



週報期數 / 2023 年 8 月第 1 週 (7/31-8/4)

目錄

📢 社內公告.....	2
🍎 當季水果.....	3
📢 產品資訊.....	16
📢 產品說明&季節性預防提醒.....	20
📁 人資招募.....	24

📢 社內公告

社員們好！

關於【品川花枝丸異常批次下架說明】，向各位社員報告：

生產者品川所供應之花枝丸（有效期限為 2024/03/30 批次），因發現產品內含異物，為降低食用風險，該批次產品已全數下架，生產者已依法進行回收及報廢處置。經生產者內部檢討異常原因，該批產品生產時，因其員工疏忽，未依標準作業流程操作機器設備所致。生產者表示會加強員工教育訓練，並調整其製程與品質管理措施，亦規範廠區進行重要製程時，皆須有主管或資深員工在旁協助或督導，避免再次發生類似事件。其餘效期批次產品確認無相關風險，敬請社員放心利用。

- 退費方式：於 4/10（一）～7/11（二）期間利用該效期批次花枝丸的社員，請至原利用站所辦理退費。若社員家中尚有該批次產品，請直接丟棄切勿食用。
- 退費期間：7/24（一）～8/12（六）止。班配社員將於 8 月份貨款扣除，線上訂購社員退款金額將轉至買菜金帳戶中。

當季水果



◆濃郁滑嫩，細緻甜酸比——守護土地生機的大目釋迦

釋迦含有豐富的礦物質鉀、鈣、鎂、維生素 C 和膳食纖維，每 100g 釋迦果肉中的維生素 C，幾乎是檸檬的三倍，是營養價值相當高的水果。

然而，2021 年 9 月，中國無預警以驗出病蟲害為由停止台灣鳳梨釋迦進口，重創了台灣釋迦產業，雖政府已積極輔導並開拓其他銷售通路，仍阻止不了釋迦產業的衰退，許多釋迦農友心灰意冷，放棄種植，或是刨除轉作。鳳梨釋迦受創，連帶大目釋迦也受到拖累。大目釋迦是傳統品種，果粒大且飽滿，風味軟綿香甜，一向深受國人喜愛，產季追逐者眾，然而在 2022 年冬天，也遭遇了歷來最嚴酷的產業寒冬，老一輩記憶中邊吃柔嫩果肉邊吐籽的甜美趣味，岌岌可危。



所幸，在每個產業中，總有那麼幾位有傻勁的生產者，堅持守著產業不放棄。為合作社供應釋迦的青年農夫李俊儀，就是其中傻得厲害的一位。俊儀是國內少數取得有機認證的釋迦農友。釋迦甜美軟嫩，格外容易招引蟲蟲的青睞，一般釋迦果農為求高收益與外觀零瑕疵，多使用除草劑與殺蟲劑管理，減藥都難，更遑論有機種植了！「

藥噴下去，蟲蟻就沒有了，釋迦就漂亮啦！又省事！」俊儀就偏不肯。忍受著習於慣行農法的父執輩天天碎碎念，俊儀致力營造釋迦園中的生態多樣性：除草不將草除淨，而是採「跳島式割草」，刻意留下縱橫的草堆棲位，供小生物們棲習；對於令人傷腦筋的粉介殼蟲，俊儀特別請專人用高壓空氣槍噴除驅趕，並提前套袋，費時又費工，除了要讓消費者吃得安心，也為了守住土壤的生機。

請專人定期使用高壓空氣槍噴除果皮上的粉介殼蟲→



而為了提升釋迦釋迦風味，俊儀也不追求極致產能，而是「合理留枝」。修剪整枝時，適度留下許多被傳統農夫視為徒長枝的「營養枝」，以便行光合作用充分供應果樹養分；也不像傳統農法，盡可能留下結果枝，而是計算所需產量，一枝一果，只留下夠用的



就好。所以一棵樹大約只產出 30-40 顆果實，比一般慣行果樹動輒百顆的產量少太多。合理留枝的結果，果樹與果實都得到充分養分供應，所以儘管不施化肥農藥，俊儀的釋迦果重不輸慣行重肥催出的果實，而且風味更濃郁自然，甜酸比細緻。

