



100%純綠豆粉絲 輕食主義好選擇

週報期數 / 2023 年 1 月 第 2 週

目錄

🔊 社內公告	2
🔊 農友介紹	3
🍏 當季水果	5
🔊 產品資訊	19
🔊 產品說明	21
📁 人資招募	21

社內公告

春節連續假期合作社站所、線上訂購、社員服務與訂單作業時間異動

一、服務時間調整

	1/19(四)	1/20(五)	1/21(六)~1/26(四)	1/27(五)	1/28(六)
站所	服務至 20:00	服務至 20:00	暫停服務	服務至 18:00	服務至 18:00
線上訂購	可下單				
社員服務	服務至 16:00	暫停服務			
※1/7(六)補班日，站所延長服務時間至 20:00 ※三重站週六、連假期間皆暫停服務					

二、線上訂購個人宅配

因春節前訂單配送量較大，為確保社員們訂購的生鮮品質，配合物流廠商作業，最後出貨日為 2023/1/17 (二)，當日僅處理 2022/1/13 (五) 上午 9 點前完成的訂單。2022/1/18 (三) 至 2022/1/26 (四) 暫停出貨，春節期間完成的訂單將於 2022/1/27 (五) 起陸續出貨。春節前後截單時間如下表，春節前因委外物流包裹量多，可能延後 1~3 天到貨，下表到貨時間為預估，實際依委外物流配送狀況為主。

●春節連假期間到貨日如下

官網個配	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
下單時間	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
預計出貨日	1/12	1/13	1/16	1/17	上午 9 點前下單 1/17 出貨 上午 9 點後下單 1/27 出貨	1/27	
下單時間	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22
預計出貨日	1/27						
下單時間	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
預計出貨日	1/27		1/30	1/31	2/1		

※籃菜因需提早行政作業因素，若 1/27(五)~1/31(二)出貨的訂單有籃菜需求，建議提早於 1/13(五)~1/18(三)下單。

※春節假期前後，生鮮品因生產者休假天數與進貨日期不同而暫停供應，還請包涵。

三、【當日配】配送時間調整

- 1/7(六)補班日，配送時段為 14:30~16:30 及 19:00~20:00。
- 1/19(四)為年前最後配送日，配送時段為 14:30~16:30 及 19:00~20:00。
- 1/20(五)~1/26(四)暫停服務。
- 1/27(五)與 1/28(六)，僅午配，配送時段為 14:30~16:30。

四、班配截單時間調整

班配	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

截單時間	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15
預計到貨時間	1/13	1/14	1/17	1/18	1/28 之後到貨	暫停服務	
截單時間	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22
預計到貨時間	1/28 之後到貨				暫停服務		
截單時間	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
預計到貨時間	暫停服務						
截單時間	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
預計到貨時間	2/3	2/4	2/7	2/8	2/9	暫停服務	

※籃菜因需提早行政作業因素，若 1/28(六)~2/1(三)到貨的訂單有籃菜需求，建議提早於 1/13(五)~1/18(三)17:00 下單。

※春節假期前後，生鮮品因生產者休假天數與進貨日期不同而暫停供應，還請包涵。

※非社內司機自送班，到貨時間為預估，實際時間依委外物流配送狀況為主。

五、站所春節期間籃菜訂購時間與樣數異動說明

1. 籃菜規格變更：1/16(一)~1/20(五)籃菜以年菜規格配入(仍會視農友實際到貨狀況調整)，大籃菜調整為 10~16 樣(原 6~12 樣)，小籃菜調整為 6~10 樣(原 4~6 樣)。
2. 為使農友年前可以預先計劃採收蔬菜量，農曆年前後站所一籃菜截止訂購與取貨時間如下

●年節前

截止訂購時間(中午 12:00 前)	取貨時間(年節前)
1/16 (一)	1/18 (三)
1/17 (二)	1/19 (四)
1/18 (三)	1/20 (五)

●年節後

截止訂購時間(中午 12:00 前)	取貨時間(年節後)
1/19 (四)	1/27(五)、1/28(六)、1/30(一)、1/31(二)
1/30 (一)	2/1(三)

六、本社自主檢驗公平貿易巧克力重金屬說明



本社自主檢驗公平貿易巧克力重金屬說明

公告日期：2023.01.06

日前美國Consumer Reports關於重金屬的報導，本社供應的Equal Exchange公平貿易有機巴拿馬濃黑巧克力80%、Tony's Chocolonely黑巧克力70%也在其中，目前台灣衛福部尚未制定巧克力及其製品之重金屬衛生標準。

為釐清產品狀況進一步保障食的安全，本社已自主送驗檢測食品中重金屬分析（註1），倘依照2018年美國加州舊金山高等法院針對可可含量50%以上之巧克力產品需要加註警語的鉛、鎘濃度（可可含量介於65%~95%製品，鉛濃度為0.15ppm，鎘濃度為0.45ppm），本社上架的有機巴拿馬濃黑巧克力80%與Tony's Chocolonely黑巧克力70%，其鉛、鎘檢出值均低於需要加註警語的濃度，適量攝取不至於對人體造成危害，請社員安心利用。（註2）

