

加入合作社 正著時
四方鮮乳送給你

期間限定 4/1-5/31

新社員入社程序完成與加入LINE好友

詳情請見官網

四方鮮乳 台灣主婦聯盟生活消費合作社

週報期數 / 2022 年 4 月第 3 週

社內公告

◆2022 年五一勞動節連續假期服務時間異動公告

社員們好！

五一勞動節連續假期合作社站所、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

	4/30(六)	5/1(日)	5/2(一)
站所	服務至 18:00	暫停服務	服務至 18:00
線上訂購	可下單		
社員服務	暫停服務		
※三重站連假期間暫停服務			

二、線上訂購個人宅配

- 24 小時可訂購，請社員多加利用。
- 到貨時間為訂單成立後 3~4 個工作天（計算方式不計週六日）。
- 冷凍到貨時間為週一~週五，非冷凍到貨時間為週二~週六。
- 連假期間到貨日如下：

訂購日期	4/26(二)	4/27(三)	4/28(四)	4/29(五) 5/1(日)	5/2(一)
冷凍 到貨日期	4/29(五)	5/2(一)	5/3(二)	5/4(三)	5/5(四)
非冷凍 到貨日期	4/30(六)	5/3(二)	5/4(三)	5/5(四)	5/6(五)

三、【當日配】配送時間調整

4/30(六)、5/2(一)· 配送時段為 14:30~16:30。

四、宅急便配送注意事項

連續假期宅配正常配送，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。

五、班配服務

若需 5/5(四)、5/6(五)到貨，截單時間為 4/29(五)17:00 前。

※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 737、739
- 傳真：02-29959736
- Email：gncooptp@hucc-coop.tw

🔊 新品上市

◆馬告香腸，300g/6入，花肉社，170元，5/2起全社供應。

具優質的環境及飼養技術，整合產製銷產業鏈，提供優質的肉品。使用台灣馬告製作。

◆紫蘇籽油，300ml，650元，金椿，4/25起全社供應。

發煙點為189°C以上，可用於生飲、沙拉沾食、熱拌等料理方式，不建議用於高溫煎炸烹調。生飲建議每日約10~15c.c即可。紫蘇籽油味道清爽順口，是大多數人能接受且喜歡的味道，淡淡的清香，加入菜品中不會影響菜品的味道，只有滿滿的美味。

🔊 產品推廣

◆原味寬麵(麵本家)-450g/包，55元

生產者麵本家，使用麵粉製成，並利用高、中筋麵粉特性調整出麵條Q彈口感；無添加防腐劑。原味寬麵的寬度約0.5公分，依個人口感麵條水煮約6分鐘，喜愛吃有嚼勁寬麵煮湯麵或拌麵皆合適。



🍎 當季水果

◆厚工栽培水果頭，枇杷來報到！

【農友介紹】



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！

※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°C-12°C 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/盒

枇杷(環保優)吳金洛-520g/盒，售價：315 元/盒

※今年另外一位生產者吳金洛大哥的枇杷，因為田區租約到期，因此減產，雖然供應數量較少，但有機會在架上看到的話，也可以多多利用喔~

◆棗子季節來到尾聲了！歡迎社員來品嚐！

【農友介紹】

富含維生素 C 及滿滿膳食纖維、一年一收喜氣的蜜棗來了！生產者陳明輝，採行減農藥、草生栽培。農友農園位在高雄阿蓮，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！



【供應品項】

蜜棗(安全優)陳明輝-1 斤/盒：190 元/盒

◆酸甜柑濃！茂谷柑季節來了！

【農友介紹】

苗栗卓蘭農友詹錦章說，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！

●詹大哥茂谷柑的四大特色

- 1.減量用藥：柑橘病蟲害多，農友努力將藥物控制於4支以下，並提早約採收前2個月停藥。
- 2.安全保鮮：採收後，不浸泡藥水殺菌延長保存，僅以專業冷藏技術保鮮，安全加倍。
- 3.減少資材：因果園具地利之便，毋須套袋或噴塗碳酸鈣防曬，回歸自然簡單，減輕地球負擔。
- 4.友善環境：以環保的水土保持栽種，如以天然油粕增加土壤肥分、草生栽培、不使用除草劑。

