

色香味俱全 餐前冷盤 下酒小菜

# 丁香干貝醬

#利安日本乾干貝 #建寶蝦米 #鑫億丁香魚

與你生活普糧島  
期間:10/2~10/28

週報期數 / 2023 年 10 月第 4 週 (10/23-10/27)

## 目錄

- 📢 社內公告..... 2
- 🍎 當季水果..... 2
- 📢 產品資訊..... 15
- 👜 人資招募..... 19

## 📢 社內公告

### 【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



主婦聯盟合作社  

柿柿如意，甜蜜安心

邀您品嚐國產甜柿的細緻豐美

◆ 柿柿如意，甜蜜安心——邀您品嚐國產甜柿的甜脆豐美！

甜柿是除了蜜蘋果之外，秋季水果版圖上的另一個耀眼明星。花御所、早秋、次郎、富有等著名甜柿品種陸續登場。目前早生甜柿已近尾聲，緊接著到來的，是甜柿中的主力大軍——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！柿子的圓潤果形與暖紅色澤，以及入口的飽滿甜蜜，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，又要減藥友善環境，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%。即使種植環境如此艱困，為合作社供應甜柿的資深農友們卻還是堅持減藥栽培：套袋、疏果、清園，積極參與各種甜柿栽植技術課程，甚至遠赴日本取經。費盡心思，就是為了提供高品質又能安心吃的甜柿。摩天嶺的謝家興大哥力行減藥草生栽培，並且為了讓甜柿養分集中、葉片大、糖分足，嚴格要求疏果時一個分枝只留一顆果實；林浴沂大哥則在梨山深耕多年，自主送驗，逐年調整，如今已幾近零檢出。更難得的是南投仁愛的林瓊珠，經過多年栽植管理研究，終於種出了國內罕見、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！



因結果期風雨攪局，今年的甜柿產量稍減，但美味可期。歡迎把握時機多多利用，品嚐這秋天才能嘗到的喜悅甜蜜。

### 貼心小提醒

收到甜柿後，如果實仍硬，可置於通風處常溫約 3~5 天後熟。但若喜歡脆口者，則會建議在柿子尚未變軟前就放入冷藏保存。甜柿也會後熟，若喜愛

甜度高，果汁多且口感綿密的社員也可以將甜柿放置袋中催熟，等柿子變軟後再食用，享受柿子另一種吃法。

### 【甜柿供應小檔案】

合作農友	產地	級別
謝家興	台中摩天嶺	安全級
林瓊珠(預訂)	南投仁愛	環保級
林浴沂	台中梨山	安全級



**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(糖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、喻嘉壁、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。（預計開始出貨日：11 月上旬，依天候而定）

## ■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(預訂)	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。

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

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。李大哥從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。
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。



▲迷你食用百合

**【新鮮食用百合供應小檔案】**

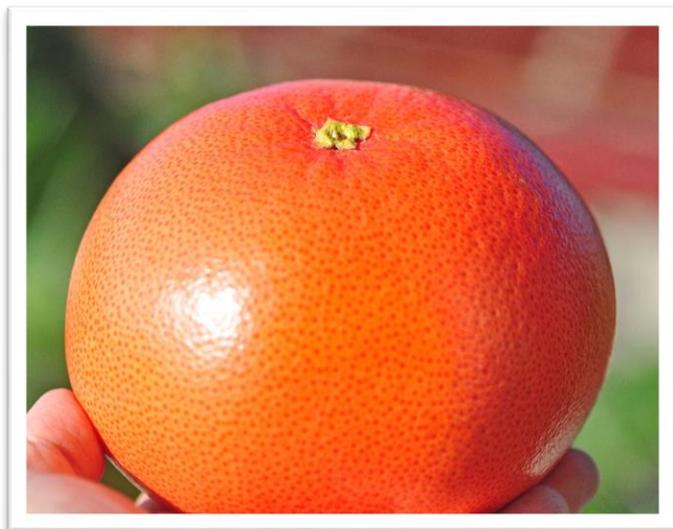
合作農友	產地	自主管理等級	品種	農產品規格	售價
李家豐	花蓮壽豐	環保級	食用百合	剝片食用百合/包	149 元/包
				迷你食用百合 (小芽球) /包	149 元/包(僅開放班配社員)
				單顆食用百合鱗莖/顆	320 元/顆(僅開放班配社員)