重金屬普遍存在於自然與環境中，巧克力中的鉛、鎘除了來自於可可產地的土壤外，也可能透過露天發酵與乾燥的製程粘附於可可豆上。馥聚與鄰鄉良食的供應商Equal Exchange、Tony's Chocolonely，都是重視健康與食品安全的組織，他們透過公平貿易，改變傳統交易模式，直接向巧克力供應鏈中最弱勢的可可農民採購可可豆，Equal Exchange扶持中南美洲可可小農的生計；Tony's Chocolonely 則改善迦納和象牙海岸的巧克力奴隸制度，避免雇用奴隸和童工。

今年是本社共同購買30週年，我們自主送驗產品檢測重金屬，不僅延續合作社實事求是的態度與關注食物安全的初衷，也透過明確的科學數據，作為評估食用風險與攝取量的依據，希望讓社員能安心利用公平貿易巧克力。唯有你我持續不間斷的共購支持，才能幫助可可小農翻轉貧困的生活與維持家庭生計，避免受此議題影響而造成生活上的重大衝擊。在不犧牲弱勢權益、維持健康目標與食用風險中取得平衡。

註1：測試方法依據衛福部103年8月25日部授食字第1031901169號公告修正重金屬檢驗方法總則（MOHWH0014.03），定量/偵測極限0.01mg/kg。

註2：依檢驗結果換算，即一位60公斤體重的成人，每日食用214公克的Equal Exchange公平貿易有機巴拿馬濃黑巧克力80%，或428公克的Tony's Chocolonely黑巧克力70%，才會到達美國環保署（USEPA）與美國加州環保局頒布之非致癌物每日可耐受量（Tolerable Daily Intake；TDI 代表在一生中每人每天每公斤體重最高可攝食而不會產生健康風險之劑量）。

參考資料：<https://www.foodnavigator-usa.com/Article/2022/12/19/NCA-issues-statement-on-Consumer-Reports-study-into-heavy-metals-in-chocolate-and-cocoa>
<https://www.npr.org/2022/12/17/1143239430/dark-chocolate-lead-cadmium-consumer-reports>
<https://candyusa.com/news/research-reveals-ways-lead-and-cadmium-in-chocolate-may-be-reduced/>
<https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/711701025.pdf>

🔊 農友介紹

◆農友阮皓郁更改生產者名稱為母親鍾貴香

香蕉農友阮皓郁的母親鍾貴香自香蕉研究所退休，加入家中香蕉種植管理的行列，連帶農務實際管理比重也有所調整，因此將生產者名稱由阮皓郁農變更為母親鍾貴香。一家人一起耕作管理，理念、管理方式與生產品質不變。歡迎社員繼續支持利用。

♥ 當季水果



◆「柑」甜味美，「桔」祥如意——桶柑年味濃濃上市！

桶柑因為在農曆年前採收，由於色澤金黃寓意吉祥，是以前過年時家家戶戶桌上會出現的水果，因此又稱「年柑」。相傳早期農家因為儲存在木桶中運輸，因而命名。桶柑為椪柑與甜橙的天然雜交品種，喜好較冷涼的氣候，因此清朝時期由潮州一帶引進後，多集中在北部陽明山種植，又有「草山柑」之稱。桶柑的外皮較椪柑平滑，外皮多呈現橘黃色，但甜度高、口感紮實多汁且肉質細緻，粗纖維較少，甜酸比恰到好處，果皮緊密，建議先剝成兩半後會較好剝食。為合作社供應桶柑的農友，均為合作多年的農友夥伴，滋味各有不同，但讓社員得以安心利用的心意卻是不變，歡迎多多利用支持！

■魏裕宸——石門水庫上游淨土孕育的甜嫩多汁桶柑

農友魏裕宸的田區在桃園復興鄉的石門水庫上游，海拔約 400 公尺，田區日夜溫差大，雲霧繚繞水氣多，位於水庫上游因此水源乾淨且充足，環境天然而獨立，非常適合桶柑生長。也因此造就了魏大哥桶柑的細緻綿密、香甜多汁且氣味濃郁，甜酸比絕佳。

魏裕宸大哥與太太陳秋杏都是嘉義農專畢業，夫妻倆本是繼承家業種植夏日綠竹筍，十多年前開始轉種桶柑，產量技術穩定後，便開始供貨給合作社。為了供應讓社員安心食用的桶柑，農友除了全區草生栽培外，也提早於小果期停藥，後期則以性費洛蒙做防治。雖然效果有限，地上落果多，產量與外觀受到影響，但園區生機盎然，隨處可見穿山甲挖的通道，松鼠、猴子也

常造訪，生態豐富，甚至鄰近的原住民獵人也來設置狩獵隱蔽所。這與山林永續共存的柑橘園，彷彿也受到山神的庇佑，產出的桶柑雖然外觀不怎麼地，常有火燒柑，但滋味出奇地好，令人一吃難忘。歡迎社員多多支持，這永續美好的果實！

■張治榮——清新自然的環保級桶柑

農友張治榮經營的「多多龍農場」，主要為蜂農與果園，田區位於坡地，富有自然原野的氣息，果樹林園枝葉茂盛，且農場內果樹皆有編號，並且提供開放認養。無農藥柑橘栽種不易，為了與合作社合作，農友重新調整作物管理方式，除了吃得健康不用藥之外，也能維持品質。今年治榮大哥的桶柑採收較早，酸度略高，建議購買後可稍微放個幾天辭水退酸後食用，風味更佳。

