






## 目錄

 社內公告.....	2
 【農友介紹】王文傑.....	3
 產品說明&季節性預防提醒.....	3
 產品資訊.....	5
 人資招募.....	13

## 社內公告

### 【2026 年母親節預購~社員滿意度調查開始了！】

邀請不論是有參加預購的社員，或者您對這次預購品有想法想要建議，填寫線上問卷，告訴我們您的感受，或者是對合作社預購案的建議，我們將蒐集大家寶貴的意見，做為來年預購產品開發調整或者是預購案執行的方向。

問卷約 8 題，謝謝您抽空填寫。

※綁定 LINE@社員在線上填寫過的社員可以不用重複填寫。

填寫時間：即日起~5/23(六)止



### 【2026 年母親節預購品-博雅齋(鹿野頂級蜜香紅茶)及勵碩(紐西蘭草飼菲力牛排、板腱牛排)因到貨異常，相關原因及後續處理方式說明如下】

#### 延後取貨時程：

(1)鹿野頂級蜜香紅茶 (全區：北/中/南倉) 延至 5/11(一) 起開放取貨。

(2)紐西蘭草飼菲力牛排 (中/南倉) 延至 5/4(一) 起開放取貨。

※中南倉出貨範圍包含竹、中、南三社站所與班配、個人宅配，不含桃園班配與個人宅配。

#### 產品狀況說明：

(1)鹿野頂級蜜香紅茶因今年氣候異常影響、雨水不足，導致蜜香紅茶茶芽生長遲緩，茶芽採收時間往後遞延，因此需延後取貨時間。

(2)紐西蘭草飼菲力牛排、板腱牛排因生產者內部作業疏失，導致部分產品未達標示重量及標籤覆蓋有效期限，生產者將改善內部作業流程與檢核機制，以避免問題再次發生，造成社員不便深感抱歉。

#### 處理方式：

(1)鹿野頂級蜜香紅茶提供 50 元回饋金/盒。

(2)菲力牛排提供 15 元回饋金/包、板腱牛排提供 10 元回饋金/包。

#### 回饋金使用方式：

【站所利用】限社員本人於本次母親節預購提貨期間使用。

【班配訂購】將於 5 月份貨款扣除。(請注意當月對帳單)

【個人宅配】退款金額將轉至 5 月買菜金帳戶中。

感謝社員的體諒與持續支持，我們也會持續關注生產者改善狀況，避免問題再次發生。

## 📣【農友介紹】王文傑

### 不是專職農友，卻比農友更認真—王文傑的友善地瓜之路

王文傑大哥原本的专业是鞋样设计，工作与农业毫不相关，但因为从小在务农家庭长大，土地始终是他心中最熟悉、最难割舍的地方。这份情感让他在工作之外，选择投入友善与有机栽培，成立了「天然养生地瓜园农场」，重新与泥土建立连结。

为了把作物种得更好，他陆续进修雲林科技大学有机农业专班、虎尾科技大学农业经理人专班，系统化补足农业知识，也取得了采园有机验证。田间採行「水旱轮作」，透过轮作养地、降低病害，让每一颗地瓜都能长得扎实、健康。

王文傑大哥与合作社结识，是因为在碾製有机稻米时认识了合作社农友蘇榮大哥，由蘇榮大哥推荐给合作社。刚开始他的地瓜品质尚未达到合作社的标准，他也坦然接纳建议，不断调整、改良栽种方式。经过一段时间努力，品质逐渐稳定，才正式展开合作。这份愿意学习、愿意改进的态度，也让合作社看见他对农业的投入与诚意。



目前王大哥主要供应合作社的包括：金时地瓜、栗子地瓜、台农 57 号黄肉地瓜、66 号红肉地瓜，以及马铃薯、南瓜、糯玉米等。农闲时，他喜欢爬山、旅游时逛超市、观察各地作物风貌。务农对他来说，是生活的调和、更是回到初心的一种方式。

## 📣 產品說明&季節性預防提醒

### ➤ 茶月有机黑豆豆浆系列調整黑豆來源

- 生產者茶月，自 5/4 生產有机黑豆豆浆系列(註 1)，因本土黑豆近期供應量穩定，將全部使用台灣黑豆製造，支持本土農糧，其配方濃度未調整，特此說明。

備註：1.品項：有机黑豆漿(有糖)、有机黑豆漿(無加糖)

