

綠主張

Issue No. 260

Apr. 2026

年輕無畏
鮮果香甜

穎儒與士珈的溫暖農園

大小番茄、蒜頭與檸檬

教室裡、餐桌間的精靈

跟孩子說一個食物故事

花與梅的自然相遇

春日小酌飲



今年母親節，用共同購買溫暖每個家庭
讓餐桌上充滿愛的幸福笑容

愛在餐桌

一道心意，兩份關愛

推廣時間 4/13(一)-5/16(六)止

每次有意識的選擇，都在撐起無數的家庭



椰漿-24%(馥聚)

推廣價 **175元**
400ml/罐(原價190元)



KINDest 56%
杏仁海鹽黑巧克力
(鄰鄉良食)

推廣價 **144元**
100g/片/盒(原價160元)



白肉雞
去骨雞腿(御正)

推廣價 **242元**
380g(原價255元)



台灣安格斯
黑牛漢堡排(柏香)

推廣價 **144元**
160g(原價160元)



更多友善、安心食材，與您一起款待家人

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。 ※部分品項屬於季節性或限量供應，利用完為止。



四月，遇見自然的美與善



〈春日調飲 花與梅的自然相遇〉攝影 | 王永村

必須要承認一直很想去採訪穎儒與士珈這對農友是因為他們是比較少見的年輕農友，而且男帥女美！真的等到作物產季，與他們聯繫時才發現，從栽種、收成，到包裝出貨，對外聯繫等一連串工作也只有他們兩個人。我第一個最好奇的問題是：「等等！難道你們不會吵架嗎？」當然為了維持編輯的形象不好這麼直白，還把問題藏在排序比較後面的採訪題目，不過他們的默契真的沒話說！想知道天天與伴侶一起工作，且不吵架的秘訣，可以翻開我們這期的「來自現場」，感受產地的鮮甜直入眼簾！還有一題看似很輕鬆的題目：「覺得自己像是哪一種自己栽種的作物？」，卻被真誠的士珈說得好動人。我想這也是他務農多年的心得與體驗吧！本篇專題還請來穎儒媽媽，合作社資

深農友林瓊珠神來一筆，絕對值得一讀！當然，閱讀時搭配點當季嬌貴的玉女小番茄與糖馨小番茄，一起感受農友的耕耘與特色滋味。

很春天氣息的四月刊，另一對年輕生產者則是 2025 年加入雞蛋供應的「艸上農牧場」。畜產與生物科技學系的他們學以致用，專業的背後是源於動物的愛。生產者每天像照顧孩子般，管吃、管睡、管玩還要排解糾紛。責任編輯笑著說：他們帶小孩應該也會很上手！這般細膩的照料，產出讓人一吃就回不去的好蛋。

四月是兒童的季節。本期專題「合作社綠食育故事集」集結了中社、竹社與海安站的食育推廣紀錄，從鍋碗瓢盆到綠繪本，站

所夥伴們各自用了愛與巧思，帶著孩子感知與認識真正的食物。過程中最重要的，可能也不只食物知識，而是陪伴的溫度。四月，讓我們一起好好地陪伴彼此，家人、友人、情人，與自己。好好選擇食材、好好吃飯、好好感知食物與溫熱的時光。最後，別忘了翻到「主婦食堂」，與 Eason 老師一起手作春日調飲，感受花與梅的自然相遇。體驗合作社食材單純、實力豐厚的「美與善」。

祝福大家有個鮮甜又從容的四月時節。

副總編輯

余明珠

綠主張

Issue No. 260 | Apr. 2026

Contents



專題報導

**合作社綠食育故事集
讓大人牽起小孩的手，
探索食物的真面貌** 06

**中社食育推廣
鍋碗瓢盆帶孩子選擇真食未來** 07

**竹社綠繪本小組
打開教室的窗 讓食育色彩灑落** 09

**海安站綠繪本推廣
把食物的世界搬進站所** 10

來自現場

**雲林東勢海線強風的栽培挑戰
黃士珈、潘穎儒夫妻檔
友善栽種環保級玉女小番茄** 12

文/蘇怡和

來自現場

**用潔癖、專業和愛
產出大家都說好吃的蛋** 16

文/曾怡陵

生活食育

**從飲食指南到餐桌
大人小孩一起練習的
新健康飲食** 19

文/Avida Yu

產品平台

**隆粽鉅獻！
2026 端午節預購
專員教你吃端午** 22

文/林夢萱

主婦食堂

**春日調飲
花與梅的自然相遇** 25

文/潘嘉慧

合作脈動

**沙盒計畫
合作社淨零實踐的科學力** 28

文/莊佩珊

站所散步

**主婦聯盟斗六站
吐納老街氣息、
做一回新舊時空的旅人** 30

文/謝文綺 佇點夥伴/張妙祝



發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、孫瑞鴻、龔韶紅、林淑嫻、曾惟農、謝文綺、柳琬玲
副總編輯 | 余明珠
專案編輯 | 莊佩珊
月刊編輯 | 林夢萱
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | 黃名毅
製版印刷 | 鉅誠印刷實業有限公司
台灣主婦聯盟生活消費合作社總社
地址 | 241新北市三重區重新路五段639號
電話 | 02-2999-6122

版權
2026年4月/260期
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
ISSN : 2521-4535 Printed in Taiwan



官方網站



加入Line好友



Facebook專頁

拿出手機掃描
相識從此刻開始



線上入社

本刊物使用再生紙、 黃豆油墨製成，為落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。

合作社 綠食育 故事集



讓大人牽起小孩的手，探索食物的真面貌

專題企劃／林夢萱·莊佩珊 文字／謝文綺、蠟筆、洪瑾君
照片、插畫來源／龔嵐欣、主婦聯盟合作社



教室、站所、社區，我們在食育課程中，
捕捉孩子因食物驚奇的一瞬間，
閃閃發亮的眼中，
看見種在他們心中的美麗田園。
牽著手，我們要一起踏入永續未來。



幼兒園的孩子們好奇專注地聽老師講故事，桌上烹調道具都準備好了，等下就要大展身手。



為了吸引學童興趣絞盡腦汁，講師使用道具示範稻穀如何脫殼變成白米。

中社食育推廣

鍋碗瓢盆 帶孩子選擇真食未來

文字、圖片來源／謝文綺（台中分社編委會主委）

「我回家後要跟媽媽提醒不要買有色素的飲料」，這個回饋是來自參加「布丁大揭密」活動小學生，而講師與助教是一群主婦聯盟合作社台中分社的綠食育議題推廣員。

育士制度」，一次聚焦一個主題：2019-2020年為米、2021-2022年為大豆。2023年則安排專業知識的增能，辦理回訓與教案優化工作坊，邀請兒童食育專家與國小老師分享並評核相關教案。

十年累積兒童食育 珍貴寶庫

合作社在2016年開始培訓綠食育的議題推廣員，當時台中分社教案有「布丁大揭密」、「想生金蛋的母雞」。2018年委請主婦聯盟環境保護基金會台中分會辦理「教案設計工作坊」，發展出不同對象的課程大綱，並借鏡日本「食育指導士」的概念建立「食

經過將近十年的發展，台中分社已設計出多元、適合不同學齡段的多元教案，如米食文化的「一起吃飯吧」加手作五穀福袋（學齡前）、「好吃的服裝店」（國小低年級）；推廣國產大豆的「大豆變變變」（學齡前）與「健康『豆』陣吃」加手沖豆花（國小中高年級）；動物福利與人道飼養的「想生金蛋的母雞」；認識食品添加物的「布丁大揭密」。



講師使用蛋寶寶介紹雞蛋布偶構造。

帶小孩，要說學 逗唱樣樣精

兒童教學非常挑戰議題推廣講師的創意！長期宣講的老師楊蕙甄觀察到最重要是「正向愉快」的氣氛，不要單向的知識講述，要安排遊戲、繪本或展演，並穿插料理實作。經驗豐富的黃麗玲

老師也觀察到，如果只是「講」健康、環保概念，孩子沒有太大感覺，但只要跟「吃」或「動手做」有關，他們馬上很有精神。

邊看邊吃邊感受，透過教案搭配，就能巧妙地把食育觀念帶給孩子。例如讓學生比較市售布丁與合作社食材製作的手工布丁，請他們看一看、聞一聞、吃一吃。學生聽到有得吃立刻開心品嚐，還認真分析兩者的差異。此外，製作時讓孩子學習打蛋、開火煮鮮奶等，增加參與感；而自己手作的布丁，更讓這杯布丁有了溫度。還有在米食課中，當場用電鍋煮米，小朋友一邊上課，一邊聞到一陣陣的米飯香味，效果也很加分喔。

當然，有小孩的地方一定有意外。有一次小朋友太興奮打翻食材，大家一陣驚呼，但講師們順勢導引成「生活自理」小教學，讓孩子一起幫忙整理，也提醒珍惜食物的重要。也曾經遇到孩子