今年夏天，中國有限度的恢復釋迦銷中，只要符合相關規範，取得認證便可供應。俊儀的供應品質條件遠高出這些門檻，但他並未因此動心：「我要種的，是給

台灣人吃

的好吃釋迦！」按著季節，不搶收、不搶量、不搶淺根市場。

俊儀守著的，是釋迦產業中，最美好柔軟的那一塊。而今大目釋迦夏果產期已至，歡迎社員以行動支持，多多利用，品嚐這份守護土地的甜美心意！

貼心小提醒

1. 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」。
2. 因釋迦不用化學藥物防治，無法避免因介殼蟲危害，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。這都是友善耕作釋迦與自然共存留下的勳章，但果肉依舊白嫩可口，而且風味更佳濃厚，更安全，希望大家一起珍惜，多多利用。



【大目釋迦供應小檔案】

合作農友：李俊儀

品種：大目釋迦

產地：台東太麻里

自主管理等級：環保級



◆小巧Q甜，吮指回味——台南山上玫瑰蕉首度亮相

初次看到玫瑰蕉，往往會被它小巧可愛的模樣吸引了目光。玫瑰蕉被歸類為芭蕉（cultive rose）是源自於印尼的地方品種，1995年由香蕉研究所自比利時國際香蕉種原中心引進台灣。玫瑰蕉比一般香蕉來得嬌小，外型細長而尖，長度約10來公分，大約與一根手指相當。因為外觀彷彿皇后的手指般纖細優雅，又有「皇后蕉」的美稱。

玫瑰蕉完熟後呈鮮黃色，果肉Q彈綿密，甜而不膩，也像芭蕉一樣透著細緻的微酸，而且果香濃郁，風味十分討喜。小小一根，完全沒有剝開後吃不完的問題，食用方便無負擔，非常符合現代小家庭的利用規模。是零食也是水果，也像香蕉一樣，富含營養與



膳食纖維，可作為運動後或肚子餓時的能量補給品。



今年首度為合作社供應玫瑰蕉的吳東杰大哥年輕時曾於廣告公司任職，2003年回鄉繼承農地，從此開始務農。由於女兒怡柔愛吃香蕉和鳳梨，吳大哥便決定以這兩種水果為主要種植作物。也正是基於這種「為家人而種」的心情，要讓家人吃得安心，也讓消費者像家人一樣吃得安心，吳大哥努力朝向減藥、甚至不用農藥的方向前進。

一開始，吳大哥種植的是粉蕉、呂宋蕉和南華蕉等常見品種，但因植株常受黃葉病侵襲，便改向蕉研所購入玫瑰蕉嘗試種植，發現這品種意外地能抗黃葉病。只是植株細小易受吹

折，產量也相對少，許多農友覺得種植效益不高，不願種植。也因此使得玫瑰蕉成為市面少見的果品。為了改善產量低的缺點，吳大哥採取一橫留 4-5 根蕉苗，輪替採收的管理策略，如有蕉苗折損，便再補充新苗。雖然這樣的方法會增加 4-5 倍的工作量，卻也維持了玫瑰蕉的生產韌性。也因此，吳大哥的蕉園迄今已 18 年沒有翻耕。目前大哥專責農場事務，女兒則協助銷售事宜，全家同心協力，雖然辛苦但也甘之如飴。今年大哥的玫瑰蕉經檢驗已達到無農藥檢出，開始供應合作社。歡迎把握機會，品嚐玫瑰蕉的特有風味！



貼心小提醒

玫瑰蕉採收後已經後熟。購買後可先由輕捏微軟有彈性，或是微微出現黑點、散發濃郁香氣的果實先吃起。其餘未完熟者請置於通風處，不要與蘋果放在一起，避免玫瑰蕉熟成速度過快。如一時無法吃完，可將熟成的玫瑰蕉剝皮後放入保鮮盒，再放進冰箱冷藏，可多保存幾日。