貼心小提醒

因減藥或有機栽培之故，桶柑外皮油囊細胞易受銹蟎吸食而被破壞，果皮呈現黑色，俗稱象皮病或火燒柑(如圖)，但完全不影響風味，甚至有柑橘愛好者會特地尋找購買火燒柑，認為風味更佳。還請社員理解後再利用哦！

【桶柑供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
魏裕宸	桃園復興	安全級	21A 以上-台斤
張治榮	苗栗西湖	環保級	19A 以上-台斤



細緻柔嫩多汁，香氣濃郁

茂谷柑喜迎新春



◆細緻柔嫩多汁、香氣濃郁——茂谷柑喜迎新春

如果說，夏季是台灣芒果的盛宴，那麼冬天，就是柑橘類的大隊接力賽。時近年節，第一波國產柑橘（美童柑、臍橙、極柑、帝王柑、柳丁等）產期稍歇，茂谷柑、美女柑、砂糖橘、桶柑等隨即上場接力。金紅亮眼的色澤外觀與柔嫩香甜多汁的口感，為即將到來的年節，平添不少喜氣。

首先到來的，是身形略為扁平，堅實飽滿的茂谷柑。民國 60 年代由美國佛州引進試種的茂谷柑，是由寬皮柑、甜橙雜交選育而成，**果皮薄、油胞小，果肉細緻柔嫩多汁，渣少，甜度高、風味濃，帶有微微蜜香**，因而又稱「蜜柑」，是極受歡迎的送禮新寵。

為合作社供應茂谷柑的農友詹錦章，果園位於苗栗卓蘭的丘陵地帶，日夜溫差大的環境優勢，讓詹大哥的茂谷柑色澤金黃均勻，彷彿吸收了飽滿的陽光，十分討喜。詹大哥堅持不施用除草劑，**草生栽培涵養水土；善用有機質肥料管理，延長熟成度，提升了茂谷柑的香甜味與最適糖酸比，採收後熟得宜的時候，甜度甚至可達 14-15 度以上**。除了減藥栽培外，詹大哥還設置了冷藏保存室，採收後，不浸泡藥水殺菌，而是以專業冷藏技術保鮮，安全加倍！正是這樣有活力的土壤與高規格管理技術，造就了詹大哥茂谷柑的安心好滋味，歡迎社員趁著產期，多多品嚐利用！

貼心小提醒

茂谷柑買回後，可常溫放置於陰涼處，最佳賞味期約 5 天，如果要延長保存，可於一周後用袋子密封放入冰箱冷藏。

【茂谷柑供應小檔案】

合作農友：詹錦章

品種：茂谷柑

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：安全級



◆嫩肉多汁，爽口香甜——大坑美女柑限量供應中

美女柑原名「明尼桔柚」，是葡萄柚與紅桔雜交選出的品種。果梗略微凸出成頸狀，果皮橙紅，細緻光滑，剝起來略 Q 帶彈性，讓人忍不住聯想起剛敷完面膜、水嫩透亮的美人肌膚，或許這果實也是因而得名。美女柑橙紅色的果肉柔軟細緻，汁液飽滿幾近爆漿；帶有葡萄柚的清爽卻不酸澀，反倒酸甜適中，熟成時甜度高時可達 12-13 度 Brix，且具柑橘濃香，一剝開便要令人垂涎三尺。

為合作社供應極柑的農友謝朝義大哥種植極柑迄今 40 年，主要作物為極柑與美女柑。許多柑橘生產者常會使用除草劑管理果園，以降低人力成本。但謝大哥認為涵養雜草有助維持地力，堅持不使用除草劑，以揸負式割草機進行果園管理；也不為了過度討好市場而使用增甜退酸劑，除了保留極柑原來的天然風味，也避免逆境壓力傷害果樹。此外，謝大哥堅持大量疏果，只留最好的果實；並掌握採收時機。儘管果樹上已經掛果累累，謝大哥依舊不搶收，直到最適熟度為止。**高品質管理、永續照料果樹、最適期採收**，就是這份堅持，讓謝大哥種出來柑橘多了一份細緻成熟，宛如謝大哥臉上溫厚的笑容。走入謝大哥的柑橘園，只見橙紅色的美女柑果實掛枝頭，綴得整個園子喜氣洋洋，而果樹也未因掛果而衰弱。這樣細心照料、友善土地的好果實，怎能不好好珍惜利用呢？

貼心小提醒

1. 極柑表皮有些許藍灰色粉末痕跡，是農友以石灰加水噴灑於果皮表面，為柑橘作防曬的痕跡，並無安全危害，還請稍稍清洗即可食用。
2. 挑選極柑則盡量以果型完整，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。

【美女柑供應小檔案】

- 合作農友：謝朝義
- 品種：美女柑
- 產地：台中大坑
- 自主管理等級：安全級





◆【產地速報】年來了！雪蜜棗農友陸續加入供貨行列

時近年節，市面上開始陸續出現蜜棗的蹤影。為合作社供應蜜棗的農友，也陸續加入供貨行列。除了產期提早開始的農友陳明輝，還有農友朱明發少見的環保級雪蜜棗也加入供應行列了！

