



綠色能量 充滿蛋白質

有機冷凍鹽味毛豆

咬一口鮮甜 飽滿的豆粒 水潤的滋味

Organic Frozen Salted Edamame
有機冷凍鹽味毛豆

與你生活善糧島
期間:10/2~10/28

週報期數 / 2023 年 10 月第 3 週 (10/16-10/20)

目錄

📢 社內公告.....	2
🍎 當季水果.....	3
📢 產品資訊.....	15
👜 人資招募.....	20

📢 社內公告

【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。

當季水果



產地速報

好消息，合作社農友的蜜蘋果即將陸續開採！今年產地拜訪農友時，實測蜜蘋果在未成熟時已可測得 15、16 度的甜度，待完熟甜酸比飽滿後，風味一定更加值得期待，而且無論有無結蜜，滋味同樣迷人！還請盡情享用，合作社農友殷殷照料一整年的香甜芳美！

◆殷殷呵護照料，終得滿園芬芳——預約國產蜜蘋果的甜脆芳美

秋意漸濃，台灣的山林隨著氣溫轉涼而漸漸蕭瑟，唯獨在大梨山地區的雲頂山巔，竟兀自熱鬧喧騰著。原來是國產蘋果最甜美芳香的終極樂章——蜜蘋果季即將到來！

所謂的「蜜蘋果」，指的是因甜度高，生長在日夜溫差大的高海拔地區，容易結蜜(醣份轉化儲存形成蜜腺)的蘋果。惠、富士、北斗等都是相對容易結蜜的品種，其中又以「



惠」蘋果為最大宗。惠蘋果的外觀帶有粗斑條紋，色澤暗紅與黃綠相間，蜜香中透著些許花香，甜

脆微酸多汁，滋味層次豐富。而且因產地鮮採，不會因為運送時程長而退酸，所以甜酸比佳，滋味完勝進口蘋果。



蜜蘋果迷人珍貴，照顧不易，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！

■ 喻嘉璧——果大甜美，預約一份堅持完熟採收的甜蜜心意

農友喻嘉璧大哥的果園位於海拔約 2,200 公尺的福壽山地區，海拔高度僅次於另一位農友劉春長。嘉璧大哥的父親是中橫公路的墾荒國軍之一，當時選了梨山這區來耕作，二十年前，嘉璧大哥回到山上接手管理。由於果園位於高山水源保護區，他不使用除草劑，以草生栽培管理，土壤有機質含量高，植物根系健康，果實長得好，用藥機會自然少。



嘉璧大哥除了每日認真巡園、悉心照顧，還得忍受 10 度以下的低溫，攀上鐵梯，以「杯狀剪枝法」幫蘋果樹逐一整枝、固定角度，讓每顆蘋果都能充分享受日照，可見他對於土地的用心。而且，為了讓消費者享受到蜜蘋果的最佳風味，眼看整個大梨山地區熱鬧騰騰忙著採蘋果，嘉璧大哥依然心頭篤定，堅持完熟採收。也因此，雖然嘉璧大哥的產期較晚（約 11 月中上旬開始供應），卻總有人殷切詢問，等著購買嘉璧大哥的蜜蘋果餽贈親友。今年，為了回應社員

的期待，嘉璧大哥特別提供早鳥優惠讓社員預訂，屆時依訂單順序出貨。今年山上氣候調順，大果規格較往年多一點點，但仍舊數量有限。有送禮或想品嚐大果的朋友，也請把握產期前向站所預約，以免向隅！



2023 年喻嘉璧福壽山惠蜜蘋果早鳥預訂優惠方案
即日起至 11/15(三)止，預訂各規格蜜蘋果盒裝，現折 50 元，11/16 起恢復原價。

■ 林浴沂——尾韻甘甜，喝牛奶長大的蜜蘋果

林浴沂大哥是栽種蜜蘋果近 50 年的資深農友，他的果園坐落於原始林木間，園內除了果樹外，還有柳杉林、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；除了果園先天的優異條件，林大哥也悉心養護土壤，草生栽培，致力維護土壤透氣性，更不惜成本，以奶粉、黑糖、酵素自製液態肥料，增加果樹養分，同時使用有機質肥料讓土壤更肥沃，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！**喝牛奶長大的蜜蘋果，具蜂蜜香氣，甜中帶酸，而且皮薄肉細、汁多飽滿。說到自家栽種的蘋果，林大哥總是掩不住的自豪：「我的蜜蘋果吃起來嘴尾（尾韻）會甘甜！」**而今林大哥的蜜蘋果已經開始供應，歡迎趕緊把握產期品嚐利用，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】（僅列出目前可購買或預訂之農友）