孩子小心地將煮好的鮮奶布丁倒進保羅瓶。

胃口超好，不小心把同組夥伴的飯都吃掉了，沒辦法包壽司的孩子馬上哭出來，幸好有預留米飯，及時平息一場風波，也成為講師備課的重要經驗。

走入社區，啟發孩子與食物的親近感

過去這兩年，台中分社陸續接到社大、親子館，甚至企業的邀約，不但將兒童食育的推廣延伸，更特別商請就近站所的站務夥伴來支援，希望結合在地帶來新社員的可能性。這兩年近十場超過 300 位親子的活動，爸媽跟老師大多反映沒想到孩子對米食會如此喜愛，也認同要支持友善



每一場推廣都需準備足量的各式器材。

種稻。還有五穀福袋使用的壽司豆皮太受歡迎了，課程結束家長就會來問要去哪裡買呀！而陪同的家長往往也有意外體驗，例如媽媽怕糙米太硬小孩不吃，但課程中孩子直接吃光光。

推廣食育其實是一項繁重的工作，準備實作器材、逐一清點數量、事前做好消毒等等。但講師們只要看見孩子願意接觸、嘗試，做出改變的承諾，便是最有成就感的一刻。黃麗玲總結：「我們最大的收穫是看到孩子認識什麼是真食物，建立和食物、土地之間的連結，希望孩子長大後能選擇正確的食物。」^綠

竹社綠繪本小組 讓食育色彩灑落 打開教室的窗

文字／蠟筆（新竹分社綠繪本小組召集人） 圖片來源／蠟筆、蕭素貞



綠繪本小組召集人蠟筆（黃淳維）於龍山國小小班進行繪本課程。（圖片來源／蕭素貞）

新竹分社桃竹苗綠繪本小組成立於 2014 年初，傳承自主婦聯盟基金會綠食育精神，幫助桃竹苗地區在地幼兒園至小學階段的孩子，建立結合生態永續概念的綠食育課程。

我們的綠繪本教案，主要考量到孩子對繪本與文字的感受力、環境教育（環教）啟蒙課程的理解力、較容易融入環教互動的遊

戲等。等開發完成後，為使教案容易向上或向下針對高年級、低年級、混齡、親子、樂齡課程等開展，我們會依照孩子們對背景知識的理解程度，調整繪本的講授深度；而遊戲環節也會在時間與內容的層面進行調度與調整。

綠繪本引導孩子內心的聲音

每一學期在夥伴學校的入班合作中，我們都會與學校的學年老師們密切聯絡，推薦課程菜單，

並且配合學校行事曆決定各班入班日期；課後，也從導師的口中得到孩子和家長們的正向回饋。比如，孩子們屢屢對《海邊的鳥醫生》課程中，全班合作一起翻玩減塑行動圖卡遊戲感到新奇有趣，在輪流上台闖關失敗後仍然充滿動力，要求「可不可以繼續玩！」的聲音此起彼落。

而在《都是放屁惹的禍》課程後讓孩子 DIY 製作低碳手捲，則從十分懷疑的「蛤～為什麼要吃生芽菜？」、「我可以只加一點點番茄金桔沙拉嗎？」到觀念大轉變：「哇！這個太好吃了吧！可以再幫我多加一點沙拉嗎！」、「沒想到這些包在全麥餅皮裡這麼好吃！」；或是從《阿平的菜單》教具中，發現自己愛吃的零食竟然加了許多他們從沒仔細看過的食品添加物：「哇！沒想到這種糖果加這麼多種色素和香料！」、「洋芋片是馬鈴薯做的，應該很安全啊？」、「我以為布丁真的都是雞蛋做的耶！」孩子們發自內心的討論聲，形成了教室裡最悅耳的音符。

孩子也有屬於他們的食育 DNA

在一次科園國小綠繪本課程後，班級導師與我分享：家長發現孩子們對於食品添加物、糖

米食教案分享：好吃的服裝店

目標：讓孩子學習米的各項知識、認識常見的米食品，並透過動手做料理，提高對米食的喜愛。

暖場：老師講解洗米方法，邀請小朋友示範，並帶入珍惜水資源觀念。

小劇場：運用繪本、手偶道具等，以羽衣仙女幫食物搭配「食材外衣」的美食大賽（如飯糰穿海苔、什錦飯穿豆皮），引發孩子對食物的想像力。

主題教學：利用海報、稻穗與米寶寶等教具，解說稻穀到白米的碾米過程。並以分類遊戲讓孩子分辨粳米、秈米與糯米。

環境教育：詢問孩子三餐內容，引導他們察覺稻米需求減少與依賴進口麵食製品的現況，宣導糧食自給率、食物里程與友善稻田生態。

互動與手作：快問快答了解米的多樣應用；讓孩子以合作社食材如什穀飯、壽司豆皮、核果等，製作個人專屬的什錦豆皮壽司。



小劇場表演



米米觀察盒



《都是放屁惹的禍》繪本課程後，孩子們用學到的綠食育知識，DIY 製作自己的健康低碳手捲。（圖片來源／蕭素貞）



2026 年綠食育暨合作經濟推廣課程開跑：

活動諮詢：04-23353772 分機 227 洪小姐 聯絡信箱：hucctaichung@gmail.com

設計者
賴淑雅



量、低碳里程食物的雷達被打開了；而對於三餐原型食物的選擇更能幫助地球減碳、幫助身體健康的觀念也被打通了！小組夥伴入班授課時，也充分感受到孩子對於上課內容的期待，總是七嘴八舌地在課程開始前湊上來探問：「今天要講什麼故事？」、「今天要玩的遊戲是什麼？」、「有好吃的食物嗎？」入班上課前，孩子們也會跟前一班同學探問課程內容、率先掌握遊戲原則。班級導師們從綠繪本紮實、有趣、自然引導的教案內容中，得到不同的觀念啟發；夥伴們也在導師細心協助下，讓課程

分組遊戲可以進行得更加流暢順利。

每一次的課程都讓我們在大腦輸入與輸出間，以及和孩子的對話、理解裡得到滿滿的成就感。也能在合作人貢獻時間、攜手合作裡，落實以人為本、互助共享的合作價值，得到以身為合作人為榮的滿滿正能量。新竹分社綠繪本小組歡迎對於教案研究有熱忱的夥伴加入，和我們一起努力為桃竹苗的孩子與家庭植入環教DNA，為守護環境和健康而努力吧！**綠**

新竹分社綠繪本小組

新竹分社綠繪本小組目前由七位核心成員：淳維、海倫、素貞、娟志、秀娟、藍藍、于育組成。成員具備法律、科技、公部門、教育及長照等背景，備課聚會時常能激盪出多元觀點。小組緣起於成員參與主婦聯盟合作社與主婦聯盟基金會共同辦理的綠繪本、綠食育、非基改、惜食及節電等能力培養課程後，成員深感在暖化與超高齡社會的雙重挑戰下，食農教育與糧食安全向下扎根的急迫性，遂投入小學端的倡議工作。

自2014年起，小組陸續在新竹縣市國小（龍山國小、科園國小）累積了良好口碑。2020年前後雖受疫情衝擊，導致入班需求縮減，但小組仍堅持耕耘。近年更借鏡台北夥伴的開發經驗，並與在地「豐禾子協會」合作，強化自我增能。陸續推出減碳、里山茶學、知稻等系列課程，並從零開始研發教案，嚴謹梳理議題與教具準備。

以2024年《里山茶學》為例，小組針對中年級學生，結合「故事演奏、環教主題、環教體驗」三大架構。教材選用新竹在地作家劉秀毓的《爸爸的友善茶園》，透過講述友善農法與茶園生物多樣性，帶領孩子品味好茶，期許這份對土地的關懷能持續在校園與家庭間傳唱。



海安站綠繪本推廣

搬進站所 把食物的世界

文字、圖片來源／洪瑾君（海安站主委）



「哇～好香！」、「我要～我要～」、「這是我自己做的！」孩子們一句句驕傲、開心地話語，從海安站的教室裡飄出，這也是綠食育課程中最常出現的景象。近年海安站感受到社員年齡層漸長，區會委員想吸引年輕族群社員；又加上站所旁邊是熱門學區「文元國小」，想透過兒童相關課程來進行推廣，但又擔心站所淪為「才藝班」……經過一番腦力激盪，我們結合具有教育意義的綠食育課程，做



站所連結附近國小，辦理許多孩童的繪本課程，圖為海安站主委瑾君帶領孩子領略繪本世界。



《阿福種田》繪本食育活動，孩子們聚精會神地聽著繪本故事。



《阿福種田》繪本食育活動，親子共同體驗米食點心DIY。

孩子的創意滿點！

獨樹一格的 台語食育教學

不過就算旁邊就是熱門學區，站所的活動還是會遭遇因報名人數不足而面臨取消課程的情況。《阿福種田》這堂食米課程可是差點要取消的呢！在宣傳期間報名人數久未達標之時，好在講師映蓉突發奇想，提議在授課時增加台語使用的比例，希望藉推廣母語來增加報名意願。委員們協助在各個平台再次宣傳，果然吸引許多重視母語的家長報名，課程順利開課，讓孩子認識稻田也更親近台語。