蜜棗鮮綠脆亮，素有台灣青蘋果之稱。雖源於印度，但是當時引進的品種果皮厚、果形小、澀味重，是國外用來加工、釀酒用的品種，並不適合鮮食，台灣蜜棗育種目標則為果大、果實甜且多汁、口感要脆，形狀偏圓型。全世界也唯有台灣的蜜棗口味**果香豐濃、甜脆多汁，最適合鮮食**，由於盛產期接近年節，色澤清新，寓意吉祥，也成為年節送禮的熱門選擇。

農友朱明發大哥的月照農場位於高雄田寮的月世界地區，墾土地質富含青灰岩的礦物元素，非常適合蜜棗生長，提升了蜜棗的甜度；而天然地形屏障則大大減少了病蟲害的威脅，再加上捨得疏果篩選留果，使得朱明發大哥的蜜棗品質優良，在社員間享有盛名；供應數量有限，往往一上架便被秒殺，歡迎把握機會多多利用。

貼心小提醒

蜜棗的最佳賞味期約為 3 天，隨後風味即會衰退甚至過熟，建議社員儘速食用。

【雪蜜棗供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
朱明發	高雄田寮	環保級	散裝出貨-斤
陳明輝	高雄阿蓮	安全級	1 斤裝及 2 斤裝禮盒



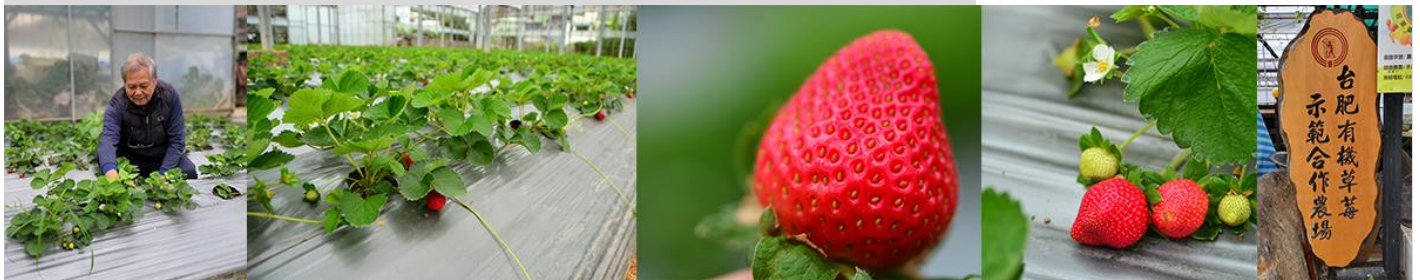
草莓供應最速報

多款草莓香甜供應中

◆安心甜美的冬季戀歌——草莓季華麗供應中！

合作社所供應的草莓全都必須是環保級或友善級無農藥檢出(ND)。在坊間草莓用藥普遍的情況下，能做到全無農藥檢出，已是國內最高標準，也是大小朋友得以安心享用草莓的基礎。今年草莓已經陸續開始供應，不同的農友、不同品種，甚至不同產期果實(目前為一期果)，風味各自精采！歡迎社員多多品嚐，拓展這個冬季最令人戀戀不捨的味蕾版圖。

■范桂達——台肥有機示範園區的香水草莓甜度王開始供貨了！



好消息！范桂達大哥的香水草莓甜度經實測高達 12.6 度(一般香水草莓風味較淡雅，甜度約在 8-10 度之間)，不愧是甜度王！走進范大哥的溫網室，撲鼻而來就是濃濃草莓香，以及土壤的清香。范大哥的草莓園是台肥有機草莓示範合作農場，除了手工除草，更以基肥、液肥改善土壤，歷經多年改良，而今就連拔草都可聞到撲鼻而來的土壤清香，顯見土壤微生物活力驚人。而這也讓范大哥的香水草莓風味比其他農友更濃郁、甜酸比更豐富，甚至於 2020 年在大湖眾多草莓農友中脫穎而出，獲選為苗栗草莓文化季甜度王。這對口感較淡的香水草莓來說，尤其難得！**期待許久，范大哥**



的香水草莓終於開始供應，目前正落於一期與二期果之間，風味正濃，敬請把握機會利用！

■謝秋芸——歲月熟成的酸甜芳美



秋芸種的草莓品種是「蘋果草莓」，外觀鮮紅，果形不大，口感紮實，微微脆口，酸香有致，大小合宜。無論是鮮食、搭配煉乳優格吃，或者是作成鮮果三明治都非常適合。

秋芸辛勤耕耘十年，晨光中熠熠生輝的鮮紅果實與滿園芳香，正是秋芸與國鋒這一路堅持所得到最美麗的冠冕。

■鍾文標——市面少見！露天栽植有機豐香、優雪、蜜香草莓



露天栽種有機草莓的農友極少，鍾文標大哥就是其中佼佼者，而且種植的品種還包括超難照料的豐香草莓！**豐香草莓質地細緻、香氣濃郁、口感層次豐富，甜酸比飽滿，帶淡淡奶香，堪稱最受歡迎的草莓品種。**露天栽植的自然雨露雖易對草莓造成危害，卻也讓鍾文標大哥的草莓風味鮮明，是品賞草莓不可錯過的佳品！

