

一起追求健康

給自己最好的

用心製作 用愛享受

Yogurt

克菲爾優格(無加糖) 四方乳清優酪乳
推廣價:306元/2瓶 推廣價:280元/2瓶

» 與你一起善糧島
期間:10/2~10/28

週報期數 / 2023 年 10 月第 1 週 (10/2-10/6)

目錄

📢 社內公告..... 2

🍎 當季水果..... 3

📢 產品資訊..... 16

📢 產品說明&季節性預防提醒..... 18

👜 人資招募..... 21

社內公告

【2023 國慶連假服務時間異動】

國慶連續假期站所、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

	10/7(六)	10/8(日)	10/9(一)	10/10(二)
站所	服務至 18:00	暫停服務	服務至 18:00	服務至 18:00
線上訂購	正常服務			
社員服務	暫停服務			
※三重站連假期間皆暫停服務				

二、線上訂購個人宅配

因連假，籃菜出貨行政作業需提前，10/6(五)中午 12 點至 10/8(日)暫停籃菜供應。

24 小時可訂購，請社員多加利用，連假期間到貨日如下：

● 雙北、基隆、桃園、宜花:

訂購日期 (上午 9:00 後)	10/3(二)	10/4(三)	10/5(四)	10/6(五)~ 10/8(日)	10/9(一)	10/10(二)
冷凍 預計最快到貨日	10/6(五)	10/9(一)	10/10(二)	10/11(三)	10/12(四)	10/13(五)
非冷凍 預計最快到貨日	10/7(六)	10/10(二)	10/11(三)	10/12(四)	10/13(五)	10/14(六)

● 竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島:

訂購日期 (上午 9:00 後)	10/3(二)	10/4(三)	10/5(四)	10/6(五)~ 10/8(日)	10/9(一)	10/10(二)
不分溫層 預計最快到貨日	10/7(六)	10/10(二)	10/11(三)	10/12(四)	10/13(五)	10/14(六)

三、【當日配】配送時間調整

10/7(六)~10/10(二) 配送時段僅午配 14:30~16:30。(10/8 星期日暫停服務)

四、宅急便配送注意事項

連續假期宅配正常配送，請保持連絡電話暢通，以利配送順利。到貨進度查詢方式如下：

- 線上訂購：官網社員專區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）。
- 班配訂單：請來信 gncooptp@hucc-coop.tw 查詢。

五、班配服務

10/6(五)17:00 前完成下單，將於 10/12(四)、10/13(五)、10/14(六)到貨。若需 10/12(四)到貨且含籃菜的訂單請提早於 10/6(五)12:00 前來單。到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

- 下單 Email : gncooptp@hucc-coop.tw
- 下單傳真 : 02-29959736
- 連絡電話 : 02-29996122 #737、739

【信義站因地磚維修 10/4~10/5 暫停服務】

信義站將在 10/4(三)~10/5(四)進行地磚維修工程，暫停社員服務二天。
信義站社員可至南港站、東區站利用，也可以多利用當日配服務喔！

【2023 廚具預購專刊勘誤】

萬能鍋適用爐具專刊上標註不可使用於電磁爐，經確認後為可以使用電磁爐但不可使用於微波爐，特此說明，造成社員困擾深感抱歉。

🍏 當季水果



◆芳香甜美，共同購買獨享的精采旬味——國產蜜蘋果搶先預訂中

時序入秋，國產蘋果即將迎來這一年最甜美芳香的終極樂章——蜜蘋果季。台灣的蜜蘋果多源

於日本品種，但因產地鮮採，不會因為運送時程長而退酸，所以甜酸比佳，除了甜香，還帶點細緻微酸，口感爽脆，滋味豐富遠勝進口蘋果。一口咬下，那在口中迸發的多汁香甜，讓人驚艷，一吃難忘！而且香氣迷人，往往還沒切開，就被滿室生香的濃郁甜美勾引得垂涎欲滴。也因此總是引來眾多蘋果饕客競逐期待，未到產期，便已殷殷詢問。



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！在社員共同購買支持下，林浴沂、喻嘉璧、劉春長、許漢忠等合作社農友們致力減少用藥，妥善呵護土地、養護果樹，歷經一整年的醞釀，只為供應最美味安心的蜜蘋果！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。**品質與安心指數均為全台最高標的蜜蘋果，是合作社社員獨享的精彩旬味！**2023 蜜蘋果產季即將到來，歡迎社員們搶先預訂，趁著產期盡情品嚐台灣雲頂山巔的香甜精采！



率先登場的，是農友林浴沂在台中梨山的蜜蘋果。林浴沂大哥是栽種蜜蘋果近 50 年的資深農友，果園坐落於原始林木間，園內除了果樹外，柳杉林、二葉松、紅檜、楓樹.....等穿插其中、高聳入天，形成一個**與世隔絕的生態環境**。日夜溫差可達攝氏十五度以上，加上林