【保存與食用】



茂谷柑耐久放是受歡迎的原因之一，但要如何正確保存，又要如何吃得優雅？以下告訴你！

- 1.過年前採收出貨的茂谷柑可在常溫置放約3~5天再食用，置放幾天能讓果肉更柔軟，甜度更提升。只需置放在冬日室溫陰涼處即可，年後採收的茂谷柑最佳賞味期約5天。
- 2.以保鮮袋密封置於冷藏，即可再延長保存，但仍請盡快食用。

【供應品項】

茂谷柑 27A(安全優)詹錦章-台斤，售價：105元/斤

◆鮮甜多汁的小番茄產季慢慢進入尾聲，請多多利用！

【供應品項】

●玉女小番茄：

不僅顏色豔紅、皮薄多汁、果實糖度亦高，番茄喜歡乾燥涼爽的環境，因此秋季到隔年春季，都是品嚐番茄的季節，風味、品質俱佳。玉女小番茄因為皮薄多汁，容易裂果特性，栽培不易。

玉女小番茄(健康優)張東賢-1斤/盒，售價:185元/盒

玉女小番茄(健康優)張東賢-10斤/箱，優惠價:1790元/箱

其產地位於台中烏日，產季約莫12月底~4月底供應，採溫室無農藥栽培，皮薄多汁風味佳。

●蜜紅3號小番茄

其特性為皮薄多汁，與玉女小番茄很相近，只是口感較Q彈脆口，其糖度可達8~12°度，讓人齒頰留香。

蜜紅3號小番茄(健康優)陳慶輝-1斤/盒，售價:180元/盒

其產地位於彰化埔鹽，供應時間約莫12月底~4月，採溫室減農藥介質栽培。



◆面對草莓農藥連連超標的消息，合作社的無毒草莓是你安心的選擇！

【農友與產品介紹】

令人期待的草莓季即將尾聲！依主婦聯盟合作社農產品自主管理原則，連皮吃的草莓須為健康級以上(含環保及友善級)，不可使用農藥，但草莓容易產生病害，氣候變遷下種植更具挑戰。目前合作社的草莓農友眾多，苗栗有陳櫻櫻(環保級)、陳森郎(環保級)、鍾文標(環保級)、范桂達(友善級)；桃園的謝秋芸(環保級)；嘉義的東山合作社(健康級)、劉子瑄(友善級)、李健銘(環保級)；台南的洪淑珍(環保級)等等。品種則有香水、蜜香、豐香、優雪、大心等，琳瑯滿目，風味各有千秋，歡迎社員到站所看看，讓大人和小孩都能安心享用草莓。



※因近期產地陰雨連連，果實偶爾會有些許水傷，農友已儘量剔除，但因農產品的異常狀況往往需經過運輸後才會出現，若社員回家開盒有發現些許異常果，還請社員見諒。

※特別說明

Q：為什麼有時候草莓的風味落差很大？

A：除了品種之間的差異外，草莓風味受到環境氣候因素影響也很大，部分品種對於水份的吸收特別敏感，因此下雨時就會影響草莓的甜度，就需增加使用化肥的頻率將草莓的甜度拉住，但因為合作社草莓多採友善環保種植，草莓風味會較天然。

◆高品質吊網台農一號百香果現正上架中！

【農友介紹】

這次東山生產合作社供應的百香果，其田區來自於屏東的大武山山腳下，用天然純淨的水源灌溉生產，也是這些年推動檳榔園轉作果園的成果，屏東的冬季溫暖乾燥，將台農一號百香果產期調節至 3-6 月，而生產者為了減少防治昆蟲類的危害，減少農藥的施用，並建立了網室栽種，除了自己養蜂協助授粉外，也有採人工授粉讓授粉完全，讓百香果的果肉可以更飽滿。有別於手採百香果，農友採用吊網蒐集自然熟成落下的百香果，百香果也因為有吊網的保護，果肉不會因為撞擊而影響品質，希望社員可以在天氣漸暖的春日，一起來嘗嘗這香甜的美味！

