



週報期數 / 2023 年 11 月第 1 週 (10/30-11/3)

目錄

♥ 當季水果..... 2

📢 產品資訊..... 14

👜 人資招募..... 19

當季水果



主婦聯盟合作社 op

滑順微酸，橘香濃郁

大坑青皮極柑開放預訂中

產地速報

極柑產季將至，農友謝朝義大哥傳來好消息，今年極柑品質風味更勝往年，因此特別開放部分盒裝讓社員預約這一季的香甜清爽，歡迎把握機會預訂品嚐！

◆滑順微酸，橘香濃郁——大坑青皮極柑開放預訂中

今年秋天似乎來得特別早，節氣漸涼，柑橘類也已蓄勢待發，準備採收了！其中，最早採收的「青皮極柑」，果實呈扁圓形，外觀青中帶黃，果肉橙紅，柔軟多汁，甜中帶點微酸，風味清爽平衡；橘香濃郁，解膩順口，果皮膨鬆易剝，吃起來簡單又方便。秋日裡剝顆極柑，伴著笑語家常，是許多家庭茶餘飯後的愉快回憶。

極柑原產於印度中部，在台灣已有兩百多年的歷史，是世界有名且栽培最廣的古老柑橘品種。營養豐富，含維生素 C 與其他多種維生素、胡蘿蔔素與礦物質，就連橘瓣上的白色纖維，都富含膳食纖維呢！極柑算是耐儲放的水果，所以許多人習慣訂個一箱回家慢慢吃，既能解膩，又能補充水分營養。



為合作社供應極柑多年的農友謝朝義大哥，果園位於台中大坑。謝大哥種植極柑迄今逾 40 年，主要作物為極柑與美女柑。謝大哥認為涵養雜草有助維持地力，堅持不使用除草劑；更不為了討好市場而使用增甜退酸劑，保留極柑原來的天然風味，也避免製造逆境壓力傷害果樹。此外，謝大哥只留最好的果實，並且完熟採收，果實得到充分的營養供應，多汁飽滿。高品質管理、永



續照料果樹、最適期採收，讓謝大哥的極柑口感更細緻甜美，不會酸刺嗆口，就連怕酸的朋友都為之驚艷，嘗過之後才知道，原來極柑可以這麼好吃！

走進謝大哥的柑橘園，只見果樹枝強葉茂，沁鼻的柑橘香氣撲鼻而來，引人垂涎，預告了今年極柑的美味可期！歡迎社員把握產期多多利用品嚐！



貼心小提醒

1.挑選極柑時盡量以果型完整、放在手心沉甸甸有份量為佳。大果極柑多汁過癮，小果風味濃縮，口感與甜度並不會有差異。

2.農友採減藥栽培，較難避免銹蟎影響外觀，因此極柑外皮會有少許灰黑色細點，較難鮮黃無斑無瑕，但果肉一樣香甜多汁可口。這是安心種植的印記，還請理解與支持。

【極柑供應小檔案】

合作農友：謝朝義

品種：極柑

產地：台中大坑

自主管理等級：安全級



產地速報

產地捎來好消息，讓大家心心念念、殷殷詢問的劉春長大哥的惠蜜蘋果即將開採供應了！去年因極端氣候，春長大哥的蜜蘋果產量銳減，今年悉心養護，終得結實纍纍，產訪時雖果未成熟，即已有 15、16 度的甜度。數量有限，社員們可得把握產期洽站所預訂，以免向隅！

◆甜脆多汁如蜜，果香濃濃——大禹嶺惠蜜蘋果開放預訂啦！

蜜蘋果迷人珍貴，每到產期，往往引起眾人尋覓追逐。合作社的蜜蘋果，在社員共同購買支持下，**品質與安心指數均為全台最高標**；採收期從 10 月初開始供應到 12 月底，足足有三個月之久，堪稱國內之最！**產區海拔則從 500 公尺到 2,550 公尺，風味各有特色**。目前台中梨山的農友林浴沂、許漢忠已經開始供應，緊接著大禹嶺劉春長、福壽山喻嘉璧兩位農友的惠蜜蘋果也將於 11 月登場，最後還有台中武陵張源益大哥的蜜富士。而且今年果況風味較往年更佳，可以好好吃個過癮！2023 蜜蘋果產季繽紛精彩，歡迎社員們搶先預訂，盡情品嚐台灣雲頂山巔的香甜精采！



■劉春長——最高海拔，與山林友善共存的甜美禮讚



劉春長大哥的蘋果園位於海拔 2,550 公尺的大禹嶺地區，堪稱是全台灣海拔最高的蘋果園。

雖然果園位於高海拔，春長大哥守護山林的心意卻不含糊。除了配合造林，更致力草生栽植，維持土表植被覆蓋，全程不施用除草劑，減少施用農藥，能不用就盡量不用，同時搭配波爾多液與生