【玫瑰蕉供應小檔案】

合作農友：吳東杰（吳怡柔）

品種：玫瑰蕉

產地：台南山上

自主管理等級：農好級

雲頂山巔的柔嫩甜美

2023水蜜桃季

高山水蜜桃安心限量登場

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

產地速報

好消息，今年雨水較少，水蜜桃風味十足，產季初更是果大甜美，近日架上抽樣實測甜度甚至可達 15 度以上。歡迎跟各站所洽詢預訂，請把握水蜜桃最美好的產期，盡情享用！

◆雲頂山巔的柔嫩甜美——高山水蜜桃安心限量登場

如果說，這世上有什麼令人難以抗拒的水果，水蜜桃肯定排得上前幾名。**粉紅透嫩的色澤誘人眼目，撲鼻的甜蜜果香引人垂涎，多汁軟嫩，入口即化，好吃到讓人幾乎連舌頭也要吞了下去！**無怪乎每年夏天高山水蜜桃產季一到，台灣的雲頂山顛便要喧騰，眾人不遠千里競逐尋覓，只為了這一年一度的柔嫩甜美。

台灣水蜜桃品種繁多，四月開始，由熱帶水蜜桃如紅鈴、紅玉等甜桃，以及五月桃打頭陣；時序進入六月，則由海拔較高的大久保、松本早生、阿部白桃、白鳳桃、中津白桃接續登場；七月中，高海拔水蜜桃主力品種上海蜜正式登場，間或伴隨著少量的瀨戶內、山根等品種。有的嫣紅粉嫩，有的白裡透紅；風味上，除了水蜜桃共同的濃郁甜香外，有的口感脆 Q，有的透著迷人微酸，有的甚至帶著蜜香花香，沾手不褪。簡直是一場讓人屢屢驚艷的



味覺饗宴。

國產水蜜桃珍貴，目前仍是水果市場上供不應求的超級明星，為確保收成無虞，農友願意減少用藥的不多，能夠符合合作社自主管理標準的農友，更是難得。也因此，歷來站所架上一旦有水蜜桃蹤影，總是迅速秒殺，常收到社員殷殷詢問何時可再供應。目前為合作社供應水蜜桃的農友都位於大梨山地區，這兒日夜溫差大，**白天充足的日照讓桃樹得以充分行光合作用獲得營養；夜間的冷涼低溫則讓果實呼吸作用減緩，醣份得以保存轉換，造就了水蜜桃的飽滿甜美，也讓梨山成為高山水蜜桃生產重鎮。**今年，除了社員熟知的農友張源益大哥、廖文扶大哥之外，在梨山友善耕作多年的青農許漢忠也加入供應行列。趁著今年水蜜桃產量提升，**歡迎把握產期向站所預訂，或是踴躍到站利用，千萬別再錯過了**



這一季的精采！

■張源益——安全高標的水蜜桃百寶箱

張源益大哥是與合作社配合供應 20 多年，是社員熟悉的資深農友夥伴，他在台中武陵地區種植果樹 40 餘年，以「無農藥檢出」為目標管理他的果園，儘管損耗率更高，但他希望社員能利用得更安心！張大哥力行減藥栽培，人工除草，搭配生物益菌防治病蟲害，重視果樹的健康與生態平衡，並提前套袋，歷經多年努力，**終於達成 N.D. (無農藥檢出) 的目標。是合作社目前唯一達到農好級自主管理標準的水蜜桃農友！**

張大哥園內的水蜜桃品種琳琅滿目，有御坂白鳳、福島大玉白鳳、武井早生白鳳、夢富士白桃

、中津白桃、山根白桃、阿部白桃、黃金桃、QQ桃、上海蜜等超過十餘種，活脫脫是個水蜜桃大觀園！問到為什麼要種這麼多品種？張大哥說，一來是為了延長產期，不同品種產期，依序可供應至八月底，好讓社員都有機會吃到這安心珍貴果品；二來是採取多樣化種植保存各品種特性，以便在極端氣候下，維持水蜜桃品種的韌性。張大哥的水蜜桃採混合品種隨著產期隨機供應，簡直像是水蜜桃百寶盒！品嘗張大哥的水蜜桃時可得留心，細細品嘗不同品種水蜜桃帶來的風味驚喜！

