

## 新品上架

## ▶ 海水午仔魚，400g，290 元，3/22 起全社限量供應

生產者為豐佑漁場，海水低密度混養，養殖過程不用藥、不抽地下水。獨特飼料配方，使魚體含高量 omega-3。

## ▶ 海水午仔魚，500g，350 元，3/22 起全社限量供應

生產者為豐佑漁場，海水低密度混養，養殖過程不用藥、不抽地下水。獨特飼料配方，使魚體含高量 omega-3。

## ▶ 奧納芮有機番茄汁(台灣可果美)，295ml，55 元，3/29 起全社供應

生產者為臺灣可果美，有機蕃茄汁更換國際條碼，產品製程未異動。本品使用有機蕃茄為原料，無添加人工香料及防腐劑，送禮或自用都皆宜，請社員繼續支持。

## 恢復供應

## ▶ 蘿蔔糕，750g，100 元，4/5 起恢復週預訂

生產者為餐御宴，使用合作社指定契作白蘿蔔、友善種植在來米、主惠調合油及公平貿易白胡椒粉為原料，以傳統方式製作，不添加防腐劑、抗氧化劑，4/5 起恢復週預訂。

## ▶ 善糧放牧雞蛋，8 入/盒，120 元，3/29 全社供應

生產者為永興畜牧場，重視動物福利，以放牧方式飼養，讓雞隻可自由進出戶外環境。飼養密度低，飼養過程不用藥。永興畜牧場已成立超過三十年，早期以傳統的籠飼方式生產雞蛋。民國 95 年雞場由第二代蔡榮鴻先生接手後，希望能讓母雞在自由健康的環境成長，因此改為放牧的方式飼養，並堅持不使用任何藥物，雞隻數量也由以往的 2 萬多隻降到約 2 千多隻，以低密度飼養的方式減少疾病的發生。

## ▶ 有機長秈白米，3kg，原價 390 元，優惠 340 元(限量 426 包)，3/22 全社供應

生產者東豐拾穗農場有限公司提出優惠，做餘量出清，歡迎社員多多利用，利用完畢即停止供應。

## ▶ 花生粉，100g，70 元，3/22 全社限量供應

生產者為豪紳。使用指定花生，焙炒後研磨成花生粉，無任何調味，不添加防腐劑且通過黃麴毒素檢驗，因應清明節需求限量供應。

## 產品推廣

## ▶ 有機乾姬松茸，35g，280 元

## ▶ 有機銀耳，40g，155 元

生產者為就是鮮菇，新品上架，鼓勵社員多多利用。

**優惠中品項** 以下表格內品項，原 9 折身分社員可再享折扣優惠。

品項	原價	優惠價	日期
有機綜合菇 40g	140	95	3/15 起至 利用完為止
因利用速度趨緩，鼓勵社員利用。			

**優惠中品項** 下列表格內品項，原 9 折身分社員不再重複優惠。

品項	原價	優惠價	日期
鮮乳坊豐樂鮮乳 936ml /瓶	112	105	3/1 起至 3/31
原味鮮乳冰淇淋(四方) 600g	290	232	2020/11/9 起至 2021/6/4
巧克力鮮乳冰淇淋(四方) 600g	290	232	
原味鮮乳冰淇淋(四方) 64g	45	36	
巧克力鮮乳冰淇淋(四方) 64g	45	36	
季節性品項，利用速度趨緩，鼓勵社員利用。			

※班個配訂單截止日在優惠期間內即享有優惠，以各班員單筆訂單計算。

### 價格異動

品項	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間
麥香餅皮	600g/10 片	餐御宴	90	100	4/5 起
蘿蔔糕	750g		90	100	
近年因工資、運費倉租調漲外又因疫情關係導致紙箱包材缺料價格攀升 10%以上，生產者不敷成本，故做價格異動。					