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級
喻嘉璧	台中福壽山	安全級



▲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。



鬆軟香甜，養生珍品

環保級新鮮食用百合開始供應

◆鬆軟香甜，養生料理珍品——環保級新鮮食用百合開始供應

說起百合，你會想到的是什麼？是美麗的百合花？還是迷人的香氣？你知道嗎？有些品種的百合是可以吃的哦！本草綱目記載，百合具有「補中益氣、寧心安神、潤膚防老化、化痰止咳、清心除煩、防止秋燥」等功效，深具營養價值，是珍貴的養生食材。百合可供食用的部位，是它的「鱗莖」（由葉鞘變形而來的肥厚鱗片）。觀賞用百合的鱗莖通常風味不佳甚至帶苦味，或有輕微毒性，並不適合食用，但也有專門栽培育成的品種，鱗莖具有肥厚鱗片，口感鬆軟香甜不苦，就是所謂的「食用百合」。

▼山藥銀耳松茸百合雞湯

食用百合的營養價值高，料理起來也不困難，熱炒、烘蛋、蒸、烤、煮湯都很適合，搭配蘆筍或彩椒簡單清炒便是素食者爽口佳餚；與銀耳、水梨等養生食材相佐燉雞湯，便是秋冬滋養身心的好食。



既然百合是這麼簡單方便又營養的食材，為什麼市面少見呢？主要是因為台灣的環境潮濕，在低溫高濕環境下，食用百合容易感染灰黴病，導致葉片枯乾萎凋，嚴重時可能會無法採收可食用的鱗莖。此外，百合鱗莖採收後需放入冷藏庫低溫冷藏 1-2 個月，將澱

粉轉化成醣類，甜度提升後才適合食用，如果儲放條件不佳，也容易導致鱗莖褐化，影響品質。栽種與儲藏的難度，正是國內食用百合產量無法擴大的原因。

←和風百合烘蛋

新鮮百合難尋，有機百合就更加少見。本次為合作社供應有機食用百合的農友李家豐，農場位於花蓮縣壽豐鄉。



李大哥从小就跟著父親協助農務，家中原是採慣行農法，一回家豐因噴藥時吸入過多農藥而中毒入院，深深體會到農藥最先傷害的就是農夫自己，也危害消費者與環境，毅然決定採行有機農法。儘管在轉做有機初期，因缺乏實務經驗，虧損連連，甚至遇到天災導致農場設施全毀，經濟陷入困境，但家豐仍不願放棄，堅持繼續努力，終於找到有效減少病蟲危害的防治模式，農場經營也漸漸有起色。這份堅持，讓他在 2018 年得到十大神農獎的殊榮。目前家豐的農場除了供應各樣的蔬菜，也與花蓮改良場合作建立有機食用百合的栽種模式，成為國內少數供應新鮮、安全及高品質有機食用百合的農場。而今，這樣新鮮安全的有機食用百合終於有機會在合作上架，歡迎把握機會多多利用。



貼心小提醒

1. 無農藥無化肥栽種的有機百合鱗片上常會帶些許淡黃或咖啡色斑，這是正常現象，請安心食用。



▲迷你食用百合

2. 目前合作社供應的食用百合有「剝片食用百合」、「迷你食用百合」(小芽球)，以及「單顆食用百合鱗莖」3 種，前兩者只需拆封便可下鍋料理。單顆食用百合鱗莖為完整球狀鱗莖，料理前可將鱗片剝下稍微清洗即可。未洗帶土的百合則可用乾淨紙巾包裹後，放進保鮮盒，置於冰箱冷藏。已水洗真空包裝的，則可直接進冰箱冷藏，最佳賞味期約有一個月左右，但仍建議盡快食用完畢。

