



週報期數 / 2023 年 2 月第 1 週

目錄

♥ 當季水果	2
🔊 產品資訊	12
📁 人資招募	13

當季水果



◆滑嫩多汁的早春水果頭——環保級枇杷供應中

春天，東風吹起，溫濕度變化大，常可聽到咳嗽或清喉嚨聲，幸好此時正值台灣國產枇杷產期。橙黃多汁，滑嫩香甜的枇杷，含有豐富的維生素、苦杏仁甙和白藜蘆醇，有助平氣潤肺，堪稱是大地餽贈的養生旬味水果。枇杷的產期約落在農曆年後的 2-4 月間，是開春後最早報到的水果，因此有「水果頭」之稱，在較缺乏水果的春季，枇杷是讓人期待的新鮮果物。

目前合作社所供應的枇杷，全部都是環保級高規格。首先登場的，是台東卑南吳金洛農友的枇杷。金洛大哥出身水果世家，家族從祖父時代便開始種植香丁、枇杷、釋迦和鳳梨。1997 年他和太太回家接手農務時，開始思考另一種農法的可能性，探索不用農藥、肥料也能種出甜美的果實的農法。尋尋覓覓，金洛大哥最終在自然農法落了腳。他加寬每棵果樹的行距，以高架整枝方便除草，並保持通風、降低溼度以防治病蟲害，並且如此栽種出來的果樹，營養供應充足，樹勢強健，抗病能力強，對大自然養份的吸收能力較佳；此外，在開花之後，還得除側芽疏果，集中養分供應；並且堅持完熟採收，由於每穗枇杷不一定同時成熟，但成熟的枇杷必須馬上採收，否則隔天就會過熟、易壞。故枇杷成熟期的每一天，農友會將每個套袋拆下，剪下成熟果實、留下不熟的，再小心地套回袋子。如此厚工栽種的枇杷，質地結實、綿密，果肉晶瑩剔透，養分完整均衡，甜酸比佳，相較於一般只存留甜度的慣行枇杷，風味層次更加豐富，是不可錯過的味蕾體驗，還請把握產期多多利用！



注意事項

1. 合作社供應的枇杷為完熟採收，建議盡早食用完畢，如要冷藏保存，無須將枇杷取出，可直接將外盒包覆報紙或紙袋後冷藏，如此可避免枇杷直接接觸冰箱冷空氣，產生表皮褐變。
2. 新鮮枇杷表皮薄而嬌嫩，像嬰兒的皮膚一樣吹彈可破，稍一用力便會捏傷枇杷，因此儘管農友已小心裝盒，但外觀仍難免有些許痕跡，但不影響食用。還請理解後再行購買。



【枇杷供應小檔案】

合作農友：吳金洛
 品種：長崎/茂木枇杷
 產地：台東卑南
 自主管理等級：環保級



◆甜酸 Q 彈的金色果實——鮮食長實金柑供應中

金柑，就是大家所熟知的金棗，常被加工成蜜餞，但其實，鮮食金柑也別有風味。目前金柑類有三個品種，長實、長壽、寧波。寧波只有甜味，長壽比較大、脆、厚；長實金柑是目前市場主力，營養價值高、維他命 C 也多，可以當水果直接吃，加工運用也很多元。**金柑主要食用部位其實是果皮。有別於多數柑橘的果皮酸澀難食，金柑的果肉微酸，反倒是果皮 Q 彈且香甜，一口咬下，柑橘精油香氣沁人心脾，口中滲出絲絲甜味，令人忍不住一口接一口。**



金柑最知名產區在宜蘭，冬季迎東北風，低溫潮濕的坡地，正適合金柑熟成。這樣的生長環境，結出來的金柑，甜分高又多汁。不過也因為雨水多，容易落果、裂果，照顧更不容易。

早年宜蘭的金柑多半加工醃漬外銷，因此在品質與栽培管理的要求較低，除草劑與施用農藥以便節省人力的低成本管理幾乎是過去金柑產業的常態，也因此少有人知金柑鮮食的風味。農友林庭財 15 年前返鄉接手家中果園，開始致力種植可鮮食的金柑，並朝有機之路邁進。有機金柑鮮果最困難的就是病蟲害，庭財大哥除了投資建造溫網室，培養地力，不用除草劑與農藥，更與花蓮農改場合作，逐年實驗觀察並諮詢專家，提升技術與品質，歷經三年，終於**成為台灣第一個通過有機認證的鮮食金柑**