【產品說明】

台農一號百香果其外觀呈現深紫色，香氣足，酸甜比佳，鮮食加工都合適！百香果不需冰在冰箱，請放置在常溫通風處，放到外皮皺縮後退酸，甜度更高，如果在架上看到已經皺縮的百香果，不要嫌醜，這是一種熟成的表現，等買回家立馬就可以食用喔！



【供應品項】

吊網台農一號百香果(健康優)東山合作社-台斤，售價:130 元/斤

◆跟著季節吃果子！春日青梅釀！

【產品介紹】

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. 因為合作社農友皆為友善種植，在肥料的供給上都得使用有機肥料，少了化學肥料和資材的輔助，果實成長得比較天然扎實，也因此果小但風味濃厚，並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，但果肉厚風味較重，為加工用的優質品種。其它產地則以大青為主，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。我們的青梅雖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作傳統不要因此間斷，讓高雄甲仙地區原鄉能以友善種植的方式將合作社多年的傳統延續下去，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

◆羅吉焱大哥的熱帶水蜜桃開始供應！產季短數量有限，請社員不要錯過！

【產品介紹】

生產者羅吉焱大哥供應熱帶桃已有 20 年，其田區位於台中東勢，為響應合作社理念，堅持提早停藥減少農藥施用，不只整個田區要拉網子蓋住，有時甚至還得將果實逐一套袋才能有效防止果實蠅的叮咬，管理成本及耗費人力極高且產量有限，栽培不易。紅玉甜桃為農政單位引進

後再進行改良的品種，讓低海拔地區也能生產香甜可口的水蜜桃，與一般高山水蜜桃相比，產季較早，約莫在每年 4 月底開始，且一個月內就會結束，由於產期短，因此相對稀少珍貴，價格不菲，其特點在於採收時果實較硬，較耐碰撞，其甜酸比相當平衡，且香氣十足，剛採收時的口感較脆，越放越熟軟，香氣更明顯，社員可以照自己喜愛的口感去決定食用的時機喔！惟因農友施行減藥栽培，病蟲危害狀況會較嚴重，細小的叮咬傷口也難以在理貨時逐一發現，若社員有發現內部有被蟲害危害，還請理解。

【供應品項】

紅玉甜桃大(安全優)羅吉淼-台斤，售價：190 元/斤

紅玉甜桃小(安全優)羅吉淼-台斤，售價：150 元/斤



◆金黃 540 天的在地台味，往田裡去！跟著節氣吃鳳梨！

天氣轉暖，南台灣的氣溫和陽光越來越適合鳳梨的生長，果實的甜度也漸漸提升，社內鳳梨目前以金鑽鳳梨(台農 17 號)為主，其特色風味濃郁，果芯鮮嫩可食，糖酸比佳，是台灣獨有的品種。目前鳳梨架上有以下農友供各位社員選擇，若在架上看到，都可以利用看看喔！

【農友介紹】

農友巴錦楸

等級：環保級

產地：高雄大樹

栽種方式：無農藥、草生栽培、自製堆肥、有機肥

即將邁入花甲之年巴錦楸在中年毅然於科技業辭職，回鄉成立「綠冠有機農場」種鳳梨。10 年來，他秉持和自然生態對話的精神，不捕鳥與老鼠；支持循環經濟概念，收集枯枝、樹葉與廚餘，自製堆肥；農場 30% 以上面積用於造林，滋養水土。