◆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，因為和葡萄一樣會在一根果枝上結出多顆果實，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，他利用不同顏色的牌子識別、分類果樹情況，讓每一

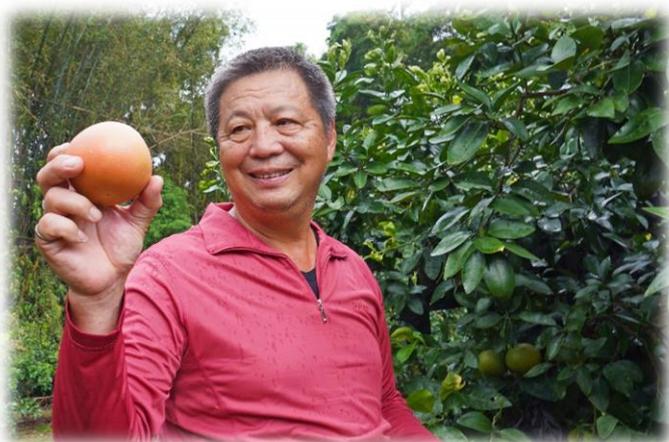
株果樹都能得到最符合需求的照顧。**果園與草共生，土壤柔軟而肥沃，提供健康生長環境。**詹大哥相信樹體健康了，培育出的水果品質才會好，同時也能減少用藥頻率，好吃又安心！今年詹大哥的文旦，細嫩柔嫩、飽水多汁，深獲許多社員好評，足見詹大哥的栽植管理功力。詹大哥的紅寶石葡萄柚即將開始供應，歡迎多多品質，這藏在紅寶石般色澤之下的美味大驚奇！

## 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：詹東縈
- 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

## 🍏 水果品質說明



### ◆ 【清冰箱料理食譜】和風百合烘蛋

食用百合營養價值高，料理起來也不困難，洗淨後清炒、蒸烤或煮湯皆宜，而且爽口香鬆，可以使菜餚口感清爽卻華麗。例如這道「和風百合烘蛋」，其實就是冰箱的零碎食材組合而成的「清冰箱惜食料理」，在百合的提點下，便添加了養生且華麗的氣息。作法十分簡單，也很適合

作為便當菜。有買到食用百合的社員朋友不妨一試。

## 材料 (4-6 人份)

A. 鮮蝦 5-10 隻 (視蝦子大小而定)、火腿片或培根、蓮子、紅黃甜椒、蘑菇、鴻喜菇、香菜或芹菜或山芹菜少許 (註：此部分食材可視冰箱所剩食材調整，不一定要全放或全部符合)。

**剝片百合一包或單顆食用百合半顆**

B. 蛋 5-6 顆、味醂 1/2 茶匙、醬油適量 (視各家醬油鹹度而定)、鹽少許

C. 調味裝飾：七味粉、胡椒粉、紅椒粉或綜合輕辛辣椒粉少許、調和油適量、無鹽奶油一塊



## 做法

1. 鮮蝦洗淨去腸泥後剝殼、火腿片或培根切丁、蓮子燙熟、紅黃甜椒切丁；鴻喜菇、蘑菇及其他青菜洗淨，切丁或切片備用。百合剝片洗去泥土備用。
2. 橄欖油入鍋微熱，將 1 的食材 (除紅黃甜椒與香菜類之外) 入鍋炒熟後起鍋備用。
3. 將蛋打入大碗中，加入 B 的調味料 (適量)，將蛋與調味料打散打勻。加入 2. 的部分炒熟食材拌勻。
4. 沙拉油均勻佈滿鍋底，用中火加熱，加入無鹽奶油至融化後，加入作法 3 的蛋液，及作法 1 中的剩餘材料，用筷子邊煎邊攪動，並不時搖動鍋身，



