	-	300/盒、 350g/盒	上架供應
	謝秋芸	桃園新屋		-	-	
	陳櫻櫻	苗栗銅鑼		-	-	
	吳保諒	苗栗卓蘭	農好級	-	300/盒、 350g/盒	
	范桂達	苗栗銅鑼	環保級	-	-	

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
草莓	劉子瑄	嘉義鹿草	友善級	-	300/盒、350g/盒	上架供應
桶柑	謝家興	台中摩天嶺	安全級	-	-	
				21A	10斤/箱	預定中
				23A		
茂谷柑	詹錦章	苗栗卓蘭		25A 以上/顆	5斤/盒	上架供應
鮮果青梅	甲仙地區農會食品工廠	高雄甲仙、桃源、那瑪夏	環保級	產季初：5元硬幣； 果(直)徑超過 22mm/顆 盛產期：10元硬幣； 果(直)徑超過 25mm/顆	5斤/袋	預定中
					1kg/袋	上架供應
胭脂梅	王貴香	南投信義	安全級		5斤/袋	預定中
枇杷	莊俊彥	台中新社	農好級	-	-	上架供應
	徐俊明		環保級	-	-	
	劉盈榛			-	-	
	吳金洺	台東卑南		-	-	
	台灣味社會事業股份有限公司	桃園復興比亞外部落		-	-	預定中
紅鈴甜桃	羅吉森	台中東勢	安全級	-	-	

*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
苗栗銅鑼杭白菊	70g/盒	韓順雄	275	4/6	自苗栗銅鑼杭菊上架囉，杭菊依照花的顏色，分為杭白菊跟黃金菊，加入 500c.c 熱水和 20 朵杭菊下去沖泡，一杯菊花茶簡單完成！也可以和紅棗或枸杞一起沖泡，增加自
苗栗銅鑼黃金菊			290		

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					然的甜味。(季節限量)
鮮甘蔗原汁	1kg	台盈	210	4/6	台灣本土生產的甘蔗進行榨汁，不添加色素、防腐劑、香料、甜味劑等人工添加物，並使用 HPP 冷高壓滅菌，可直接喝到最原始、最完整的原汁。因不添加水跟糖調整，每季的風味會有不同。因甘蔗汁的酵素活性較高，品質變化較快，故將效期由原先的 21 天改成 14 天，請社員繼續支持。(月預訂)
鮮柳丁原汁			225		台灣雲林生產的柳丁進行榨汁，不添加水跟糖調整，每季的風味會有不同。且不添加色素、防腐劑、香料、甜味劑等人工添加物，並使用 HPP 冷高壓滅菌，可直接喝到最原始、最完整的原汁。搭配茶飲是夏季消暑的最佳選擇。(月預訂)
酸梅湯包料	150g/包	集昌	137		炎炎夏日煮上一壺合作社的酸梅湯，山楂、甘草與烏梅的醇香回甘再加上洛神的微酸香氣，冰冰涼涼勝過杯裝飲料。
青草茶包	10 入/60g		155		夏季必備的青草茶包，多種草本香氣，用煮的、用泡的都方便，1 小袋青草茶包即可沖泡或熬煮約 600ml，還可以加入冬瓜茶一起調味，甘甜清涼又消暑。
泡菜豬肉水餃	50 粒/包	沛騰	310		選用合作社指定原料，包含花肉品社的腿肉及豬油、新來源韓式泡菜、溢香豆麥醬油及農友的青蔥、高麗菜。口感爽脆不膩，麵皮部分比例添加本土小麥，水餃採純手工捏製、餡料飽滿。(季節供應)
劍蝦仁	150g	湧升	235		4/13
紅玉茶梅	520g/罐 (固形物 280g)	梅博館	205	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。(季節限量)	
手工脆梅			165	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。(季節限量)	

◆ 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
鮮甘蔗原汁	1 kg	台盈	200	210	4/6	風災及加工成本增加，故調漲售價。	全社
鮮柳丁原汁			215	225			

◆ 成分異動:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	異動原因說明	供應區域
有機米穀粒	150g	樂弟	110	4/13	須待原產品退回後再行進貨至站所	1.因有機砂糖、可可粉來源不穩定，新增替代供應國家，包裝上將用黑筆刪除未使用之國家別。 2.產品因純米膨發，經效期測試後無異常，調整為12個月。	全社