農友黃保儒

等級：健康級

產地：高雄大樹

栽種方式：安全用藥、低化肥

從小在自家鳳梨園長大，20 多歲時便承襲家族土地，全心投入栽種行列已近一甲子。黃大哥是二代了，自從他父執輩黃勝男開始就遵從傳統農業古法，依循節氣之轉變栽種、採收，鳳梨

園部分採自行留種，工作繁複而費時，只為掌握鳳梨品質與大小。

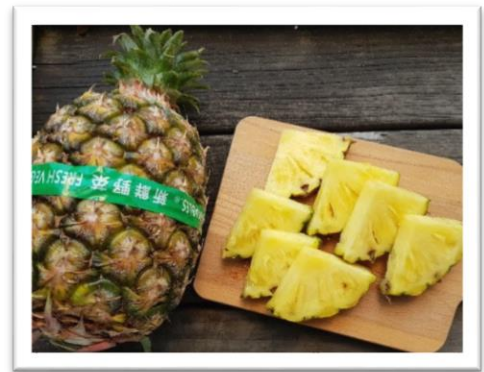
農友李昭貴

等級：健康級

產地：屏東內埔

栽種方式：安全用藥、低化肥

今年 76 歲的李昭貴，已與合作社合作 10 餘年，其栽培地大部份為沙石礫土，蓄熱與排水性佳的特性極適合鳳梨生長。李昭貴以大面積栽培模式，企業化經營鳳梨生產，需要固定人力協助，也提供了當地農村就業機會。



農友陳映延

等級：健康級

產地：嘉義民雄

栽種方式：安全用藥、低化肥

陳映延為嘉義知名品牌「阿美鳳梨」的創辦人之一，農友已是第三代耕種者，陳映延的母親因丈夫早逝，一肩扛起了鳳梨種植及養家的責任，全心投入種植減藥安全的鳳梨，更於 2003 年獲得神農獎。

📢 包裝異動

品名	規格	生產者	包材異動狀況說明	上架時間
陶立克 (環保級)	180g	葦優	因舊有包材已用完，於 4/20 後將改用新包裝。	4/20
澳洲優質奶油 (無鹽)	250g	舍利蓮	產品原為有機，今年度改為直接使用同等性驗證辦理進口，並調整品名改為「澳洲有機無鹽奶油」。	4/11

恢復供應

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊 供應狀況	供應 區域	說明
原味鮮乳 冰淇淋	600g	四方	290	4/18	無	全社	季節性品項恢復供應上架。
巧克力鮮 乳冰淇淋	600g	四方	290	4/25	無	全社	季節性品項恢復供應；生產者因產能關係，設定 4/25 上架。
原味鮮乳 冰淇淋	64g	四方	45	4/18	無	全社	季節性品項恢復供應上架。
巧克力鮮 乳冰淇淋	64g	四方	45	4/25	無	全社	季節性品項恢復供應；生產者因產能關係，設定 4/25 上架。
芭樂乾	300g	鈺豐	195	4/25	無	全社	原料足夠恢復供應上架。
冷凍 烤地瓜	600g/ 包	康可力	100	4/18	無	全社	使用指定契作 57 號地瓜為原料，栽種過程不使用農藥及化肥，不過度澆水保留地瓜紮實風味。
冷藏 牡蠣	300G	湧升	250	4/21	湧升直送 (限量供應)	全社	牡蠣是台灣產量最大的貝類。其飽滿的生殖腺含有多樣的維生素群，尤其含有豐富的肝醣及牛磺酸，故有海中的牛奶之稱。牡蠣以海中的藻類及有機碎屑為食，是對環境友善的養殖物！牡蠣需要在潔淨的水域中生長才有好品質。牡蠣肉質細嫩易消化，老少咸宜。
冬瓜 糖磚	4 入 310g	達益	95	4/25	無	全社	生產者達益，純冬瓜榨汁，以特砂熬煮結晶，不添加防腐劑、香料，可煮冬瓜茶使用。
冬瓜茶 凍磚	4 入 310g	達益	110	4/25	季節限量	全社	生產者達益，以純冬瓜榨汁，以特砂及珊瑚草粉熬煮結晶，不添加防腐劑、香料。
鹹蛋黃	240g/ 20 粒 /包	宏良	270	5/2	季節限量	全社	季節性品項恢復供應上架。