生產者，也讓更多人認識到鮮食金棗的美味。

鮮食金柑的大受歡迎，翻轉了宜蘭金柑產地的命運，更加永續安全。而且為了讓大家享用到金柑的最好風味，庭財大哥堅持完熟不搶收，終於趕在年前與大家見面。敬請社員多加把握利用！

貼心小提醒：金柑皆為完熟採收，如未能馬上食用完畢，請放入冷藏保存為宜。

【長實金柑供應小檔案】

合作農友：林庭財

品種：長實金柑

產地：宜蘭礁溪

自主管理等級：友善級



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，風味各自精采！且因社員支持讓農友得以專心照顧栽種，產量相對穩定。歡迎把握機會多多品嚐，這共購共好的果實。

■劉子瑄——與草共生，南國草莓正香甜

台灣有近九成的草莓產量都落在苗栗地區。在一般人的印象中，草莓似乎較喜歡冷涼氣候，很難想像，在炎熱的南國嘉義，也能夠有有機草莓的產出！

草莓農友劉子瑄與呂嘉彬夫妻，因所學正是農業經營與草莓等小果類作物栽培相關，自台大園藝系研究所畢業後，便投入草莓種植。一開始是從產銷履歷起步，後因農藥過敏，有感農藥對人體影響甚鉅，第二年便開始投入有機減藥栽培，在嘉義鹿草鄉覓得農地，以輪作的方式種植草莓，當期末種植的耕地，則以放養雜草，或是種植向日葵、油菜花等綠肥作物，培養地力與良好菌相。並且學以致用，透過組織培養，產出健康母株來育苗，除可降低種植後的缺株率，更可避免外購苗期用藥殘留的問題。子瑄的丈夫嘉彬長年投入農業與技術研發，亦為首屆百大青農。運用所學專業，深耕十年，終得在南國有草莓飄香。子瑄與嘉彬的草莓已屆產出，有豐香、蜜香與香水等品種，歡迎把握機會品嚐這甜美的南國草莓風情！

■陳櫻櫻——多元種植精緻管理的草莓百寶箱



千呼萬喚，社員詢問度超高，農友陳櫻櫻的草莓終於開始供應了！

六年級前段班的陳櫻櫻畢業於中國文化大學園藝學系，曾在育苗場工作，婚後投入草莓栽培。帶著所學的專業，櫻櫻在種植草莓的策略上清晰明確。為了避免外購苗導致苗期用藥的風險，櫻櫻決定自行育苗，並且善用天敵防治，以蟲制蟲，捕殖蟎、小黑花椿象，都是幫助她防治薊馬與二點葉蟎（紅蜘蛛）的小工人；為了因應極端氣候，櫻櫻採取的種植策略是多元化種植，日系、台系等二十幾種品種，不同品種的草莓特性也不同，有的耐儲運，有的濃香多汁，有的清新爽口，就連果梗長短，也會影響種植管理的品質。她透過詳實的品種與田間管理紀錄，年年累積操作經驗，以便找出最適管理方式。走進櫻櫻的草莓園，每排草莓都有它的身分名牌。我們一一品嚐，果真驚喜連連！今年櫻櫻的草莓依舊採混合品種出貨，歡迎多多利用，體驗這高品質管理草莓百寶箱帶來的驚奇！

■鍾文標——市面少見！露天栽植有機豐香、優雪、蜜香草莓



草莓嬌貴，為避免天候影響，有機農友多採網室種植。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。**惟嬌嫩且易受病害，許多農友紛紛改種其他品種。鍾文標大哥種植草莓已逾 30 年，平日沉默寡言，但追求精進草莓種植技術不遺餘力。除了豐香草莓，他還種植了蜜香與優雪草莓。優雪草莓甜度與豐香相仿，但抗病力略勝過豐香；蜜香草莓口感較為淡雅，蒂頭部位留白不轉紅是其特色，好吃之外，也十分賞心悅目。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。他和太太從事草莓栽種已有 30 年，因深感農藥危害的嚴重性，帶著「己所不欲，勿施於人」的信念毅然投入栽種有機草莓。近年來，陳大哥改採更重視土壤活力的 **BD 農法**，每年採收結束後詳細檢測土壤，並根據檢測結果種植多種綠肥以養地。而這也讓陳大哥的草莓植栽健壯、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	多品種種植，混合出貨	375g 以上/盒
劉子瑄	嘉義鹿草	環保級	豐香、蜜香、香水草莓	



