



# 用健康的米 煮出Q彈好味道

週報期數 / 2022 年 11 月第 4 週

## 目錄

📣 社內公告 .....	2
📣 新農友介紹 .....	2
📣 新品上架 .....	3
🍎 當季水果 .....	3
📣 產品資訊 .....	14
📁 人資招募 .....	20
📣 冬季鍋物 .....	20

## 📢 社內公告

### 2023 年貨預購新品「吉祥如意素羹湯」成分說明：

因本品添加調味品「穀香米醋」成分全展開中含有釀造酒精，為醋釀造發酵之基質，本身已不含酒精，按法規若產品含有酒類衍生物且酒精成分容量計算未超過 0.5%，可視為素食，基於合作社精神資訊公開透明，特此說明。

### 2022 年冬季蔬菜價格調整說明：

2022 年冬季蔬菜價格預計 12 月 1 日(四) 起進行季節例行性調整。因跨月問題，若值付標籤價格與 POS 機刷出價格有落差，以價低者為結帳售價。

## 📢 新農友介紹



### 羅深恩

羅深恩是羅彌迦的大兒子，耕地位於新竹尖石鄉石磊部落，自幼就在家協助農事，求學生涯結束當完兵後，就回到家鄉與父親一同耕作，從事農業將近有 10 多年的經驗。

農友已成家多年，經過父親長期的陪伴與教導，已具備獨立規畫耕種與生產無農藥無化肥蔬菜的能力，故父親決定將石磊的耕地讓給兒子耕作，後續主要供應的品項為甘藍、包心芥、包心白、白蘿蔔、夏季十字花科小葉菜、芹菜、沙拉菠菜、福 A 與蘿 A 等品項

### 謝水明

謝水明早期做慣行栽培，因在栽種過程中吸入太多農藥，導致肝指數太高，因此後續調整耕作方式，盡可能減少用藥，並使用有機的資材防治。而後在販售有機資材廠商鼓勵下，踏入有機栽種的領域，已經從事有機耕作近十多年，也因用無農藥無化肥的方式栽種，自己與太太的身體也逐步恢復健康，肝指數不藥而癒。

農友種植的彩椒在市面上相當少見，且有機種植難度高，花了很多心力研究，也與農試所合作用天敵防治蟲害，並且使用能節約用水的滴灌技術，減少設施內的溼度，並且使用自製的微生物液肥，彩椒的產期可以從 12 月供應至隔年 5 月。





## 📣 新品上架

### ◆ 燒酒雞 ( 鴨迷 ) 1000g/包 · 300 元 · 12/9 全區供應(季節性供應)

使用御正白肉雞，以米酒、冷壓黑麻油與多種中藥材精燉熬煮。渾厚酒香搭配軟嫩雞肉，是冬季食補的好選擇！解凍後加熱即可食用，或依個人喜好添加不同食材，增添風味。( 建議解凍時整袋放入鍋中，避免破袋造成不便 )

### ◆ 台灣芒果汁 ( 參同 ) 290ml/瓶 · 45 元 · 12/12 全區供應

生產者參同企業，是一群追求天然飲食的團隊，堅持無添加的精神，運用天然食材研發各種飲料。台灣芒果汁使用台南玉井的愛文芒果製成，不添加香精及防腐劑。

## 🍏 當季水果



### ◆ 產地最速報!! 蜜蘋果全員到齊，享受一年一度的甜美芳香趁此時！

根據產地拜訪帶回的最新消息：今年因三月雨水及氣溫偏高，蜜蘋果受到的影響不小。所幸合作社的蜜蘋果農友都能挺住。合作社蜜蘋果供應產區完整，從梨山、福壽山到大禹嶺，不同海拔、不同產區，不同風味，有的蜜香濃濃，有的清新爽脆。各種美好風味，都是悉心呵護土地所帶來的回報！

最早供貨的林浴沂大哥，是栽種蜜蘋果近 50 年的資深農友，果園有二葉松等針葉木與天然地形屏障，又有家人齊心照料。除減藥套袋與草生栽培外，浴沂大哥格外重視園中土壤的透氣性，如遇雨土地夯實，浴沂大哥甚至會在園區挖洞讓果樹根部呼吸。悉心照料之下，就連園中幅員闊達十公尺的老蘋果樹也是生氣盎然，結實纍纍！

本周開始供應蜜蘋果禮盒的農友喻嘉璧大哥，則是在福壽山一帶一枝獨秀。產訪時車行梨山，只見諸多蜜蘋果園的果樹形態萎靡。唯來到合作社農友喻嘉璧大哥的園區，一進園就聞到滿園蘋果香，而且草被柔軟豐美，果樹型態舒緩，葉子並未焦黃，顯見養分供應充足。細問之下才



