

**台灣米好味道**  
在地味道 新鮮上桌 美味無比

與你一起善糧島  
期間:10/2~10/28

瑩雪香米 #台南20號

花東香米 #台梗4號

益全胚芽米 #高雄139號

週報期數 / 2023 年 10 月第 2 週 (10/2-10/6)

目錄

- 📢 社內公告..... 2
- 🍎 當季水果..... 4
- 📢 產品資訊..... 16
- 👜 人資招募..... 22

## 📢 社內公告

### 【10/13(五)社員服務暫停一日】

10/13(五)因總社辦公室搬遷，社員服務暫停一日，造成不便敬請見諒。

### 【三重站搬遷訊息通知】

各位社員好！三重站將於 10/13(五)進行閉站搬遷，當天不對外服務，並於 10/16(一)於新址開幕服務社員，站所服務時間為平日的 10:00-20:00，期待社員們一同來參與，謝謝！

三重站電話：02-85123998

三重站新址：新北市三重區重新路五段 639 號

### 【本社供應鮮蛋與含蛋加工品，來源皆為國產雞蛋】

近期進口蛋新聞事件爭議不斷，本社一向重視食品安全，已全面清查本社供應之生鮮蛋品、含蛋加工品之雞蛋來源，說明如下：

#### 生鮮蛋品：

供應之生鮮帶殼雞蛋來自以下生產者，皆為可追溯來源之指定畜牧場，以重視動物福利的平飼、放牧及低密度飼養之本土國產雞蛋。

邱昌明(五湖畜牧場)

永興畜牧場

有助牧場

快樂腳商行(北一畜牧場)

蔡誌忠(全馨畜牧場)

#### 含蛋加工品：

於第一時間全面盤查本社供應之含蛋加工產品，並與相關生產者確認其雞蛋來源，生產者所採購之蛋品原料，來源皆為台灣畜牧場的國產雞蛋，並未使用進口蛋品，敬請社員安心利用。

#### 以行動承諾支持共同購買：

共同購買運動支持生產者安心生產符合社員期待的產品，社內蛋品能否穩定供應，決定在社員們共同購買的承諾與實踐！每週固定的利用，可以協助蛋農計劃性生產，讓合作社與蛋農建立更穩固的共生夥伴關係，強化在地食物系統供應韌性，從生活消費實踐綠色生活，共同守護下一個 30 年的平安未來。

### 【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](mailto: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](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw)
- 下單傳真：02-29959736
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

當季水果



◆完熟採收，金黃細緻甜香——青皮白肉葡萄柚回來啦！

青皮白肉葡萄柚的外觀像大顆柳丁，但其實還是葡萄柚的一種。它的**口感有別於一般葡萄柚的酸澀，肉質也是所有葡萄柚中最細膩的，果肉金黃細緻宛如晶亮寶石，清甜多汁略帶蜜香，十分爽口，因此又有人稱它為「綠寶石葡萄柚」或「黃金葡萄柚」**。市售果實為求提早上架，多提早採收，因而容易有嚴重的澀味，以致食用印象不佳。但合作社農友趙世哲供應的青皮白肉葡萄柚可不一樣！趙大哥堅持完熟採收，絕不搶收，只為提供社員最優質的風味。這也是他的青皮葡萄柚比一般市售好吃許多的原因。

趙大哥的果園位於台南後壁，他原是資訊業的專案工程師。年近半百時，毅然從繁華的都市職場急流勇退，在果園裡找回慢活人生。趙大哥除了減農藥栽培、人工除草，也在果園種植地



毯草，



穩定果樹根系並增加土壤含氧量。因減藥栽培，銹蟎影響較嚴重，雖有套袋，果皮還是不若外面慣行水果那樣美觀，偶有黑褐色斑塊，但滋味卻遠勝過市售慣行水果許多，吃過的熟客都就會難以忘懷它的清爽細緻，紛紛回購。而且為了怕黑褐果皮令想嘗鮮的朋友卻步，趙大哥還是做了嚴格篩選，也因此能夠供應的果量不多。今年趙大哥捎來好消息，

感謝老天爺賞臉，黑褐果皮的葡萄柚比例較低。歡迎社員把握機會多多品嚐，這清新甜美的初秋滋味！

## 貼心小提醒

青皮白肉葡萄柚外觀看起來雖然像柳丁，但其實還是柚子的一種，採收後仍需「辭水」才會好吃。收到果實後須像文旦柚那樣，置於常溫約一周，待果皮水分消散，果皮變薄甚至發皺，風味最飽滿好吃哦！