■廖文扶——守護七家灣溪的水蜜桃

農友廖文扶大哥也是與合作社配合多年的資深農友，他的果園位於台中梨山，卻不是在路邊，而是須搭流籠或單軌向下，往七家灣溪垂直急降五百多公尺的半山腰上。有別於梨山多數農友種植梨子或蘋果，廖文扶大哥選擇的是較少人種植的奇異果（獼猴桃）及水蜜桃。問到廖大哥為什麼選擇這麼艱難、運送不便的位置種植果樹？大哥表示，這個區域環境獨立隔絕，適合發展減藥甚至無農藥栽培，且由於果園近七家灣溪，更需要以環境友善的農法來守護水源。因此雖然廖大哥年事已高，在此種植格外辛苦，但他卻始終堅持如一。目前廖大哥的綠肉奇異果已成功達到農藥無檢出！然而水蜜桃格外艱難，廖大哥堅持減藥友善耕作的結果，歷經了兩年無果可供應的日子。所幸今年三月，廖大哥便已告知水蜜桃花盛開，今年果況可期。而今產季已到，廖大哥的水蜜桃依約下山，經實測甜度達15度以上！歡迎多多支持利用，這守護七家灣溪的甜美果實。



■許漢忠——青農養護安心高品質水蜜桃

今年首度為合作社供應水蜜桃的農友許漢忠是梨山地區少見的青農，大約8年前，因父親萌生退休之意，而原本在竹科擔任工程師的他也有意創業，便決定上山接手果園。從電子新貴到高山果農，漢忠雖遠離了超時工作的壓力，也面對了新的挑戰。漢忠決心致力減藥栽培，積極上課研究果樹管理方法，提前停藥套袋，悉心養護桃樹，因此漢忠的水蜜桃果大汁多肉細，而且香氣濃郁，齒頰留香。高品質的水蜜桃深獲客人好評，卻也引來了



猴群的覬覦。有別於其他果園使用廣播或砲聲嚇阻猴群，漢忠的果園播放的卻是佛經。雖不知效果如何，但也可感受到漢忠與家人愛惜生靈的心意。

為了供應高品質水蜜桃，漢忠出貨前總是嚴格把關，親自判斷熟度、決定採收時機。為了避免陽光折射影響熟度判斷，漢忠得趕在太陽尚未完全升起時採收，此時天還微涼，有助維持水蜜桃品質的水嫩新鮮。今年漢忠首度供貨合作社，歡迎把握機會利用品嚐！

貼心小提醒

3. 水蜜桃的紅暈色澤與日照及品種有關，並非判斷熟度的標準。收到水蜜桃後，請開箱檢查果況，偏黃、微軟並散發香氣者即可優先食用或進冰箱冷藏保存。越熟軟越甜，但也請留意，避免放太久導致過熟發酵影響口感。
4. 高山水蜜桃皮薄嬌嫩，農友雖以套袋，樹上掛果時期仍難免有樹枝擦傷，或是運輸過程中有輕微碰傷，但大多不影響內部品質與食用，請社員理解後再利用。
5. 水蜜桃表皮有許多絨毛。收到水蜜桃後，切勿水洗後再冷藏，失去果皮絨毛的水蜜桃會加速腐敗。如果喉嚨容易過敏或是覺得絨毛影響口感，食用前可先以布或衛生紙輕輕擦拭水蜜桃表皮，再用清水洗掉絨毛即可。