◆ 包材異動：

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	異動原因	供應區域
原味蛋捲	6包/540g	6包/540g	福義軒	4/7	生產者產線調整，托盤異動為紙托盤。	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
金針菇	200g*2包	隆谷	32/2包	29/2包	3/2-8/31	優惠價格推廣，鼓勵社員利用。	否
生醃里肌嫩肉條	200g	花肉社	145	131	3/30至利用完為止		否
優質牛腱切塊	300g	舍利蓮	285	242		生產者提供不同規格牛腱肉切塊，方便社員料理運用，並以優惠價格推廣，感謝社員的持續支持。	否
元氣綜合糙米果	150g	薊園	148	110	4/6至利用完為止	即期出清。	否
魚餃	100g/盒; 2盒/包	耀集	100	95	4/13-6/14	待原料及架上庫存用罄即停止供應。	否
花枝蝦丸	200g	品川	235	225			否
鱸魚高湯	500g	責生	120	110		優惠價格推廣，鼓勵社員利用。	否
冷凍黃金蜆	600g	立川	225	199			否
冷凍白蝦	300g	邱經堯	240	230			否

◆ 暫停供應：

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
澎湖黃金鯧	350g	陳瓊珠	漁量不足	三倉和架上庫存利用完即暫停供應

◆ 停止供應：

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
喜願蕎麥拉麵	252kg	喜願行	原為喜願蕎麥拉麵採購之主要通路，無法接受代工的製麵廠調漲價格與效期內利用完畢，另找尋其他廠代為製造無法符合原產品風味，因而停止委請製麵。	產品利用完畢即停止供應

福到吉祥~年後開運優惠

推廣時間：2/20(五)~5/31(日)

序	品名	規格	原價	推廣價
1	天霸王鮮甜白蝦(李富正)	300g	350	315
2	草蝦(黃芬香)	300g	398	358
3	澎湖黃金鯧(陳瓊珠)	550g	388	349
4	抱卵母香魚	600g	420	378
5	藍瓜石斑(黃芬香)	500g	680	612

※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。

馬到迎新春~福到幸福來

推廣時間：3/30(一)~6/30(二)

序	品名	規格	原價	推廣價
1	石狩味噌魚鍋底(漢典)	1200g	375	300
2	胡椒豬肚雞湯鍋底(漢典)	1200g	360	288
3	日式豆乳雞鍋底	1000g	295	236

4	酸菜白肉鍋底	1200g	299	239
5	藥膳葷菇鍋	1200g	270	216
6	薑母鴨	1000g	290	232
7	剝皮辣椒葷菇雞湯	2400g	659	527
8	南瓜百匯羹湯	1200g	389	311
9	燉奶汁白酒小羊膝	820g	790	632
10	筍絲蹄膀	1450g	639	511
11	茶香八寶油飯	600g	499	399
12	椰香紅豆紫米冷月	800g	268	214
13	芝麻湯圓	220g	85	68
14	花生湯圓	220g	130	104

※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。

零食任選單件 8 折、兩件 7 折

推廣時間：即日起~利用完為止

序	品名	規格	原價	推廣價(單件)
1	原味花生牛軋糖	250g	135	108
2	棗泥核桃軟糖	250g	235	188
3	花生酥心糖	250g	135	108
4	原味寸棗-(亞世家)	150g	57	46
5	黑芝麻寸棗-(亞世家)	150g	57	46
6	手工雙色生仁糖	200g	160	128

※年貨零食 2 件 7 折優惠，僅限站所利用。

※具優惠身分社員不再九折，數量有限，站所依現場數量為主，利用完為止。



擁抱春日，親近大地

感受土壤的溫度

推廣時間：3/16(一)-4/11(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
浪漫之旅·自備餐 食健康又好吃	1	台灣善糧黃金土雞去骨雞腿(柏香)(NEW)	280g/包	270	270
	2	台灣善糧黃金土雞去骨腿肉丁(柏香)(NEW)	300g/包	280	280
	3	台灣善糧黃金土雞去皮雞胸(柏香)(NEW)	280g/包	199	199
	4	台灣善糧黃金土雞二節翅(柏香)(NEW)	200g/包	99	99
	5	台灣善糧黃金土雞翅小腿(柏香)(NEW)	300g/包	99	99
	6	經典原味醃漬雞腿排(御正)	200g/包	128	115
	7	泰式香茅醃漬雞腿排(御正)	200g/包	128	115
	8	白肉雞去骨雞腿切塊(御正)	350g/包	240	228
	9	白肉雞雞柳條(御正)	280g/包	115	109
	10	馬舌鰈(扁鱈)-有肚洞	660g	445	430
	11	海水金目鱸涮片	150g	155	145
	12	刻花魷魚切片(御鑫水產)	200g	120	110
	13	花枝丸	300g	235	225
	14	秋刀魚(2件優惠)	320g/4尾*2	260	245
	15	鮭魚西京漬(御鑫水產)(NEW)	320g	270	270