知，嘉璧大哥除了悉心照料，並且在修剪枝條時下了功夫，以「杯狀剪枝法」為果樹留下了良好的光照與呼吸空間。果樹狀態良好，果實自然滋味豐美。嘉璧大哥隨手現場切開一顆蜜蘋果，隨即露出晶瑩蜜腺。無怪乎嘉璧大哥的蜜蘋果禮盒一打開便是撲鼻而來的濃濃蜜香！

農友劉春長大哥雖因疫情緣故不開園受訪，但果園地理位置較高，品質口味一向受社員喜愛。千呼萬喚，終於盼得春長大哥的蜜蘋果下山來，雖然今年受天候影響較大，產量減少、果形較小，但一樣多汁香甜。

蜜蘋果迷人珍貴，照顧不易，農友願意減藥草生栽培更屬難得！而**呵護土地，養護果樹，殷殷照料，也得到了甜美回報**！台灣蜜蘋果產季已經來到最後三分之一，敬請把握這一年一度的機會，盡情享用！

※來自產地的消息：今年蜜蘋果農友們均表示，因氣候炎熱的緣故，今年蜜蘋果的果形偏小，但風味與結蜜狀態卻仍優於歷年，一樣好吃，還請多多利用！另，蜜蘋果是指因氣候溫差大，較有機會結蜜(醣轉化儲存形成蜜腺)的蘋果，但其實有無結蜜都是一樣好吃的！收到蘋果後，請直接冷藏，並盡速享用完畢，以免退酸，減損風味。



▲雖然有無結蜜都一樣好吃，但產地拜訪時兩位農友信心滿滿直接現場摘果切開，均看得到晶亮蜜腺，還是令人驚喜且期待。





## ◆酸香迷人，國產柑橘季登場！

台灣歲時節序的豐美，在國產水果上最能體現。而今時序近冬，蜜蘋果們前腳都還沒走呢，柑橘家族便已簇擁著準備登場。美童柑、柳丁、臍橙、極柑、帝王柑、美人柑……等，族繁不及備載，有的甜美滑順、有的酸甜多汁，帶著飽滿豐富的維他命 C 與膳食纖維，款款而來，向我們展現台灣柑橘的萬種風情，直到來年夏天方歇。

雖說柑橘柳丁是台灣相當常見的水果，但**供貨給合作社的，都是願意致力友善環境的農友，儘管外觀不見得最完美無瑕，卻讓我們得以嘗到有別於慣行施用退酸劑柑橘的豐美滋味，而且不嗆喉、不咬舌。吃慣了合作社農友生產的柑橘，自然較容易分辨其中的風味差異。不過就算分辨不出也無妨，無論如何，吃當季、吃在地，就是吃得安心與美味的基本原則。歡迎趁此產期多多利用！**



## ◆滑順微酸不嗆口，謝朝義頂級極柑甜蜜登場！

「剝開微膨的果皮，柑橘類精油的香氣沁入鼻中，驅散了入冬的寒涼窒淤；將一瓣果肉塞入口中，在口中流竄的甜美與滑順微酸，讓人眼角嘴角漾出來的笑意，大抵就跟果樹枝桠間透出的金色陽光一樣燦爛……」這是今年我們品嚐謝朝義大哥園中極柑時的感受反應。不誇張，謝大哥今年極柑的滋味就是這麼美好，甚至連不喜柑橘酸嗆滋味的的朋友都讚不絕口！

謝大哥是台灣安全高品質農業推廣協會會員，種植極柑迄今 40 年，主要作物為極柑與美女柑。一般柑橘生產者常會使用除草劑管理，以降低人力成本。但謝大哥認為雜草涵養對地力維持有利，堅持不使用除草劑，以揸負式割草機進行果園管理，並且重質不重量，**堅持大量疏果**，生產的果實品質優良，果汁飽滿甜美。聽到我們對柑橘風味的連聲讚嘆，謝大哥只是垂首低眉微笑著。倒是返鄉協助家業的女兒女婿笑得燦爛，對於自家柑橘的品質風味，有著遮掩不住的自豪。

走進謝大哥的柑橘園，沁鼻的柑橘香氣以及枝強葉茂的健壯果樹，都向我們宣告了謝大哥今年極柑的美味可期！歡迎把握機會多多利用！

【謝朝義\_極柑小檔案】



合作農友：謝朝義

品種：極柑

產地：台中大坑

自主管理等級：安全級



▲沁鼻的柑橘香氣以及枝強葉茂的健壯果樹，向我們宣告了謝大哥今年極柑的美味可期！



◆香甜微酸，思念的好滋味——溪底遙學習農園美童柑即將售罄，敬請把握！

立冬過後，時近柑橘產季，首先想起的，就是合作社的老朋友——溪底遙學習農園蕭秋文阿



伯的美童柑。秋文阿伯的美童柑果肉柔軟、皮薄多汁，口味香甜細緻帶微酸，尾韻迷人，入口後喉頭會湧起一股細膩甜意，生津止渴，心脾平順，即便怕酸的朋友都會被那溫順甜酸比馴服，回頭忍不住再剝一顆！

