

目錄

📣【農友介紹】廖金池.....	2
📣【農友介紹】楊春發.....	2
📣【農友介紹】陳明德.....	3
📣 產品說明&季節性預防提醒 .....	3
📣 產品資訊.....	5
👜 人資招募.....	12

## 【農友介紹】廖金池

### 從部落出發，把有機變成一條路——廖金池的帶頭實踐

#### 為了下一代的土地，選擇不一樣的農法

來自南投仁愛萬豐村曲冰部落的廖金池，早年擔任村長時，看見部落逐漸依賴農藥與化肥，雖然產量提高，卻也讓土地承受壓力。他思考的不只是當下收成，而是「這片土地能不能交給下一代」。1993年，他主動召開座談會，帶頭倡議改做有機，寧願產量降低，也不願犧牲土地的未來。

#### 把理念變方法，也把人帶進有機這條路

在耕作上，廖大哥不斷嘗試不用農藥的方式，例如以果皮與黑糖水製作誘捕器，搭配黏蟲板控制果蠅，讓果園能穩定生產。2013年與主婦聯盟合作後，廖大哥不只供應農產，更成為連結產地與社員的重要橋梁，透過產地見學與分享，讓更多人理解原鄉有機的價值。同時，廖大哥也主動推薦部落農友加入主婦聯盟供應農友的行列，讓有機從個人選擇，慢慢擴展成整個產地的力量。

#### 調整耕作步調，讓有機在部落持續延續

隨著身體狀況調整，廖大哥逐步將部分田區改種苦茶，並不再以水果為主要生產；目前則有一部分土地持續供應佛手瓜給合作社。廖大哥逐漸從第一線耕作者轉為陪伴與支持的角色，讓部落的有機發展能夠穩定延續下去。

## 【農友介紹】楊春發

### 在高山與時間裡累積實力——楊春發的穩定耕作之道

#### 在還沒被看好時，就選擇相信有機

楊春發經營海拔 800 至 1000 公尺的悅恩有機農場，承接祖父留下的老梅園。二十多年前，當部落開始接觸有機農業時，市場與技術都還不成熟，但他相信土地不能無止境消耗，選擇提早投入，走上一條較少人走的路。

#### 技術與經驗累積，讓有機變成穩定日常

透過農改場輔導與多年實作，他逐步優化栽培方式，例如提升夏季牛番茄產量，也讓農場經營更穩定。經由廖金池的推薦，他與主婦聯盟合作，讓作物有穩定去化的管道，也更能專注在品質與土地管理上。

左至右為：  
楊春發、廖金池、陳明德、劉麗筠(陳明德的太太)



## 多樣作物穩定供應，撐起山區餐桌

目前供應品項相當多元，包含各式小葉菜、青蔥、南瓜、青椒、牛番茄、彩椒、水果玉米、薑、萊姆，以及環保級青梅等，成為合作社山區蔬果的重要來源之一。

## 📢【農友介紹】陳明德

---

### 從零開始的堅持——陳明德的有機轉型之路

#### 回到部落，重新打造一塊屬於自己的土地

陳明德早年在台中擔任怪手司機，為了養家離鄉打拼。2013 年選擇返鄉後，他親手整地、從荒地開始經營農場，「五金有機農場」的名字，來自他最珍惜的五個女兒，也象徵他對家庭與土地的重視。

#### 在前輩帶領下，走過最辛苦的轉型期

初期他曾短暫採用慣行農法，但在廖金池與楊春發的鼓勵下，決定改走有機。他給自己一個原則：「要種可以，但不要打藥。」即使面對蟲害損失與病害壓力，他仍持續嘗試，以蘇力菌與自製資材調整管理，一步步撐過轉型的挑戰。

#### 穩定供應，讓努力被看見也被支持

在廖金池推薦下，2016 年開始與主婦聯盟合作，穩定的通路讓他逐漸站穩腳步，也讓耕作更有信心。如今主要供應各式小葉菜類、甜玉米、茄子、青椒、薑、原鄉甘藍、包心白與白蘿蔔等，持續把部落的作物送到社員餐桌上。

