



Summer
夏日輕鬆煮
從容上菜 美好WE TIME

活動時間:7/10-7/29

滷肉燥(2件優惠)
200g*2 推廣價 153元

掃描Qrcode
進活動頁面

週報期數 / 2023 年 7 月第 3 週 (7/17-7/21)

目錄

- 🍎 當季水果..... 2
- 📢 產品資訊..... 13
- 📢 產品說明&季節性預防提醒..... 15
- 👜 人資招募..... 17

當季水果

當季水果



脆香清甜，高C營養

紅棗鮮果期間限定供應中

產地速報

好消息，因為氣候影響，睽違兩年的上校紅棗鮮果，今年終於可以開始供應了！紅棗鮮果的採收產期只有短短不到一個月，每年只有這個時候，才能吃到青白色帶些微紅暈的紅棗鮮果，營養價值高，口感迷人，還請多多把握時機利用！

◆脆香清甜，高C營養——紅棗鮮果限量供應中

俗話說：「每天三顆棗，百歲不顯老」，說的正是紅棗的營養價值。紅棗乾在中醫裡屬溫補藥材，可以說是養生料理中最常見的食材之一。大家對紅棗乾都不陌生，但見過、嘗過紅棗鮮果的人卻不多。主要是因為紅棗鮮果採收期只有短短一個月，其中多數留下烘成紅棗乾，僅有少部分以鮮果供應；此外由於紅棗富含維他命C，極



易氧化成褐色，且退酸退甜極快，因此難以進口，即便進口了，風味也不如本地鮮果那麼好。正是因為這些原因，只在每年7-8月產出的國產新鮮紅棗，就成了市場難得一見的季節珍品！鮮果狀態的紅棗，熱量低，富含膳食纖維與多種氨基酸、抗氧化的類黃酮成分，而且維生素C含量極高——每100公克(約92顆紅棗)含有92.7毫克的維生素C，是一顆檸檬的三倍以上！（※註：一顆110公克的檸檬含有約29.7毫克維生素C）。養顏美容、補血健脾胃，是炎炎夏日裡補充營養的好選擇！口感鮮脆，清甜中帶微酸，細膩的甜酸比，有點像迷你版蜜棗；入口鬆香，又像富士蘋果般清新，解渴爽口，讓人忍不住一顆接一顆！

■黃炳華——上校高品質管理的紅棗士兵

為合作社供應紅棗鮮果的農友黃炳華大哥，過去曾任上校、公務員，2012年退休後，便來到苗栗縣公館鄉種植紅棗。炳華大哥過去在職場服務時，專精系統分析與資訊管理，如今也應用

在農業上，勤於紀錄、分析，並提出解決方案。他自創了 Y 型整枝法種植管理紅棗，藉此增加通風與日曬面積，也便於管理。每年採收禮肥後的整枝，更是令人嘆為觀止；此外，每格棗樹都有編號，詳實記錄生長數據，以掌控、推敲出最好的生長條件。



炳華大哥種植紅棗迄今 11 年，勤於修剪整枝的結果，已讓棗樹具備了強大的生長韌性。儘管炳華大哥採取的是不施化肥、不噴灑農藥的有機農法，1176 格紅棗枝條，年產量甚至曾高達三萬斤，單位產量是傳統種法的 3 倍以上！炳華大哥獨樹一格的紅棗園，滿園紅棗整齊羅列宛如軍隊，也常引得路人駐足讚嘆。今年採

收前拜訪，滿園紅棗鮮果在夏日豔陽下閃耀著誘人光澤，微微透出的轉色紅暈，預告了今年這一季的鮮甜。還請把握機會，品嚐這市面少見的優質鮮果！

貼心小提醒

1.紅棗鮮果極易退酸退甜，農友採收整理後立即進入冷藏、全程冷鏈運送。由於一般家用冰箱易使紅棗脫水，因此於站所購買紅棗鮮果後，請盡速放入保鮮盒或塑膠袋密封冷藏，以免水分快速散失。