### 供應狀況

▶紅花大果苦茶油，500ml，預計恢復時間 4 月底。

生產者為金椿，包材缺貨(台玻產線滿載,來不及交玻璃瓶)。

### 暫停供應

▶星山極品咖啡豆，300g，即日起暫停供應

生產者為經東，生產者回報因測溫計故障，溫度偏差易造成烘焙程度過淺，目前進行測溫計維修更換，以及評估委外烘焙可行性，待與產品部研議風味品質及可恢復供應的時間後再行通知。

### 停止供應

▶新高山有機全麥粉，600g，即日起停止供應

生產者為喜願行，因目前碾製場停產，經評估停止供應。



## 當季水果

### ▶ 跟著季節吃果子！春日青梅釀

台灣因氣候關係，普遍種植經濟價值高可採收果實的果梅。一月賞梅，四月採梅，一棵梅樹可在不同季節，展現不同的風情。酸甜生津的梅子產季不長，若錯過此時，就得等明年才有囉！

生產者甲仙農會在地深耕多年，經歷過 20 多年前因中國大陸低價梅子鯨吞，台灣青梅產銷面臨嚴重結構性失衡，為了保障梅農生計，「甲仙地區農會食品工廠」設立有機加工廠，對配合之農友全數輔導，朝有機驗證方向進行田間管理，加工廠採全產季保價收購，輔導農民轉型有機栽種，對土地友善與堅持手採梅的理念，讓今日有高品質的口碑。而我們與甲仙農會配合也特別挑選在田區管理技術和田區環境上，都符合合作社需求的農友配合，以能夠溯源為原則。產季初的青梅熟度低，適合做脆梅，清明後青梅熟度較高，風味明顯適合做 Q 梅、梅酒或梅醋。產期初期青梅梅果較小且顏色較青，後期則是較大顆但熟度較高顏色會有些轉黃，社員可依需求挑選不同時期的青梅利用。

#### Q1. 為什麼合作社的青梅果實看起來較小呢？

1. 近期缺水嚴重，導致青梅果實無足夠水源去充實果肉，因此小果多，光是不到 5 塊錢的大小的青梅就佔了整體產量 6 成，但果小風味濃不影響加工後的品質喔！
2. 高雄那瑪夏鄉及桃源鄉原鄉地區種植的多為二青種，雖相對果實較小，但果肉厚且風味較重，為加工用的優質品種。南投產地則為大青為主，大青種果實較大，但果核也較大，果肉中水分多，風味較淡，較符合一般像市場上對於大顆的喜好。



我們的青梅小但風味濃且志氣高，一樣 5 斤但果實數更多，做起加工來不會遜色，還請社員多多理解支持利用。

#### Q2. 為什麼之前南投的農友王永忠的健康級青梅沒再供應了呢？

因為王大哥年事已高腰痛無法已負擔梅園的工作，種植青梅的地方大多是山上，地形崎嶇照顧採收不易，且因氣候異常每年產量及品質不一，因此多方考量後選擇退休。為感謝王大哥多年來為青梅產業的付出，我們希望因為有王大哥供應上的支持而培養起來的青梅手做傳統不要因此間斷，因此期望甲仙地區的原鄉能以友善種植的方式將合作社多年的傳統延續下去。不同於日本，讓台灣也有屬於自己的青梅文化。

#### 【供應品項】

鮮果青梅(環保優)甲仙地區農會食品工廠-5 斤/袋，售價：325 元/袋



## 當季水果

### ►厚工栽培水果頭，新社「枇杷」來報到！

#### 【農友介紹】

#### 農友：徐俊明／台中—新社

農友徐俊明的枇杷園位於海拔 500 至 800 公尺間的台中新社。徐家的枇杷園承襲自父親，小時候徐俊明便常在農園裡打滾，每週末還得協助農事，直到 32 歲那年才正式回鄉接手；原本使用慣行農法，2004 年徐俊明生了一場大病後，有了不一樣的體悟，於是改以友善耕種方式，不使用農藥、除草劑，從一開始賠本做白工，到如今枇杷園生意盎然，過程雖然艱辛，但在徐家人的心裡種出健康作物，遠比什麼都重要。如今，徐俊明的兒子徐崇儒與媳婦也一起加入枇杷園的農事行列，讓友善一代傳一代！