## 📢 產品說明&季節性預防提醒

---

### ➤ 【暫缺】綠指南-優質鷹嘴豆(土耳其)500g；正原-有機大燕麥片-500g、歐特有機十穀麥片

- 因中東戰爭導致原物料延誤到港，可上架日期尚無法確定。

【每週一菜】不起眼的小草，其實是超級野菜！

## 不起眼的小草，其實是超級野菜！

### 馬齒莧的營養價值、健康亮點與永續意義

#### 為何供應馬齒莧？

- 營養密度高，是少見的「超級野菜」**  
ALA
- 很耐環境，是氣候變遷下的安心作物**
- 對土地負擔低，符合永續理念**

馬齒莧含有植物性 Omega-3 (ALA)，在蔬菜中相當少見，同時也富含 β-胡蘿蔔素、維生素 E 與多種抗氧化成分。

它耐熱、耐旱、不挑土壤，病蟲害少，在極端氣候下仍能穩定生長，是未來很重要的蔬菜來源之一。

幾乎不需要農藥與肥料，還能覆蓋土壤、減少水分流失，是對土地相對友善的作物。

#### 馬齒莧的營養與健康亮點

- 補充植物性 Omega-3**  
有助於心血管保護、調節血脂與降低發炎。
- 強抗氧化**  
含多種抗氧化成分，有助減少身體氧化壓力。
- 礦物質豐富**  
富含鉀、鎂、鈣、鐵，幫助身體維持正常運作。
- 幫助腸道健康**  
含膳食纖維與多醣，有助腸胃蠕動與菌叢平衡。
- 支持血糖調節**  
有助身體利用糖分、維持穩定。

#### 簡單好上手的料理方式

**凉拌**

汆燙→冰鎮→拌蒜末、醬油、醋、芝麻油

**炒蛋**

汆燙後加入蛋液一起炒，風味溫和

**煮湯**

起鍋前加入保持嫩口

**綠拿鐵**

馬齒莧(汆燙後)+香蕉+無糖豆漿+堅果，一起打勻

#### 食用小提醒

馬齒莧性質偏涼，建議以熟食為主，料理前先汆燙約 30-60 秒可去除草酸並提升口感；腸胃較敏感者建議適量食用。因鉀含量較高，腎臟功能不佳或需限制鉀攝取者，以及孕婦，食用前建議先諮詢專業人員。

#### 一句話帶走重點

馬齒莧看起來不起眼，卻同時兼顧營養、健康與環境，是一種「對人好、對土地也好的蔬菜」。

【每週一菜】蔬菜 Q&A: 看起來偏黃？甘藍「變臉」其實是高山寒害造成的凍傷

## 看起來偏黃？

### 甘藍「變臉」其實是高山寒害造成的凍傷

乾黃部位

乾黃部位

輕微凍傷

外觀不佳

甘藍在生長過程中受到低溫影響，出現輕微凍傷情形，導致葉片呈現乾黃、色還較淡或外觀較不佳。

農友林柏如、林柏清在出貨前已盡量剝除受影響的外葉完成整理，但因寒害影響較為全面，仍可能有部分葉片外觀略偏黃、略乾的狀況。

此為低溫造成的生理現象，多集中於外層葉片，內部葉球品質與食用安全性不受影響。

內部葉球不受影響

#### 小提醒

但因組織曾受寒害影響，保存性較差，建議購買後要儘早利用完畢。

新竹尖石斯馬庫斯、鎮西堡

📢 產品資訊

◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
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
蜜棗	陳明輝	高雄阿蓮	安全級	-	1斤/盒	上架供應
				-	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	-	-	
	劉子瑄	嘉義鹿草	友善級	-	300/盒、 350g/盒	
桶柑	謝家興	台中摩天嶺	安全級	-	-	預定中
				21A	10斤/箱	
				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	5斤/袋	預定中
				盛產期：10元硬幣； 果(直)徑超過 25mm/ 顆	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

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
枇杷	徐俊明	台中新社	環保級	-	-	上架供應
	劉盈榛			-	-	
	吳金洺	台東卑南		-	-	預定中
	台灣味社會事業股份有限公司	桃園復興比亞外部落		-	-	
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
紅玉茶梅	520g/罐 (固形物 280g)	梅博館	205	4/13	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)
原味鮮乳冰淇淋	600g	四方乳品	290		生產者為四方乳品，以低溫殺菌的原味鮮奶製作，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。(季節性供應)
巧克力鮮乳冰淇淋					生產者為四方乳品，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。(季節性供應)
原味鮮乳冰淇淋	64g		54		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。(季節性供應) *售價為 54 元/1 盒，一次購買 5 盒冰淇淋優惠價是 250 元/組。
巧克力鮮乳冰淇淋					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。(季節性供應) *售價為 54 元/1 盒，一次購買 5 盒冰淇淋優惠價是 250 元/組。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
冷藏牡蠣	300g	湧升	270	4/16	來自嘉義離岸 20 公里無污染的外海(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，吃得安心有保障。(季節產品)

◆ 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

◆ 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	薌園	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