2.紅棗鮮果富含維他命 C，放置過久除了會退酸，也會氧化產生褐點。購買後請盡快食用完畢，以品嚐到紅棗鮮果最佳風味。

3.紅棗鮮果成熟時並非全部轉紅，而是青白色帶紅褐色棗斑，與紅棗乾通體紅色不同。棗斑的多寡與日照程度也有關。還請理解後再利用。

4.由於農友的紅棗鮮果不施用農藥防治，雖已盡力篩果，但仍可能有少許比例會受到果實蠅侵害，還請理解，並於收到紅棗鮮果後請盡速冷藏，以便降低果實蠅發生機率。



【紅棗鮮果供應小檔案】

合作農友：黃炳華

品種：紅棗

產地：苗栗公館

自主管理等級：環保級



◆清甜爽脆，完熟採收的涼夏滋味——高品質豐水梨供應中

時入盛夏，口乾舌燥，正是吃梨的好時節！古書記載，梨能養陰生津、潤肺降火氣。水梨的營養特色是水分含量高、熱量低，富含鉀離子等電解質、碳水化合物、維生素 E、B、C，以及膳食纖維。清甜爽脆多汁，營養又解渴！

台灣梨子依不同產期及栽培海拔，可分為三類，一為「低需冷性品種」，適合於低海拔地區種植，果皮粗糙，口感較酸澀，例如早年常見的粗梨仔（橫山梨）；二是「高需冷性品種」，只有在高海拔山區才能正常開花結果，以梨山地區為主要產地。最後一種是所謂的「高接梨」。1970 年代，台灣農友開發

了「高接梨」技術，以低需冷性品種作為砧木，將高需冷性品種的梨穗嫁接於上，自此開啟了中低海拔地區也能生產好品質高海拔梨的契機。也讓台灣梨子的品種更加多元。每年大致從七月開始直到年底，就能陸續能嘗到不同品種的梨，口感及香氣各有不同。7 月初打頭陣的**豐水梨**



梨，外皮深黃，果肉細緻，果實不像新興梨那麼大，但多汁且風味足、略帶蜜香味。日照充足、熟度夠時，果核甚至有機會蜜化出現**蜜腺**，口感綿密且水分多，是許多年長者的最愛。而且果粒大小對甜度不影響，品質均佳，也耐冰儲，可帶回家慢慢享受！為合作社供應豐水梨農友分別是台中東勢的孫昌楸與苗栗南庄的鍾國順。兩人均致力友善耕作多年，深具理念，品質亦優，歡迎多多利用！

■孫昌楸——堅持足月採收的甜美滋味

有別於市面上為了爭取產期提早而催熟的高接梨，孫昌楸大哥家的梨，從嫁接到採收需花費 180 天，也就是整整半年的時間，生長期比做人工催熟的梨子更長。孫昌楸大哥說：「我不做催熟、不做葉面施肥，也不用勃激素(GA)，所以需要更長時間熟成，年年研究，就



是希望讓梨子品質更好。我的梨子吃得到陽光味喔！」不用勃激素調節產期，孫昌楸在橫山梨與豆梨砧木上先嫁接豐水梨，一個月後再接新興梨，雖會增加工序、損耗數量也較多，但兩種梨的質量都能兼顧，同時也嚴格遵守採收前三個月以上的停藥安全期。此外，孫大哥對環境的照顧和對梨子一樣無微不至，堅持與草木共生，經過 11 年的努力，終能完全不用除草劑，期間更砍除位於山坡地上兩公頃面積的梨樹，植樹造林。品嚐孫大哥的梨子，吃到的是孫大哥照顧環境與水果品質的濃濃心意，歡迎多加利用！

■鍾國順——勤於管理的優等生豐水梨

在苗栗南庄種植水梨的農友鍾國順大哥，也是合作社多年老夥伴。鍾大哥十九歲時到德基水庫做攔砂壩工程，看到梨山果農在七十度的山坡地上種植水梨和水蜜桃，返家也開始學種水梨，四十年種梨經驗，讓他了解如何在幼果期、中果期、成熟期控制適當的氮磷鉀肥料。問到高接梨種植心得，鍾大哥說：「勤於管理是唯一竅門。」雖然只有種植約九分地，鍾國順一樣堅持無毒種植，水梨多年不曾驗出農藥殘留。悉心的養護照料、適當的管理，也讓鍾大哥成為苗栗豐水梨評鑑競賽的常勝軍。近日又傳來好消息，鍾大哥的豐水梨經評比，重量、外觀、甜度與口感均優，再度奪下 2023 年苗栗縣豐水梨果品評鑑競賽頭等獎！歡迎把握產期，品嚐頭等獎豐水梨的美好滋味！



貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，收到豐水梨後，請置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。
2. 今年產地少雨，豐水梨甜度也有提升，生長期間如遇較大溫差，果核附近會蜜化（醣分轉化）形成半透明狀的蜜腺，這不是梨子爛掉哦。還請理解後利用。

【豐水梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別
鍾國順	苗栗南庄	農好級
孫昌楸	台中東勢	農好級



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

◆水潤細緻，最營養的水果——2023 酪梨季開始啦！

酪梨，又稱鱷梨、牛油果，富含蛋白質、甘油酸、礦物質、維他命 A、C、E、核黃素、膳食纖維等，以及豐富的不飽和脂肪酸 Omega-3、Omega-9，有「最營養的水果」之稱。其中 Omega-3 脂肪酸更是人體無法自行合成的成分，只有透過食物才能攝取。此外，酪梨的碳水化合物含量低，屬低 GI 食物，可以提供營養與飽足感，卻不易造成血糖波動，適合糖尿病患者食用。現代人的飲食中往往攝取過多 Omega-6 (肉類、油脂中)，導致身體容易發炎，也可適時調整飲食，多攝取 Omega-3、Omega-9 的酪梨來平衡營養。酪梨好處多多，有些人單純水果，入菜、做沙拉，應用廣泛。



甚至將它當成營養補充品而非

由於健康養生風潮帶動酪梨的需求增加，世界各地的酪梨產量都有上升的趨勢。早年台灣酪梨本土生產面積並不大，2007 年僅有 682 公頃，短短十五年間，已增加到 2452 公頃。栽種品種也已超過 30 餘種，從 6 月開始到隔年 2 月，從早、中、晚生種，不同品種的酪梨，依序產出，成為許多人健康養身餐中的佳餚食材。



由於酪梨需求量日益提升，今年為合作社供應酪梨的農友，除了大家熟悉的羅金增、謝素娥之外，還有林昆叡大哥加入供應行列。昆叡大哥的酪梨園位於台南大內，聖土地質的酸鹼度十分適合酪梨與芒果，結出的果實格外甜美，因而成為台灣酪梨的主要產區。他父親是 94 年神農獎得主，早年以種植木瓜、芒果、香蕉為主。昆叡大哥自小跟隨父親務農，當兵後則投入與務農

截然不同的房地產業，隨著父母年紀漸長，昆叡大哥回鄉繼承家業，除了在父母身邊學習外，更帶來新的想法：「我想從傳統農業，改變成友善土地的農業。」

昆叡大哥的果園全面採人工割草，整枝覆蓋，並提早套袋以減少用藥。園區土壤鬆軟，草相與生態豐美，甚至有雉雞出沒其間。高品質與友善安全的耕作管理，讓昆叡大哥的酪梨幾乎年年都可達到農藥無檢出。而今正值酪梨產季，還請把握機會品嚐，昆叡的酪梨水潤細緻的好滋味！



貼心小提醒

1. 目前產出的酪梨多是轉色品種，收到酪梨後，如果果實還是青色，請置於常溫陰涼通風處，等到當酪梨變紫紅色，手指輕壓下具彈性微軟，就可以食用或放置冰箱冷藏保存。完熟的酪梨切勿繼續放於室溫，否則容易過老或纖維化，雖然可食，但會影響口感風味。
2. 如想加速酪梨熟成，可將未熟酪梨與香蕉、蘋果放於同一個塑膠袋中，綁好袋口置於常溫即可。

【酪梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友，黃色色為新加入供應之農友）

合作農友	產地	級別
林昆叡	台南大內	農好級
羅金增	花蓮瑞穗	農好級
謝素娥	台南西港	環保級

2023鮮芒果季

Q彈甜美，大口暢快

南化草生金煌芒果供應中

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

◆Q彈甜美，大口暢快——南化草生金煌芒果供應中

如果說，愛文芒果宛如盛夏的豔陽，金煌芒果就彷彿是仲夏的柔美月光。從裡到外都是迷人金黃色的金煌芒果，果型碩大如木瓜，可以說是台灣果型最大的芒果之一。口感爽口清甜，透著