### ➤ 善糧放牧雞蛋-預計暫停供應三~四週

- 永興畜牧場-近日偶有零星雞隻活力不佳，進行預防性措施，減少餵食量，讓母雞停產，給予雞隻休息時間，預計暫停供應三~四週。

➤ 【每週一菜】「名字叫薯，吃起來像水梨？」爽脆王者登場：豆薯！

## 「名字叫薯，吃起來像水梨？」爽脆王者登場：豆薯！



**台灣冬春季清爽根莖菜**

- 高屏主要產區
- ✓ 河川沿岸砂質土壤，有利累積水分甜度

**合作社配合農友季節接力**

- 冬春季 (1-4月)：嘉義義竹 (氣候穩定，日照足)
- 夏秋季 (8-9月)：新北三芝 (沿海涼爽，多霧)

**爽脆王者**



**風味與口感**

去皮肉質潔白，生吃像水梨 (清甜爽脆，多汁解膩)；熟食仍有脆度，甘味 (不搶味，百搭)

**品種特色**



**市售主流 (泰國種)**

外型整齊，纖維細，耐存放



**合作社在地種**

外型樸實，不規則角，皮薄淡黃，清甜爽脆，不耐久放

**營養亮點與健康效益**

低熱量高水分 (飽足感)

含菊苣纖維 (助腸道)

低鈉含鉀 (心血管健康)

含維生素C (免疫力)

低升糖指數 (飲食管理)

**精選料理建議**

豆薯炒蛋 (切絲，蛋液，蔥花)

肉末炒豆薯 (切丁，絞肉，醬油)

豆薯沙拉 (切片，和風醬)

豆薯丸子 (磨碎，絞肉，關東煮)

豆薯燉排骨/雞湯 (切塊，肉類，溫潤)

🔔 **小提醒**：偏涼性，體質虛寒建議熟食，搭配薑、蒜、肉類料理更溫和。

➤ 【每週一菜】甜菜根硝酸鹽高嗎？一次說清楚，安心補充循環力

## 甜菜根硝酸鹽高嗎？一次說清楚，安心補充循環力

**甜菜根小檔案 & 品種**

- 天然紅寶石
- 藜科塊根
- 來自地中海冷涼氣候

紅甜菜根(甜)

黃甜菜根(清爽)

條紋品種

白色甜菜(製糖)

📅 台灣產季 12-2月 (冬季風味佳)

**健康效益 & 硝酸鹽分級大解密**

天然硝酸鹽 → 體內轉化 → 血管放鬆，促進血流，穩定血壓 (運動族群最愛)

每週1-2次適量

**為何是O級？標準大不同！**

根莖類標準 (<300ppm)

**O級**

~1800ppm

葉菜類A級標準 (<3500ppm)

遠低於A級上限!

**安心利用 (非亞硝酸鹽)**

~1800ppm

💧 甜菜紅素 (抗氧化)    🌿 纖維/葉酸/鉀

**保存、處理與料理**

**保存與處理**

冷藏4-8度，去葉(1-2週)