#### 農友：吳金洺／台東—卑南

栽種方式：自然農法栽培、無施用肥料及資材 生產品項：茂木枇杷(環保級) 吳金洺家族從祖父時代便開始種植香丁、枇杷、釋迦和鳳梨。1997 年他和太太回家接手父親的農務時，開始思考另一種農作的可能性，不用農藥、肥料也能種出甜美的果實？把農作當成研究的吳金洺，在接觸自然生態美育基金會 (MOA) 後，接受自然農法的觀念，吳金洺說：「自然農法並不著重於單一作物的產值，而是由短、中、長期不同作物來平衡農場的收益，以多樣性種植形成自然的環境平衡，建構果園中自然食物鏈的循環，生態自然生生不息。」走進枇杷果園，吳金洺將每棵果樹的行距加寬，以高架整枝方便除草，並保持通風、降低溼度以防治病蟲害，多汁香甜的枇杷是他自然耕作的甜美果實。

#### 枇杷怎麼吃？

將枇杷連皮輕輕沖洗後，剝枇杷要從果臍處剝起，如同剝香蕉一般，一片片地剝下來，不但輕鬆好剝又漂亮，而且一點也不沾手喔！剝皮後的枇杷要趕快食用，以免果肉因接觸空氣而產生氧化。除鮮食外，枇杷果肉也可製成罐頭、釀酒，甚至可將枇杷去皮、去仁，加入冰糖熬煮食用。

我們的枇杷農友們不約而同採用草生栽培，注重生物多樣化的栽培理念，即使辛苦，仍堅持與萬物共處、守護土地，邀請大家以共同購買支持這條友善道路！

#### 【保存說明】

成熟的枇杷建議即早食用完畢。約 8-9 分熟成時採收，建議帶回家的枇杷可先置於常溫 2 天，再以 8℃-12℃ 冷藏，可保存 5-7 天。冷藏時建議外盒包覆報紙，避免直接接觸冰箱冷空氣，以免表皮褐變脫水。

#### 【供應品項】

枇杷(環保優)徐俊明-375g/盒，售價：215 元



## 當季水果

### ► 棗子盛產中！歡迎社員來品嚐！

一年一收、喜氣的蜜棗來了！蜜棗富含維生素 C，以及滿滿的膳食纖維！

#### 【農友介紹與供應品項】

##### ● 蜜棗(安全優)陳明輝-1 斤/盒：190 元/盒

生產者陳明輝，減農藥、草生栽培。農園位在高雄阿蓮，棗園內實行全濕式管理，透過維持土壤濕度，使棗樹在十至十五天內將肥料或藥劑儘量代謝掉，做到極低的農藥殘留，農友也投入大筆資金興建溫室及自動化遮雨棚，除了可維持蜜棗的品質和供應量穩定外，也能降低病蟲害以減少農藥的施用，朝著不用藥的目標邁進！

##### ● 雪蜜棗(環保優)朱明發-約 600g/袋，135 元

生產者朱明發，其月照農場在知名的月世界，農田土質富含青灰岩的礦物元素，非常適合蜜棗生長，使水果甜度更佳，而自然的地形屏障，大大減少了病蟲害的威脅，再加上捨得疏果篩選留果，因此品質優良。雪蜜棗屬早生種，產期約 2 週左右，農田耕作面積不大，雪蜜棗供應數量有限，最佳賞味期約 3 天，風味會隨著時間慢慢改變，建議社員儘速食用。