物防治法預防蟲害；配合造林，涵養水土。地理位置得天獨厚，日夜溫差大，讓春長大哥的蜜蘋果成為蘋果饕客追逐尋覓的珍品，但因認同合作社理念，春長大哥自 2016 年起多數蘋果只供應給合作社，**這正是共同購買守護環境結下的美好情誼**。「蘋果本身很難照顧，又十分怕雨，雨水一多就容易得黑心病、花腐病，所以梅雨季節是一年之中最辛苦的時期！」為了確保蜜蘋果品質，春長大哥採收出貨前，堅持人工篩選分級，以獨特的「彈指聽音」法，用手指輕彈每一顆果實，從聲音判斷蘋果的品質，如有聲音不對的便篩除。幾萬顆蘋果彈下來十分辛苦，全家人的手指關節都出現「扳機指」後遺症。**能通過春長大哥嚴格品檢的蘋果，才會進入合作社讓社員利用**。在每一顆蘋果的背後，原來有這麼多的投入與用心。而今終於又盼得春長大哥的蜜蘋果下山來，還



請把握產期，品嚐合作社社員專屬的香甜！

■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；並以「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！

【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

■許漢忠——青農養護的安心高品質蜜蘋果



今年首度為合作社供應水蜜桃與蘋果的農友許漢忠，是梨山地區少見的青農，原本在竹科擔任工程師的他，8年前上山接手果園。從電子新貴到高山果農，漢忠決心致力減藥栽培，積極上課研究果樹栽培管理，並遵照農業藥物毒物試驗所植物保護手冊，嚴格遵守用藥安全、不施除草劑，提前停藥套袋，悉心養護果樹！歡迎細細品嚐漢忠費心呵護照料土地的甜美果實！。

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
許漢忠	台中梨山	安全級
劉春長(預訂)	南投大禹嶺	安全級
喻嘉璧(預訂)	台中福壽山	安全級



◆完熟採收，完全脫澀——國產甜柿豐美供應中！

甜柿是除了蜜蘋果之外，深秋水果版圖上的另一個耀眼明星。柿子的圓潤果形與暖紅色澤，以及入口的飽滿甜蜜，格外能傳達祝福心意，也讓柿子成為秋季送禮的精緻首選！合作社供應的甜柿品項風味堪稱國內最完整，花御所、富有、次郎、筆柿皆有供應，目前早生甜柿已近尾聲，緊接著到來的，是次郎甜柿與甜柿中的主力大軍——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！次郎甜柿口感爽脆清甜。果型溝紋明顯，長相十特別。



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	南投仁愛	環保級
林浴沂	台中梨山	安全級



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。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



水果品質說明



◆ 簡單而華麗的清冰箱料理食譜——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；鴻禧菇、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

◆ 新品上市:(全社供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
草蝦(大)-一夫水產	300g/ 7-10 尾	一夫水產 生技有限 公司	530	11/13	限量 1200	以純淨室內循環水養殖法，精準掌握養殖池水鹽度保持於 35‰，完美封存草蝦鮮甜肉質口感。養殖廠區經沈澱、過濾、消毒三大流程，對養殖環境的嚴格要求。達人級純淨飼養，從蝦苗到捕撈，完全無使用抗生素和動物用藥。
本土花生仁	300g	王水聲	160	11/6	限量供應	農友王水聲，用友善環境的方式種植，品種為台南 14 號落花生，日曬乾燥脫

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						殼，生仁大粒飽滿，油脂豐厚，顆粒較大，可以炒花生、水煮或滷花生、包肉粽等，甜鹹萬用。

◆ 恢復供應: (全區供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
灰色短筒襪-- -20~22 公分	1 雙/包	知蓮	110	10/30	有機棉特有的透氣舒適，是貼身衣物的絕佳選擇，灰色款式添加竹碳纖維，具除臭功能。
灰色短筒襪-- -23~25 公分	1 雙/包	知蓮	110	10/30	
灰色短筒襪-- -26~28 公分	1 雙/包	知蓮	110	10/30	
新鮮香菇 (環保級)	300g/包	羅伊秀	85	11/8	農友羅伊秀，菇場坐落於台中和平的大甲溪畔上，香菇菇包全程不用藥管理，採收時蒂頭不剪除，帶有香菇最新鮮的風味，炒食或煮湯皆宜。