蕭秋文阿伯今年八十多歲，膝關節剛開過刀，卻依然堅持友善栽植果樹，不施農藥，人工除草，甚至徒手防治星天牛，雙手指關節因農事勞動而變形。雖然辛苦，但秋文阿伯臉上，見到的還是一派羞赧溫厚的笑容。

走進秋文阿伯的柑橘園中，聞到的是草香果香土地香，看見的是與滿山林木幾乎融為一景、樹型舒緩的果樹們。這美童柑的滋味，正是秋文阿伯以肉身與自然共好的美好成果，值得想念與等待。2022年因受3月春雨與高溫影響，秋文阿伯的美童柑產量十分稀少，即將售罄，敬請務必把握機會，品嚐這來自合作社老友的，令人想念的好味道。

※貼心小提醒：秋文阿伯的美童柑，因為全程無施用農藥，雖外觀不夠光鮮亮麗，卻有著最美好的風味。敬請安心享用。



## ◆香甜爽口！與石虎共享的美好——溪底遙學習農園柳丁開心登場

繼美童柑之後，溪底遙學習農園另一位農友朱昌輝的柳丁本周開始上架供貨！

昌輝大哥因認同溪底遙的無農藥友善環境理念，加入溪底遙生產者的行列，農業科系出身的他，除了力行無農藥草生栽培，更努力精進栽植管理技術。三年前，昌輝大哥認為栽植管理技術已經成熟穩定，且透過第三方驗證檢驗讓消費者更安心，也是農人的責任。於是決定申請有機驗證，今年就在柳丁出貨前，有機驗證通過核發，加上周遭環境屏蔽無風險，也符合了合作社自主管理的最高標準——環保級。昌輝大哥的柑橘園位於南投山林間，不施用農藥除草劑，小動物們可以安心棲息，包括近年已經瀕危的石虎。農委會特有生物中心因而在昌輝大哥柑橘園的水源地設置自動監視器，紀錄石虎與其他野生動物的出沒狀況。也因此，昌輝大哥成為國內屈指可數，同時擁有有機驗證與石虎標章的柑橘生產農友！



今年產地拜訪時，看著滿園柑橘樹枝葉舒緩，樹勢強健，聞著偶爾飄來的柑橘香，悅人心脾眼目，忍不住開始期待起今年柳丁的甜美來！而且，今年除了散裝果外，農友也提供箱裝優惠回饋社員，歡迎社員整箱利用，省了荷包且更加環保！

## 【溪底遙柳丁小檔案】

生產者：溪底遙學習農園—朱昌輝

品種：柳丁

產地：南投中寮

自主管理等級：環保級

## 供應規格：

品名	規格	售價
柳丁(環保優)溪底遙學習農園-10斤/箱	17A 以上/顆	530



▲昌輝大哥的柑橘園有石虎出沒，是國內屈指可數，同時擁有石虎保育標章與有機驗證的難得生產者！

甜脆蜜香  
送禮首選

完熟采收，完全脫澀

國產甜柿豐美盛宴

主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers Co-op

◆細緻甜美高標準！歡迎把握機會品嚐專屬秋天的豐美！



甜柿是除了蜜蘋果之外，深秋水果版圖上的另一個耀眼明星。合作社供應的甜柿品項風味堪稱國內最完整，花御所、富有、次郎皆有供應；農友資深且專業，所供應的甜柿品類與品質，均為水果市場之最！目前供應的次郎甜柿以及富有甜柿。富有甜柿的果形扁平，口感脆嫩細緻，甜美帶蜜香，十分討喜怡人。是每年柿子饕客們的必嘗品種！次郎甜柿果型溝紋明顯，長相十分特別，口感爽脆清甜。柿子的圓潤果形與暖紅色澤，以及入口的飽滿甜蜜，格外能傳達祝福心意，也讓柿子成為秋季送禮的精緻首選！為了讓更多社員能品嚐到國產甜柿的美味，農友謝家興大哥推出箱裝優惠，林瓊珠則是提供站所社員有試吃的機會。經產地拜訪，我們得知今年的甜柿產區雨水平順，美味可期。歡迎把握時機多多利用，品嚐這秋天獨享的喜悅甜蜜！



## 【甜柿合作農友小檔案】

謝家興	林浴沂	林瓊珠
產地：台中摩天嶺	產地：台中梨山	產地：南投仁愛
自主管理等級：安全級	自主管理等級：安全級	自主管理等級：環保級

※貼心小提醒：甜柿可置於通風處常溫保存約 3~5 天，但若喜愛清脆口感者，則會建議在柿子尚未變軟前就先放入冷藏保存。柿子後熟時顏色會轉紅，甜度也會再提升口感較為軟 Q。