## 【青皮白肉葡萄柚供應小檔案】

合作農友：趙世哲

品種：青皮白肉葡萄柚

產地：台南後壁

自主管理等級：安全級



## ◆清甜蔗香，念念不忘的爽脆滿足——梨山寶島甘露梨來報到！

「寶島甘露梨」是近年來台灣本土農友精心培育出來的高接梨新品種。果型渾圓扁胖，表面有些凹凸，彷彿壯漢糾結的肌肉。初次看到寶島甘露梨的人，很少不被它碩大厚實的外型所震懾。然而在看似粗獷的外表下，寶島甘露梨有著細緻甜美的內在，果皮薄、果肉脆，一刀切下，汁液會直接從切口處迸出，分切時甚至會順著切痕自動裂開。而且果實越大顆，肉質越細膩。甜度高，卻幾無酸度，有些人覺得口味較淡，但其實反倒凸顯了這個品種獨特的蔗香。搶眼的外表，細膩爽脆的口感，讓寶島甘露梨一上市就深獲好評。



還記得中秋節前，青農保諒的寶島甘露梨的爽脆多汁與清甜嗎？低海拔的甘露梨產期已經結束，接下來，將由梨山資深農友林浴沂大哥接棒供應。林大哥的果園位於海拔兩千多公尺，原始林木

環繞，日夜溫差大，環境得天獨厚，也造就了果實的細緻甜美。一方風土一方滋味，到底高海拔地區所產出的寶島甘露梨滋味有什麼不同呢？歡迎把握產期品嚐，滿足味蕾體驗！

### 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. 農友供應的寶島甘露梨均為成熟採收出貨，採收初期收到的梨子顏色會較淺些，但果皮也比較細嫩。但無論果皮深淺，進入冷藏保存後，果皮顏色都會漸漸變深。還請理解後利用。



### 【寶島甘露梨供應小檔案】

合作農友：林浴沂  
品種：寶島甘露梨  
產地：台中梨山  
自主管理等級：安全級

2023年蜜蘋果來啦!!

蜜香甜美  
搶先預訂

芳香甜美，共同購買獨享精采旬味  
國產蜜蘋果搶先預訂中

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

◆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
		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



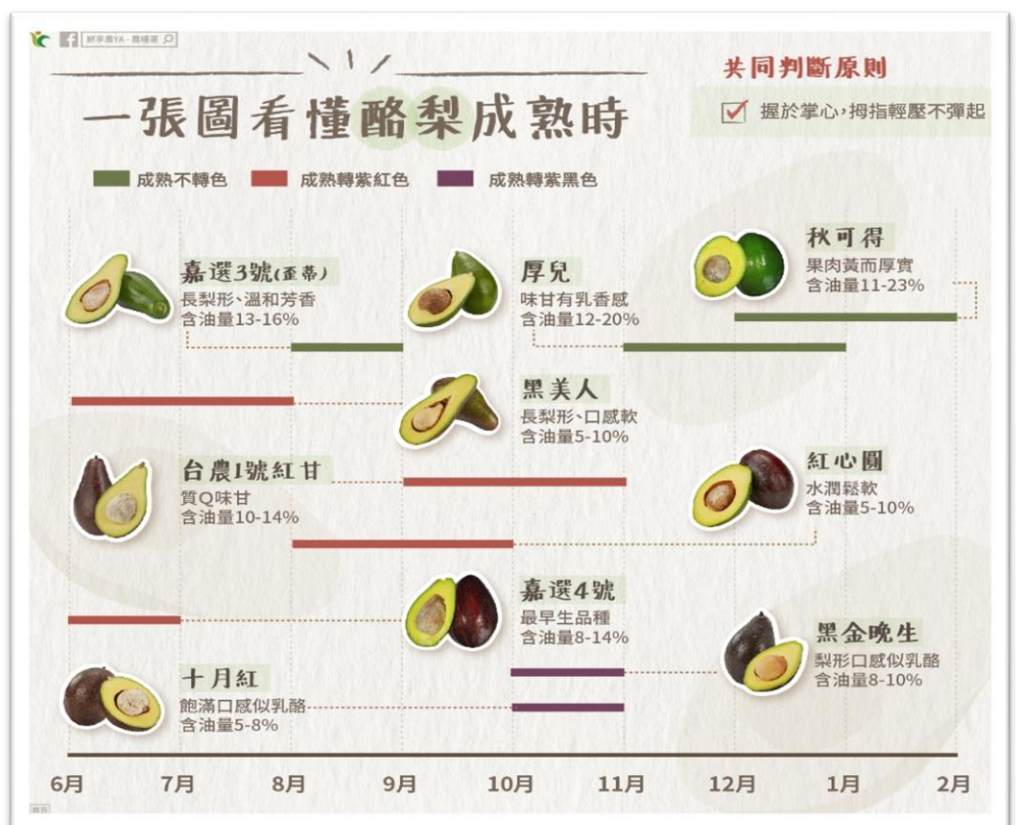
充品，入菜、做沙拉、打綠拿鐵，是新興的營養補給來源。



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
羅吉森	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