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
野生鮭魚丁塊	500g	御鑫	250	199	4/13-8/15	待原料及架上庫存用罄即暫停供應。	否
黃梅吸凍	220g*12杯	豐喜	384	375	長期優惠	回饋大量利用社員，箱購優惠。	否
紫蘇梅果凍	130g*12杯		240	230			
洋蔥	不定重	所有農友	47/斤	32/斤	即日起至4/18	農友豐產回饋社員。	是

◆ 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	藥膳蕈菇鍋	1200g	270	216
6	薑母鴨	1000g	290	232
7	剝皮辣椒蕈菇雞湯	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。



一道心意，兩份關愛  
推廣時間：4/13(一)-5/16(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
愛的心意 安心生產嚴選美味	1	豬腳	1kg	310	295
	2	味噌鹽麩梅花醃肉片	225g	185	176
	3	羊肩排	300g	395	336
	4	白肉雞雞胸絞肉	280g	115	109
	5	白肉雞去骨雞腿	380g	255	242
	6	絞肉	300g	125	119
	7	台灣安格斯黑牛漢堡排	160g	160	144
	8	味噌秋刀魚(二件優惠)	200g*2	240	220
	9	澎湖鮫魚魚排	200g	250	240
	10	奶香鮭魚炊飯(NEW)	250g	150	135
	11	海水金目鱸魚	300g	160	150
	12	澎湖白秋蝦仁	200g	235	220
	13	石斑魚輪切	400g	400	380
	14	滷蛋白-醬香(NEW)	175g(5入)	150	140
	15	優質冷壓特級初榨橄欖油	750ml	725	715
	16	冷凍有機毛豆仁(2件優惠)	300g/包*2	236	212

	17	益全香米(宜蘭)	2kg	295	266
	18	長秈白米(宜蘭)	2kg	260	247
	19	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	252
愛的心意 美麗由內到外	20	蜂膠液	30ml	530	499
	21	孃益生蔓越莓益生菌	30 包/盒	550	495
	22	鈣鎂 D 膠囊	60 粒/瓶	380	342
愛的心意 天然解膩好滋味	23	四季益生飲(無糖)(二件優惠)	440ml*2	64	56
	24	四季益生飲(微糖)(二件優惠)	440ml*2	64	56
	25	桑椹原汁(無加糖)	600ml	400	370
	26	桑椹果粒醬	300g	225	208
	27	桑椹醋(加糖)-即飲式	300ml	55	51
	28	即溶仙草	3g*15 包入	240	228
	29	手工脆梅(季節限定)	520g/罐 (固形物 280g)	165	165
	30	紅玉茶梅(季節限定)	520g/罐 (固形物 280g)	205	205
愛的心意 減法保養洗沐品	31	潔淨平衡沐浴露(法藍茵)	350ml/瓶	310	295
	32	茶樹·薄荷清爽洗髮精(法藍茵)	350ml/瓶	615	599
	33	敏感和諧沐浴露(綠藤) (站所限定·任選 2 件 95 折)	350ml/瓶	522	496
	34	強韌護色洗髮精(綠藤) (站所限定·任選 2 件 95 折)	350ml/瓶	585	556
	35	活萃洗面乳(綠藤) (站所限定·任選 2 件 95 折)	100ml/支	405	385
	36	顏色護髮粉(棕咖啡)	50g*2 包	349	315
	37	顏色護髮粉(黑咖啡)	50g*2 包	349	315
	38	顏色護髮粉指甲花系列(紅褐色)	50g*2 包	349	315
	39	顏色護髮粉(黑咖啡)(單包)	50g/單包	165	150

※站所限定綠藤洗沐用品指定品項，任選 2 件 95 折。因系統限制，線上下單 EC 及班配，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。

推廣時間：4/13(一)-5/16(六)

公平貿易：一段農友與我們的誠摯約定				
序	品名	規格	原價	推廣價
1	公平貿易白胡椒粉(馥聚)	30g/瓶	165	159
2	公平貿易白胡椒粉(馥聚)	40g/包	165	159
3	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/瓶	255	240
4	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/包	165	159
5	公平貿易肉桂粉(馥聚)	35g/瓶	175	170
6	公平貿易咖哩粉-辣味(馥聚)	20g/包	77	70
7	公平貿易咖哩粉-原味(馥聚)	20g/包	77	72
8	椰漿-24%(馥聚)	400ml/罐	190	175
9	有機巴拿馬濃黑巧克力 80%(馥聚)	80g/片	375	370
10	KINDest 56%杏仁海鹽黑巧克力(鄰鄉良食)	100g/片/盒	160	144
11	KINDest 72%黑巧克力(鄰鄉良食)	100g/片/盒	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：石碑站、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