## ◆香甜細嫩不咬舌的金色寶石——金香鳳梨供應中！

金香鳳梨是鮮食鳳梨的閃亮明星，果肉色澤金黃誘人，散發蜂蜜與奶油香，肉質纖維細嫩、多汁，甜度高、香氣足，讓人一吃難忘！為合作社提供金香鳳梨的生產者，是東山合作社的李建志。建志是 2016 年百大青農得主。因父親早期主要參與台灣鳳梨育種與採後處理，經評估後選擇金香鳳梨作為主要種植主力，歷經 5 年以上的管理試驗，並堅持採用對生態環境友善方式來栽培，細心的為每一顆鳳梨穿衣戴帽，避免鳳梨果肉因烈日直射而造成損傷，販售前所採收之鳳梨逐批進行送驗，確認農藥檢驗報告結果符合安全標準。

採收將屆，走進建志的鳳梨田區，聞到的是完熟鳳梨的誘人甜香；放眼望去，是與土地共好的旺盛生命力。邀您一起來品嚐，這宛如金色寶石般的香甜美好！

※貼心小提醒：收到金香鳳梨後，置於常溫陰涼處保存，或於七天內食用完畢為宜！另因植株冠芽生長較強勢，故鳳梨採去冠芽出貨，切口部分可能因氧化有些發黑，不是發霉，還請安心享用。

## 【金香鳳梨小檔案】



合作農友：東山合作社—李建志

品種：金香鳳梨

產地：台南東山

自主管理等級：安全級

## 供應規格：

品名	單果規格	售價
金香鳳梨 XL(安全優)東山合作社-顆	1,500-1,800g/顆 · 去冠芽	125
金香鳳梨 L(安全優)東山合作社-顆	1,300-1,500g/顆 · 去冠芽	108
金香鳳梨 M(安全優)東山合作社-顆	1,100-1,300g/顆 · 去冠芽	92
金香鳳梨 S(安全優)東山合作社-顆	900-1,100g/顆 · 去冠芽	75



▲金香鳳梨外觀討喜可愛，香氣濃郁，果肉金黃，香甜不咬舌，風味極佳！

## ◆甜美鮮脆，爽口多汁——雪蜜棗提早報到

不知道眼尖的社員有沒有發現，時近年節才會產出的蜜棗已經出現了？

原來，蜜棗果樹每年須砍平理枝，重新嫁接讓棗樹重新生長。今年，供應合作社雪蜜棗的農友陳明輝提早嫁接，並且獲得相當不錯的成果，已經開始採收了！明輝從小在田裡長大，選擇就讀的也是農業科系，畢業後，接手管理父親的棗子園。卻在有機的路上跌了個大跟頭，損失近百萬。自此，明輝便廣為請益各專家學者。精進管理，品質一年比一年好，種出來的蜜棗皮薄多汁，耐保存性佳，甚至在疫情運送艱難的時候，仍能出口至加拿大！

與明輝漫步園間，問及雪蜜棗果樹的照顧管理，他一改平時的沉默，對於自己的種植方法娓娓道來，一邊信手摘了一顆完熟蜜雪棗讓我們試吃。一口咬下，嘗到的是類似古早品種蜜棗的豐富香氣，卻更皮薄多汁，口舌之間除了甜蜜之外，還有極細膩的果香，這是在近年市面上過度追求甜味的蜜棗品項中難以嘗到的滋味！看我們吃得驚嘆，明輝笑得暢快：「如果有一天，你可以聽得懂果樹跟你說話，你就知道怎麼照料它們了！」