淡淡草香，幾乎沒有酸味，果肉 Q 彈厚實宛如布丁。果籽只佔果重的 7%，可食用果肉率超高！一刀橫切幾乎碰不到果籽，很適合喜歡大口吃芒果感受滿足的朋友，冰涼後吃更是暢快！

金煌芒果是五十年前，高雄六龜的農民黃金煌先生以美國凱特與懷特芒果為父母本選育出的品種。由於金煌屬綠皮種芒果，是最容易劣變的品種之一，所以無法等果實全熟轉黃才採收，農友會採收青果(7~8 分熟)再行催熟，購入後稍微放置後熟幾日，待蒂頭微軟後便能食用。重點是金煌芒果耐病力強，所以管理上可減少農藥的使用，果實加上套袋保護，大大降低農藥的殘留。



■張玥騰——聖土地上的金黃月光

今年首度為合作社供應金煌芒果的農友張玥騰，果園位於台南 179 縣道深處、南化水庫上游的水源保護區內。這裡的地質屬聖土泥岩地。俗話說，「芒果乞丐命」，在有機質豐富、通氣良好的壤土地，由於果樹植株營養良好，生殖生長(結果)反而受到影響。倒是聖土地有機質含量低，普遍小於 2%，土壤貧瘠，加上因地表逕流旺盛，土層淺薄，果樹根群之分布則窄而深；此外，本區土壤 pH 值多在 8.8~9.4 之間，根據果農經驗，pH 值偏微鹼性的土壤，

栽培出來的芒果果肉較 Q，口感較結實，風味也濃厚。

早年許多人不愛金煌，是因為它雖細緻如玉，香氣風味卻比愛文遜色了些。但是南化一帶的金煌，卻因地質緣故，風味特別濃郁，甚至帶點土芒果香，成為台南水果商人爭相收購的首選，也是許多芒果愛好者願意癡癡等候、年年回購的佳品。

玥騰家族原本以種植麻竹筍為業。十多年父親張錫斌開始轉作種甘蔗作手工柴燒黑糖，後又種了芒果。張玥騰退伍後並未離農，而是返鄉與父親一同製黑糖與管理芒果園。致力於高品質友善耕作管理，除提前停藥套袋，整枝覆蓋，製糖所餘蔗渣亦用做堆肥覆蓋；全區手工割草，園中如茵的兩耳草，正是勤於割草才得以維持的狀態。並且時常有野生動物如鴛鴦、領角鴞、野兔等出沒。園區管理優良，既能兼顧生態生態、又能兼顧風味品質。今年終於有機會邀請玥騰供應芒果給合作社品嚐，歡



迎把握機會鑑賞！

貼心小提醒



還沒轉黃的金煌請放置於通風良好的室內陰涼處後熟，待蒂頭微軟即可食用，或盡速放入冰箱冷藏。但**未熟的金煌千萬不要冷藏，以免無法後熟！**

【金煌芒果供應小檔案】

合作農友：張玥騰

品種：金煌芒果 / 愛文芒果

產地：台南南化

自主管理等級：安全級



◆香熟甜美，澄黃細緻的台灣味——品嘗金鑽鳳梨正當時

台灣生產了全世界最好看、最好吃的鳳梨，這是台灣日常生活中少人察覺的幸福。

鳳梨富含膳食纖維、有機酸、維生素 B1、維生素 C、類胡蘿蔔素、鳳梨蛋白酶，鉀及多種礦物質等，其中維生素 C 含量更

是蘋果的 5 倍之多。一直以來，鳳梨是台灣水果產業

最重要的品項之一，其中，**金鑽鳳梨（台農 17 號）**果肉色澤金黃，**柔軟多汁、纖維細緻，糖酸比佳，而且具有熱帶水果完熟香氣，風味濃郁，讓人垂涎欲滴，鮮食或加工都很適合。**因此深受國人與國際市場喜愛，也是內外銷鳳梨的主力品種。

夏季的金鑽鳳梨，甜度高、香氣足，口感細緻多汁，正是風味最美好的



時節。為合作社供應金鑽鳳梨的農友，皆是深具環境友善理念、致力安心種植，所供應的金鑽鳳梨，汁多味美，而且吃得放心。歡迎趁著最佳賞味季節，把握機會多多品嚐利用！。

【金鑽鳳梨供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	栽種方式
謝樹篤	高雄大樹	環保級	無農藥、無化肥、草生栽培
陳芝齊	高雄大樹	友善級	無農藥、無化肥、草生栽培
陳映延	嘉義民雄	農好級	安全用藥、低化肥