大哥悉心養護土壤，草生栽培，致力維護土壤透氣性。就連園中幅員闊達十公尺的老蘋果樹也是生氣盎然，結實累累！歡迎趕緊把握產期洽站所預訂，林大哥悉心照顧土地的安心美好！

貼心小提醒

- 1.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哦！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。
- 2.蘋果表皮的白霧狀，是天然果粉與果蠟，可以安心連皮吃，以完整攝取果皮的豐富膳食纖維與維生素等營養。

【惠蜜蘋果供應小檔案】（僅列出目前可預訂之農友）

農友	級別	產地	品名	規格	價格
 林浴沂	 安全	台中梨山 (海拔約2,150公尺)	惠蜜蘋果	6~9顆 (3斤以上) 10~13顆 (3斤以上)	850 元/盒 700 元/盒



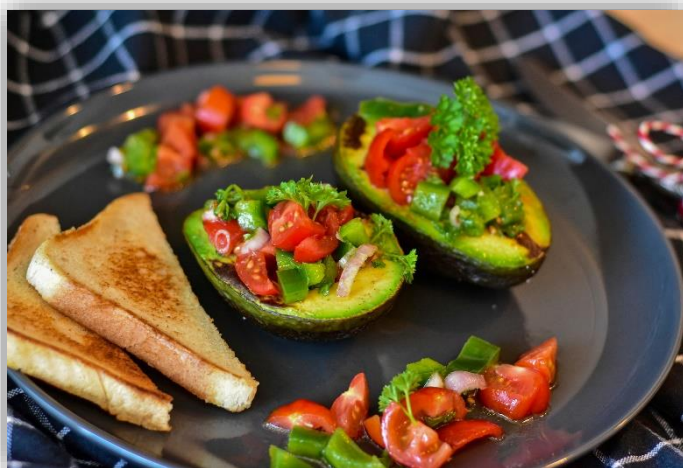
▲雖然有無結蜜都一樣好吃，但產地拜訪時農友信心滿滿直接現場摘果切開，均看得到晶亮蜜腺，還是令人驚喜且期待。



◆細緻綿密，超級營養補給——國產中晚生酪梨來報到

酪梨，又稱鱷梨、牛油果，富含蛋白質、甘油酸、礦物質、維他命 A、C、E、核黃素、膳食纖維等，以及豐富的不飽和脂肪酸 Omega-3、Omega-9；其中 Omega-3 脂肪酸更是人體無法自行合成的成分，只有透過食物才能攝取。此外，酪梨的碳水化合物含量低，屬低 GI 食物，可以提供營養與飽足感，卻不易造成血糖波動，適合糖尿病患者食用。現代人的飲食中往往攝取過多 Omega-6 (肉類、油脂中)，導致身體容易發炎，也可適時調整飲食，多攝取富含 Omega-3、Omega-9 的酪梨來平衡營養。酪梨好處多多，有些人甚至將它當成營養補充品，入菜、做沙拉、打綠拿鐵，是新興的營養補給來源。

現代人酪梨的需求增加，世界各地的酪梨產



量都有上升的趨勢。早年台灣本地酪梨生產面積並不大，供應時間主要落在 7-9 月，及至秋冬，便難以見到國產酪梨蹤影，架上往往只能見到表皮粗粗的進口哈斯酪梨。哈斯酪梨表皮主要產地在美洲與澳洲。因船運路途遙遠，果實需在五分熟就先採收下來，來到消費者手上，往往已經變成外皮轉色、但果肉沒熟的「啞巴果」，風味印象不佳。所幸近年來，在農政單位與農友努力下，短短十五年間，台灣酪梨的種植面積已增加到 2,452 公頃，栽種品種也已超過 30 餘種，從 6 月開始到來年 2 月，早生、中生、晚生種，陸續產出。**時序入秋，正值中晚生酪梨產期金晚生、台農 1 號(紅甘)、麻豆 2 號、黑金晚生(粗皮紅嬌)、十月紅、黑寶、平克頓、厚兒、秋可、綠得和國產哈斯，品種或有差異，口感與營養價值卻無風味卻無不同。喜愛酪梨或需要酪梨營養的朋友，終於可以不用屈就進口酪梨的乏味口感啦！**目前為合作社供應中晚生酪梨的有林昆叡、楊耀煌、羅吉淼等農友，品質優且安心，歡迎把握機會多多利用！