透過這次的經驗，海安站發現，把母語推廣變成特色課程，竟也吸引了另一群新朋友走進合作社。今年更與台南台語共學團「甜物物的虱目魚」攜手合作，5月將推出一場「全台語」的綠食育課程，邀請大家一起來邊吸收滿滿綠知識、邊沉浸在台語的聲音魅力中！**綠**

為海安站吸引親子前來的首選！

2023年開始的食育課程，多由海安站委員推薦講師，雙方確認好時間後，課程內容就放心交給講師設計與規劃。委員們總說：「我們相信我們選的老師。」正因為這份信任，也讓講師能擁有最大的自由度，發揮專長，設計出充滿創意與溫度的綠食育課程。

把田地和故事帶 進站所播種

從2023年「招募」永康站萬萬老師，來到海安站帶來的科學料理課開始——讓孩子了解原來料理就是由一個個有趣的「化學反應」組成，課程一推出便獲得熱烈回響。到了2024年，冬、夏令營也加入了食育課程，帶著孩子認識五穀、肉品與蔬菜，辨識不同食材來源的差異；再讓孩子一起參與午餐備料，洗菜、捏肉丸，親手感受食材的樣貌與溫

度。2025年，區委更邀請在地小農走進教室，帶著孩子認識農村生活與生態環境，最後再加上一場點心DIY，讓孩子從產地到餐桌，嚐到最簡單也最純粹的食物滋味。

透過擔任綠食育志工，我也能跟著孩子們從《阿福種田》這本可愛的繪本中，了解到農夫的辛苦及不安，也感受到早期農村社會互相幫忙的人情味。來自佳里的農夫：映蓉老師，從一開始榨紅蘿蔔汁就與孩子們打成一片，也利用圖片、聲音讓孩子更能感受田中生態。活動中端出的DIY「米糕」，雖然小小的出槌（沒有熟透，趕快再加熱），但拿到米糕的孩子還是興高采烈地壓模、塑形、當黏土玩，除了有各式各樣的白兔及紅蘿蔔外，竟然還捏出雞母蟲的造型！更誇張的是，米糕香氣撲鼻，孩子們竟邊捏邊吃，作品完成也瞬間就吃完了，實在是讓身邊的大人們都笑彎了腰。

雲林東勢
海線強風的
栽培挑戰

黃士珈、潘穎儒 夫妻檔友善栽種

環保級玉女小番茄

文字／蘇怡和 攝影／黃名毅 圖片來源／潘穎儒



黃士珈採收番茄預備出貨中。



潘穎儒包裝番茄出貨。

從接觸農業到決心耕作

黃士珈過去曾在電子業工廠與水門管理工作間轉換，後因協助農民處理溫室設施申請的事務，開始接觸農業，逐漸思考務農的可能。他參加農民學院的課程，學習栽培方法與資材使用，因而認識同學潘穎儒，兩人結識並結婚。當時他的想法很簡單，既然決定務農，就用自己喜歡的方式耕作。他不喜歡農藥的氣味，早早決定採友善環境、無農藥的方式栽種。

雲林東勢臨海，冬季東北季風強勁，夫妻兩人在嚴峻的環境裡管理溫室與田區，栽培玉女、糖馨小番茄與牛番茄，從白蘿蔔、蒜頭、芭樂、檸檬與美濃瓜等作

物都種植過，在栽培技術與田間管理的實際耕作中累積知識，田裡隨時有新的問題需要面對，需要經常調整做法。

士珈初期並沒有鎖定番茄，而是試種多種作物，例如火龍果、白蘿蔔、小黃瓜等，希望了解不同蔬菜的栽培方式。實際操作後才發現，多樣化種植的管理難度很高。每一種作物的生長週期、病蟲害狀況都不同，要同時顧好並不容易。幾年嘗試之後，夫妻兩人逐漸將重心集中在番茄，目前主要供應合作社玉女、糖馨小番茄，蔬菜類則有牛番茄。選擇這兩個品種的原因很直接，玉女小番茄在市場上接受度高，牛番茄果形較大，也較接近穎儒家裡熟悉的栽培經驗。

接到編輯來訊，要安排訪問潘穎儒與黃士珈這對神仙眷侶。七年級生返鄉務農並不多見，值得特地前往雲林東勢一探究竟。訪談過程中，兩人不時互相鬥嘴。黃士珈說：「我從來沒有踏出過雲林工作。」潘穎儒立刻回應：「對啊，他都沒見過世面，很俗耶。」當士珈聲明：「我動作沒有很慢，是要仔細挑完熟的果實採收。」穎儒則笑回：「你慢我也不會怎樣啦。」表面在調侃對方，但談及農場經營，穎儒卻十分佩服丈夫說：「你不覺得他很強嗎？他從零開始耶！面對收成起落，總能穩穩的毫無恐懼，說真的，沒有他，我可能撐不下去。」士珈坦言收成差，當然也會鬱悶到想捶心肝，但就算用裝的，也要表現堅強。



溫室內設有蜂箱，以熊蜂協助瓜果授粉。



番茄的花若被熊蜂叮咬即完成授粉。



兩人以潘穎儒為農友名供應合作社玉女、糖馨小番茄、牛番茄等作物。

農友小檔案

合作農友：潘穎儒
供應產品：
 蒜頭、玉女小番茄、糖馨小番茄、牛番茄、檸檬等
產地：雲林東勢
自主管理等級：環保級



表皮色澤呈現黃色的糖馨小番茄和玉女小番茄一樣，皮薄滋味多。是市面上少見的果品。(圖片來源／潘穎儒)



友善栽培番茄 環境與風味的平衡

番茄看似常見作物，實際栽培仍有許多細節需要摸索。植株距離、整枝方式、光照條件與苗株品質，都會影響生長狀況。去年番茄因為光照不足，果實轉色不完全，今年就在疏果與整枝上調整植株配置，讓藤蔓充分受光，番茄的成熟顏色也更加均勻。玉女小番茄果皮薄，對水分與濕度很敏感，清晨露水重時容易裂果，因此他們在溫室中利用風扇控制濕度，每小時運轉十五分鐘，讓空氣流動並減少濕氣，幫助番茄度過清晨高濕的時段。士珈說，每個農友都必須不斷嘗試，因為每年遇到的問題都不同，他的做法是先找原因，再研究、實驗並調整方法。

市場常以甜度作為水果評價標準，但他們並不刻意追求高甜度，也不管甜度計的數字。整地時他們先將肥料打入土壤，再翻土混合，後續不使用葉面肥料來提高甜度，希望水果呈現自然的甜味。番茄一週採收兩次，採收後再進行分級與包裝，夫妻倆的農務分工並沒有明確界線，大致上體力需求較高的由士珈負責，行政與出貨相關工作多由穎儒處理。兩人在作物管理上若有不同看法，就各自負責不同區塊進行嘗試，再依結果調整，例如番茄整枝與牽引方式，就是透過這樣的方式逐漸找到合適做法。

格外品翻身 與農場的下一步

黃士珈喜歡嘗試新的作物，只要覺得有可能，就會想種種看；潘穎儒則比較在意人力與管理負擔。當作物種類太多時，田間工作容易互相影響，因此這兩年也逐漸把規模縮小，把主要作物顧好，幾次調整之後，逐漸找到比較適合的人力配置。

銷售方面，他們與主婦聯盟合作社往來多年，士珈表示合作社的訂貨方式較穩定，且與傳統市場相比，價格波動較小。傳統市場拍賣常依甜度與外觀決定價格，品質好時價格會提高，需求低時價格落差也會很大。

友善栽培的農產品有時外觀不佳，較難被市場接受，但他們的「侏儒小蒜頭」與「超級醜檸檬」卻有翻轉的機會。士珈種的蒜頭個頭很小，小到在田裡幾乎被雜草淹沒，鄰居甚至問這兩分大的田區，莫非是在種草？！兩人將這些小蒜頭加工做成蒜頭油，販售給華德福學校的家長，成為炒菜食用的「天菜好物」。

訪談間不時見兩人互虧。



士珈談及自己最像甚麼作物，毫不猶豫地回答「蒜頭」。



農場野放的檸檬則因果型大、外皮粗厚，一般家庭不易使用而被消費者嫌棄。但他的檸檬出汁率高、精油香氣濃郁，被不同對象採購給予新價值，包括國際知名天然美妆品牌採購作為面膜原料、專業優格公司選購做果醬原料、友善小農工作室加工成風味獨特的糖漬檸檬，也有生技公司看上士珈農產品的營養價值，用於健康食品中。

談到自己最像哪一種作物時，士珈秒答「蒜頭！」因為蒜頭田長滿雜草時，讓人看了很絕望，但被草覆蓋住的蒜頭仍會長大，

也會結出果實。「就像沒有人看好我可以務農，但我還是生存下來了。」

談到未來計畫，夫妻兩人表示，希望能增建溫室並增加種植面積。東勢戶外風勢強，水果在露天環境下較難穩定收成，因此溫室設施對農場很重要。政府提供農民每人五百萬元貸款用於農業設施建設，「我們還沒有貸滿，明年還可以再增貸蓋一座溫室。」如果貸款之後收成與收入沒有跟上怎麼辦？兩人笑說：「就繼續加油啊，不然怎樣。」夫妻同心，其利斷金。綠