◆香甜不咬舌的金色寶石——金香鳳梨上架供應！

如果說，金鑽鳳梨是爽朗奔放的女中豪傑，那麼，金香鳳梨就是鳳梨界的小家碧玉。

金香鳳梨是鮮食鳳梨的閃亮明星，果肉色澤金黃誘人，散發蜂蜜與奶油香，肉質纖維細嫩、多汁，甜度高、香氣足，讓人一吃難忘！為合作社提供金香鳳梨的農友，是東山合作社的李建志。建志是 2016 年百大青農得主。因父親早期主要參與台灣鳳梨育種與採後處理，經評估後選擇金香鳳梨作為主要種植主力，歷經 5 年以上的管理試驗，並堅持採用對生態環境友善方式來栽培，細心的為每一顆鳳梨穿衣戴帽，避免鳳梨果肉因烈日直射而造成損傷，販售前所採收之鳳梨逐批進行送驗，確認農藥檢驗報告結果符合安全標準。

採收將屆，走進建志的鳳梨田區，聞到的是完熟鳳梨的誘人甜香；放眼望去，是與土地共好的旺盛生命力。邀您一起來品嚐，這宛如金色寶石般的香甜美好！

→金香鳳梨外觀討喜可愛，香氣濃郁，果肉金黃，香甜不咬舌，風味極佳！



貼心小提醒

收到金香鳳梨後，置於常溫陰涼處保存，或於七天內食用完畢為宜！另因植株冠芽生長較強勢，故鳳梨採去冠芽出貨，不是缺損，還請安心享用。

【金香鳳梨小檔案】

合作農友：東山合作社—李建志

品種：金香鳳梨

產地：台南東山

自主管理等級：安全級

🍏 水果品質說明

◆【酪梨】如何判斷酪梨熟了沒？

酪梨營養價值高、口感水潤滑順，是近年來蔚為風潮的健康養生果品。但酪梨屬於後熟型的食材，且分為轉色酪梨、不轉色酪梨兩種。許多國人還對酪梨不太熟悉，往往不知如何判定最適熟度。在此提供一些判斷參考：

轉色酪梨

外皮漸漸呈紫褐色，按壓起來有點彈性、軟軟的，蒂頭能輕易拔下，輕輕搖晃酪梨，感覺有果核碰撞的聲音，即是熟成了。

轉色酪梨熟度判定卡



不轉色酪梨

不轉色酪梨熟成時仍為青綠色，因此無法從外皮顏色來看，需靠觸摸判定。如果輕輕按壓蒂頭、腹部及底部端，感覺有點彈性、軟軟的，蒂頭能輕易拔下，或是輕輕搖晃酪梨，感覺有果核分離碰撞的聲音，就是熟成了。

◆【酪梨新手救星】如果切開發現酪梨還沒熟怎麼辦？

儘管已經有熟度判斷指標，但還是有可能切開後發現熟度不夠，在此分享一個經實驗發現有效的小技巧：**將切開的酪梨合起來（如未切之前的形狀），再以膠帶纏繞後，於常溫靜置約 1-2 天，還可繼續後熟哦！**



◆【芒果賞味小秘訣】怎麼看芒果熟了沒？

今年芒果盛產，正是挑選高品質芒果賞味的好時機。然而如何吃到熟度佳、風味足的芒果，卻也是門學問。不熟怕香甜風味不足，過熟又怕軟爛，以下提供幾個判斷芒果熟度的指標，應可幫助找出芒果的最佳完熟風味！