貼心小提醒

1. 酪梨為後熟水果。收到酪梨後，如果果實還未軟熟，請置於常溫陰涼通風處，等到當酪梨變紫紅色(轉色品種)，或是手指輕壓下具彈性微軟(不轉色品種)，就可以食用或放置冰箱冷藏保存。完熟的酪梨切勿繼續放於室溫，否則容易過老或纖維化，雖然可食，但會影響口感風味。
2. 如想加速酪梨熟成，可將未熟酪梨與香蕉、蘋果放於同一個塑膠袋中，綁好袋口置於常溫即可。

【中晚生酪梨供應小檔案】(僅列出目前採收供應之農友，黃色色塊為新加入供應之農友)

合作農友	產地	級別
羅吉淼	台中東勢	安全級
楊耀煌	彰化芬園	農好級
林昆叡	台南大內	農好級



產地速報

農友涂旭帆的黃金奇異果即將開始採收，但因上半年缺水，採收前發現果實普遍較小，大果

也因被野生動物取食導致耗損嚴重，因此大果盒裝數量比預估的少很多。然而**大果小果一樣好吃營養**，還請多多把握小果盒裝，品嚐這一季的微酸香甜！

◆蜜香濃郁，完熟鮮採的高 C 果實——國產黃金奇異果一期一會供應中

台灣堪稱是全世界最愛吃奇異果的國家，唯有每年 9 月底到 10 月，是能夠品嚐到台灣國產奇異果的時間。其中絕不能輕易錯過的，是青農涂旭帆的紅心奇異果以及黃金奇異果。

奇異果營養價值極高，富含水溶性膳食纖維、奇異果酵素、獼猴桃鹼、氨基酸和磷、鉀、鈣、鐵、鎂等礦物質，以及大量維生素 C。所以有「維他命果」、「超級水果」、「水果之王」的美譽。其中，又以**黃金奇異果的風味最為獨特。黃金奇異果的果肉顏色不見得是全黃，而是介於綠與黃之間，皮薄毛短，幾乎可帶皮吃；口感香甜軟 Q，有別於綠肉奇異果的酸香，黃金奇異果完熟時會散發濃郁蜂蜜香氣，伴隨著微微果酸，引人垂涎。**



相較於進口奇異果七分熟就必須採收運送，國產奇異果產地鮮採直送，不只縮短了碳里程，也因為免去了跨國運送的時程，得以完熟採收。因此果實能夠在果樹上充分生長，口感更濃郁、風味

與層次更豐富迷人。為合作社供應奇異果的農友涂旭帆，推廣種植本土奇異果已超過十年。**之所以選擇種植奇異果，其中一個重要的原因是，奇異果的根系深入地下十公尺，相當於三層樓高，有助於水土保持。**也因此，旭帆一路堅持，也讓更多國人認識國產奇異果的美妙滋味。走過十個年頭，旭帆默默耕耘，帶給社員真材實料的本土滋味。而今產期又將到來，歡迎把握時機，預約品嚐這一年一度的美好！



貼心小提醒

1. 奇異果為後熟水果，收到時可先打開通風半天，好讓運送時產生的水氣散出乾燥。如果果實還偏硬，可能還需要放置常溫 3-5 天成熟。若想加速熟成，可將奇異果跟 1-2 顆蘋果或香蕉放入塑膠袋中，袋口打鬆結（須保留一些空氣），放於室溫中待其軟熟即可。**待捏起來微軟，切開果心有一圈放射狀半透明果肉，就是奇異果最好吃的時候了！**
2. 如果奇異果已軟熟，則可放入冰箱冷藏，減緩軟熟速度，以便調節食用時間。但還是盡快嘗鮮吃完，以免過熟發酵。
3. 黃金奇異果完熟時香氣濃郁，甚至會有發酵香，這是正常現象，不是果實過熟。還請安心食用。





【黃金奇異果供應小檔案】

合作農友：涂旭帆

品種：黃金奇異果

產地：新竹尖石/苗栗卓蘭

自主管理等級：環保級



◆好禮送好梨，陽光熟成的蜜香味——國產新興梨爽脆供應中



新興梨屬褐皮梨種，果皮斑點明顯，果肉細緻脆嫩，清甜多汁，透著蜜香。日照充足、熟度夠時，果核甚至有機會蜜化出現蜜腺。圓潤飽滿的果形，細緻甜美的口感，厚實豐碩的果重，加上產期接近秋節，讓新興梨成為廣受大眾歡迎的禮品水果之一。

為合作社供應新興梨的農友，是台中東勢的孫昌楸與林浴沂。有別於市面上為了爭取產期提早而催熟的高接梨，孫昌楸大哥家的梨，從嫁接到採收需花費 180 天，也就是整整半年的時間，生長期比做人工催熟的梨子更長。孫昌楸大哥說：「我不做催熟、不做葉面施肥，也不用勃激素(GA)，所以需要更長時間熟成，年年研究，就是希望讓梨子品質更好。我的梨子吃得到陽光味喔！」