特別來賓

合作社資深農友 林瓊珠

Q 好奇當初女兒穎儒決定和女婿士珈在東勢種植溫室番茄時，身為媽媽心裡是怎麼想的？

A 當初他們夫妻決定投入有機農業，我雖然沒有反對，但心裡很不捨也很擔心。我知道有機理念這條路不簡單，尤其當地氣候嚴苛，風大、高溫、悶熱，女兒不是吹風吹到頭痛，就是在溫室工作悶到起疹子，看了很心疼。不過，看著他們願意挑戰、一起打拚扶持，我也感到欣慰。畢竟士珈務農的理念是正確的，我能做的就是將技術傳給他們，當他們的後盾。「哎呀，錯就錯在當初建議女兒去農試所上課，才認識農夫，如果去台積電上課，搞不好就嫁給工程師了。」

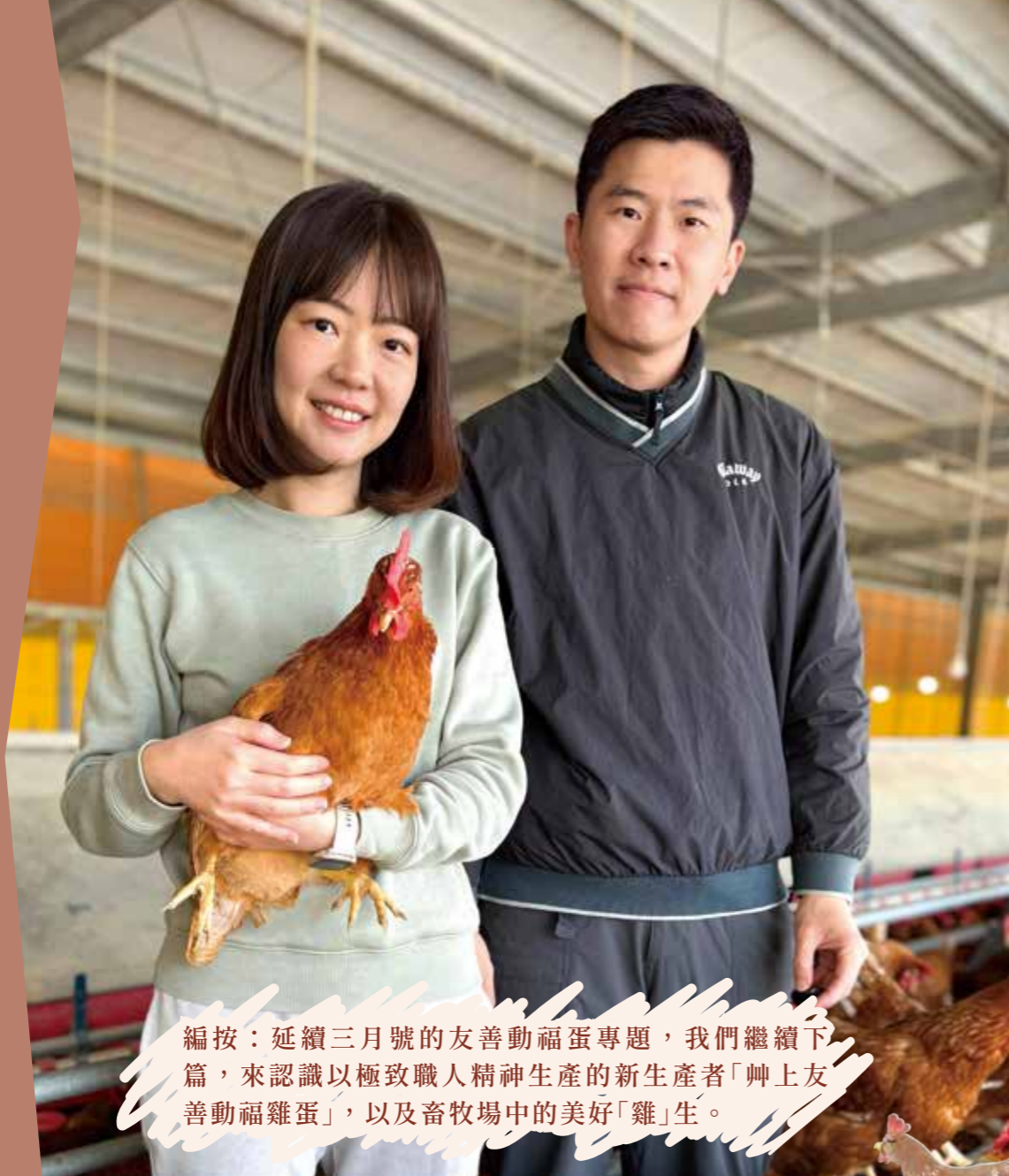
有機農業挑戰很多，林瓊珠雖然給予支持，但仍不忘幽默消遣自己一下。



產出大家都說好吃的蛋

用潔癖、專業和愛

文字／會怡陵 圖片提供／艸上農場 繪圖／龔風欣



編按：延續三月號的友善動福蛋專題，我們繼續下篇，來認識以極致職人精神生產的新生產者「艸上友善動福雞蛋」，以及畜牧場中的美好「雞」生。

「當我一開始聽到昌佑跟我分享雞場的現況，我覺得有點衝擊」。艸上農牧場的陳茹婕（Abby）說，籠飼雞舍讓蛋雞不吃不喝、強制換羽，或是籠子裡的糞便積得像小山高，戳到雞屁股。這些惡劣的環境對於喜歡動物的她來說，是無法接受的事情。也因此，她和先生謝昌佑創立農牧場後，蛋雞的身心健康，成了他們的經營核心。

原本，陳茹婕和謝昌佑租了一個山頭，運用他們在「畜產與生物科技學系」學到的專業來養蛋雞，暱稱這些滿山跑的雞為「阿奔」。除了當作兼職，也讓退休後頓失重心的父母親有活動空間。沒想到，新鮮好吃的雞蛋在口耳相傳下，開始供不應求。他們另覓更大的場地，2020年於台中后里成立「艸上農牧場」，放牧、平飼並行，將他們對動物的愛和理念注入其中，並在去年（2025年）獲得「台灣動物社會研究會」的「動物福利標章」及「友善雞蛋聯盟成員」證書。

爲了蛋雞的幸福轉作農婦

陳茹婕曾在台積電和國家衛生研究院工作，想投入艸上的營運，是源於一份對動物的愛。「高中生不知道要選什麼科系，會選擇念動物科學，通常是因為喜歡動物。」

學校裡教的都是善待動物的方式，動物福祉是她最喜歡的科目之一。在謝昌佑的分享下，她才得知蛋雞產業的真實面。「為了讓產能下降的母雞產蛋，會進行強制換羽，先斷料再斷水。活得

下來就繼續生，活不下來的就算了。真的可以這樣子嗎？！」

陳茹婕學生時期沒錢，總會選擇便宜的蛋，想起這些母雞可能也過著這種悲慘的生活，這為她帶來一股動力。她設立「草上奔牧場」粉絲頁，分享雞蛋知識也傳遞動物福利觀念。她說：「我想證明在農地成本爆高的臺灣，也可以用歐盟的動物福利標準飼養蛋雞。」

優質飼料造就品質蛋

走進艸上的平飼雞舍，環境明亮乾淨，有讓蛋雞休息的棲架、安心產蛋的巢箱、飲水線、自動化給料等設備，加上飼料和營養補充品，總花費將近千萬。

但光是有良好的硬體還不夠。他們從專業種雞場取得品系穩定的小雞，從小培養。「小雞的培養很關鍵。」謝昌佑說明，要給小雞足夠的營養，當牠腳徑長得越長，表示未來產蛋的高峰期越久，蛋的品質也會越穩定。

爲了確保蛋雞的健康，他們始終堅持用最好的飼料。謝昌佑曾

在美國飼料大廠工作，表示飼料分為很多等級，大部分的飼養者會選擇最低等級。「但便宜飼料不可能用好的原物料，營養含量比較不足。飼料規格越高，雞吃了越好消化，蛋的品質就會越好。」，選擇飼料廠內較高等級的飼料，艸上雞蛋的蛋黃外型立體、口感Q彈、香氣濃郁，濃稠蛋白比例高。

如職人般的高規管理

除了營養的食物和乾淨的飲水，飼養管理也很重要。他們要訓練母雞到蛋箱生蛋，否則母雞們會互相學習，開始在地上產蛋。這些地蛋會因為沾到雞糞、墊料或破損而有食安問題，也可能讓母雞出現「賴菴行為」，母性爆發，窩著孵蛋，不吃不喝。

在飼養管理上，他們還必須時常仔細觀察雞的狀態，並分析原因、找解方。例如雞冠垂吊發紫，表示這隻雞有可能生病或脫水，就要去觀察是否雞不知道去哪裡喝水，或者供水出問題。