## 當季水果

### ► 草莓旺季來囉！嘗一口與草莓共度的甜蜜時光！

草莓正紅，多位草莓農友迎來產量的高峰，歡迎社員多多利用這冬日裡的鮮甜好滋味。

大家最喜愛的草莓品種豐香草莓環境適應性較低，加上我們農友多由友善及無農藥方式耕作，目前已逐年降低栽種量，多以香水草莓為主要栽種品種，香水草莓帶有獨特香氣、酸甜適中、順口不甜膩；同時也供應蘋果草莓及蜜香草莓，蘋果草莓酸度較高，適合做成甜品糕點，蜜香草莓風味則介於蜜香及豐香之間，喜歡嘗鮮的社員可別錯過。草莓嬌嫩又易有病蟲害，有機和友善耕作的草莓非常困難，農友都是扛著維持生計的壓力投入有機和友善耕作的草莓生產，為了就是讓社員可以吃到無農藥安全的美味草莓。

#### Q1. 為什麼草莓表皮有一點點白白的呢？

每年的一、二月即是草莓季的開始，一直到五月結束最後的花期。最近的天氣，不斷考驗著堅持不用農藥防治的農友們，因桃竹苗地區鋒面陸續報到，時晴時雨、氣候多變，草莓極可能陸續感染白粉病，若社員近期發現草莓表面上有類似白色發黴，但摸下去是硬的，只要經過清洗或削掉後一樣可以享用美味的草莓，農友在選果理貨時已兢兢業業地欲呈現最好的品質，請共同支持堅持友善栽培的農友，讓我們吃得安心！

#### Q2. 為什麼草莓總是底部會爛掉呢？難道是農友刻意隱藏？

農友並非故意將有異常面朝下，而是草莓本身因為皮非常薄，外表保護力較差，屬於較嬌嫩的水果，常常容易因一小點肉眼不易查覺的雨水殘留就引發後續因運輸過程中而發生儲藏性病害，而我們草莓因為生產全程沒有使用藥劑因此染病機率更是高，容易發生在底部的原因，乃是因為底部海綿本身就易吸收濕氣所以與草莓接觸面濕度較高加上底部受到碰撞時就易發病，絕非故意反放放置不好的貨進去，因為這樣做農友不只要負擔退款還白白浪費了運費也賠上商譽，更是得不償失。若社員無法接受到貨時得情況必需進行退費，農友也是概括承受，也還請社員體諒。



## 當季水果

►桶柑架上選擇多且充足供應，拜託拜託！社員多多利用桶柑，幫助農友，尾期桶柑不需再放，已完全退酸，就算果皮光澤不如以往，但保證裡面味美多汁！請社員可以多多利用～

### 【農友介紹】

● 桶柑(安全優)呂世詮-台斤，售價：50 元/斤

● 桶柑(安全良)呂世詮-台斤，售價：35 元/斤

呂世詮農友的「大湖悠然柑橘園」位在苗栗大湖，其提供我們安全級的椪柑、桶柑，呂大哥本是高雄人，因緣際會下來到苗栗，因為對農業有興趣，因此主動承租了一位老農的田區，讓這個坐落在樹林中的美麗農園得以傳承延續下去，果園同時是「大湖四份水土保持戶外教室」，為了水土保持這個果園，自開園以來不曾使用除草劑除草。呂大哥說在病蟲害防治上最難處理的是果蠅，天牛相對好處理，如果在樹頭看到天牛挖的洞，就用矽利康把洞塞住就好，而農場噴藥就是為了防治果蠅，八月停藥後就要靠黏果蠅的膠來防治，而走在路上可以見到一袋一袋被果蠅叮咬或是因為疏果廢棄的柑橘，減藥這條路著實不易，社員可多多支持。

● 桶柑(安全優)魏裕宸-台斤，售價：50 元/斤

● 桶柑小(安全優)魏裕宸-台斤，售價：30 元/斤

魏裕宸與其太太陳秋杏都是嘉義農專畢業，夫妻倆本是傳承父執輩以種植夏日綠竹筍為主，但因綠竹筍的產季集中在夏季，為了讓全年都有農務活可做，10 多年將自己原先荒廢的土地開始種植桶柑，此田區在桃園復興鄉，海拔約 400 公尺，此區域日夜溫差大，雲霧繚繞水氣多，位於水庫上游因此水源乾淨且充足，非常適合桶柑生長，原先此地區多是以種植桶柑為主，但因價格太差，當地農民紛紛轉種綠竹筍，經過魏大哥的努力，讓逐漸消失的桶柑產業在復興鄉有復興的機會。農友採減藥栽培，非以衝產量為第一目標，小果期就會停藥，後期以性費洛蒙做防治，雖然效果有限，地上落果多，但為了土地永續發展且種的安心食的安心，甘之如飴。