林浴沂大哥在梨山種植果樹已超過 40 個年頭，年輕上山開始學習落葉果樹種植技術，一待就是幾十個年頭。林大哥的果園上農場坐落於原始林木間，園內除了果樹外，柳杉林、針葉木、紅檜、楓樹.....等穿插其中、高聳入天，形成一個與世隔絕的生態環境。日夜溫差可達攝氏十五度以上，加上林大哥悉心養護土壤，所產出的新興梨，格外細緻甜美。近年來兒子士傑與媳婦琬筑也加入協助管理果園行列，現今已能獨當一面。老樹新枝，繁茂豐美，歡迎多多利用品嘗，這深耕護土、生生不息的甜美新興梨滋味！



林浴沂大哥的兒子士傑加入協助果園管理已經十多年，
已能獨當一面。→

貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，購買後請即置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。
2. 今年產地少雨，梨子甜度也有提升，生長期間如遇較大溫差，果核附近會蜜化（醣分轉化）形成半透明狀的蜜腺，這不是梨子爛掉哦。還請理解後利用。

【新興梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別
孫昌楸	台中東勢	農好級
林浴沂	台中梨山	安全級

完熟甜蜜，秋之贈禮
環保級富有甜柿早鳥預訂中

即將額滿!!

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

產地速報

今年因 8 月的致災性豪雨，導致農友林瓊珠的富有甜柿果園部份崩塌，甜柿產量銳減，數量非常有限，目前 6 顆裝與 8 顆裝均已預訂額滿。10 顆裝所剩不多，還有少量可供預訂，還請把握機會向站所預訂！10 月上旬將依訂單順序出貨！

◆完熟甜蜜，秋之贈禮——環保級富有甜柿即將預訂額滿 (改 banner)

甜柿是秋天水果版圖上的耀眼明星，其中又以富有甜柿占最大宗。富有甜柿的果形扁平，口感脆嫩細緻，甜美帶蜜香，圓潤果形與暖紅色澤，以及入口的飽滿甜蜜，十分討喜怡人，總能引來收禮者的讚嘆驚喜，也讓柿子成為秋季送禮的精緻首選！



然而根據台大昆蟲系柯俊成教授指出，會危害柿樹的害蟲約有四十幾種。加上近年來氣候暖化，要能確保供應品質與產量，不施藥防治，簡直難上加難。農委會 109 年度抽檢結果顯示，柿子的農藥檢出率達 63%。也因此，**國內能通過有機驗證的甜柿極少，幾乎是一隻手便能數得出來，合作社農友林瓊珠就是這極少數中的一位！**



林瓊珠和先生潘源田的果園位在南投縣仁愛鄉海拔 1300 公尺處的春陽村，原本家中是開農機行，後轉換跑道投入農業生產。因看到了農藥在農友身上留下的傷害，因此決定一家人走上有機耕作的道路。瓊珠姊堅持不用化肥、農藥，勤勞巡園修剪病株，採草生栽培，地表草根深厚，保護水土；替果實套袋來防護蟲咬，發現甜柿被鳥吃了，也不摘除，就是希望鳥兒吃飽了，能留下些果實得以收成。**經過多年栽植管理研究，瓊珠姊終於種出國內罕見、符合有機認證高標準的甜柿，並且風味層次更勝慣行，除了蜜香，甚至還帶點花香！**

此外，由於富有甜柿屬於「完全甜柿」，需在樹上自然脫澀，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% 以內，對於腸胃不好的朋友較無負擔。瓊珠姊堅持完熟採收，雖然儲架壽命與產量都會受到影響，但瓊珠姊寧願犧牲產量、吸收耗損，為的，就是讓社員品嚐到最佳風味、也最安全無負擔的甜柿！歡迎多多支持品嚐，瓊珠姊護育土地、持守品質與食用安全的珍貴心意！



2023 年林瓊珠環保級甜柿早鳥預訂優惠方案

預訂時間：即日起至 10/6(五)止，預訂享早鳥 95 折優惠，10/7 起恢復原價。

※※數量有限，10 月上旬開始採收，將依訂單順序出貨

期間
限定!!