聞一聞 多數芒果本身會散發果香氣味，嗅聞芒果香是重要的衡量標準，熟成的芒果會自然散發出濃厚的果香。

摸一摸 熟成的芒果，果肉會逐漸軟化，因此輕壓芒果表皮時，可以稍微感受芒果的軟硬度，若輕壓感覺果肉仍硬，表示芒果還沒熟。也可以輕輕按壓果實蒂頭，微軟時即可食用。

看一看 如氣味無法評判，可觀察表皮果粉些許脫落、微泛油光時，為最佳賞味時機。

POINT 芒果於樹上熟成採摘後，建議於常溫陰涼處擺放 3 至 5 天，後熟完全風味更佳，再移入冷藏保存，切勿於未熟時放進冰箱冷藏，以免無法後熟變成「啞巴果」！

📢 產品資訊

◆ 新品上市:(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
益全胚芽米 (宜蘭)	2kg	陳晉恭	280	7/17	無	將稻米脫殼後去除米糠，並留下米最重要的核心「胚芽」，保留其 80% 以上的豐富營養價值，透過特殊加工技術而褪去了糙米外皮，成為近年來深受大家喜愛的食用米。
鮮甘蔗原汁	1kg	台盈	200	7/24	季節月預訂 (4-10月)	使用台灣本土水果，不添加色素、防腐劑、香料、甜味劑等人工添加物，並使用 HPP 冷高壓滅菌，可直接喝到最原始、最完整的水果原汁。
鮮柳丁原汁						
花生醇豆奶	330ml	正康	27	7/24	無	生產者正康，使用台灣非基因黃豆及花生，透過傳統工法熬煮製成，保留最原始的好味道帶你回味溫暖的古早味!不含膽固醇，是全家優良蛋白質來源，含豆量較一般高，營養加倍!無添加防腐劑、色素、香精、消泡劑等人工添加物，純天然最安心。
金滑菇(環保級)萬生	150g	彰化菇類生產合作社	22	7/5	無	彰化縣菇類生產合作社供應的「金滑菇」，是萬生生技農場取台灣闊葉林的種源，研發培育數十年的專利菌種，採無農藥、無化肥栽種生產的高品質菇類產品。色澤金黃帶點古銅，口感爽脆鮮甜，無論燒烤、火鍋、蒸蛋或簡單煮湯，都很美味。亦可冷凍保存。是方便好吃、營養豐富的新興食材，歡迎多加品嚐利用！

無農藥 無化肥 高品質
色澤金黃帶點古銅 口感爽脆鮮甜



金滑菇
濕潤菇帽是自體產生的
多醣保濕精華

 我有精華
更新鮮哦!

※好康報你知 掃描 Qrcode · 取得【金滑菇食譜】





彰化縣菇類生產合作社

烹飪食譜

- 1. 金滑腐皮捲
- 2. 京滑風雲
- 3. 金滑肥牛肉
- 4. 麻婆金滑菇
- 5. 金滑菇煎蛋
- 6. 金滑菇肉捲

◆ 恢復供應: (全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
回家李果乾	120g	上下游	130	7/17	新一季供應，採用台灣紅肉李製成，無農藥殘留，無添加色素、香料、甜味劑、防腐劑等，並透過加入少許麥芽糖，改善糖析現象(外觀白色糖粒)，口感也會較為濕潤。
煎餅	150g	鴻福	50	7/10	麵粉中使用 15% 本土小麥粉，不添加人工色素及防腐劑，包材改版完成，恢復上架供應
去殼綠竹筍 (嘉鹿)	300g	嘉鹿	138	7/17	選用台灣新鮮綠竹筍，幼嫩可口，不含防腐劑及人工添加物，可涼拌、切絲拌炒、切塊燉湯等，冷食熟食皆美味

◆ 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
虱目魚丸(無添加磷酸鹽)	300g	正鑫	135	122	6/19-7/22	利用趨緩，生產者回饋社員採單包9折優惠，鼓勵社員利用。	否

◆ 產品推廣: (限量供應、全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	推廣期間	推廣說明	9 折身分是否再享優惠
薑母鴨	1000g/包	鴨迷	290	203	批次利用完為止	近期因利用趨緩，採單包 7 折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
燒酒雞			300	210			
花椒麻辣	1200g/包	漢典	360	252			

品名	規格	生產者	原價	優惠價	推廣期間	推廣說明	9折身分是否再享優惠
鍋							
藥膳葷菇鍋			270	189			

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
韓式泡菜(新來源)	450g	新來源	季節性供應品項	站所庫存出清為止
酸菜白肉鍋底	1200g	漢典	季節性供應品項	站所庫存出清為止
新鮮香菇(環保級)	300g/包	羅伊秀	因採收期銜接不上，先暫停供應，預計 10 月份恢復。	預計 10 月份恢復供應

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 雞蛋解除限量供應

由於社內雞蛋生產者持續穩定產蛋供應，即日起解除網站、站所等限購限制，請社員多多利用。

◆ 推廣活動:【夏日輕鬆煮】

活動時間：7/10(一) — 7/29(六)