※注意！桶柑外皮因銹蟎危害，導致果實外層油囊細胞因吸食而被破壞，使得桶柑變為黑色果皮，俗稱象皮病或火燒柑(如圖)，但剝開後不影響果肉，因有機友善和減藥栽種的桶柑無法完全防止病蟲害，還請社員理解喔。



### 【保存說明】

桶柑因為在農曆年前採收，又稱年柑，是過年時家家戶戶桌上會出現的水果，傳聞說早期農家因為儲存在木桶中運輸而命名。其最早是清朝由潮州一帶引進，多集中在北部種植，推測是椪柑和甜橙類的雜交品種，其外皮較椪柑平滑，外皮多呈現橘黃色，果實較少，但甜度高且多汁肉質細緻，粗纖維較少，皮薄與果肉較難分離，建議一分為二後較好剝皮。

冬季的常溫下可放置約 3 天，天氣轉熱建議儘早食用或是低溫保存可延常保存時間喔。※今年年節前夕合作社全體的桶柑利用狀況不佳，以至於今年桶柑進貨量較往年同期都還要低，太晚採收的桶柑已逐漸開始遇上落果或是外皮皺縮等損害，農友只能辛苦承擔，雖然我們的減藥桶柑沒有橘紅油亮的外



表，不符合大眾心目中拜拜或送禮的標準，但退去外皮，果肉柔軟，甜度高，外觀有黑點的桶柑是減藥的勳章，一般"以貌取果"的市場通路往往都會拒絕收購，因此需仰賴合作社做為主要銷售管道，由衷期盼社員多多利用，讓農友未來還得以用減藥的方式永續經營，而非往需以大量農藥維持以貌取果的市場需求面靠攏。

## 當季水果

### ►皮薄多汁茂谷柑現正供應中！

#### 【農友介紹】

生產者詹錦章說，照顧果樹就像照顧孩子一般，對果樹好、它會回報的。有些農友栽種果樹，只要收成好、果實好看，猛噴藥防病害，卻忘了要收成好，就得回歸養土的基本功。他用花生粕、芝麻粕、豆粕等，增加果園的有機質和微量元素，使果園土壤深黑、鬆軟，難怪詹錦章會自豪說：「我的土是活的。」此外，他的果園不用除草劑，以草生栽培協助涵養水分、留住肥料和有機質、也減少大雨沖刷土壤表層流失，並主張把樹體養好了，果樹的水分管理、氮磷鉀營養控制得宜，果實自然長得好。茂谷柑最怕裂果，成熟時也怕日曬，所幸他的果園地處兩山間的峽谷區，不會造成太陽直曬，也就毋須在果實上噴塗碳酸鈣；再者，一般採摘下的柑橘，為維持好看賣相、延長保存時間，須浸泡藥水處理，他秉持自然原則，僅以專業冷藏技術保存鮮度，讓人吃進去的不只是美味，更是自然的真味！

#### 【產品說明】

茂谷柑由寬皮柑、甜橙雜交選育而成，果皮薄、油胞小，扁平身形堅實飽滿，吃來柔軟多汁、渣少、甜度高，其果酸增添果糖豐富的層次感，每口風味濃郁，一箱約 12~16 顆左右。柑橘類常溫放置即可，最佳賞味期約 5 天。

#### 【供應品項】

茂谷柑 27A 以上(安全優)詹錦章-5kg/禮盒，售價：550 元/盒

茂谷柑 23A(安全優)詹錦章-台斤，售價：75 元/斤

茂谷柑 25A(安全優)詹錦章，約 910g±10%/袋，售價：137 元/袋 (約 5-6 顆)