雞舍提供母雞洗沙浴的空間，藉此去除身上的寄生蟲，維持身體健康。

謝昌佑形容：「一棟雞舍裡面的三千隻雞就像是小嬰兒一樣，什麼都要靠我們去幫牠們設想。牠們想吃飯或喝水，都不會發出提醒；如果不舒服，連哭都不會哭。只能靠我們觀察。」

因為重視蛋的品質，蛋雞成長到80至90週時，即便產蛋率依然高達90%，還是會進行汰換。

此外，環境的消毒也是不容忽視的一環。談到這裡，陳茹婕不禁說起謝昌佑的潔癖：「他回家後甚至會清洗手機，他有微生物層面的潔癖！」謝昌佑馬上接話：「潔癖對於雞也是好事呀！有些雞舍佈滿蜘蛛絲，或地上有滿滿粉塵，那都有可能是病毒的

從母雞的腳徑長度可以看出牠是否有足夠的飼料、光源、舒適的活動空間。

來自現場



艸上精心打造的高規格雞舍：荷蘭的產蛋巢箱（左上）、自動給料系統（右上）、依照雞隻身高升降的自動化飲水線（下）。

溫床。」他們在不驚擾雞的前提下，盡可能每天掃地，定期清除雞糞，在施工廠商離開後，一一撿拾地上的垃圾和菸蒂。

穩定消費是蛋新鮮的後盾

2025年，艸上開始供應主婦聯盟合作社平飼雞蛋。合作社會提供預訂量，方便他們準備最新鮮的雞蛋。陳茹婕說，合作社並不會因為市況不好，就大幅減少訂購量，成為他們的穩定支持力量。「我很想藉此機會謝謝主婦聯盟合作社的社員，因為大家願意支持動物福利雞蛋，我們才有動力持續生產。」

當消費者不只用價格考量，而是有意識的選擇，產業才可以走向正面的循環，消費者也能獲得真正優質的產品。**綠**



母雞產下的雞蛋會自動滾落到輸送帶上，避免被雞爪或其他身體部位汙染。

艸上堅持不同週齡的雞分開飼養，避免交叉感染。

如此雞生太幸福 // 艸上平飼雞舍的一天

母雞

Abby



吃第一餐，自動投料系統幫雞隻一天元氣滿滿。



04:30

Abby 睡覺中 zzz.....



進雞舍前，全身仔細消毒；「乾淨區」與「髒區」的服裝要分開以免病毒傳播。

上工囉，巡視雞舍、檢輸送帶上的蛋，檢查有沒有地蛋。

八點左右，來巡視雞舍：看看雞隻是否健康、排除母雞界的紛爭防止霸凌。



7:20



上工，開始生蛋囉。

生完蛋了來吃第二餐

結束用餐後，迎來剛好灑落雞舍的陽光，開始洗沙浴，玩耍。雞隻最喜歡在有陽光的地方洗沙浴了。



9:30



蛋收完就馬上來打掃雞舍。

整理/包裝蛋一直到下午兩點半
人工作業跟品管很耗人力呢！
(但是收蛋時很快樂♥)

兩點半後來當一下閻娘：客服工作、經營粉專、除理帳務.....



16:30

玩了整天好開心，來享用第三餐



還在工作中，環境管理很重要，貨車進出路線、雞舍及畜牧場門口都要消毒。



18:30

睡覺覺了 zzz



快下班了，慢慢熄燈催母雞回到自己的床位，終於可以下班回家撿貓囉。



(繪圖/龔嵐欣)

從飲食指南到餐桌

大人小孩一起練習的新健康飲食



文字/Avida Yu 圖片/Avida Yu、主婦聯盟合作社

四月是兒童的季節，正是大人小孩一起對齊訊息、落入健康生活的好時機，讓我們從飲食指南一起在餐桌上與生活裡練習！

今年年初，《2025-2030 美國飲食指南》(Dietary Guidelines for Americans 2025-2030) 草案公佈，引起各界廣泛討論。



過去強調各類食物「均量分配」的飲食圖像，這一次悄悄翻轉：吃真正的食物、蛋白質優先，以及比過去都更嚴格的限制糖。三月，衛福部國

健署也公告「每日飲食指南」與「健康永續國民飲食指引」等草案：蛋白質仍是重要主角，並鼓勵從植物性來源攝取，還首度把每日飲水量寫進飲食建議裡，也從過去只談個人健康，到納入環境與永續概念等。官方的飲食建議與近幾年健康飲食趨勢不謀而合，也和主婦聯盟合作社一直以來重視真食物、少添加，重視環境、永續等理念相符。

真食物、少添加

與其用限制角度，不如改成全家一起練習多吃看得出本來長相的食物。例如逛市場或超市時，請孩子幫忙找今天要吃的「真食物」：一串香蕉、一條地瓜、幾根玉米或一包毛豆。當食物上餐桌，也可以一起數數看：今天有幾樣是「看得出本來長相的食物」。

加分Tips 點心櫃改造

- 不必一次把餅乾全清掉，只要把順序換一下，讓「真食物」優先：水果、蒸熟的地瓜、玉米、毛豆夾放在最容易拿到的地方，餅乾和糖果放得稍微高一點，或冰箱與櫃子內側一點。
- 飲食的順序也可以是這樣的「先吃一樣真食物，再決定要不要吃零食」，大人、小孩一起做，就會是「我們全家的規則」，而不只是小孩要遵守。



餐餐蛋白質輪流當主角

蛋白質是大人維持體力、孩子長高長壯的重要材料，但不一定要靠「大魚大肉」才能補到。把重點放在「每餐都有一、兩樣蛋白質」，而且加入雞蛋、植物性蛋白等做變化，讓全家的餐桌更多元、輕鬆又營養。

加分Tips

- 1 午、晚餐把「豆、魚、蛋」輪流當主角，例如今天是豆類、明天是魚或蝦、後天換成蒸蛋或蛋花湯，不一定每次都要紅肉或白肉當主角。
- 2 料理上的小調整。例如原本只用肉末炒菜，可以改成「豆干丁+少量肉末」，既加了植物性蛋白豐富變化，也不用多加動物性蛋白，或是多做一道菜。



地球環境一起健康

飲食不只影響身體，也影響地球。多一點植物性食物減少碳排放量，少一點加工品、優先選當季在地的食材，都是兼顧健康與環境的做法。對孩子來說，也是一種看得見、吃得到的環境教育。

加分Tips

- 1 每週一兩餐「植物為主」：主菜用豆腐、豆類、菇類、時令蔬菜搭配雜糧飯，肉類當配角而不是完全消失。
- 2 練習「吃剛剛好」：讓孩子自己決定飯菜的初始份量，吃完再加，剩下的食物可以變成隔天的炒飯或菜蛋，學會不浪費，也是愛護土地的方式。

飲食是家庭文化的一部分。當大人願意先做出一點改變，孩子也會跟著學會好好吃飯，愛護自己也照顧環境。這個四月，讓我們每天多往「真食物、好蛋白、多喝水、少浪費」靠近一點，更重要的是大人與小孩一起進行，陪伴就是最真實與溫柔的禮物。



多喝水、少吃糖

餐桌上的主角是蛋白質，生活裡的主角就是喝水啦！衛福部國健署2026的飲食指南建議成人男性每天喝水約2,400毫升、女性約2,100毫升。國小學童每日飲用1,400毫升(女童)，至1,800毫升(男童)。更重要的是：飲料不能替代水！但如果已經習慣甜飲，就要全家人一起練習慢慢減少。

加分Tips

- 1 幫孩子準備一個專屬水杯或水壺，每天早上一起倒滿，約好今天要喝完兩壺，大人也拿出自己的水壺一起做。
- 2 和孩子約好：甜飲留給真正特別的時候，例如生日、出遊、聚餐，其餘時間渴了先想起白開水。若孩子已經習慣每天一杯手搖飲，可以先從一週少一天甜飲開始，也可以先以無糖飲料替代，而不是全部停掉。

延伸閱讀

【一籃菜・真心話】EP173
【合作ESG】從均衡到真食物：
解讀2026飲食新趨勢 ft 姜淑禮
(主婦聯盟合作社前理事)



給家長的～ 合作社產品神助攻

知道了飲食指南的主軸趨勢，但真的在小朋友放學回家，或是想要喝手搖飲的時刻怎麼辦呢？合作社重視真食物、少添加，與土地、永續呼應的產品絕對是好幫手。對應飲食趨向，我們整理了四種情境，幫助大人小孩進行健康飲食練習更順利。

放學後的主食型點心

別說小朋友了，晚餐前的傍晚時刻，是許多人容易肚子餓的時間點。與其被高糖分的零食，或是加工食品填滿，不如準備有蛋白質、有飽足感，看得出是什麼食物做的點心，就是好的開始。



有機冷凍鹽味毛豆

台灣米漢堡

阿薩姆茶葉蛋

大人小孩嘴饞時的零嘴

嘴饞不是壞事，趁著這個時候補充好的營養吧！當季水果、冷凍地瓜，或是用堅果補充好油脂，還有僅風乾保有食物原形，沒有太多調味的果乾。就讓成分表短短，成分單純的它們，成為孩子伸手拿到的真食物零食。



好愛胡桃綜合堅果組

有機黑棗乾(去籽)