■陳森郎——環保級 BD 農法香水草莓



供應香水草莓的陳森郎大哥，是國內第一位擁有有機認證的草莓農友。近年來，陳大哥採用重視土壤活力的**BD 農法**，草莓植栽健壯、葉子豐茂，果實香氣濃郁。因此雖然 BD 農法草莓價格較一般有機農法高，且產量有限，但追尋購買者絡繹不絕。

注意事項

1. 香水草莓果型較大，容易產生空心現象，這是本品種天然狀態，並非異常，還請社員理解。
2. 草莓嬌嫩多汁，產地鮮採後裝盒，即使是運送中的震動，或是進入冰箱冷藏，都會在草莓身上留下壓痕，這也是因草莓特質而有的必然結果，並非品質不佳或運送不良，還請社員理解後再行購買。並於購買後盡快於三天內食用完畢，以便品嚐到最佳風味。

【草莓供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應品項	規格
范桂達	苗栗大湖	友善級	香水草莓	300g/盒
鍾文標	苗栗獅潭	環保級	優雪、蜜香、豐香草莓	350g/盒
謝秋芸	桃園新屋	環保級	蘋果草莓	360g 以上/盒
陳森郎	苗栗大湖	環保級	香水草莓	250g 以上/盒
陳櫻櫻	苗栗銅鑼	環保級	多元化種植，品種繁多，混合出貨	375g 以上/盒



◆汁多甜美果肉脆，始終如一的好滋味——鄭欽永老欖蓮霧供應中

產地速報

今年因寒害影響，加上山豬首度入侵肆虐，鄭大哥第一期蓮霧的產量驟減，數量有限，還請把握機會多多利用！！

年節將近，正是國產蓮霧最美味的時節。雖然近年來蓮霧品種推陳出新，但還是以南洋種（粉紅色種）蓮霧為最大宗。南洋種蓮霧的果形渾圓呈圓錐狀，滋味爽脆鮮美略帶微酸，甜度約在10-14度之間，相較於諸多改良種蓮霧，更是受國人喜愛與懷念的

古老品種。那日拜訪為合作社供應南洋種蓮霧的農友鄭欽永，鄭大哥隨手摘了幾顆看起來並未太紅、甚至有裂開的蓮霧遞給我們品嚐。一口咬下，爽口香氣隨著香甜汁液在口中流竄：「對對對，我小時候吃到的蓮霧，就是這個味道！」

鄭欽永大哥今年 82 歲，是與合作社胼手胝足二十餘載的超級



資深農友。鄭大哥憑藉著專業的安全用藥知識，精準掌握施藥時間；絕不為了貪圖方便管理而使用生長抑制劑；並採「環刻法」，使養分蓄積在樹的上部，供應開花所需，也避免母樹因壓力而弱化。所以果園裡雖都已是超過四十歲的老樹，樹勢依舊健壯，園區土壤鬆軟整潔。**所產出的蓮霧，滋味濃厚，層次豐美，令人念念不忘！**

此外，為了供應最安全的蓮霧，鄭大哥會於花謝後的小果期提前套袋。套袋成本高昂，一棵果樹僅能套 200 串左右，且落果率高達 4-5 成（如不套袋可延長前後產期採收 400 串）。意思是扣除生理落果不計，套袋管理所能收成的果量，大約只有一般慣行產量的 2-3 成。**而今我們得以安心享用這滋味豐美的蓮霧，正是鄭大哥不計成本犧牲產量以求安全管理的心意。園中 40 多歲的老蓮霧樹，見證的，正是這段共購共好的深厚情誼。**



貼心小提醒

1. 蓮霧買回家後，如果沒有馬上要吃，可以先用塑膠袋裝好後，外面包裹報紙，放進冰箱冷藏即可。
2. 今年因為氣候炎熱，加上採收前的寒流，蓮霧偶有裂果，或者表皮有薊馬爬過形成的乾疤，完全不影響風味，敬請安心利用。



◆草生甜美減少碳排——台東鳳梨釋迦、大目釋迦開始供應

釋迦一年可兩收，但鳳梨釋迦的夏果易裂導致發霉，冬天果實熟成時間長，風味足，反倒是最

適合吃鳳梨釋迦的季節！ 鳳梨釋迦是大目釋迦與冷子番荔枝的雜交種，果肉具特殊香氣且口感 Q 綿，風味極佳且有豐富的多樣的礦物質、維生素 C 比芭樂還高，又含有蛋白質和維生素 B2，營養豐富。



為合作社供應釋迦的青農李俊儀，是國內少數取得有機認證的釋迦農友！為了讓田間的生態更加自然多元，俊儀改用水槍和空氣槍的方式驅趕害蟲，並提前套袋，費時又費工，其果園在 2015 年榮獲行政院農委會臺東區農業改良場評鑑亞軍。

一般釋迦果農為求外銷高收益與外觀零瑕疵，多使用除草劑與殺

蟲劑管理。俊儀的釋迦不用化學藥物防治，無法避免介殼蟲使釋迦外皮變黑、外觀有白色粉狀物，無法像慣行釋迦乾淨青綠，友善級釋迦雖然外觀不漂亮，但營養價值、安全性高，且有減碳效益，希望社員可多給這位青年農友鼓勵，多多利用！