品名	單果重量	包裝規格	售價
林瓊珠富有甜柿 11.5-12.5 兩(環保優) 已額滿!!	11.5-12.5 兩	6 顆/盒	1,680 元 1,596 元
林瓊珠富有甜柿 9.5-10.5 兩(環保優) 已額滿!!	9.5-10.5 兩	8 顆/盒	
林瓊珠富有甜柿 8.5-9.5 兩(環保優) 尚有少量	8.5-9.5 兩	10 顆/盒	

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

預訂
請洽各站所之站務人員登記。

注意
價格、級別、供應量，本社保留最終異動權。

貼心小提醒

1. 瓊珠姊的甜柿為完熟採收，若喜愛清脆口感者，建議購買後即可冷藏保存；喜愛甜度高較軟熟，者則可以將甜柿先在常溫放置 1-2 天，待柿子變軟後再食用。
2. 有些甜柿表皮、蒂頭或果肉，會有黑色煤灰狀斑點，這不是發霉，而是因為甜柿中的鞣酸（單寧酸，tannic acid），遇濕氧化造成。不影響風味與安全，請放心食用。

【環保級富有甜柿供應小檔案】

合作農友：林瓊珠
 品種：富有甜柿
 產地：南投春陽
 自主管理等級：環保級

完熟甜脆多汁，青色不青澀

2023 國產蘋果季

國產青蘋果金冠、青龍供應中

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

◆完熟甜脆多汁，青色不青澀——國產青蘋果金冠、青龍蘋果香甜供應中

時入九月，國產蘋果季來到中段班，兩種青蘋果——青龍蘋果與金冠蘋果即將相繼登場。有些人看到青蘋果會退避三舍，覺得一定又酸又澀又沒風味，這主要是受到進口青蘋果的食用印象拖累——為了避免長途運輸造成撞擊損傷，進口青蘋果往往六分熟就採收，此時尚未完熟，且蘋果也無法後熟，因此風味自然又酸又澀。但台灣本土種植的青龍蘋果，少了長途運輸的勞頓，得以完熟採收，果實在樹上得到充分的養分供應與熟成，風味甜度十分細緻，一口咬下，那迸出的香甜汁液，往往讓人大吃一驚，完全不酸澀！今年雨水調和，實測甜度竟有高達 14 度的，甚至不輸蜜蘋果！各種品種的國產蘋果一波接一波，錯過就得等明年，還請把握產期多多品嚐，豐富您的味蕾地圖！



■金冠蘋果——皮薄肉細酸甜多汁，帶著金色皇冠的青蘋果

金冠蘋果成熟時果皮呈黃綠色，靠近果梗周圍會有黃褐色鏽斑，放射狀有如皇冠，因而得名。金冠蘋果的外表不像進口蘋果那樣鮮豔亮麗，但是果肉細緻，果皮細薄，因為皮薄，連皮一起吃，一點都不粗糙乾澀，還可完整獲取果皮的礦物質等營養。風味濃郁，果香清新，酸甜適口不膩，口感脆實，嚐起來清爽極了！也可用來打成果汁或搭配做成水果沙拉，讓金冠的酸香點亮味覺，喜愛作烘培品的話，其酸香也很適合與甜品搭配喔。數量與產期都有限，千萬別錯過嘗試這蘋果的獨特風味！



貼心小提醒

1. 金冠蘋果成熟時靠近果梗周圍會有黃褐色鏽斑，放射狀有如皇冠，因而得名。此為正常現象，不會影響果肉品質，一樣清甜爽口。還請安心食用。
2. 農友完熟採收，購買後請立即冷藏保存，並且趁新鮮於一周內享用完畢風味最佳，以免退酸，影響風味。

■完熟甜脆多汁，青色不青澀——國產青龍蘋果香甜供應中



時入九月，國產蘋果季來到中段班，兩種青蘋果——青龍蘋果與金冠蘋果即將相繼登場。青龍蘋果原產於澳洲，原名 "Granny Smith" (史密斯奶奶蘋果)。1868 年史密斯老奶奶在花園發現蘋果苗，原以為是歐洲野生酸蘋果品種，沒想到種出來的蘋果香甜爽脆。後來這個品種被廣泛種植並成為經濟作物，也是做蛋糕甜點食材的主要品種。

今年為合作社供應青龍蘋果的，有林浴沂、許漢忠、胡燕倫、張源益，他

們在梨山武陵一帶友善耕作多年，致力減藥，涵養水土。其中，農友張源益大哥的青龍蘋果因種植海拔較低，最早供應，且因氣候暖化，外觀較多瑕疵，但農友已自行理貨篩果挑去一大半，且實測風味甜度不輸蜜蘋果（即前述實測 14 度 Brix 者），經品測過後，深深覺得如果因為外觀而篩除，社員就少了一個優質蘋果風味的味覺經驗。還請社員們理解並珍惜利用。



貼心小提醒

1. 產地鮮採的青龍蘋果果皮雖是青綠色，卻已是為完熟採收，購買後請立即冷藏保存，並且趁新鮮於一周內享用完畢風味最佳，以免退酸，影響風味。
2. 今年因氣候因素，青龍蘋果易有苦痘症，雖農友已盡力篩選剔除，但仍難免有漏網之魚，還請理解後再利用。