【水蜜桃供應小檔案】（黃色色塊為新加入供應之農友）

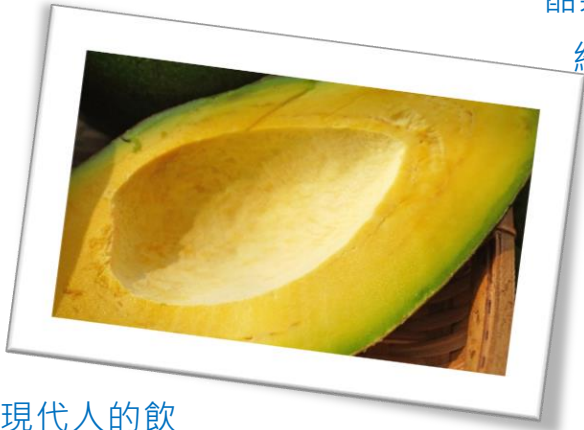
合作農友	產地	級別
張源益	台中武陵	農好級
廖文扶	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級



產地速報

依據熟成時是否變色，酪梨可大致粗分為轉色與不轉色品種（判斷方式見水果品質說明）。近日架上將有早生**不轉色**品種供應，熟度不能由轉色與否，而需依果實軟硬程度判定，購買利用時還請留意。

◆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。食中往往攝取過多 Omega-6（肉類、油脂中），導致

現代人的飲

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，有些人甚至將它當成營養補充品而非單純水果，入菜、做沙拉，應用廣泛。

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 2,452 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，成為許多人健康養生餐中的佳餚食材。

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。而今正值酪梨產季，還請把握機會品嚐，合作社酪梨水潤細緻的安心好滋味！



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，黃色色塊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



◆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**，**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



◆香熟甜美，澄黃細緻的台灣味——品嚐金鑽鳳梨正當時

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	南投名間	環保級	無農藥、無化肥、草生栽培
陳芝齊	台東鹿野	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

🍷 水果品質說明

◆【酪梨視覺系食譜】10 分鐘上菜的超營養

早餐：酪梨焗烤蛋

酪梨富含不飽和脂肪酸，是超優質的能量補給品。炎炎夏日，不想吃得過分油膩，來一份「酪梨焗烤蛋」早餐，做法十分簡單，看起來十分討喜。清爽滑嫩的酪梨配上半熟蛋，真是太美味了！

只要 10 分鐘，就能為一天帶來滿滿的營養與能量！



材料（兩人份）

酪梨一顆，雞蛋兩顆、綜合香料、胡椒、鹽巴

做法

- 1.將酪梨對半切，去籽後，可用湯匙將果肉稍微挖深一點，以便打入雞蛋。
- 2.將雞蛋打入酪梨中。
- 3.預熱烤箱至攝氏 220 度，將食材放入烤 10-12 分鐘，時間可視個人想吃的蛋的熟度而調整。
- 4.烤好出爐後，撒上適量的香料、胡椒與鹽巴，就可以湯匙挖著享用了！

※※推薦利用產品：當季酪梨、合作社優質雞蛋、公平貿易黑胡椒粒、公平貿易香料

◆【酪梨賞味秘訣】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。



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？

酪梨為新興果品，儘管已經有酪梨熟度判斷指標，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！



🔊 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
有機蜆	600g/包	楊宜樺	原價 200 元 (中元新品優惠 價 190 元)	7/31	無	日本品種的黑蜆在台灣養殖成功！以天然發酵料養好藻水，搭配益生菌提供給優質黑蜆做主食，池中混養魚蝦打造生態鏈。可直接料理，不須解凍。可自製蜆精、煮雞湯 / 排骨湯、做義麵 / 燉飯等。中元期間 7/31(一)-9/2(六),優惠價 190 元，歡迎多加利用。
有機黑棗乾(去籽)	200g/包	力象	原價 165 元 (中元新品優惠 價 155	7/31	無	選用有機栽培，天然安全的西洋李；果乾富有膳食纖維、果膠與山梨醇，以低溫長時間烘焙乾燥而成，不添加額外的糖調整風味，果乾甜度高，口感 Q 彈不軟爛。中元期間