Summer 夏日輕鬆煮

從容上桌 美好 WE TIME

熱夏做菜，聰明作戰
易上手，不費力
更愉悅，更健康

安心的夏日選擇
邀你一起共享餐桌夏之味！

活動時間：7/10(一)-7/29(六)

活動內容如下：

主題	品名	規格	原價	推廣價
下班夜食堂	台灣米漢堡(洋蔥牛肉)	6 入	355	312
	台灣米漢堡(素沙茶鮮菇)	6 入	295	260
	台灣米漢堡(三杯雞)	6 入	350	308
	原味香腸	300g/6 入	180	171

主題	品名	規格	原價	推廣價
	蒜味香腸	300g/6 入	180	<u>171</u>
	馬告香腸	300g/6 入	180	<u>171</u>
	高麗菜豬肉水餃(沛騰) (2 件優惠)	50 入/包*2	520	<u>458</u>
	有機純米麵條(銀川)	280g/袋	99	<u>89</u>
	有機純米麵條 - 糙米(銀川)	280g/袋	99	<u>89</u>
澎湃野餐趣	花枝丸	300g	235	<u>212</u>
	燕鮑輪切(2 件優惠)	300g*2	440	<u>330</u>
	石斑魚(黃芬香)	500g	395	<u>365</u>
	赤鱗笛鯛(紅雞母)	550g	423	<u>380</u>
	岩生雪巖 - 半雞(大)	1000g	540	<u>515</u>
	羊肉片(紐西蘭)	300g	300	<u>285</u>
	發芽玄米	1kg	260	<u>245</u>
	胚芽米(銀川)	3kg	355	<u>320</u>
	原味雞肉粥	320g	99	<u>90</u>
	滷肉燥(2 件優惠)	200g*2	180	<u>153</u>
	有機素蠔油(2 件優惠)	210ml*2	210	<u>189</u>
	調合油(新配方)	3L	695	<u>626</u>
輕食給活力	手工百香芒果果醬	230ml	160	<u>140</u>
	手工玫瑰草莓果醬	230ml	240	<u>192</u>
	桑椹果粒醬	300g	225	<u>200</u>
	原味沙拉醬	300g	70	<u>63</u>
	金桔番茄沙拉醬	250g	82	<u>78</u>
	核果零食	300g	168	<u>155</u>
	青提子	300g	125	<u>115</u>
	鹽炒腰果	150g	165	<u>155</u>
	薄鹽胡桃	150g	235	<u>225</u>
	有機鷹嘴豆	500g/包	115	<u>105</u>
	優質特級冷壓橄欖油	750ml	595	<u>580</u>
	杏鮑菇披薩	290g/2 片	132	<u>120</u>
	奶皇包(2 件優惠)	300g*2	154	<u>139</u>
	麥香餅皮	600g	125	<u>112</u>
健康好呷涼	即溶仙草	3g*15 包入	240	<u>215</u>
	青心烏龍茶菁粉	30 入/袋	460	<u>435</u>
	四方乳清優酪乳(2 件優惠)	946ml*2	294	<u>265</u>
	有機銀耳(2 件優惠)	40g*2	330	<u>280</u>

主題	品名	規格	原價	推廣價
	有機綜合米穀粒	150g/盒	110	99

※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

◆ 社員滿意度調查: 2023 銀髮友善問卷及端午預購產品滿意度調查！

感謝社員對合作社計畫性消費理念的支持，本次問卷調查分為兩大部分，第一部分與樂齡相關產品開發的相關問題、第二部分為端午預購產品滿意度調查，都與未來產品開發、調整及改進的方向相關，請社員不吝提供您的意見。

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建議，做為來年調整的方向，拜託拜託！

填寫時間：即日起～7/30(日)

<https://hucc-coop.surveycake.com/s/BVbwV>



📁 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：

- 數位社群編輯專員、會計專員、品保專員、有機農產驗證稽核員、系統分析師、驗收理貨人員、乾貨理貨人員(工作地點：三重總社)
- 儲備站長(工作地點：大台北地區、大直站、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、新莊站、林口站、三葉站、河堤站、鳳山站)
- 短時數時薪站務(工作地點：雙和站)



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](mailto:leo.chen@hucc-coop.tw)。