

目錄

📣【農友介紹】洪權宏.....	2
📣【農友介紹】陳守安.....	2
📣 產品說明&季節性預防提醒.....	3
📣 產品資訊.....	4
👛 人資招募.....	9

📣【農友介紹】洪權宏

南投埔里有個傻農夫：洪權宏用一根茭白筍，守了二十多年的土地信念

從沒人看好，到把土地慢慢種回生命力

洪權宏的「珠子山有機農場」位於南投埔里，沒有半夜刺眼的燈照，也少了化學藥劑的味道。二十多年前，當農友還在比誰的茭白筍長得快、產量高時，洪大哥卻選擇了一條最辛苦的路——不用農藥與化肥，改種有機茭白筍。那個年代，幾乎沒有人相信茭白筍能用有機方式穩定栽培，甚至有人直接笑他：「這樣種，早晚賠光光。」尤其是剛轉型的前幾年病蟲害非常嚴重、產量慘跌，收入少到讓人心慌，雖然遭遇這樣的艱難，洪大哥卻沒有回頭，因他認為土地就像人一樣，若是長期依賴藥物與刺激，終究會失去原本的生命力。他不想只是「種出東西」，而是希望自己種的每一根茭白筍，都能讓人吃得安心，也讓土地能永續經營下去。



讓白鷺鷥願意停下來的茭白筍田

經過多年的技術磨鍊而得的經驗，洪大哥選擇順著節氣慢慢種，透過水位管理、生態平衡與維持土地健康的方式，讓茭白筍自然生長。當隔壁的農友正忙著噴農藥殺蟲時，他卻覺得一塊真正健康的田，本來就該有昆蟲與小魚，甚至有白鷺鷥停留，因此他的水田經常能看見鳥群覓食的畫面，也讓埔里的水田重新多了一些自然的風貌。此外，洪大哥不單自己種有機，更成立「台灣之心 - 大埔里有機聯盟」，帶著周邊農友一起投入友善耕作的行列，讓無農藥栽種的理念可以擴大到更多的農友心裡。在 2019 年，洪大哥的用心被主婦聯盟關注到，也開啟了雙方的合作。這麼多年來，洪大哥始終很感念社員們的支持。正因為社員願意理解這份辛苦並一路相挺，才能讓他在艱辛的有機道路上，一步一步堅持走到今天，也繼續走下去。

📣【農友介紹】陳守安

從科技工程師回到埔里水田，只為種出敢給孩子吃的茭白筍

為了孩子返鄉，把人生重新種一次

陳守安年輕時曾在科技公司擔任電腦工程師，過著令人羨慕的科技業生活，然而長年高壓工時與忙碌節奏，讓守安開始重新思考生活真正重要的是什麼。尤其在孩子出生後，接連發生的食安風暴，更讓他對「每天吃進嘴裡的東西」產生深刻焦慮。守安不希望孩子只在水泥城市中長大，也不希望下一代與土地越來越疏離，於是決定放下穩定薪水與科技業工作，帶著妻子簡雅棻回到故鄉南投埔里，重新向父親學習種植茭白筍。

起初返鄉時其實並不順利，從鍵盤前回到烈日下，從工程師變成每天踩進泥巴田裡的農夫，生活幾乎完全重來。茭白筍對水質、天氣與田間管理都非常敏感，初期甚至有好幾年收成不理想，然而守安仍堅持不施用農藥與化肥，常笑著自稱是「傻農老爹」，但熟識他的人都知道，這份「傻」，其實是對土地與下一代很深的堅持。