貼心小提醒

剛買回家的釋迦還硬硬的，大約需再放個 5-7 天左右，摸起來稍微變軟、表皮出現一些黑點後在切開時用，微酸微甜風味最佳，但也不要放到過軟，以免過於甜膩。在釋迦熟成之前，千萬不可放入冰箱，以免低溫中斷釋迦的熟成，形成「啞巴果」。



◆豐碩甜美，送禮佳品——高品質雪梨滋潤供應中！

雪梨果肉雪白，口感厚實綿密，層次豐富——細膩多汁的甜蜜中帶點果酸，甚至可嚐到微微的花香，風味十足，果大碩美，又耐保存，素有「梨中之王」盛名，也是年節送禮熱門選擇。

為合作社供應雪梨的有林浴沂、胡燕倫、張源益等，都是資深且認同友善耕作理念的農友，重

視果樹的健康與生態永續，在收成與保護環境間取得平衡。一方風土一方滋味，歡迎多多支持在生產路上理念契合的農友夥伴，品嚐這悉心呵護耕耘的好滋味。

貼心小提醒

雪梨冷藏口感更佳！收到雪梨後，建議盡快放入冰箱保存，可延長保存時間，也更加鮮脆好吃。雖然雪梨的表皮在低溫下（5-9°C以下）容易產生淡褐色的斑點，但果肉、口感都不受影響，削掉即可食用，還請理解並安心利用。

【雪梨供應小檔案】

合作農友	產地	級別
林浴沂	武陵蘭花橋	農好級
胡燕倫	台中梨山	安全級
張源益	台中武陵	農好級

水果品質說明

◆【蓮霧甜度測試】蓮霧的裂果與乾疤會影響蓮霧的風味嗎？



蓮霧的裂果主要是因為水分的影響。為了減少用藥，農友採套袋管理。雖已選用高透氣的套袋，但水分仍不易蒸散，果實表面再吸收水分，造成裂果損傷與造成落果。乾疤則是減藥栽培下，薊馬爬過的痕跡。為了瞭解裂果與乾疤是否影響蓮霧風味，我們抽樣做了甜度測試，發現甜度都高達14度以上，是南洋種蓮霧甜度的高標區。顯見裂果與乾疤均不影響蓮霧風味。雖然外觀不是最美，卻是農友安全用藥的印記。敬請安心享用！



▲ 抽樣蓮霧裂果測試甜度，竟有 14.6 度(Brix)



▲ 抽樣蓮霧乾疤+裂果測試甜度，也可達 14 度(Brix)

◆草莓的一百種吃法——【楓糖/蜂蜜
草莓優格盅】

材料

草莓、原味優格、楓糖或蜂蜜、穀物脆片
或燕麥片或堅果脆片（裝飾用）

作法

草莓洗淨入碗（或盤），加上原味優格，
淋上楓糖或蜂蜜少許，再如欲做綜合水果
三明治，則草莓可對半切開備用。



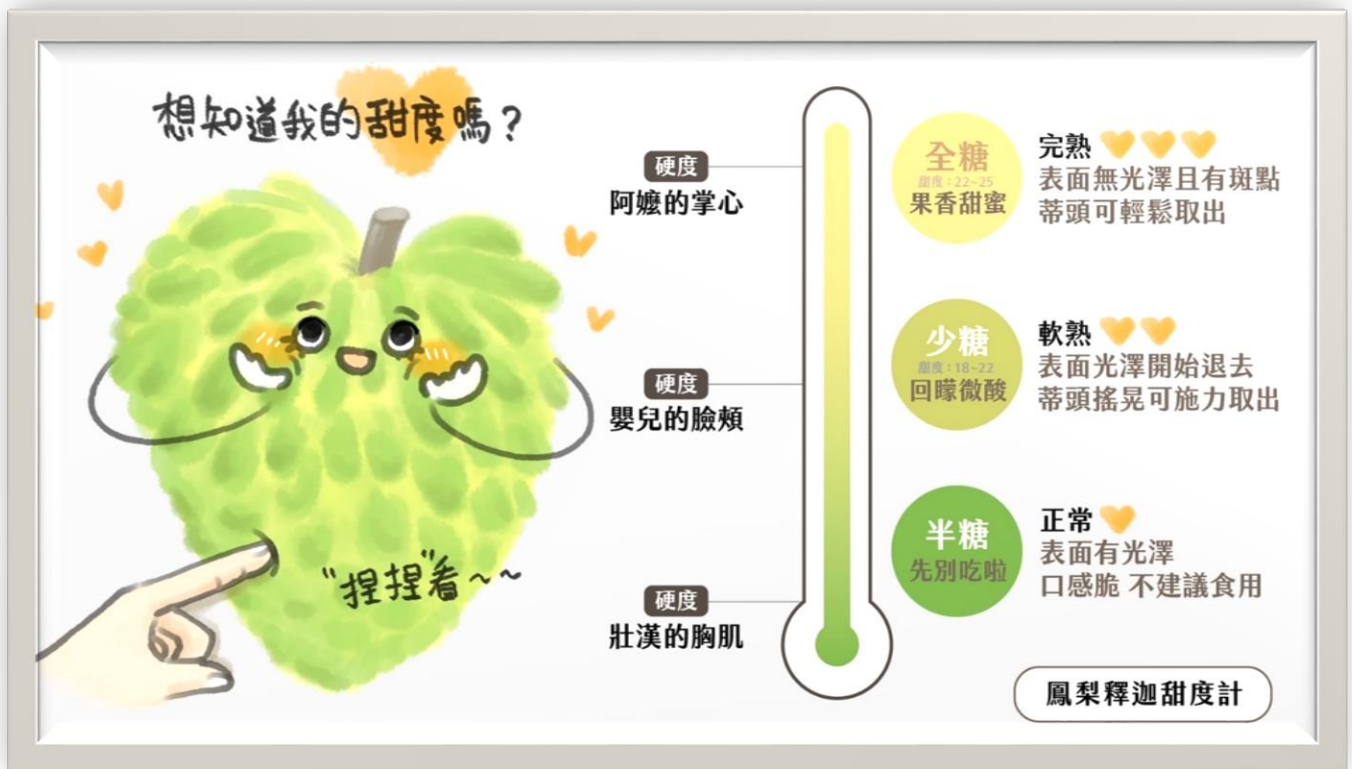
※推薦利用產品：當季草莓、鮮乳優格、燕麥餅
乾脆片（或玉米穀物脆片）、楓糖（或蜂蜜）