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 Women's United Consumers' Group

## ◆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。

## 轉色酪梨熟度判定卡



### 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！



## 農友介紹

### ◆ 青農返鄉正能量-陳柏叡



陳柏叡是合作社資深農友陳文富的兒子，原是在科技業擔任領班，因家中農事需要人手，便毅然告別都市，返鄉投入耕作。柏叡家的農場位於花蓮縣吉安鄉，山邊農地有近水源頭的優勢，再加上悉心維護地力，不澆水就能自然長成豐碩瓜果。柏叡在家鄉打拼的這幾年，除了積極報名相關農業訓練課程，農業技術有所精進外，也將自己在機械與品管方面的專業應用在農務操作上，幫助農場經營更上軌道。在柏叡的努力下，目前農場除了生產多樣化的蔬果外，也建立了專屬有機育苗場，並改以植保機(無人機)取代人工噴施防治的有機資材。經歷了多年的農事歷練後，柏叡繼承父親衣鉢已經到來，文富友善耕作的栽培理念，也將交由柏叡來延續與實踐。



### ◆ 農友許玉鈴更名為許悅玲，希望社員持續支持

合作社農友許玉鈴因個人更名需求，改名為許悅玲。悅玲的農場位於台南玉井，主要供應的品項麻糬茄、敏豆、辣椒與木瓜，青農返鄉從農，栽培管理品質優良。歡迎社員繼續支持與利用。

## 產品資訊

### ◆ 新品上市:(北區供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
蔓越莓藜麥小麵包(歐嬭)	65g	易德食(歐嬭)	45	10/18	無	精選德國麵粉，揉合酸甜蔓越莓與營養藜麥
綜合穀粒小麵包(歐嬭)	65g		39			特選多種雜糧穀類及香料，富含香氣與口感
歐嬭特製60%黑裸麥麵包(歐嬭)	375g		115			嚴選德國裸麥粉與麵粉，享受純粹麥香
法式蜂蜜核桃(歐嬭)	305g		135			核桃豐郁口感與蜂蜜特殊香甜氣息的協奏曲
杏桃乳酪麵包(歐嬭)	265g		98			含藏柔軟乳酪與香甜杏桃乾，香甜圓潤協調口感



品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
原味可頌 (歐嬾)	60g		55			豐富層次與獨特酥脆口感，稍加回烤更加香酥
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。

◆ 產品優惠: (限量，利用完為止，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	否

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
						及各分倉數量為主。	
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
活萃洗面乳(綠藤)	100ml/支	綠藤	405	385	10/16(一) - 11/18(六)	因秋冬季節變化·空氣濕度較低·容易造成皮膚乾燥缺水的狀況·生產者主動提供活萃洗面乳及純粹保濕精華液的進價優惠·並同步優惠社員。	否
純粹保濕精華液(綠藤)	30ml/瓶	綠藤	1240	1100	10/16(一) - 11/18(六)	活萃洗面乳·採單品95折優惠。 純粹保濕精華液·採同品項2入/組優惠價1100元	

## ◆ 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
鮮甘蔗原汁	1kg	台盈有限公司	季節供應產品(供應期間 4-10月)	每年 11 月至隔年 3 月
鮮柳丁原汁	1kg	台盈有限公司	季節供應產品(供應期間 4-10月)	每年 11 月至隔年 3 月

## ◆ 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			

品名	規格	生產者	原因說明	停止供應時間
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
麥香蘇打餅乾	250g/包	福義軒	包材校換中,另有蘇打餅乾供應,歡迎多加利用。	12月初
蘿蔔糕	750g	餐御宴	餐御宴因工廠內部地板工程整修,預計 9/27~10/13 蘿蔔糕停止生產,故站所 10/2~10/19 停止供應。	10/20
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

◆ 邀請社員填寫【2023 中秋節預購產品滿意度問卷】

2023 年中秋節預購產品滿意度調查開始了！

感謝社員對於本次預購活動支持，產品滿意度調查開始囉。

邀請參與預購的社員，填寫線上問卷，告訴我們您食用或使用後的感受及建議，我們將蒐集大家寶貴的意見，做為來年調整的方向！

填寫時間：即日起～10/29(日)

<https://hucc-coop.surveycake.com/s/AMGkm>



掃描 Qrcode 填寫問卷

◆ 推廣活動:【與你生活善糧島】



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
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

主題	品名	規格	原價	推廣價
	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(一)~10/21(六)  
取貨時間：12/18(一)~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衷

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

主題	序	品名	規格	預購價
	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、三多站)



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](mailto:leo.chen@hucc-coop.tw)。