🔊 暫停供應

品名	規格	生產者	暫停供應說明	暫停供應時間
不漂白 捲筒衛生紙	6 捲/袋	永豐餘	因生產者-永豐餘目前無法供應符合合作社的產品驗收標準，故暫停本品項採購作業。	待庫存利用完畢即暫停供應。
不漂白捲筒 衛生紙 (指送)	72 捲/箱	永豐餘		待庫存利用完畢即暫停供應。

💰 價格異動

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
白麵線	500g	耀隆	55	63	4/18	全社	生產者因原物料調漲，成本增加，故價格異動。
紅麴麵線	220g	耀隆	30	35	4/18	全社	
紅麵線	600g	耀隆	55	63	4/18	全社	
蒜頭 (安 A 優)	300g	張秋田	113	75	即日起	全社	新一批蒜頭採收，價格調整。
蒜米 (安 A 優)	300g	張秋田	118	85	即日起	全社	新一批蒜米採收，價格調整。
芭樂乾	300g	鈺豐	170	195	待新批次上架 即調整 預計 4/25	全社	產量減少、運費調漲等因素，生產者反應成本，故需調整售價。
皮蛋	220g/ 4 粒/ 盒	浚良	80	85	5/2	全社	原物料調漲故需調整價格
鹹鴨蛋	220g/ 4 粒/ 盒	浚良	77	82	5/2	全社	原物料調漲故需調整價格
鹹蛋黃	240g/ 20 粒 /包	浚良	240	270	5/2	全社	原物料調漲故需調整價格

吳郭魚	500g	邱經堯	145	160	5/2	全社	飼料、人工、物流、包材調漲,故需調整價格
冷藏牡蠣	300g	湧升	225	250	4/21 首批到站 即調整售價	全社	人工、物流、包材調漲,故需調整價格
原味沙拉醬	300g	恩德發	65	70	4/25	全社	人工、物流、包材調漲,故需調整價格

🎁 產品優惠

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	供應說明	優惠原因	9折身分 是否再享 優惠
香檬原汁	300m	永信	200	180	4/4-4/30	全社	生產者提供進價優惠，同步優惠社員	是
冷凍烤地瓜	600g	康可力	100	90	4/18-6/4	全社	產季豐收，採 2 包 9 折回饋社員。	否
巴西蘑菇雞湯	520g	奇力愛	240	204	3/30-4/30	全社	季節性供應鍋物、湯品：於站所任選 2 件 85 折；網路訂購/班個配，同品項 2 件 85 折。	否
麻辣排骨鍋	1200g	漢典	350	298	3/30-4/30			
藥膳蕈菇鍋	1200g	漢典	250	213	3/30-4/30			
薑母鴨	1000g	鴨迷	300	255	3/30-4/30			
酸菜鴨	1000g	鴨迷	290	247	3/30-4/30			

👜 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：

- ◎系統分析師、工務專員、視覺設計師、乾貨理貨人員、蔬果理貨人員 (工作地點：三重總社)
- ◎短期理貨人員-蔬果(工作地點：台中分社)

- ◎冷凍理貨人員(工作地點：台南分社)
- ◎儲備站長(工作地點：麻園頭站)
- ◎月薪站務(工作地點：信義站、大直站、板橋站、東門站、雙和站、中和站、麻園頭站)
- ◎時薪站務(工作地點：大直站、東門站、新店站、中和站、賴厝站、東海站、海安站)

職缺說明請至104人力銀行查詢 <https://goo.gl/jkjnnX> 或掃右方條碼

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



四方鮮乳冰淇淋
4/18起 陸續恢復供應

迎接
夏日

原味

四方
鮮乳冰淇淋