### 【陳明輝\_雪蜜棗小檔案】

合作農友：陳明輝

品種：雪蜜棗

產地：高雄阿蓮





▲今年的雪蜜棗提早報到，風味卻更勝往年，皮薄多汁，甜脆細緻！

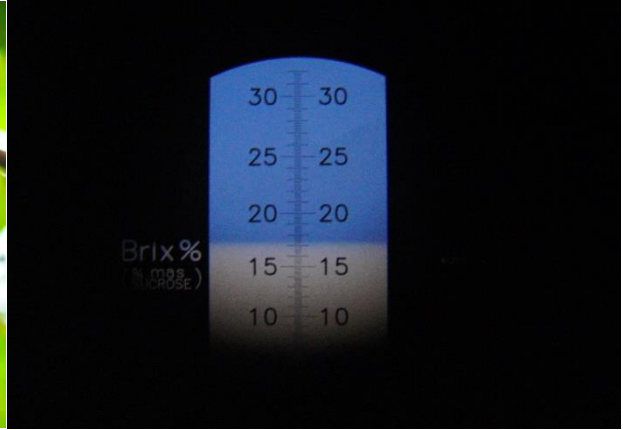
## 🍏 水果品質說明

### ◆葡萄表面宛如地圖般的花紋是什麼原因造成的呢？還可以吃嗎？

如果您最近在架上看到賴順清大哥的葡萄，可能會發現果皮上除了豐厚果粉，還有著地圖般的花紋。這可不是新品種，而是賴順清大哥致力葡萄減藥栽培的印記。

葡萄表皮細嫩嬌貴，只要有蟲蟲（花薊馬）爬過，往往就留下痕跡。農友們為了照顧葡萄外觀，常需施藥防治。根據 109 年農委會的農產品農藥檢測研究，葡萄的農藥檢出率高達 91%，一個葡萄產季，施用農藥的次數甚至可高達 30 次！今年氣候炎熱，施藥需求更加提升。為合作社供貨葡萄多年的資深農友賴順清大哥，為了讓大家吃到安全的葡萄，力行減藥，除了提早套袋，也忍痛犧牲產量與所謂「完美」的外觀，終能減少施藥八成以上。今年氣候炎熱，花薊馬危害尤其嚴重，在賴大哥的葡萄上留下了地圖般的印記。儘管外觀與大家熟悉的葡萄有些差異，但賴大哥的葡萄照樣果粉濃厚，風味十足，甜酸比高，完勝市售葡萄。產訪時品測，雖然葡萄尚未完熟，甜度即已高達 17-18 度。今年冬季賴順清大哥的葡萄產量不多，歡迎多多利用，支持農友寧願少收，也要供應安心水果的心意！





▲賴順清大哥犧牲了收入與產量，只為減少用藥，讓大家可以安心美味的葡萄可吃，歡迎多多支持！

### ◆ 甜柿表皮、蒂頭或果肉的黑斑是發霉嗎？還可以吃嗎？

有時會在買回家的甜柿表皮、蒂頭，發現黑色斑點或是像煤灰一樣的痕跡，甚至切開後也會發現果肉上有黑點，可別誤會這是發霉！其實這是因為甜柿中的鞣酸（單寧酸，tannic acid），遇水或潮濕，氧化造成。不影響風味，對健康也沒有危害，可放心食用。



▲柿子富含單寧酸，遇雨或潮濕容易氧化發黑。但不影響風味，對健康也沒有危害。圖中可以看到果肉幾乎不受影響。

### ◆【美味小秘訣】如何挑選適合食用柿子？

柿子品種很多，一般依果實在樹上成熟時能否自然脫澀，區分為甜柿與澀柿兩大類。甜柿會依成熟度增加，在果樹上自然脫澀，花御所、次郎與富有，就是屬於甜柿品種；澀柿則無法於樹上自行脫澀，需於採收後脫澀處理方可食用，製作柿餅的過程，就是人工脫澀的一種方式。

所謂的「脫澀」，指的是將柿子的可溶性單寧（soluble tannin），逐漸轉變為不可溶性丹寧（insoluble tannin）的過程。及至完熟，甜柿的可溶性單寧會降至 0.5% 以下。而未經脫澀的柿子，除了口感不佳，過多的可溶性單寧更會與食物中的鈣、鋅、鎂、鐵等礦物質形成不能被人體吸收的化合物，或是與胃酸產生反應形成胃結石，造成胃痛。因此，最好盡可能選擇在樹上完熟採收的甜柿。此外，柿子皮的可溶性單寧含量高，如果是胃不好的朋友，建議可削皮食用。合作社供應甜柿的農友中，以林瓊珠的甜柿採收完熟度最高，為的，就是讓大家可以吃到最安全無負擔的甜柿。





▲花御所、次郎與富有甜柿，都是屬於完全甜柿。完熟採收、甜度與風味最佳

◆ 蘋果表面凹陷斑點，吃了對人體是否會有影響？

蘋果買回家後，發現表皮有許多黑褐色、凹陷的斑點？這樣的蘋果到底能不能吃？

其實，這叫做「苦痘症 ( bitter pit )」，是蘋果生長時缺鈣造成的「生理障礙」，鈣可以增強植物的細胞壁，但是當蘋果的局部組織缺鈣時，就會造成苦痘症。苦痘症會造成蘋果組織有輕微的凹陷，凹陷區域的斑點呈現黑褐色、乾縮、海綿狀，還會帶有苦味，因而得名。苦痘症的症狀在採收時並不明顯，但在採後儲藏時期，隨儲藏時間漸長，蘋果會逐漸出現黑褐色的醜斑點，幾週後這些斑點就會越來越明顯。但這不影響食用，對健康也沒有危害。

所以下次如果發現買蘋果表面有這類黑褐色斑點，或是削皮後才發現果肉有些許褐色海綿狀組織，便知這是「苦痘症」造成。苦痘症的蘋果雖然看起來不怎麼美麗，但也是自然生長的結果，還是可以食用的哦。如果真的介意，只需將這些黑點削掉即可。珍惜好食，讓地球更美好！