茂谷柑 27A(安全優)詹錦章-台斤，售價：105/斤

## 當季水果

### ►年後小番茄正當季，皮薄多汁，社員可以多多利用！

小番茄年後產量達高峰，有下列選擇，歡迎社員到站所多多利用喔！

#### ● 金圓滿小番茄(環保優)朱明發，售價：98 元/約 600g /袋

金圓滿小番茄為農友自有品種，其果實渾圓，熟成時果肉呈現橘紅色，果肉厚，酸甜適中。

#### ● 金瑩小番茄(環保優)曹素珍-台斤，售價：120 元/約 600g/袋

金瑩小番茄果實偏長，呈現金黃色，皮薄多汁，果肉口感明顯，甜度高，帶點番茄的微酸。

#### ● 玉女小番茄(健康優)張東賢-1 斤/盒，售價：185 元/約 600g/盒

玉女小番茄為目前水果類番茄的主流品種，其果形較長，外表鮮紅，因皮薄果肉偏軟且汁多，易裂果，甜度極高。不同顏色的番茄有著不同的營養素，社員可以多品種的利用，不但能品嚐到不同種小番茄的獨特風味，還能攝取更加豐富多元的營養。

## 社內公告

### ► 2021 年清明期間服務時間調整公告

清明連續假期站所、線上訂購、社員服務與訂單作業時間異動如下：

#### 一、服務時間調整

	4/2 (五)	4/3 (六)	4/5 (一)
站所	營業至 18:00 止 ※三重站暫停服務		
線上訂購	可下單		
社員服務	暫停服務		

#### 二、站所籃菜取貨調整

4/1 (四) 12:00 前完成訂購，可於 4/5 (一) ~4/7 (三) 取貨；

4/1 (四) 12:00 後~4/5 (一) 完成訂購，4/8 (四) 取貨。

#### 三、線上訂購到貨調整

- 24 小時可訂購，請社員多加利用。
- 連續假期蔬菜箱提前作業，3 月 30 日 (二) 與 4 月 1 日 (四) 17:00 後暫停線上訂購蔬菜箱 (大)、(小) 及生鮮蔬果、芽菜菇類等下單。

訂購日期	3/29 (一)	3/30 (二)	3/31 (三)	4/1 (四)	4/2 (五)~4/4 (日)
冷凍到貨日期	4/1 (四)	4/2 (五)	4/5 (一)	4/6 (二)	4/7 日 (三)
非冷凍到貨日期	4/2 (五)	4/5 (一)	4/6 (二)	4/7 (三)	4/8 日 (四)

#### 四、班配服務:

4/1 (四) 17:00 前完成下單，將於 4/7 (三) 4/9 (五) 到貨。

※到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

下單專線：02-29996122 訂單組分機 736、739

傳真：02-29959736

Email：gncooptp@hucc-coop.tw

#### 五、宅急便配送注意事項

連續假期宅配 4 月 3 日 (六) 停配一日，其餘時間正常配配送，到貨當日需有人接貨並保持連絡電話暢通，以利配送順利。

※到貨進度查詢方式如下：

(1) 線上訂購：官網訂單明細點選託運單號，即可連結至宅急便網站查詢配送進度 (注意：已出貨訂單才可查詢)。

(2) 班配訂單：請來信 gncooptp@hucc-coop.tw 查詢。



▶ **【系統維護公告】2021/3/21(日) 22:00~2021/3/22(一) 02:00 官網主機維護**

為了提供社員更好的官網使用環境，網站將於 2021/3/21(日) 22:00~2021/3/22(一) 02:00 期間進行網站改版維護作業，屆時官網將暫停對外開放，造成不便，敬請見諒。

▶ **玉米粒罐頭(頂裕)原定 2021/3/22(一)起上架供應**

因包材異常，生產者需檢視異常發生點後擬再通知上架時間。