	16	活力 B 群蔬果粉包	30 包/盒	350	335
	17	四方鮮乳莫札瑞拉起司(條)	100g/條	130	125
	18	本土發酵奶油(無鹽)(NEW)	90g/盒	145	140
	19	壽司豆皮	240g (四角 x12 片)	110	105
	20	鮮奶饅頭(四方)	585g/9 入	150	145
	21	金桔番茄沙拉醬	250g	82	80
	22	原味沙拉醬	300g	70	65
	23	鳳梨蜜梅醬(元榆)	200g	59	59
	24	壽司用紫菜	55g/20 枚/包	160	155
	25	青花芽(環保級)永豐	100g/盒	97	87
	26	紫高芽(環保級)永豐	100g/盒	97	87
	27	四合一芽苗(環保級)永豐	120g/盒	95	85
	28	三日苗(環保優)綠藤	50g/盒	98	92
	29	紫高麗苗(環保優)綠藤(一寸鮮)(NEW)	50g/盒	88	82
春季限定梅好時光	30	紫蘇梅	700g	265	260
	31	果釀梅醋	500ml	285	260
	32	國產精釀梅子酢	360ml	150	145
	33	紫蘇梅醬	600ml	225	220
	34	龍眼花蜂蜜	3kg	1,470	1,397
	35	龍眼花蜂蜜	500g	350	333
	36	紅冰糖	500g	125	120
	37	糯米酢	600ml	55	52
	38	有機玄米酢	600ml	250	230
	39	綠主張 38 度米酒	600ml	220	220
	40	本格梅酒	600ml	385	360

祭祖及兒童節必備	41	麥香餅皮	600g/10 片	125	125
	42	原味豆干	450g/4 塊	55	53
	43	黑芝麻粉	100g	70	65
	44	菜脯米草仔粿(米棋)	300g/3 入	135	128
	45	好事成雙紅龜粿-紅豆/花生(米棋)	480g/6 入	270	257
	46	古早味手作芋粿巧(米棋)	450g/6 入	195	185
	47	原味洋芋捲片(6 件優惠)	50g/包*6	168	160
	48	動物造型餅乾(海鹽)(6 件優惠)	100g/包*6	210	205
	49	黃梅吸凍(12 件優惠)	220g/杯*12	384	360
	50	紫蘇梅果凍(12 件優惠)	130g/杯*12	240	225
	51	本土藍莓優格冰淇淋(NEW)(限量)	100g/杯	95	95

※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：2/20(五)-4/11(六)

站長推薦好物				
序	品名	規格	原價	推廣價
1	蜂王乳膠囊	60 粒/瓶	770	693
2	金盞花萃取 葉黃素膠囊	60 粒/瓶	750	730
3	鱸魚燕麥粥	230g/包	95	85
4	阿拉斯加鮭魚鬆(味一)	150g	250	240
5	日本生干貝-4S(元家)	1000g	2,200	2,100
6	冷凍白蝦	300g	240	210
7	野生秋鮭輪切(元家)	600g	350	320
8	黃梅軟糖(6 件優惠)	30g/包*6	150	128
9	歐特有機十穀麥片	500g/包	160	144

※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：

- 農產開發專員、採購專員、品保專員、社務專員 (工作地點：總社-三重區)
- 社務專員 (工作地點：桃園、新竹區)
- 北倉蔬果組組員、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、物流司機、短期蔬果組組員(工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 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、木柵站)
- 月薪站務(工作地點：天母站、信義站、大直站、碧湖站、新莊站、三鶯站、東門站、新店站、景美站、木柵站、竹北站、台南站)
- 時薪站務(工作地點：天母站、信義站、大直站、東門站、斗六站)



合作社徵才網址