▲富士蘋果苦痘症外觀



▲切開蘋果會發現苦痘症僅發生在表皮部位，不影響食用，也不危害健康



## 📢 產品資訊

### ◆ 產品優惠

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	供應區域	優惠原因	9折身分是否再享優惠
里肌豬排(中央畜牧場)	300g/包	中央畜牧場	165	149	11/21-12/10	全社	近期利用趨緩，以優惠價鼓勵社員利用。	否
泡菜豬肉水餃	1050g/50粒	沛騰	298	268	即日起至12/3止	全社	為增加社員利用，採單包9折優惠回饋社員。	否
冷凍刺山藥丁	400g	林宜成	135	100	11/21~12/17	全社	生產者採限量優惠推廣回饋社員	否
楓糖胡桃	150g/包	樹窩行銷股份有限公司	200	180	11/14~12/10	全社	近期利用趨緩，以優惠價鼓勵社員利用。	是

### ◆ 恢復供應

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應情況	供應區域	說明
鮮乳坊蛋捲禮盒	250g/盒	慕渴股份有限公司	370	11/28	季節限量	全社	使用合作社指定原料，非籠飼雞蛋和豐樂鮮乳，無添加人工香料，使用純鮮乳不額外加水，手工製作且較一般蛋捲厚度多30%，單支達25公克，口感更厚實、口味更醇香。
有機半甜巧克力豆55%	283.5g/包	馥聚有限公司	330	12/5	季節限量	全社	Equal Exchange 可可的來源由產地直接與農夫合作社購買，公平貿易精神扶持當地小農，使利潤直接回饋農夫及其社區，將剝削以及依靠童工勞



品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應情況	供應區域	說明
							力等的不合理對待消除。小顆粒的巧克力豆，適合烘焙或直接單吃，也可以隔水加熱溶解後，搭配牛奶或咖啡飲用。
法式香檬軟糖	100g	豆之家食品科技股份有限公司	87	12/12	年節限量供應	全社	使用指定原料-香檬原汁，具獨特芳香風味，無添加香精、防腐劑及人工色素，且使用果膠，素食者可食用。軟糖改為長方形(介在小熊軟糖與可樂軟糖之間)，可以避免小朋友吃太急，降低吞嚥的風險。
胡椒菜脯餅	200g/ 8 小包/ 袋	鴻福食品工廠股份有限公司	56	12/12	年節限量供應	全社	原料單純，不含人工香料，懷念的菜脯風味，鹹香的古早味。
岩燒海苔餅							原料單純，不含人工香料，自然的海苔風味。
雜糧沙琪瑪禮盒	720g/ 提	鴻福食品工廠股份有限公司	180	12/12	年節限量供應	全社	使用合作社指定原料喜願本土全麥粉製作，麵粉中使用 15% 本土全麥粉，不添加人工色素與防腐劑。
台灣玉米好棒棒	140g/ 4 入/包	上下游文化工場有限公司	125	12/12	年節限量供應	全社	使用完整全粒的本土無基改玉米，搭配友善環境種植的糙米，再加上一點糖與棕櫚油，呈現最完整的玉米穀物香甜風味。
檸檬咬一口天然糙米餅乾	135g/ 罐	看天田友善農食有限公司	165	12/12	年節限量供應	全社	不使用麵粉，使用看天田農場友善環境種植的糙米，製作成無麩質餅乾，善用蛋白、檸檬皮等原料，無泡打粉等添加物。
原味寸棗	150g/ 罐	全冠食品行	55	12/12	年節限量供應	全社	古早味零食，成份單純，香酥可口，甜度適中。
黑芝麻	150g/	全冠食	55	12/12	年節限量	全社	古早味零食，成份單純，黑芝

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應情況	供應區域	說明
寸棗	包	品行			供應		麻風味，香酥可口，甜度適中。
麻糍 (白芝麻)	150g/ 包	全冠食品行	65	12/12	年節限量供應	全社	以糯米和芋頭混合製成，經油炸後裹上麥芽和白芝麻，口感酥脆蓬鬆，甜度適中不黏牙。
麻糍(杏仁)	150g/ 包	全冠食品行	95	12/12	年節限量供應	全社	以糯米和芋頭混合製成，經油炸後裹上麥芽和杏仁片，口感酥脆蓬鬆，甜度適中不黏牙。
雙色生仁糖	250g/ 包	全冠食品行	140	12/12	年節限量供應	全社	古早味零食，成份單純，香脆花生裹上糖衣，甜度適中，並使用甜菜根取代色素。
原味花生牛軋糖	250g/ 包	聯淳國際股份有限公司	120	12/12	年節限量供應	全社	年節必備糖果，成份單純，麥芽糖與花生完美交融，帶有奶香味。
棗泥核桃軟糖	220g/ 包	聯淳國際股份有限公司	170	12/12	年節限量供應	全社	年節必備糖果，使用麥芽糖、黑棗與核桃製成，厚軟不甜膩，口感豐富。
花生酥心糖	220g/ 包	聯淳國際股份有限公司	106	12/12	年節限量供應	全社	年節必備糖果，口感酥脆，濃郁花生香。
鹽香九號花生	300g/ 包	王國輝(土豆世家)	112	12/12	年節限量供應	全社	選用台灣本土九號花生，利用鹽水浸漬調味再使用河砂焙炒，無添加防腐劑及甜味劑，富有花生香氣並帶有香脆口感。
九號花生(全素)	300g/ 包	慶新農產加工廠	130	12/12	年節限量供應	全社	使用台南本土九號花生，通過黃麴毒素檢驗的花生為原料沙炒製作，風味佳，無添加防腐劑及甜味劑，富有花生香氣並帶有香脆口感。