水煮10分 去土味

搭配檸檬/醋

**精選料理**

濃湯

溫沙拉

蘋果檸檬汁

燉牛肉

炊飯

📣 **給社員的一句話**：理解分級，紅色力量是支持循環的營養來源。適量利用，安心上桌！

➤ 【每週一菜】永豐黃豆芽胚軸深色的說明

## 永豐黃豆芽 胚軸偏紫或較深色的說明

### 為什麼會偏紫或較深色？

近期永豐黃豆芽在胚軸（彎鉤處）出現偏紫或較深色的情形，主要是因為更換了新的黃豆種子批次所致。





胚軸（彎鉤處）

### 屬於自然現象，請安心使用！



### 這是變質或腐敗嗎？

此類顏色變化並非變質或腐敗，若豆芽本身沒有出現軟化、異味、黏滑等情況，皆為**正常可食用**狀態！



### 原因是什麼？

此批豆芽在生長過程中，胚軸部位的花青素表現較為明顯，因此會呈現紫色或深色外觀，屬於品種特性與自然現象。



花青素

### 安心食用

- 自然現象
- 品種特性
- 營養美味

請安心使用！



### 豆芽生長小知識



發芽 → 胚軸彎鉤處 → 採收

在生長過程中，環境、品種與批次不同，可能會影響花青素的表現，導致顏色上的自然變化。

📣 產品資訊

◆ 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
草莓	鍾文標	苗栗獅潭	環保級	-	300/盒、350g/盒	上架供應
	陳櫻櫻	苗栗銅鑼		-	-	
	劉子瑄	嘉義鹿草	友善級	-	300/盒、350g/盒	
紅鈴甜桃	羅吉焱	台中東勢	安全級	-	-	預定中
	紅玉甜桃	吳保諒		苗栗卓蘭	-	
陳雪蓮		-			-	
劉盈榛		台中新社			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
紅玉甜桃	江文平	新竹尖石	環保級	-	-	預定中
愛文芒果	董昱劭	屏東枋山	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
抹茶紅豆條糕	250g	手天品	210	5/1	週預定低溫蛋糕(季節供應)，同時間芝麻條糕會暫時停止供應至10月(11月恢復供應)。
樂亞蜜有機綠豆	450g/包	馥聚	130	5/4	生產者為馥聚，原料通過有機驗證，無農藥殘留、無化學添加物。顆粒完整，適合做成清涼消暑的綠豆湯，也可做成糕點、綠豆沙等。(季節供應)
澎湖肉魚	200g	湧升	200		近海捕撈的純正澎湖野生肉魚，富含豐富蛋白質及DHA，皮薄肉多刺少、肉質細緻，簡單料理即能品嚐鮮甜原味。(季節供應)
粽葉(附棉繩)	300g/包	天下糧倉	115		生產者天下糧倉，自2026年供應粽葉內附棉繩調整長度，將長度加長讓綁粽時更好操作，其材質為純棉(不漂白)相同，台灣製造，台灣製純棉粽繩市場少見，粽繩需以人工打結為串，作業缺工，今年成本上漲，將調整售價。(季節供應) *原價110元/包，調漲為115元/包-因粽繩成本調漲，故同步調漲進、售價。

## ◆ 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
茸王菇	200g	楊翔喻	120	125	5/1	原物料齊漲，生產者調整價格。	全社
洋菇			105	110			
友善放牧雞蛋(北一)(不分規)	1.8kg/盒	快樂腳	350	385	5/4	原物料調漲，生產者無法再以優惠價供應，調整價格。	
元昆布	150g/包	新藻	200	230		日本產地收成量減少，原料價格調漲，調整價格。	
柴魚片	100g	章富昌	107	125		因原物料上漲、魚貨量減少，故成品價格需隨之調整。	

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
台灣薄鹽鯖魚	300g	明堯	95	108	5/4	國際原油調漲、氣候影響捕獲量減少、貨量嚴重不足，故成品價格需隨之調整。	全社
薄鹽胡桃	200g/包	寬達	235	265		原料價格調漲，調整價格。	
防滑室內鞋	灰色、 粉色、 藍色、 紅棕色	日海	1045	880		日本原廠提供價格優惠予台灣市場，同步調整售價。	

◆ 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。
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
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。
蜂王乳膠囊	60顆/瓶*3	昱倫	2310	1540	4/27-8/1	優惠價格推廣，鼓勵社員利用。	否
善糧滴雞精 (12入)	60ml*12包 /組	龍嘸	1860	1674	4/27至 利用完為止	慶祝母親節，生產者限量回饋大量利用社員。	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
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			
善糧白肉雞雞腳	16支/包	江森	160/2包	136/2包	5/4-7/5	全食物利用，兩件85折優惠價格推廣，鼓勵社員利用。	否

◆ 暫停供應：

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
冷凍白蝦	300g	黃郁翔	養殖不佳	三倉和架上庫存利用完即暫停供應
芝麻條糕	240g	手天品	季節性暫停	5-11月

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。

2026  
端午節  
預購開跑

預購時間  
4/20(一)  
→ 5/9(六)

取貨時間  
6/5(五) ~ 6/18(四)

粽冠南北

端午安康

匠心傳承！再現本土米糧家鄉味

節令料理 × 消暑飲品 × 涼夏洗沐

## 推廣活動：【粽冠南北·端午安康！2026 端午節預購中】

匠心傳承！再現本土米糧家鄉味～  
節令料理 X 消暑飲品 X 涼夏洗沐

預購時間：4/20 (一) ~ 5/9 (六)

取貨時間：6/5 (五) ~ 6/18 (四)

※端午節：6/19 (五)

挺本土，食在地，

我們集結了台灣各地的米食守護者，

每一顆粽子背後，都是職人對食材的堅持。

這不只是一場美味的聚會，

更是對台灣友善耕作與安心生產的最高禮讚。

從一粒米到一顆粽，主婦聯盟為您守護最純粹的家鄉味。



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	孳益生蔓越莓益生菌	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)
- 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、三葉站)
- 時薪站務(工作地點：天母站、信義站、大直站、東門站、斗六站)
- 定期時薪站務(工作地點：斗六站)



合作社徵才網址