◆【美味小秘訣】鳳梨釋迦甜度計，讓您輕鬆選擇自己想吃的甜度。

鳳梨釋迦屬於後熟性水果，放置一段時間後會更加軟甜，在軟熟之前，不宜放入冰箱保存，否則會妨礙熟成，但是如果放至完熟，也有可能甜度爆表（甜度甚至可能超過 22(Brix)）。事實上，帶點微酸的鳳梨釋迦，甜度雖尚未到達最高，卻是風味層次最豐富細膩的階段。那麼，怎麼分辨是否軟熟可吃了呢？以下提供三個觀察點：

- 【1】輕撥蒂頭能與果實分離（大目釋迦）
- 【2】輕壓果身尖粒感覺微微柔軟有彈性（大目釋迦、鳳梨釋迦）
- 【3】果身稍有黑色斑點

如果文字敘述還是太抽象，下圖為農友李俊儀自創的「鳳梨釋迦甜度計」判斷法，或許能幫助您判斷熟度，輕鬆選擇自己想吃的甜度哦：



(圖片來源：台東縣政府資訊發展科)

◆【美味小秘訣】柑橘辭水，風味 Up !

雖然自然環境下完熟採收的椪柑，甜度仍可能依據每年氣候狀況而有不同的表現，就連每天採收的果實甜度也稍有不同。但柑橘類其實和文旦一樣，無論是柳丁、臍橙還是椪柑，買回家後放置通風陰涼處，等外皮稍微辭水幾天，柑橘精油香氣沁入果實後，整體甜度、嫩度與風味，都會比剛買時好吃一些！



▲柑橘類水果也跟柚子文旦一樣，採收後放個幾天辭水，香氣甜度與嫩度都會更提昇！

◆卡蜜拉網紋橙肉甜瓜的賞味秘訣

卡蜜拉網紋橙肉甜瓜是脆口品種，熟成後也不會軟化，常溫約可放 7-8 天，放入冰箱約可保存

兩周左右，冰涼著吃風味更佳。但如果過熟，網紋裂口較大處會出汁，甚至發霉，因此建議還是盡快食用完畢為宜。

◆蜜棗的熟度如何判定？如何保存蜜棗最佳風味呢？

猜猜看，下圖中三顆雪蜜棗，哪顆比較熟呢？該如何判定？

看果臍：蒂頭部位就像人類的肚臍。肚臍越大越開，代表熟度越熟。

看果皮：較成熟的蜜棗表皮會漸漸轉淡，由青綠轉為黃綠色。

所以下圖中最熟的應為左下方那顆，越熟甜度越高。為使社員品嚐到最佳風味，農友明輝供應給合作社的雪蜜棗約為八分熟採收。因此收到後即可冷藏，以免過熟發酵。



🍏 本週水果供應概況

水果品項	生產者	利用級別	供應狀態
雪蜜棗-600g±10%/袋	朱明發	環保級	新上架
金圓滿小番茄	朱明發	環保級	新上架
桶柑	魏裕宸	安全級	新上架
蓮霧-台斤、1.5Kg/盒	鄭欽永	安全級	供應中
蓮霧-台斤	楊惇樟	安全級	供應中
茂谷柑	詹錦章	安全級	供應中
豐香草莓、蜜香草莓、優雪草莓	鍾文標	環保級	供應中
蘋果草莓	謝秋芸	環保級	供應中
香水草莓	陳森郎	環保級	供應中
鳳梨釋迦	吳金洺	環保級	供應中
鳳梨釋迦	李俊儀	友善級	供應中
大目釋迦	李俊儀	友善級	供應中