【國產青蘋果供應小檔案】（黃色色塊為今年新加入供應之農友）

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級
張源益	台中武陵	安全級
胡燕倫	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級

水果品質說明

◆【酪梨賞味秘訣】如何判斷酪梨熟了沒？

酪梨營養價值高、口感水潤滑順，是近年來蔚為風潮的健康養生果品。但酪梨屬於後熟型的食

材，且分為轉色酪梨、不轉色酪梨兩種。許多國人還對酪梨不太熟悉，往往不知如何判定最適熟度。在此提供一些判斷參考：

轉色酪梨

外皮漸漸呈紫褐色，按壓起來有點彈性、軟軟的，蒂頭能輕易拔下，輕輕搖晃酪梨，感覺有果核碰撞的聲音，即是熟成了。



不轉色酪梨

不轉色酪梨熟成時仍為青綠色，因此無法從外皮顏色來看，需靠觸摸判定。如果輕輕按壓蒂頭、腹部及底部端，感覺有點彈性、軟軟的，蒂頭能輕易拔下，或是輕輕搖晃酪梨，感覺有果核分離碰撞的聲音，就是熟成了。

◆【奇異果賞味小秘訣】如何吃到最美味的奇異果？

奇異果是需要後熟的水果，雖然是九分熟採收，收到時還是有可能偏硬，可於常溫陰涼處放至果實微軟或有香氣時，即為最佳賞味時間。如欲加速熟成，可與 1-2 顆蘋果或香蕉放入塑膠袋中催熟。後熟完成的奇異果可冷藏保存約 3~5 天。口感香甜滑順，與進口奇異果截然不同，這也是本土奇異果才有的風味。



此外，奇異果的果皮有黃有綠，如果從外觀顏色判定奇異果熟度，恐易失準。建議可根據下列三點觀察：

1. **觸**：輕捏，摸起來微軟即可
2. **聞**：散發蜂蜜香氣
3. **看**：橫向切開後中央果肉會呈現一圈放射狀半透明感。**這也**
是判斷奇異果是否完熟最重要的特徵。

如果已經微熟，請放入冷藏並盡快食用完畢，以免過熟發酵。



▲奇異果的顏色黃綠不一，如果用果皮或果肉的顏色判斷熟度，恐不易準確。



▲切開後果心中央果肉成半透明狀，就是最佳完熟狀態了。



◆奇異果表皮看起來像燒焦的傷疤是怎麼回事？這樣的奇異果還可以吃嗎？

奇異果表皮的傷疤多為機械性損傷。意思是奇異果果實長大的過程中，可能因為受到風吹而與枝葉摩擦，造成表皮受損；或是遇雨、或受蟲叮咬受傷後又結痂。屬自然現象。尤其是國產奇異果的表皮薄而細嫩，照顧不易，又是露天栽植，所以表皮不容易漂亮。雖然外觀不是那麼完美，但其實都是堂堂正正好好生長的好果實，一樣都很好吃！不過因為曾經受過傷可能影響到成長過程中的營養輸送，有傷疤的部位熟成後比較不耐保存，還請盡快食用完畢。



◆【蘋果賞味小秘訣】把握時間品嚐以免「退酸」

「退酸」是蘋果採收後的自然衰退過程。坊間流傳：「購買蘋果後要盡快冷藏，好讓蘋果可以自然退酸，提升甜味」，其實這句話只對了一半。資深蘋果農友經驗說明，蘋果採收後要冷藏，是為了避免蘋果衰退太快，影響口感。但這不是為了「讓蘋果退酸」，而是要**避免蘋果「太快退酸」**。退酸並不會凸顯甜味，反倒是甜味也會隨著一併消退；直到口感變鬆時（大約採收下來一週之後），整顆蘋果就變得不酸不甜、平淡無奇了。



迷人的甜酸比，是台灣本土蘋果產地鮮採才有機會享受到的美味，因此以一個禮拜以內盡速食用完畢為宜！而這也是判斷蘋果是否新鮮的重要依據。國產蘋果季即將展開，特別與您分享這個賞味秘訣，社員不妨趁此機會觀察驗證，以便完整享用本土蘋果獨特甜酸風味！

📣 產品資訊

◆ 新品上市:(全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
原味純肉鬆	150 公克/包	柏香	199	10/2	限量供應	選用台灣優良畜牧場豬肉，屠宰當日即製作肉鬆。以溫體豬製作的肉鬆纖維明顯、具明顯肉香味。成份單純，不含食品添加物、不含豆粉。可配飯、配粥、夾土司
東北角小卷	250g	御鑫	190	10/2	限量供應	選用東北角小卷，支持台灣在地水產品，遵守卸魚申報規範。
燦日大武山濾掛式咖啡-日曬處理	10 入/組	有限責任屏東縣原住民泰武咖啡生產合作社華安義	500	10/9	無	屏東泰武咖啡生產合作社，精選泰武鄉北大武山地區所生產的優質阿拉比卡咖啡豆，烘焙度中深焙，以日曬法及蜜處理法精製，口感滑順、香醇回甘，尾韻細柔優雅。