用生態照顧茭白筍，也照顧土地的未來

守安為了減少農藥與化學肥料依賴，選擇施用有機肥，並透過田間生態循環降低病蟲害問題。田裡放養土虱、烏鰡等魚類幫忙吃福壽螺，成了水田裡最自然的幫手；水面則利用浮萍覆蓋降溫與抑制雜草，連採收後的老葉，也會回到田裡成為天然覆蓋物，減少病害與水分蒸散。守安的茭白筍採收後不泡水增重，而是直接冷藏保鮮，保留茭白筍原本自然的甜味與脆度，吃起來特別清甜爽口。2017年，守安因緣際會開始與主婦聯盟合作社合作，也讓他「友善土地、真實食物」的理念，被更多社員看見與支持。社員在品嚐安心茭白筍的同時，也一起支持著這位返鄉農友，用雙手與時間慢慢守護土地的心意。



📣 產品說明&季節性預防提醒

➤ 【每週一菜】不是只有澱粉！馬鈴薯其實超萬用，從主食到配菜都能搞定

不是只有澱粉！ 馬鈴薯其實超萬用， 從主食到配菜都能搞定

三、營養重點

高鉀、膳食纖維、低脂低負擔、維生素C、抗性澱粉、多種礦物質

營養密度相當不錯的蔬菜型主食

五、料理關鍵技巧

- 切後泡水：去除多餘澱粉，避免變黑、提升口感
- 冷水下鍋：受熱均勻，避免外爛內生
- 依質地選料理：粉質 → 薯條、薯泥；蠟質 → 燉煮、咖哩

一、起源與產地

馬鈴薯原產於南美洲安地斯山脈

源產地：[Map showing South America]

主要產地集中在：雲林、台中、嘉義等地區

秋冬稻田休耕期栽培（約10月~隔年2月）

二、常見品種與特性

克尼伯（粉質）	台農1號（蠟質）
白肉，澱粉含量高、口感鬆粉	黃肉，口感Q綿綿、不易煮散
適合薯條、薯泥、濃湯等料理	適合燉肉、咖哩與一般家常料理

👉 簡單記：粉質鬆、蠟質Q

四、保存方式

採收後冷藏保存，回家後持續冷藏，儘快食用

⚠️ 提醒：若出現發芽或表皮轉綠情形，可能產生龍葵鹼，請避免食用

料理建議

燉肉/咖哩	烤薯條/薯塊	蛋沙拉	快炒絲	濃湯/打泥
Q綿入味	酥脆鬆軟	清爽開胃	爽脆下飯	自然濃稠

👉 一顆馬鈴薯，從酥脆到綿密都能變化，是廚房裡最萬用又耐吃的日常食材

📢 產品資訊

◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
泰味打拋豬	120g	鮮湧	110	5/18	好好食冷凍家常菜指定主食材原料(信功與立川)，從源頭把關品質；經典人氣風味，酸甜鹹香層次豐富、開胃下飯。保留食材原始風味，吃得更清爽無負擔；並透過急速冷凍技術鎖住新鮮與營養，延長保存期限。只需簡單復熱即可快速上桌，讓忙碌日常也能輕鬆享用美味餐。
泰式檸檬醬 佐魚片			140		

◆ 水果供應/預訂：

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
紅鈴甜桃	羅吉淼	台中東勢	安全級	-	-	預訂中
	吳保諒	苗栗卓蘭		-	-	
陳雪蓮				台中新社	-	
	劉盈榛	新竹尖石			環保級	
江文平			-	-		
藍莓	楊士藝	南投市	友善級	-	-	
愛文芒果	董昱劭	屏東枋山	安全級	-	-	預訂中
巨峰葡萄	賴國鎮	彰化大村		-	-	上架供應
玉荷包荔枝	蔣世明	高雄大樹		-	-	預訂中
	許倫肇			-	-	

*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
猴頭菇素粽	640g/4 入	漢典	320	5/11	素食者的新選擇！指定長秈糯米搭配有機紅藜麥，米飯口感 Q 彈，以素沙茶醬拌炒猴頭菇，再加入素豆塊，鹹香入味。全(純)素配方，素食者或健康飲食皆可。(季節供應) *原價 255 元/包，調漲為 320 元/包-因原料、人工成本調漲，故同步調漲進、售價。 用心製作出的古早味肉粽；精選在地豬肉及鹹菜脯加上蝦米及紅蔥頭，以豬油爆香，是難以忘懷的經典，有著熟悉的家鄉風味。(季節供應)
懷舊古早粽	720g/4 入	親憶	379		