【新鮮食用百合供應小檔案】

合作農友	產地	自主管理等級	品種	農產品規格	售價
李家豐	花蓮壽豐	環保級	食用百合	剝片食用百合/包	149 元/包
				「迷你食用百合」(小芽球)/包	149 元/包(僅開放班配社員)
				單顆食用百合鱗莖/顆	320 元/顆(僅開放班配社員)



◆酸甜可口低熱量的閃耀寶石——國產紅寶石葡萄柚開始供應

葡萄柚為甜橙與柚類的天然雜交品種，是柑橘家族中體積最大的水果之一，由於因為和葡萄一樣有在同一棵樹枝上結有多個果實的特徵，因而得名。國內葡萄柚多為進口，種植的人並不多。葡萄柚果實呈扁圓形，果皮有淡綠、淡紅、淡黃、澄黃等色，果肉則大致分為白色、粉紅色、寶石紅三種。在國內常見的是粉紅色果肉的進口葡萄柚，果肉香甜略帶苦澀。紅寶石葡萄柚則為眾多葡萄柚中，果肉顏色最深的一種。果皮薄而紅，果肉色澤深紅，果汁飽滿，無籽，果實成熟時糖



度可達 10 度，苦味較低，帶有獨特柚香，酸甜可口且熱量低，卡路里甚至比柑橘要低，深受女性朋友喜愛。紅寶石葡萄柚富含蛋白質，維生素 A、B1、B2、C，鈣、鉀，葉酸，檸檬酸，礦物質等，營養十分豐富，可直接當水果吃或榨汁飲用，是擔心熱量超標者的優質水果選擇。

為合作社供應紅寶石葡萄柚的農友詹東縈，同時也是合作社的文旦農友。身為農二代的詹東縈大哥，對於果園園區管理很有一套，利用不同顏色的牌子識別、分類果樹情況，讓每一株果樹都能得到最符合需求的照顧。果園與草共生，土壤柔軟而肥沃，提供健康生長環境。他相信樹體健康了，培育出的水果品質才會好！而這也會減少用藥頻率，好吃又安心！今年詹大哥的文旦，細緻柔嫩、飽水多汁，深獲許多社員好評，足見詹大哥的栽植管理功力。緊接著，詹大哥的紅寶石葡萄柚即將上架，歡迎多多品質，這藏在紅寶石般色澤之下的美味大驚奇！

貼心小提醒

紅寶石葡萄柚雖是柚橙雜交，但還是柚子的一種，採收後仍需「辭水」才會好吃。收到果實後可像文旦柚那樣，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！



【紅寶石葡萄柚供應小檔案】

- 合作農友：詹東紫
- 品種：紅寶石葡萄柚
- 產地：雲林斗六
- 自主管理等級：安全級



◆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？歡迎把握產期品嘗，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



香甜
微酸

蜜香濃郁，完熟鮮採

國產黃金奇異果一期一會供應中

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

🍏 水果品質說明

◆【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

◆ 恢復供應: (北區供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
純濃臺灣黃豆乳(無加糖)	945ml/瓶	禾乃川	95	10/24	生產者禾乃川豆乳類產品，已更換新瓶器，將於 10/24 恢復供應，請社員繼續支持。
純濃臺灣黃豆乳(有糖)					
純濃臺灣黑豆乳(無加糖)			105		
純濃臺灣黑豆乳(有糖)					

◆ 恢復供應: (全區供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
澎湖野生小花枝	600g	湧升	450	10/23	生產者湧升，將於 10/23 恢復供應澎湖小花枝 600g，請社員繼續支持。

◆ 價格異動: (產地原料調漲，故調漲價格，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
澎湖野生小花枝	600g	湧升	410	450	10/23	全社

◆ 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
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
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
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，進行推廣	

◆ 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

◆ 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				

◆ 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】



吃台灣的好糧 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
	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

主題	品名	規格	原價	推廣價
	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
	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)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、大直站、木柵站、新店站、雙和站、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。