品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應情況	供應區域	說明
小紅豆	200g/包	記食品工業有限公司	90	12/12	年節限量供應	全社	紅豆以單純的糖蜜漬而成，不添加色素與防腐劑、人工甘味劑，呈現傳統零食的原色原味，直接吃，還是製作甜點甜湯，都適合。因未添加防腐劑，保存期限為 45 天；產品以真空狀態常溫保存，若開封後未能單次利用完畢，請社員記得封好後放入冰箱冷藏保存，並盡速食用完畢。
甘納豆	200g/包	記食品工業有限公司	89	12/12	年節限量供應	全社	白雲豆以單純的糖蜜漬而成，不添加色素與防腐劑、人工甘味劑，呈現傳統零食的原色原味，不論是直接吃，還是製作甜點甜湯，都很適合。因未添加防腐劑，保存期限為 45 天；產品係以真空狀態常溫保存，若開封後未能單次利用完畢，請社員記得封好後放入冰箱冷藏保存，並盡速食用完畢。

◆ 價格異動: (季節性變價、配方全新升級)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域	異動原因
新鮮白木耳(環保級)	200g/包	隆谷	98	92	12/1	全區	季節性變價。
活萃洗面乳	100ml	綠藤	380	405	11/28	全社	配方全新升級，成份天然占比提高至 99.6%，濃縮植物性基底的高親膚性潔淨配方，清洗泡沫更加細緻，敏弱膚質也能使用。不含石化界面活性劑、人工香精、人工色素、Paraben/MI/MCI 防腐劑，請

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域	異動原因
							社員繼續支持。
強韌護色洗髮精	350ml	綠藤	405	585	11 / 28	全社	配方全新升級、容量加大改為350ML，成份天然占比提高至99.6%，瓶身使用100%回收塑料製造，生產者獨家研發新版植物蠟取代矽靈，讓植物蠟成分能溫和覆蓋毛鱗片，原料添加黃金旋覆花萃取，幫助頭髮維持應有的健康狀態。頭皮比較乾性或有染髮護色的需求，適合使用強韌護色洗髮精，一般至乾性髮質(染色頭髮亦適用)。

◆ 價格異動: (因原物料價格波動及運費調漲，故調整價格)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
鮮乳坊蛋捲禮盒	250g/盒	慕渴股份有限公司	330	370	11/28	全社
法式香檬軟糖	100g	豆之家食品科技股份有限公司	75	87	12/12	全社
雜糧沙琪瑪禮盒	720g/提	鴻福食品工廠股份有限公司	170	180	12/12	全社
檸檬咬一口天然糙米餅乾	135g/罐	看天田友善農食有限公司	155	165	12/12	全社
原味寸棗	135g/罐	看天田友善農食有限公司	43	55	12/12	全社
黑芝麻寸棗	150g/包	全冠食品行	43	55	12/12	全社
麻糬(白芝麻)	150g/包	全冠食品行	56	65	12/12	全社



品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
麻糬(杏仁)	150g/包	全冠食品行	85	95	12/12	全社
雙色生仁糖	250g/包	全冠食品行	135	140	12/12	全社
原味花生牛軋糖	250g/包	聯淳國際股份有限公司	110	120	12/12	全社
棗泥核桃軟糖	220g/包	聯淳國際股份有限公司	155	170	12/12	全社
花生酥心糖	220g/包	聯淳國際股份有限公司	93	106	12/12	全社
鹽香九號花生	300g/包	王國輝(土豆世家)	95	112	12/12	全社
九號花生(全素)	300g/包	慶新農產加工廠	128	130	12/12	全社
小紅豆	200g/包	記食品工業有限公司	82	90	12/12	全社
甘納豆	200g/包	記食品工業有限公司	83	89	12/12	全社

## ◆ 成分異動

品名	規格	生產者	特殊供應狀況	供應區域	異動說明
原味花生牛軋糖	250g/包	聯淳國際股份有限公司	節慶供應	全社	因升級生產技術，移除乳化用劑脂肪酸甘油酯