紅心芭樂乾

餅乾！我們有輕減版

飲食調整是持久戰，與其一次禁足糖啊、油啊，容易招來心理抗拒與反彈，慢慢減少也許更有效果！合作社的稻鴨米餅、蘇打餅乾，都是味道單純、成分表短短的資優生。如果要再加一點點滋味，也可以是薄鹽海苔、煎餅，與喜願蕎麥薄餅。吃的時候可以一次拿好要吃的片數與份量，再把餅乾放回保存，更好控制食用量。



薄鹽海苔

煎餅

喜願蕎麥薄餅

減糖飲品自己來

把含糖飲料換成自己動手做，不需要複雜，可以利用紅豆湯或是豆奶與堅果飲等。天氣漸暖，也可以用鮮奶加上仙草涼露，就成為很Chill、坊間的仙草凍奶啦！



古早味紅豆湯

仙草涼露

點心不必完美，飲料也不用一次全換掉。只要在這個開始健康飲食的四月天，和孩子一起常吃「看得出長相」的食物，肚子餓的時候也可以先選擇蛋或是毛豆等蛋白質，嘴饞時比過去要少一點糖，就是很棒的起始。🌱

隆粽鉅獻！

2026 端午節預購 專員教你吃端午

受訪來賓／產品部開發專員
彭筠儒、游孟葵、鍾元鴻
主持人／線主張月刊 文字整理／林夢萱
圖片來源／主婦聯盟合作社

轉眼間來到了2026端午節預購，今年依然粽香瀰漫、滿桌好料好滿足！月刊邀請到幾位專業的神秘嘉賓，進行端午節的好食解密！快進到端午廣播電台，合作社產品部的開發專員們就要開始分享啦！



線=線主張月刊、筠=彭筠儒
葵=游孟葵、鴻=鍾元鴻

線 今年的端午節預購，重頭戲還是在粽子上面！請問今年粽子持續推出的重點？

筠 今年預購主題是「粽冠南北·端午安康」，表達合作社貫穿了台灣南北及族群喜好共融，提供社員多元選品，並持續堅持天然減添加！

線 哇！筠儒負責的粽子品項看起來都好好吃（流口水）！妳有沒有比較推薦的呀？

筠 就看你想吃肉粽、素粽還是具備特色的粽子囉！預購可是應有盡有！

筠 我特別覺得素食的「花生菜粽」可以和社員們聊聊。這是一款拿著台南身分證的粽子，我想100個台南人就有100個花生菜粽的吃法吧！正因為食材極簡，反而衍生出更多的特殊風味！當我們談起菜粽，不管是口感還是沾醬，幾乎人人都有屬於自己的、來自老家的味道，那是無可取代的！也正因為如此，它的製程上每個細節及火候都要精準拿捏，才能成就那份樸實又乘載著幾代人記憶的美味。

吃法推薦

花生菜粽撒上花生粉跟香菜，若有獨門醬料再配上一碗味噌湯，便是最有儀式感的吃法唷！你還在戰南北嗎？不如來顆古早味菜粽吧！



筠 預購還有我認為蠻特別的「鹼粽」，又稱為「粳粽」可以選擇喔！它一直是合作社除了南、北粽外，最不可或缺的存在！其特有帶著木質香的鹼性氣味以及Q彈口感，都來自於堅持古法製作。不同於市售品多用化學鹼粉與硼砂，我們將燃燒稻稈後的灰燼，過濾出天然「鹼水」，除了不斷重複將灰渣過濾外，也需要生產者豐富的經驗才能做出濃度適中的鹼水。天然鹼水分子較小能輕易將圓糯米於加熱中徹底糊化，這便是鹼粽特殊口感的原因；而鹼粽也帶著自然的琥珀色，質地溫和，冰鎮後口感更Q彈！

我們還有「紅豆鹼粽」這個口味喔！製作食材有來自屏東萬丹福來伯的紅豆，而福來伯幾乎可說是全台第一位從頭到尾不使用農藥、也不使用除草劑種植紅豆的農友了。紅豆經採收、日曬後更擔心交到工廠磨光會造成交叉污染，所以仍以人工一一篩選；而生產者祥太也不負食材得來不易，用心將紅豆熬煮後磨成紅豆沙，再手工一顆一顆包進粽葉裡。每一顆晶瑩剔透的鹼粽都是前人的智慧結晶，也是合作社的用心。



吃法推薦

鹼粽除了退冰沾糖即食，也可發揮創意搭配仙草凍、小芋圓等配料，體驗北港有名的古早味「粳粽冰」吃法！

線 聽得我都恨不得馬上預購開吃啦！看筠儒的眼神……是不是還有什麼秘密要公開呀！

筠 哈哈，今年預購的十顆粽子，各個都是寶，像是南部粽用水煮，適合喜歡軟爛口感的人；北部粽則口感扎實，也是不賴的選擇；甜粽、鹼粽除了拜拜祭祀外，還能當作甜點吃，芋泥紫米粽、酒香桂圓紫米粽加入牛奶便化身成為簡單的甜粥。社員就依照自己的喜好來挑選囉！

線 孟葵呀！說到預購的好物新品，我看到了一個好心動的！你猜猜是什麼？

葵 難道你說的是那個嗎？這次預購的冰淇淋！？

線 欸！孟葵有讀心術嗎？馬上猜中！

春日調飲

花與梅的自然相遇

文字／潘嘉慧 攝影／王永村 食譜設計／張煜昇 Eason 圖片來源／主婦聯盟合作社



春天的氣息，藏在花的清香與梅子的酸甜之中。Eason老師透過簡單的分層技巧，讓不同風味在杯中層層展開，呈現如春光般輕盈又豐富的口感。使用合作社現成的茶飲、果汁與發酵飲品，輕鬆搭配、短短幾分鐘就能完成。老師也鼓勵大家不必拘泥比例，創造屬於自己的風味，人人都能成為調飲的魔法師。四月滿城春色，善用合作社的好食材，讓日常多一點春日的清新與樂趣。

Eason

Eason 老師是一位熱愛教學的花藝咖啡調酒師，擅長將風味與美感融入日常生活。家人為合作社社員，他也非常認同環保、共同購買等理念，尤其是「一籃菜」的計畫性消費。在疫情期間，這樣穩定而有節奏的供應方式，啟發他延伸出「週花」的生活提案，串聯飲食與花藝的日常美學。

食譜設計者

葵 這次的預購新品「義式開心果海鹽冰淇淋」，別說你，好多人也喜歡這風味呢！開心果風味的產品這幾年一直都是熱門話題。而對於合作社來說，我也想要讓社員知道不只是外部市場的風潮，社內也可以有相同口味、減添加或無添加的相關產品！

在冰淇淋的風味跟色澤上，我就與生產者經過了三到四次以上的打樣才完成的！實際產出的顏色與一般認知中有調整色澤的冰淇淋相較，它中和了開心果果粒中的褐色果皮與綠色果肉；而無香料、無色素的冰品是社內的一貫特色。怎麼吃嘛，若擔心有罪惡感，建議可以和甜度較低的合作社兩款蘇打餅乾搭配，也很消暑又解膩呢！

綠 好期待這款冰品啊，果然還是孟葵厲害！那有沒有什麼開發上有趣的過程想和社員朋友們分享？

葵 說個小秘密，其實原本沒有想把這個品項當作預購呢！只是沒想到在會議中大家許願想要多樣性的冰品，因此我才把這品項放入預購提案之中。在多種試吃回饋後，請生產者「玉米三巷」以指定牛奶取代了水、增加開心果量、加入海鹽來進行味道的調整，才促成了目前的風味。

不過，冰品作為預購還是老話一句：「計畫性消費與計畫性生產」，這次預購的兩種冰淇淋品項：好風味的柴焙桂圓與流行風潮的開心果冰淇淋，都希望能打中喜愛冰品的社員，讓特殊風味與製程的冰品帶著社員更認識合作社的用心。

綠 每次聽到產品開發故事，總覺得不只心動還感動呢！其實，我還對另一個新品很好奇……

鴻 你是說「蜂蜜蘋果醋」嗎？

綠 合作社有好多能讀心的人！咦！這個新品是元鴻開發的嗎？

鴻 沒錯！就讓我來和大家介紹這項飲品吧！

鴻 端午節品嚐粽子是最享受的一件事，但糯米與豐富內餡往往容易讓人感到油膩且不易消化，因此，我們特別選在端午預購推出「蜂蜜蘋果醋」，希望能為社員提供一款清爽、解膩且幫助消化的健康新選擇喔！

這款新品最大的特色在於全指定原料。使用合作社的惠蜜蘋果製成的陳年蘋果醋，加入陳明旭的龍眼花蜂蜜進行調配，有蘋果清香、又有蜂蜜溫潤回甘的滋味，入喉滑順不噁口，讓全家大小都能安心無負擔地享用。



義式開心果海鹽冰淇淋



蜂蜜蘋果醋

綠 有蜂蜜、有蘋果、有醋……正好都是我愛的滋味！這個組合真的太美妙了，它還有其他利用方式嗎？

鴻 最簡單的利用方式，將蜂蜜蘋果醋以「1：5」的比例兌入冰氣泡水或冰涼開水，做成沁涼的「蜂蜜蘋果醋氣泡飲」。微酸微甜的清爽氣泡感，搭配鹹香的粽子，完美中和油膩感，是端午餐桌上的最佳綠葉！