牛奶鳳梨	陳映延	農好級	供應中
台農一號百香果-600g±10%/袋	蘇榮	環保級	供應中
巨峰葡萄-500g/盒	賴國鎮	農好級	供應中
玉女小番茄 600g	張東賢	農好級	供應中
金鑽鳳梨	陳映延	農好級	供應中
帝王芭樂(中)	蔣世明	農好級	供應中
紅龍果	東山合作社	農好級	供應中
香蕉	黃淑女	農好級	供應中
香蕉-500g 以上/袋	鍾貴香	環保級	供應中
桃太郎番茄	張東賢	農好級	供應中
梨山惠蜜蘋果 3A、4A -台斤	林浴沂	農好級	供應中
梨山雪梨 11-13 兩-顆、8 顆、6 顆/禮盒	林浴沂	農好級	供應中
富士蘋果	張源益	安全級	供應中
椪柑 23A-30A-台斤、25A-10 斤/盒	謝朝義	安全級	供應中
臺農二號木瓜	林俊傑	環保級	供應中
蜜棗-2 斤/盒	陳明輝	安全級	供應中

📣 產品資訊

◆ 新品上市(其他供應狀況、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
友善放牧雞蛋 (北一)	10 入/ 盒	快樂腳 商行	150	1/16	無	使用友善雞蛋聯盟放牧生產系統，讓母雞維持原始自然行為，讓雞隻可安心產蛋，無添加類胡蘿蔔素，自然呈現蛋黃顏色，因此每一批次蛋黃皆可能有些微落差，屬正常現象。
友善放牧雞蛋 (北一) (不分規)	1.8kg/ 盒	快樂腳 商行	350	1/16	不分規為無添加類胡蘿蔔素之全區利用，可供應數量依據生產者提供，為限量分區輪流供應	
友善動福雞蛋 (蔡誌忠)	10 入/ 盒	蔡誌忠	125	1/16	由於專區飼養無添加類胡蘿蔔素，目前因產蛋量較少，分區輪流供應	

◆ 產品優惠 (生產者感謝社員支持，主動提供優惠價格回饋社員、全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	9 折身分是否再享優惠
松阪肉 300g	300g	中央畜產	360	324	12/12-1/20	是
原味麵條	450g	麵本家	55	52	12/12-1/20	
原味寬麵	450g	麵本家	55	52	12/12-1/20	
原味細麵	450g	麵本家	55	52	12/12-1/20	

桑椹原汁 (加糖)	600ml	陳稼莊	315	299	1/2-2/4	
桑椹原汁 (無加糖)	600ml	陳稼莊	400	380	1/2-2/4	
桑椹果粒醬	300g	陳稼莊	225	214	1/2-2/4	

◆ 產品優惠 (其他優惠原因、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
鹹蛋黃	20顆/包	泓良食品股份有限公司	270	243	12/19~售完為止	利用趨緩，優惠價鼓勵社員利用。	是
冷凍刺山藥丁	400g	林宜成	135	100	11/21~出清為止	生產者採限量優惠推廣回饋社員	否
泡菜豬肉水餃	1050g/50粒	沛騰	298	238	即日起至出清為止	生產者為增加社員利用，採單包8折優惠繼續回饋社員。	
油蔥醬*2罐	235g	好品味	240	120	12/12-1/20	近期因利用趨緩，以優惠鼓勵社員多加利用在地農產加工食品	

◆ 恢復供應: (節慶限量供應、全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
濃縮桂圓薑湯 (重薑口味)	650g	溪底遙 (桂圓薑湯)	450	1/4	生產者溪底遙，使用來自南投中寮的無農藥龍眼、薑、黑糖、以及未漂白冰糖，經熬煮無添加人工防腐劑。

◆ 價格異動: (因原料、物流、人事費用而調整進售價)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
杏仁果	300g/包	豪紳	185	180	1/30	全社
核桃	200g/包	豪紳	160	150	1/30	全社
原味蛋捲	540g/6包/提	福義軒	380	415	1/30	全社
原味蛋捲	單包	福義軒	65	70	1/30	全社站所
米糠芝麻蛋捲	600g/6包/提	福義軒	385	420	新一批供應起	全社
米糠芝麻蛋捲	單包	福義軒	70	75	新一批供應起	全社站所
蘇打餅乾	350g/包	福義軒	89	100	1/30	全社
麥香蘇打餅乾	250g/包	福義軒	71	83	1/30	全社
石斑魚輪切	400g	御鑫水產	375	400	1/30	全社

◆ 供應狀況

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
米糠芝麻蛋捲	600g/6 包/提	福義軒	包材改版中	2023.4 月

📢 產品說明

◆ 五穀益生源更換原料黑豆來源

生產者稻屋，自 1/1 起製造的五穀益生源，將原使用進口黑豆更換成台灣種植黑豆，雖成本較高，但生產者為支持本雜糧不調整售價，提供高品質米漿，請社員繼續支持本品。

📁 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、資深訓練專員、開發專員、有機農產驗證稽核員、乾貨理貨人員、短期集貨理貨人員、短期乾貨理貨人員、短期蔬果理貨人員 (工作地點：三重總社)
- 短期蔬果理貨人員(工作地點：台南分社)站長(工作地點：東區站)
- 儲備站長(工作地點：北南分社-跨站支援)
- 月薪站務(工作地點：信義站、大直站、士林站、雙和站、新店站)
- 時薪站務(工作地點：雙和站)
- 短期時薪站務(工作地點：三民站)



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](mailto:leo.chen@hucc-coop.tw)。