## ◆ 包材異動

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	異動說明
澳洲有機無鹽奶油	250g/塊	250g/塊	舍利蓮有限公司	12/12	1.為配合社內需求數量與較佳的效期，異動為加工端包裝產品，可符合社員計畫性需求量 2.原定 11/28 上架，因標籤延後到貨，延至 12/12 上架，若有提前到倉，則會提前上架供應

## ◆ 停止供應

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
強韌護色洗髮精(綠藤)-250ml/瓶	250ml	綠藤	改規格 350ml	待社內庫存利用完畢

**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：

- ◎資深總務專員、資深人資專員、開發專員、採購專員、農產品自主管理專員、CRM 行銷企劃人員、乾貨理貨人員、短期集貨理貨人員、短期乾貨理貨人員、短期蔬果理貨人員 (工作地點：三重總社)
- ◎短期蔬果理貨人員、短期乾貨理貨人員、短期冷凍理貨人員(工作地點：台中分社)
- ◎短期蔬果理貨人員、短期冷凍理貨人員(工作地點：台南分社)
- ◎儲備站長(工作地點：北南分社-跨站支援、斗六站)
- ◎月薪站務(工作地點：信義站、大直站、雙和站、新店站、木柵站、縣府站)
- ◎時薪站務(工作地點：大直站)



職缺說明請至 104 人力銀行查詢 <https://goo.gl/jkinnX>，或來電洽詢總社陳先生 (02)2999-6122 分機 352，或將履歷寄至 [leo.chen@hucc-coop.tw](mailto:leo.chen@hucc-coop.tw)。

**冬季鍋物**

來吃火鍋吧~~好料澎湃，用心堅持！接近寒冷冬季，享用一頓充滿陣陣香氣、白煙蒸騰的鍋物，不僅能驅寒保暖，更從身體暖到心裡。推出 4 款鍋物(薑母鴨、燒酒雞、花椒麻辣鍋、藥膳蕈菇鍋)及周邊料理，讓社員烹煮簡便、吃的安心。

推廣時間：11/28(一)~12/24(六)止

※優惠推廣品項優惠身分不再九折。

※新品燒酒雞預計 12 月中上架，實際上架日請見周報公告。

※因冬乳過剩，豐樂鮮乳的優惠時間為 11/21(一)~2023/1/20(五)止。

※上週生活者週報誤植日本生干貝(3S)價格為 1,340 元，正確價格為 1,470 元、推廣價為 1,400 元，造成社員不便請見諒。

類型	品名	規格	價格	推廣價
好料鍋物 在這裡	薑母鴨	1,000g	290	290
	燒酒雞(預計 12 月中上架)	1,000g	300	300
	花椒麻辣鍋	1,200g	360	360
	藥膳蕈菇鍋	1,200g	270	270
	酸菜白肉鍋底---1200g	1,200g	290	290
人氣湯品 由你搭	猴頭菇山藥雞湯	520g	185	170
	巴西蘑菇雞湯	520g	240	240
	羅宋湯	520g	200	185



類型	品名	規格	價格	推廣價
經典好料 任你選	日本生干貝(3S)	1,000g	1,470	1,400
	金目鱸魚排(邱經堯)-200g	200g	170	170
	虱目魚丸(無添加磷酸鹽)	500g	120	120
	三味火鍋料	450g	150	145
	魚豆腐火鍋料	450g	135	130
	花枝丸	300g	230	220
	魚餃	200	100	100
愛吃肉肉 不能少	里肌火鍋片 200g(中央畜牧場)	200g	115	105
	培根(五花肉片)-300g(中央畜牧場)	300g	170	160
	羊肉片(紐西蘭)-500g	500g	410	410
	台灣牛-半筋半肉火鍋片	200g	160	150
營養均衡 大滿足	兩來菇(環保優)丁采綸	100g * 2	120	108
	金針菇(環保級)隆谷	200g	24	22
	柳松菇(環保級)隆谷	150g	40	36
	鴻喜菇(環保級)隆谷	180g	43	39
	新鮮香菇(環保級)就是鮮菇	200g	90	60
	三日苗(環保優)綠藤-50g/盒	50g	98	89
	生豆包---300g	300g	83	83
	油炸豆包---300g	300g	95	95
	豆腐餅(名記)-200 克/包	200g	70	70
	有機純米麵條(銀川)-280g/袋	280g	99	85
有機純米麵條-糙米(銀川)-280g/袋	280g	99	85	
天然調味 好沾拌	本土黑豆瓣醬	460g	160	144
	本土黑豆豉	80g	55	50
	國產黑豆拌醬(原味)	130g	80	72
	國產黑豆拌醬(椒麻)	130g	80	72
料理飲用 兩相宜	仙草甘茶	240ml*6	258	240
	豐樂鮮乳	960ml*2	224	190