◆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





◆「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」。桶柑為椪柑與甜橙的天然雜交品種，外皮較椪柑平滑，多呈橘黃色，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，除了全區草生栽培外，魏裕宸更提早於小果期停藥，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，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見得完美，但滋味出奇地好，令人一吃難忘。歡迎社員多多支持，品嚐這永續美好的滋味！

■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，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



蜜棗供應最速報

環保級雪蜜棗限量供應中



台灣的蜜棗口味**果香豐濃、甜脆多汁**，最適合鮮食，目前正值盛產，各家農友風味各有所長，**歡迎多多品嚐利用。**

■朱明發——墾土地上的濃香酸甜

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。

■楊三慧——自然農法呵護傻瓜蜜棗

楊三慧與父親楊安和在高雄燕巢一帶種植棗子多年，不施用農藥資材，只用昆蟲費洛蒙和拉網

室的方式防治病蟲，以維持田區生態鏈的豐富，將打下來的落果做成堆肥。燕巢當地種植友善或有機棗子的農友不多，一開始三慧一家常被街坊鄰居笑稱傻子，扔掉或是堆肥的比賣出去的多，但經過多年努力，收益逐漸平衡，歡迎社員多多鼓勵與支持！

■陳明輝——青農精緻管理的甜蜜果香

明輝從小在田裡長大，選擇就讀的也是農業科系，畢業後，接手管理父親的棗子園。廣為請益各專家學者，精進管理，品質一年比一年好，種出來的蜜棗皮薄多汁，風味濃郁，一口咬下，口舌之間除了甜蜜之外，還有極細膩的果香，這是在近年市面上過度追求甜味的蜜棗品項中難以嘗到的滋味！

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
楊三慧	高雄燕巢	友善級	散裝出貨-斤



◆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，目前鄭大哥第一期、第二期蓮霧已結束，第三期蓮霧因過年低溫生長較慢，尚未產出，產量未知，還請耐心等待，並把握架上僅有數量多多品嘗。



果大碩美，送禮佳品

高品質雪梨爽脆登場

◆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)

◆【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！

🔊 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
牙線器	1 入/盒	伍駒	95	2/13	無	生產者伍駒，牙線器攜帶外出方便，可清除牙縫中的牙垢及殘渣，牙線添加蜜蠟增加潤滑度，減少牙線斷裂，補充式設計可加購補充線作替換，減少拋棄式牙線棒所帶來的垃圾量。

澳洲牛筋	600 公克/包	舍利蓮	390	2/13	限量供應	來自澳洲天然純淨環境放養的牛隻，無抗生素、無賀爾蒙、無瘦肉精、無藥物殘留；熟齡前 100 天以穀物飼養。適合搭配牛肉滷味包燉滷。
------	----------	-----	-----	------	------	--

◆ 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	中央畜產	360	324	12/12-2/25	是
油蔥醬*2 罐	235g	好品味	240	120	12/12-2/25	否
泡菜豬肉水餃	1050g /50 粒	沛騰	298	238	即日起至出清為止	否

◆ 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

◆ 恢復供應: (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
燕鯧輪切	300G	黃芬香	185	2/27	由生產者黃芬香飼養魚海水文蛤池的工作魚，低密度飼養、且無土味！輪切更適合一般家庭使用。

◆ 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
蒜頭	300g/包	張秋田	75	105	1/30	全社
蒜米	300g/包	張秋田	85	110	1/30	全社
石斑魚輪切-400G	400G	御鑫水產	375	400	新批次進貨 1/30 起	全社

◆ 產品說明

生產者「利豐」因內部業務調整，另成立「御鑫水產」主責國內水產加工事務，故原「利豐」轄下之水產類全產品(包含：鮪魚、旗魚、秋刀魚及石斑魚等)產品標籤上的生產者已變更為「御鑫水產」，原料、處理程序及品質維持不變，特此說明。

📁 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：

- 教育訓練專員、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：台中分社)
- 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、新店站)
- 月薪站務(工作地點：大直站、北南分社、景美站、木柵站、苓雅站)



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。