蜂蜜蘋果醋也是調味好幫手。可以與初榨橄欖油混合，做成清爽的「果香油醋醬」，淋在生菜沙拉或預購的冷切肉盤上；或是用於製作涼拌小黃瓜、涼拌青木瓜和木耳等夏日開胃小菜。它天然的果香與蜜甜能取代精緻糖，自然提味，讓夏日餐桌更加消暑又健康！

綠 謝謝專員們精彩介紹！這次的端午廣播電台節目分享到這裡接近尾聲，我們端午預購見！**綠**

端午節預購日期 4/20 (一) ~ 5/9 (六)

微醺梅好·酒釀烏龍

紅烏龍與酒釀的乳白漸層，享受發酵米香帶來的微醺餘韻，留住生活中每一刻的美好。

食材 甜酒釀15公克、乳清氣泡飲料30毫升、梅子酢5~10毫升、紅烏龍茶適量、紫蘇梅1顆、檸檬馬鞭草少許、冰塊半杯

料理步驟

1. 將甜酒釀、乳清氣泡飲與梅子酢加入適量冰塊，一起放入雪克杯（Shaker），均勻融合之後，倒入杯子底層。
2. 將紅烏龍茶沿杯壁慢慢倒入，再放上1顆紫蘇梅、檸檬馬鞭草增添風味。
3. 飲用前攪拌均勻能讓味道更好的融合，紅烏龍茶的比例也能依個人喜好，調配茶味的濃淡口感。

蘋安春暖·梅麗動人

菊花清茶與蘋果的琥珀色澤，搭配紫蘇梅果凍，清麗爽口的滋味，在春光中展現最動人的姿態。

食材 又一春青茶2包、杭白菊10朵（冷泡用）、紫蘇梅果凍1杯、蘋果汁、梅子酢、香檬原汁各5~10毫升、蘋果片、紫蘇葉、杭白菊少許（裝飾用）

料理步驟

1. 將青茶包、杭白菊加入冷水300毫升，冷泡一晚備用。
2. 紫蘇梅果凍稍稍分小塊放入杯底。
3. 將蘋果汁、梅子酢、香檬原汁依1:1:1比例，加入雪克杯中混合均勻後倒入飲用杯中。
4. 加入適量冰塊後，沿杯壁慢慢倒入前一晚冷泡好的菊花青茶。
5. 以蘋果片、紫蘇葉、杭白菊裝飾即可。



春映洛神·凌波搖曳

洛神緋紅與芒果汁混合乳清氣泡飲的溫柔撞色，像春日暖陽般的熱情，讓您在人群中神采奕奕。

食材 乾燥洛神花10朵、黃梅吸凍1/2杯、乳清氣泡飲料30毫升、台灣芒果汁30毫升、蜂蜜少許、冰塊適量

料理步驟

1. 將洛神以500~1,000毫升熱水煮熟出茶色，約10-15分鐘，置放冰箱中一晚成為緋紅色的洛神飲。
2. 杯子底層倒入黃梅吸凍。
3. 芒果汁加入少許蜂蜜調勻，使密度更高更好分層，接著倒入杯中。
4. 再將乳清氣泡飲料沿杯壁緩緩倒入，最後加入冰塊。
5. 將作法1的洛神飲倒入最上層，以芳香萬壽菊、洛神花裝飾即可。

奇幻仙草·墨雨雲間

深色仙草加奇亞籽與鮮奶油的流動感，彷彿走入墨色般的文藝幻境，體驗一場東方草本的視覺饗宴。

食材 有機奇亞籽1匙、仙草茶、鮮奶油、海鹽、冰塊適量

料理步驟

1. 奇亞籽加入100毫升的常溫水，攪拌均勻靜置15分鐘泡發，倒入杯子最底層。
2. 加入冰塊後倒入仙草茶至杯口2公分處。
3. 將鮮奶油加入少許海鹽搖晃成奶泡狀，倒入杯子最頂層，成為奶蓋就完成。



調飲好物備著

家居也有 lounge 感



鮮奶油

在家也能自製奶蓋茶，加入海鹽 shake 之後，搭配各式茶飲都很 creamy。



乳清氣泡飲料

微氣泡的口感，調入果醬、果汁帶出不同風味，春夏時節必備。



香檬原汁

不論是飲品或是料理時都很百搭，能夠創造酸甜平衡的風味。



甜酒釀

適合加入飲品中，利用發酵的酸甜味營造酒香氛圍。



雪克杯可用廚房裡隨手可得的器具，像空果醬瓶、果汁瓶、保鮮盒；以冰塊作為介質可更好地融合飲品材料。

手殘黨別怕

飲料分層小技巧

Eason 老師說：想要讓飲品表現漂亮的分層效果，關鍵在於「密度差」與「倒入方式」。

基本原則

- ◆ 密度高（濃稠、含糖量高的液體）放下層
如果汁、糖漿、醋飲、果凍、果醬、奶製品等。
- ◆ 密度低（清爽、稀薄的液體）放上層
如氣泡水、茶飲等。

操作技巧

- ◆ 沿杯壁慢慢倒入：將液體「貼著杯壁緩緩倒下」，減少衝擊力，避免打亂下層結構。
 - ◆ 使用湯匙輔助：可將湯匙背面貼近液面，再將液體倒在湯匙上，讓液體「溫柔滑入」，更容易成功分層。
 - ◆ 放慢速度，避免攪動：倒入時越慢越好，流速太快容易混在一起。
 - ◆ 加入冰塊作為緩衝：先放入冰塊再倒入液體，可以減少液體直接衝擊底層，有助維持分層。
- 利用顏色對比：選擇深淺差異大的飲料（如果汁+牛奶+茶），視覺效果更明顯。





沙盒計畫

合作社淨零實踐的科學力

文字／莊佩珊 圖片來源／主婦聯盟合作社、蔡一維

合作社藉由多年的沙盒計畫，於營運中落實淨零減碳。圖為合作社利用rPET再生材質所生產的本土紅烏龍再生瓶裝茶。（攝影／王永村）

邁向永續生活，「減塑」與「減碳」不應只是口號，更需要具體的實證。主婦聯盟合作社（下稱合作社）於2023年至2025年間，連續三年參與國科會推動的「公民團體創新示範與沙盒試驗計畫」（下稱沙盒計畫）。這不僅是技術的探究，更是將合作社「共同購買支持環境永續」的理念，透過科學驗證轉化為具體的創新行動。

國科會推動沙盒計畫的宗旨在於鼓勵公民團體、新創團隊針對淨零科技如低碳、循環、永續能源等，於現行法規或技術下進行測試，為創新技術或商業模式建構可行模式。計畫不僅提供技術支持，更幫助建立科學化架構，希望藉著公私協力「提出創新氣候解方」並「擴大民間淨零轉型的參與」^註。

對於合作社而言，參與此計畫

連結了專業能量，得到量化技術的協助；也藉此擴大理念實踐的面相，包括協助驗證淨零減碳在業界的可行性、為制定政策提供一手經驗、將實踐的成果與技術分享給業界或相關組織。

2023年蔬果膜袋回收計畫 閉鎖循環經濟成型

2023年合作社啟動「蔬果膜袋回收計畫」，是對循環經濟與淨零減碳的深度實踐。過去生鮮蔬果常用的「薄膜塑膠袋」常被視為無法回收的耗材，一直是社員對於包材的隱憂。

合作社不僅僅是單純回收，更是在推廣 Reduce（減量）、Reuse（再利用）、Recycle（循環）3R 理念。過程中我們串連了「社員、站所、物流倉庫、回收業者、再製工廠」五大關鍵節



2023年蔬果膜袋回收初始，新營站的櫃子特別標示提醒社員回收區位置。

點，也在社內外得到多樣收穫：

- 凝聚社群責任感**：計畫獲得社員的高度支持，大家自發性地將清潔並晾乾的膜袋帶回站所。過程雖繁瑣，回收率卻逐年提高，展現了合作社與社員對於環境責任的共同實踐。
- 驗證封閉式循環**：透過合作社既有的物流體系，將回收料送往專業業者處理並進入工廠再製。此舉也驗證了「封閉式循環流程」在站所作業與物流規劃整合下，具有高度的可行性。

- 推進國家政策**：合作社更將實踐的經驗，轉化為對環境部的政策建言，呼籲跨部會連結農業部規劃蔬果包膜材質統一，從源頭管理提高循環經濟的規模。

2024年物流減碳計畫 讓冷鏈更有「綠」意

2024年合作社沙盒計畫轉向「物流冷鏈減碳計畫」。低溫物流在確保食材鮮度的同時，也伴隨著大量的能源消耗與碳排放，是通路不可避免的減碳挑戰。國科會專業團隊與合作社合作，執行此項極具數據參考性的專案。