◆ 恢復供應:(限量供應，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
有機薑糖	220g/包	茶山	250	10/2	蔗糖由有機栽培的白甘蔗榨汁熬煮而成，無添加物，香氣濃郁、滋味甘甜，老薑由產銷班有機種植，可直接食用或用作調味
有機蔗糖(塊)	220g/包	茶山	200	10/2	蔗糖由有機栽培的白甘蔗榨汁熬煮而成，無添加物，香氣濃郁、滋味甘甜，可直接食用或用作調味
有機蔗糖	220g/包	茶山	200	10/2	

◆ 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
手工玫瑰草莓果醬	230g/罐	蘿拉	240	175	8/28至利用完為止	利用緩慢,促銷推廣	否
草莓雪酪	250g/杯	舞茶	175	149	批次利用完為止	因應季節轉換·趁夏季的尾巴利用起冰品·搭配中秋團聚·作為餐後甜品十分合適·採單品85折優惠,歡迎社員多加利用,供應情況以站所及各分倉數量為主。	否
芋頭冰淇淋	250g/杯		120	102			
海鹽西瓜冰棒	80g*3入/盒	春一枝	140	119	批次利用完為止	因應季節轉換·趁夏季的尾巴利用起冰品·搭配中秋團聚·作為餐後甜品十分合適·採單品85折優惠,歡迎社員多加利用,供應情況以站所及各分倉數量為主。	否
百香果冰棒			115	98			
蜂蜜檸檬冰棒			140	119			
有機半甜巧克力豆55%	283.5g/包	馥聚	330	280	10/2(一) - 10/28(六) 批次利用完則提早結束	Equal Exchange可可的來源由產地直皆與農夫合作社購買·公平貿易精神扶持當地小農·使利潤直皆回饋農夫及其社區·將剝削以及依靠童工勞力等的不合理對待消除·直接由秘魯的合作社配合生產·縮短產品里程數·不含乳成分·小顆粒的巧克力豆·適合烘焙使用或直接單吃·也可以隔水加熱溶解後·搭配牛奶或咖啡飲用·利用趨緩,單包優惠價歡迎社員多加利用,供應情況以站所及各分倉數量為主。	否
有機筍茸	200g	茶山	200	180	批次利用完為止	因利用趨緩·採單包9折優惠價鼓勵社員多加利用。	否

◆ 產品推廣:

品名	規格	生產者	價格	需推廣原因	說明
楓糖胡桃	150g/包	樹窩	200	利用趨緩	使用合作社指定之台灣二砂糖搭配胡桃與加拿大楓糖製作·使用玫瑰鹽來做最後的點綴·全成分不使用人工香料·無防腐劑·讓胡桃呈現天然

品名	規格	生產者	價格	需推廣原因	說明
					的奶香味與淡淡楓糖味，可單吃亦可搭配沙拉或混合穀物沖泡牛奶食用。

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
冷凍黃金蚬---600g	600g	立川	因受氣候影響養殖,規格及品質不符,年底前暫時無法供應	2023.09.26-2023.12.31

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	原因說明	停止供應時間
滷牛腱	310g/包	智立	原物料調漲過高，經評估調漲售價後採下架停止供應	即日起
	230g/包			
	350g/包			
	270g/包			
滷牛腱(190元/100g)	不定重			
素水餃	750g/包	見晴	配方調整後採以新品重新上架	即日起

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
友善動福雞蛋(蔡誌忠)(10入)	10入/盒	蔡誌忠	近期汰換母雞,產能下降,即日期變更為三倉輪流供應。	11月初
仕安白米	2kg	有限責任臺南市後壁區仕安社區合作社	碾米設備正在調整中，預計11月底完成	12月初

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 雞蛋麵配方調整說明

自有效期限 2023.11.18 起的雞蛋麵，將原料用量較少高筋麵粉移除，其不影響麵條口感，麵條以中筋麵粉與合作社指定雞蛋為原料製成，Q 彈有勁，適合湯麵料理或炒麵。

➤ 近期蔬果供應狀況說明

受到颱風與連續降雨影響，合作社農友田間蔬果損害嚴重，後續的栽種亦因田區狀況不佳而延遲，因此近期蔬菜的供應量會較為不足。在蔬果供應短缺的期間，還請社員多多利用菇類、芽菜與冷凍蔬菜。