◆ 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
鹽炒腰果	150g/包	寶綠	165	11/7	生產者為寶綠。無人工添加物，原料單純，腰果以食鹽手工翻炒製作，再經過多次手工過篩去除鹽粒；腰果香脆中帶有淡淡的鹹味，不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。季節性供應。
核桃果子			155		生產者為寶綠食品。無人工添加物，原料單純，以核桃、不漂白麥芽糖與冰糖手工製作，口感清脆中帶有微甜的核桃香；不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。
杏仁酥	200g/包	寶綠	180	11/7	生產者為寶綠食品。因應產品低糖度特性，為保持新鮮度，修改為 45 天效期，讓社員能在最佳賞味時間內食用到較佳的品質；原料單純，無添加防腐劑、人工甘味劑，口感酥脆。季節性供應。
南瓜子酥			185		生產者為寶綠食品。以低溫慢火焙炒堅果，使南瓜子的氣味飄香，再混合不漂白原色冰糖及麥芽糖，製成美味的堅果酥糖；純手工製作，原料單純，低糖配方，口感酥脆不黏牙；不添加防腐劑、人工甘味劑，風味口感佳。
芝麻酥	250g/包	175	生產者「寶綠食品」為更精準掌控芝麻熟度，更換芝麻粒來源，改用生的芝麻粒人工小鍋炒熟後製作，製程及品質無不變；純手工製作，低溫慢火焙炒，使黑芝麻的氣味飄香，再混合不漂白原色冰糖及麥芽糖，製成低糖配方的美		

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					味堅果酥糖。
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		

◆ 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。
藥膳薑菇鍋			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。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
羊肩排 (紐西蘭)	300g/包	舍利蓮	395	10/23	生產者舍利蓮，羊肩排及羊肉火鍋片為季節性供應，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 (紐西蘭)			300		

◆ 價格異動: (因季節性變價或產地原料調漲)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
虱目魚丸 (無添加磷酸鹽)	500g/包	正鑫	135	145	11/6	全社
虱目魚漿	200g/包		50	55		
海水虱目魚肚 (台南)-180g	180g/包	黃郁翔	165	175	11/6	南社

◆ 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			
活萃洗面乳(綠藤)	100ml/支	綠藤	405	385	10/16(一) - 11/18(六)		
純粹保濕精華液(綠藤)	30ml/瓶		1240	1100			
黑金文蛤	600g/包	黃芬香	185	176	10/30(一) - 11/11(六)	生產者提供二週限量供應活動	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
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，推廣利用	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
魚餃	200g/2盒/包	耀集食品	200	140	批次利用完為止	利用趨緩，鼓勵社員多加利用。採同品項2入/組優惠價140元。	否
虱目魚餃							否

◆ 推廣活動:【溫暖滿鍋】



安心美味 家+在一起

推廣時間：10/30(一)-11/25(六)

溫暖滿鍋

主題	品名	規格	原價	推廣價
溫暖聚好鍋湯底	薑母鴨	1000g	290	290
	燒酒雞	1000g	300	300
	藥膳茸菇鍋	1200g	270	270
	酸菜白肉鍋底	1200g	290	290
	善糧濃縮雞高湯	500g	85	80
	濃縮虱目魚高湯	500g	100	95
	肉骨茶燉料(集昌)	100g	220	187
友善農肉蔬皆有	優質牛肉火鍋片(2件優惠)	300gx2	520	416
	羊肉火鍋肉片(紐西蘭)(2件優惠)	300gx2	600	480
	梅花火鍋肉片	200g	115	110
	豬小排骨(中央畜牧場)	300g	160	152
	善糧白肉雞雞腳	16支/包	80	72
	海水金目鱸魚(張博仁)	300g	160	144
	海水金目鱸魚(張博仁)	400g	200	180

主題	品名	規格	原價	推廣價
	吳郭魚片	200g	115	104
	新鮮香菇(環保級)就是鮮菇	200g/包	90	72
	新鮮黑木耳(環保級)就是鮮菇	200g/包	49	44
	鴻喜菇(環保級)隆谷	200g/包	41	38
	韓小菇(環保級)葦優	200g/包	79	69
減添加 安心鍋料	三味火鍋料	450g	157	149
	魚豆腐火鍋料	450g	142	135
	花枝丸(2件優惠)	300gx2	470	423
	豬血糕	290g	85	80
	貢丸	300g	130	125
	火鍋油豆腐	240g	75	68
	豆腐餅(名記)	200g/包	70	63
	板豆腐	440g	55	50
	油炸豆腐	400g	60	54
	中農種福園有機經典寬粉(中農)(2件優惠)	180g/包 x2	228	200
	中農種福園有機經典冬粉(中農)(2件優惠)	180g/包 x2	228	200
	白米(銀川)	3kg	355	325
搭吃鍋 良飲好物	黑麥汁(6件優惠)	330ml/瓶 x6	258	245
	四季益生飲(無糖)(3件優惠)	440mlx3	96	85
	四季益生飲(微糖)(3件優惠)	440mlx3	96	85
	花旗參銀杏茶	250g/罐	500	500
	即溶仙草	3g*15包入	240	215
	全脂鮮奶	946cc	105	105
	低脂鮮奶	946cc	105	105
	鮮乳坊豐樂鮮乳	936ml	112	112
	保溫購物袋(淳意)	40x22x30cm/個	580	490

※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：

- 資深總務專員、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、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/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。



合作社徵才網址