\*煎至半熟時，蓋上小火悶煎至略焦，翻面繼續烘煎至金黃色即可\*。如翻面技術上有困難，亦可於煎至半熟時，將鑄鐵鍋放入烤箱，180 度小火 10-15 分鐘即可。

5. 撒上七味粉、胡椒粉或紅椒粉後，即可起鍋上菜。

※※推薦利用產品：新鮮食用百合、合作社優質雞蛋、當季蔬菜與菇芽、蓮子、公平貿易香料、大古鑄鐵鍋上蓋



◆ 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

📢 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: (限量供應，全區供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
夏威夷豆(無調味)	200g/包	寬達	300	10/23	原料來自澳洲剝殼的夏威夷豆，篩選後使用低溫烘焙，保留天然風味和較多的營養成分
黃雞魚	250g/包	溪和	225	10/30	台灣東北角黃雞魚，採用對海洋環境友善的船釣漁法捕獲，肉質肥美細刺少、極富彈性，味道清淡芬芳。去鱗、去鰓、去內臟後以「細胞活存」冷凍技術凍結，保留了魚肉的鮮甜和口感。
黃雞魚	300g/包		260		
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。
羊肩排	300g/包	舍利蓮	395	10/23	生產者舍利蓮，羊肩排及羊肉火鍋肉片為季節性供應，11 月起恢復供貨利用，請社員於秋冬季節時，多多利用及支持。
羊肉火鍋肉片	300g/包		300		

◆ 恢復供應: (季節性供應，全區供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
酸菜白肉鍋底	1200g/包	漢典	290	10/30	使用合作社契養雞隻之雞腳熬煮高湯為基底，結合作社多種的指定原料進行製作，不添加鮮味劑呈現食材最自然的風味，歡迎社員多加利用。
藥膳葷菇鍋			270		選用名間鄉蔬菜產銷班、隆谷生產的多種菇類、穀盛醇米霖，搭配集昌嚴選中藥材熬煮而成。清甜湯頭中帶出各種菇類的獨特香味及咀嚼感，入口時散出濃濃菇香，喉韻甘甜。
燒酒雞	1000g/包	鴨迷	300	10/30	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

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					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)
薑母鴨			290		生產者自行育種養成的台灣土番鴨，加上珍稀竹薑及西螺老薑母和多種中藥材，湯頭香濃不燥、鴨肉厚實有嚼勁，是冬季暖心的首選。
燒酒雞(蝦) 燉料	100g	集昌	157	10/30	本產品為養生燉料，方便料理。中藥材採定期抽檢，品質嚴格監管，為您健康把關
八珍燉料	130g		153		內容物以四物、補氣的四君子為基礎方，搭配黑棗、黃耆、枸杞、桂尖片、何首烏。烹煮時可加入肉類熬煮，更為可口
加味 十全大補燉料	90g		157		內容物以八珍、補氣的黃耆、補陽的肉桂為基礎方，搭配枸杞。烹煮時可加入肉類、海鮮類熬煮，更為可口
薑母茶	10包 X20 公克/盒	台糖	79	10/30	中秋過後，天氣漸漸轉涼，天然老薑汁加上台糖甘蔗糖蜜結合成台糖薑母茶，是禦寒及潤喉聖品，恢復供應，讓社員可以溫暖地過冬。
桂圓茶磚	4入/310g	達益	120	10/30	生產者達益，使用合作社指定桂圓肉，不添加人工香料、色素與防腐劑。節氣漸漸走向寒冬，選擇暖心熱飲桂圓茶陪您渡過。因內含桂圓肉，稍加熬煮風味更佳。

### ◆ 價格異動: (因季節性變價或產地原料調漲，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
金針菇(環保級)	200g/包	隆谷	20	24	11/1	全區
澎湖野生小花枝	600g	湧升	410	450	10/23	全區

### ◆ 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
草莓雪酪	250g/杯	舞茶	175	149	批次利用完為止	利用趨緩，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			120	102			
海鹽西瓜冰棒(春一枝)	80g*3入/盒	春一枝	140	119	批次利用完為止		
百香果冰棒(春一枝)			115	98			
蜂蜜檸檬冰棒(春一枝)			140	119			
有機半甜巧克力豆55%	283.5g/包	馥聚	330	280	10/2(一)-10/28(六)	Equal Exchange 可可的來源由產地直皆與農夫合作	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
					批次利用完則提早結束	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。	
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		1240	1100		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	
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

## ◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	原因說明	暫停供應時間
冷藏牡蠣	300g	湧升	產季結束	2023/10~2024/05

## ◆ 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

主題	品名	規格	原價	推廣價
	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

## 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、員林站、三多站)

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)。



合作社徵才網址