合作社參考日本做法，實驗點選在距離中社里程約200公里、配送時間4~5小時的「彰雲路線」物流系統進行。透過精準的路線規劃、作業流程微調、數據監測與管理優化，提升冷鏈效率，以實驗組和對照組做數據比對，獲得可行模式：

- 科學化的減碳工程**：導入「冷片」穩定物流箱溫控、實施內容物減輕重量的做法，減少運輸過程的耗能。
- 讓溫度變動透明化**：針對冷鏈車輛與倉儲深度監測，記錄精準的溫度波動與能耗數據。在專業團隊協助下，導入數據建模與系統分析，讓原本隱形的變化透明



1 物流減碳計畫中，冷藏運輸車不開空調以保冷箱進行運輸，藉此測試保冷箱效果、車載運量、以及箱體碰撞耐受度與對保冷的影響。
2 測試保冷箱搭配保冷片的冷藏效果，運輸全程使用溫度紀錄器記錄保冷箱中的溫度變化。

註 資料來源：公民團體創新示範與沙盒試驗計畫——育成團隊遴選須知

可見。
●**制定標準化基準**：訂定細節化的作業流程以防止冷能流失，並根據數據建立配送基準。初步數據驗證，車輛油耗與溫控穩定度皆有改善。

合作社藉此將淨零的理念落在營運流程中，從而實踐 ESG 指標的承諾。計畫正向的成果也讓合作社擴大執行，目前各分社均實行此一物流冷鏈減碳措施。

2025 rPET 再生瓶 挑戰綠色供應鏈的整合

2025年計畫邁向「rPET 塑膠瓶再製計畫」。響應國家2050淨零排放目標，合作社推動「瓶到瓶」（bottle-to-bottle）的再生循環，成功開發的「本土紅烏龍再生瓶裝茶」達到使用30%再生材質，是國內第一支做到的瓶裝茶飲。而這次計畫可以說是合作社進行綠色產業鏈的連結實驗，所建立的循環經濟鏈也足以供業界參考：

- 挑戰產業規模化**：我們克服了量小難以開產線的困境，透過食藥署的再生酯料供應商名單，以及營運團隊鍥而不捨的溝通，終於獲得廠商的支持與幫忙，讓產品成功上架。
- 實踐數據回饋**：計畫使用了



rPET計畫連結專業、製造與消費，受到環境部、衛福部等政府跨部會的支持與肯定。

572公斤的30%rPET原料，推估可實質減少973公斤溫室氣體排放；同時，也減輕了2公克的瓶身重量，減少了309公斤溫室氣體排放。這項計畫驗證了循環經濟的可行性，可以成為制定國家資源再生政策的實質參考。
●**經驗業界分享**：合作社的成功模式，也在多個場合無私分享給其他組織與企業，提供執行時的真實挑戰以及可行做法，引領循環經濟的具體實踐。

誠實試驗的擴散力量

連續三年的沙盒計畫，合作社看到永續淨零在科學驗證與經濟模式的可能性。合作社理事主席彭桂枝談到參與沙盒計畫，認為組織或企業在淨零前進的過程中，要「誠實地拿出議題來試驗，一旦驗證可行，便應運用沙盒的資源，將其轉化為可持續的經濟模式傳遞給他人。」而我們的成果證明了「公民團體具備推動產業系統性變革的專業實力，透過透明的循環流程，我們能與每位關心環境的人共同撐起綠色的未來。」^綠

主婦聯盟斗六站

吐納老街氣息、做一回新舊時空的旅人

斗六站鄰近古蹟和學區，順著附近的雲林溪畔，可進到舊城區感受時空交錯的浪漫；沿著大學路，可抵達舊館翻新的繪本圖書館……從站所出發，我們來一趟新舊交融的小旅行！



© 2026 主婦聯盟合作社 | 圖 龔嵐欣

烹小鮮

地址 | 640雲林縣斗六市龍潭里八德路88號
電話 | 0932-738-300

申請成為環境部綠食飯桌的烹小鮮，邀請來店的客人從飯桌開始減碳，不提供免洗餐具、優先使用在地或國產食材，並在料理過程中盡量食材零浪費。菜單上清楚標示食材來源：高纖筍乾飯，不用二氧化硫、用古法醃製的古坑筍乾；食蔬蛋飯採用陳源和醬油、古坑秀珍菇以及三小市集賴錦石的金石養生放牧蛋，甚至有台灣紅羽土雞雞腿做的紅蔥油雞飯。



店長歡迎大家拿乾淨的二手袋來分享，如果自帶環保盒還可以折五元喔！

雲旭樓

地址 | 640雲林縣斗六市大學路三段123號
電話 | 無

隱藏在雲林科技大學裡的雲旭樓，是雲林國中的舊校舍，波浪折板式屋頂是當時九年義務教育，全臺國民中學校舍的標準建築。曾因要新建大樓而面臨拆遷的命運，當時雲科大與雲林國中校友進行田野調查，得知其珍貴的建造歷程，因此轉而呼籲保存，成為守護校園文化資產的最佳示範。雲旭樓也於2010年成為斗六當地第二座古蹟。



(圖片來源/張妙祝)



(圖片來源/張妙祝)

太平老街

地址 | 640雲林縣斗六市太平路
電話 | 05-533-2000

太平老街在清朝時被稱作「大街」。而從清朝到日治時期，大街就扮演中南部重要交通要道，也是重要的商店街。老街至今也算是常民生活的一條街，過去也曾有「生老病死一條街」的說法。

走過百年歲月，它留下多元的建築樣貌，而近年更是透過文化部私有老建築保存計畫，捲動了老屋的保存與活化——保留竹管厝的閩南式街屋、劉仁德老宅整修活化，成為連結家族記憶與辦理地方課程、講座的空間。街上還有平實的小吃如老街碗粿，能讓人感受到斗六生活的底蘊。走在這裡，不只是看見老屋，也看見一條老街如何在保存與新生之間，繼續陪伴不同世代生活。

行啟紀念館

地址 | 640雲林縣斗六市府前街101號
電話 | 05-536-2290

行啟紀念館原名為斗六紀念公館，為紀念裕仁皇太子曾來臺灣視察，由地方仕紳吳克明發起鄉親捐款與官方共同集資興建。其位於當時的斗六公園（現稱斗六籽公園）內，並於1926年10月17日落成，除作為公會堂使用，當時也具有宴會場、俱樂部、圖書閱覽等多種功能。戰後的軍公教福利中心是地方居民對這棟建築印象最深刻的記憶。而今年正逢行啟紀念館、斗六公園與斗六大橋（現稱中山橋）落成百年，歡迎大家同來共慶。



(圖片來源/張妙祝)

斗六市立繪本圖書館

地址 | 640雲林縣斗六市公正里莊敬路66號
電話 | 05-532-1992

有著童話中城堡外型、以繪本為主題的斗六市立繪本圖書館，圖書、繪本的收藏超過六萬冊。最特別的是二樓設有「凱迪克獎」得獎作品專區，由旅美的斗六華僑陳蓓蓓女士耗費多時收集，於2016年全數捐贈，嘉惠鄉親；另一側則是認識臺灣繪本作家、雲林繪本以及書目療法專區。全館採分齡分眾的規劃，不但小朋友可以在此徜徉書海，大人也可找到療癒自己的繪本處方籤。



佇點夥伴



斗六站地區
營運委員

張妙祝

斗六站是雲林縣唯一站所，因此鄰近鄉鎮虎尾甚至外縣市竹山的社員，會一次來站所大量採買，是相當重要的存在。

被理念帶進合作社

現任斗六站地區營運委員張妙祝，因為之前任職的工作和家人的飲食習慣，讓她非常注重食物的來源。在參與藝術活動時結識斗六站長趙美華，透過站長的介紹後，非常認同合作社支持在地農友、推動產品預購避免浪費，以及提撥結餘做公益的做法，於是在2016年入社。

讓活動連結地方與社員

妙祝認為生產者面對面以及產地之旅，對社員很有幫助，透過與農友直接交流了解我們的食物得來不易。她也運用自身的專長帶領社員走讀斗六，與在地有更深的連結。在斗六站成立廿周年的活動，更是邀請西螺藝術兵營營長李朝倉藝術家，指導大小朋友們進行〈美食記憶〉藝術淨心水墨畫共同創作，並將作品掛在站所作為紀念禮物。

最推合作社米食料理的好滋味

聊起合作社最推薦的產品，妙祝毫不遲疑的說出，是「來自雲林斗南鎮的免浸泡糙米」，除了喜愛米食之外，她也認知到在地農產食物的里程最短。妙祝還提供一個方便製作的料理方式：將香菇、黑木耳、紅蘿蔔、皇帝豆或當季盛產的蔬菜拌炒後加入米中，倒入陳源和醬油簡單調味，再用電鍋蒸煮，就可端出一盤能吃出口材好味道的米食料理；此外，也能加入薑黃粉品嚐，既增色又健康。🌿

2026 端午節預購開跑

預購時間
4/20(一)

5/9(六)

※ 端午節6/19(五)

節令料理 × 消暑飲品 × 涼夏洗沐

粽冠南北

端午安康

匠心傳承！再現本土米糧家鄉味



主婦聯盟合作社