◆ 推廣活動:【與你生活善糧島】

10/16世界糧食日

與你生活 善糧島

| 吃 | 台 | 灣 | 的 | 糧 | | 挺 | 在 | 地 | 的 | 好 |

吃台灣的糧 挺在地的好

活動時間：10/2(一)-10/28(六)

與你生活善糧島

主題	品名	規格	原價	推廣價
台灣米味道	瑩雪香米	2kg	275	275
	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	280
	花東香米(東里)	3kg	300	265
	胚芽米(東里)	2kg	255	215
	糯小米	300g	310	310
	有機糯小米	220g	200	200
	紅藜	200g	230	230
微笑家餐桌	虱目魚鬆	150g/包	105	95
	虱目魚背肉(兩件優惠)	600g/包*2	170	128
	燕鮑輪切	300g	220	187
	馬舌鰈(扁鱈)-有肚洞	1000g/袋	500	450
	魚餃(兩件優惠)	200g/包*2	200	160
	虱目魚餃(兩件優惠)	200g/包*2	200	160
	岩生雪巖-土雞剝塊	800g	485	450
	酸辣檸檬雞爪凍(漢典)	480g	190	180
	里肌豬排(中央畜牧場)	300g	165	157
	丁香干貝醬	170g	290	261
	有機鹽麩	500g	235	212
	調合油(新配方)	3L	630	630

主題	品名	規格	原價	推廣價
一杯本土飲	Jacksoy 濃豆奶(六件優惠)	330ml*6	120	114
	jacksoy 濃豆奶(砂糖無添加)(六件優惠)	330ml*6	120	114
	花生醇豆奶(六件優惠)	330ml*6	162	150
	黑豆漿	920ml	80	72
	五穀益生源(兩件優惠)	1000ml*2	220	198
	蓮藕杏仁奶(兩件優惠)	1000ml*2	220	198
	全脂鮮奶(兩件優惠)	946cc*2	210	196
	低脂鮮奶(兩件優惠)	946cc*2	210	196
	四方乳清優酪乳(兩件優惠)	946ml*2	294	280
	克菲爾優格(無加糖)(兩件優惠)	974g*2	320	306
	鮮乳坊吃吃鮮乳優格	750g	225	210
添添穀活力	三日苗	50g	98	98
	雜糧饅頭	8 入	230	210
	麥香饅頭	8 入	160	145
	鄉村全麥吐司	400g	65	65
	黑米紅豆粥	230g/包	59	55
	原味雞肉粥	320g	99	95
	蔥抓餅	675g/5 片	80	72
	冷凍有機鹽味毛豆	500g	145	130
	鹹酥鍋粿	200g/包	80	76

※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

◆ 推廣活動:【2023 年廚具預購】



共購30, 熬一鍋與環境共好的初衷

2023年廚具預購

共同購買30週年，我們從分享出發，串起與家人、朋友從胃到心的距離。

預購時間：9/25(-)~10/21(六)
取貨時間：12/18(-)~12/30(六)

雙耳湯鍋 萬能鍋 可提式調理鍋
廚刀 保溫杯 餐具

2023 年廚具預購

活動時間：9/25(一)-10/21(六)

共購 30 · 熬一鍋與環境共好的初表

主題	序	品名	規格	預購價
鍋具	1	雙耳湯鍋 2 件組	25cm	7,400
	2	可提式調理鍋	16cm、19cm、22cm	1,365
	3	萬能鍋	30cm	1,215
刀具	4	經典中式廚刀	1 入	975
	5	主廚刀	1 入	900
保溫杯	6	日式真空保溫杯	500cc(6.5 x 24cm)/349g	360
	7	口袋杯	140cc(4.3 x 15cm)/136g	195
316 不銹鋼 餐具系列	8	不鏽鋼筷 5 入組	23cm*5 雙入	210
	9	中湯匙	15.5cm/1 入	43
	10	中叉子	16.5cm/1 入	43
	11	環保筷套組	有機棉筷套*1、中湯匙*1、不鏽鋼筷子*1	290
紀念品	12	共同購買改變世界 30 週年悠遊卡	1 張	150

※滿額贈：單筆滿 1500 元即贈手工草莓果醬 30 週年紀念版(數量有限，送完為止)

 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：

- 資深 ERP 系統工程師、系統維運工程師、數位社群編輯專員、自主管理專員、乾貨理貨人員、驗收理貨人員(工作地點：三重總社)
- 儲備站長(工作地點：大台北地區、北南分社、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、大直站、林口站、桃園站、三多站)
- 短時數時薪站務(工作地點：林口站)
- 定期時薪站務(工作地點：三民站)



合作社徵才網址

職缺說明請至 104 人力銀行查詢 <https://goo.gl/jkjnnX>，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。