◆ 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
茄汁虱目魚	230g /罐	鰻鄉	65	67	5/25	因運費漲價和抓魚工資、員工薪水調漲，故成品價格需隨之調整。	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

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
冷凍白蝦	300g	邱經堯	240	230	4/13-6/14	優惠價格推廣，鼓勵社員利用。	否
野生鮭魚丁塊	500g	御鑫	250	199	4/13-8/15	待原料及架上庫存售罄即暫停供應。	否
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	龍嘯	1860	1674	4/27至利用完為止	生產者限量回饋大量利用社員。	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			
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

◆ 停止供應：

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
棉紗手帕2入(紫粉+原棉)	36*36cm*2條	知蓮	已無存布可製作。	架上庫存售完即停止供應
棉紗手帕2入(藍灰+原棉)				
有機棉浴巾	70*130cm		批量過大且利用緩慢。	三倉及架上庫存售完即停止供應

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

※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。



綠色消費與環境共好

每一次有意識的選擇，都在刻畫理想生活的樣貌

推廣時間：5/18(一)-6/13(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
綠色消費 珍惜資源再利用	1	紅烏龍茶(無糖)	490ml	35	31
	2	奧利塔高溫專用葵花油	1000ml/瓶	220	205
	3	心態減碳牙刷(銀)	1 入/盒	329	296
	4	心態減碳牙刷替換刷頭組	6 入/盒	270	243
	5	保溫購物袋(淳意)	(53*30*32)公分/ 個	599	590
	6	不漂白再生抽取衛生紙(130 抽)	6 包/袋	114	110
	7	再生衛生紙便利包	10 包/袋	119	115
	8	阿拉斯加鮭魚鬆(味一)(限量)	150g	250	240
綠色消費 永續綠農場	9	梅花捲肉片(中央畜牧場)	300g/包	245	233
	10	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g/包	360	342
	11	台灣安格斯黑牛-牛肉炒肉片(柏香)	150g/包	220	198
	12	台灣安格斯黑牛-綜合牛肉(嫩滷用)(柏香)	300g/包	290	261
綠色消費 友善耕作&永續海洋	13	高麗菜豬肉水餃 50 粒(2 件優惠)	50 粒/包*2	520	468
	14	益全香米(宜蘭)	2kg	295	266
	15	長秈白米(宜蘭)	2kg	260	247
	16	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	252
	17	冷凍有機毛豆仁(2 件優惠)	300g/包*2	236	212
	18	冷凍青花椰菜	250g/包	60	54
	19	冷凍有機三色蔬菜	500g/包	108	97
	20	馬舌鰈(扁鱈)-有肚洞	660g	445	420
	21	刻花魷魚切片(御鑫水產)	200g	120	110
	22	吳郭魚片(2 件優惠)	200g*2	230	199

※站所結帳後可宅配到府的整箱衛生紙，因運送成本考量，維持原訂售價不納入本次優惠。

※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：5/18(一)-6/20(六)

一根棉繩，繫出家傳的好滋味

序	品名	規格	原價	推廣價
1	懷舊古早粽(限量)	720g/4入	379	379
2	猴頭菇素粽(限量)	640g/4入	320	320
3	粽葉(附棉繩)(天下糧倉)	300g/包	115	115
4	肩胛肉	600g	335	318
5	五花肉	600g	320	304
6	蝦米	150g	165	155
7	甜辣醬(明德)	220g/瓶	75	72

※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(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、石牌站、信義站、大直站、碧湖站、新莊站、林口站、三鶯站、東門站、新店站、景美站、木柵站、竹北站、台南站、三葉站、南門站、永康站)
- 時薪站務(工作地點：天母站、石牌站、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