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
			元)			7/31(一)-9/2(六),優惠價 155 元,歡迎多加利用。
黑米紅豆粥	230g/包	立高	59	8/7	無	使用合作社指定紅豆、黑秈糙米為原料,搭配台灣本土二砂糖製作而成,粥體與湯比例完美,低糖調味,成分無人工添加;包裝使用高溫滅菌技術,讓產品可以常溫保存、輕量化設計,方便攜帶與儲存。
有機糯小米	220g	茶山	200	7/31	限量供應	生產者為茶山雜糧產銷班,小米耐旱、抗蟲害,但成熟之際,族人需和麻雀抗戰一個月,才能保有基本收成,糯小米保有完整胚芽,有豐富的營養價值,是嬰幼兒、老人、孕婦、產婦的營養補給品,也是多樣化料理的食材。
中農種福園有機經典寬粉(中農)	180g/包	中農	114	7/31	無	生產者中農,成份單純以有機馬鈴薯澱粉及有機綠豆澱粉製成,通過有機驗證,遵循古法生產技術水煮成型,無添加物,煮湯、涼拌、快炒皆適合。
中農種福園有機經典冬粉(中農)	180g/包	中農	114	7/31	無	
台灣米漢堡(蕈菇牛肉)	480g/3 入	喜生	195	7/31	無	使用合作社指定原料(以*表示)製作,以合作社指定米,加入公平貿易的三色藜麥做為米板的原料,餡料採用指定的牛肉製作,並以合作社供應的豆麥醬油進行調味所製成。
台灣米漢堡(素沙茶鮮菇)			155	8/7		使用合作社指定原料(以*表示)製作,以合作社指定米,加入公平貿易的三色藜麥做為米板的原料,餡料使用合作社指定的杏鮑菇、金針菇及豆麥醬油,搭配其他調味料製成。
台灣米漢堡(打拋雞)			175	8/7		使用合作社指定原料(以*表示)製作,以合作社指定米,加入公平貿易的三色藜麥做為米板的原料,餡料採用指定的雞肉製作,並以合作社供應的豆麥醬油進行調味所製成。
條紋手巾(紅)(知蓮)	23*25cm/2 入/包	知蓮	140	7/31	無	生產者知蓮,有機棉原料來不使用農藥、化學藥劑栽種,製程不添加螢光增白劑、不使用對環境造成污染的氯系漂白劑,支持本土紡織業,從紡紗、織布、車縫皆在台灣製造,材質 100%純棉,炎炎夏日悉悶熱容易汗流浹背,迷你巾小巧方便攜帶擦
條紋手巾(藍)(知蓮)						
迷你巾(藍色)(知蓮)						

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
迷你巾 (粉色)(知蓮)						拭，手巾規格方便洗臉使用或是外出攜帶當擦汗巾，有機棉特有的透氣舒適，是貼身用品的最佳選擇。
韓本茸 (韓小菇)	200g/盒	蕈優	原價 79 元 (上市優惠價 69 元)	7/28	無	由蕈優生技自韓國取菌種研發培育而成，食用較無菇腥味，在韓國被票選為小孩最喜歡吃的菇而得名，食用口感脆嫩可口，香味濃郁，煎炒煮湯皆宜。農友主動提供 3 個月上架優惠價 69 元。 註：因韓本茸商品名註冊中，會先用韓小菇品名供應



韓小菇

3個月上架 優惠價 69 元

- 韓國票選小孩最喜歡吃的菇
- 食用較無菇腥味
- 食用口感脆嫩可口



◆ 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
虱目魚香絲	50g/包	鰻鄉	原價 90 元 (中元優惠價 85 元)	7/31	虱目魚香絲係生產者「鰻鄉企業社」採用生態養殖的虱目魚背肉加工製作，將多刺的虱目魚背肉加工成別具特色的香絲，方便、安心、好吃之外，也有助於平衡虱目魚各部位利用比例。香絲中 70% 的魚漿原料全部使用虱目魚漿，不混其他魚種，虱目魚風味濃郁，可以直接食用，亦可依喜好灑佈在菜餚或湯品中。 **中元期間 7/31(一)-9/2(六),優惠價 85 元，歡迎多加利用。

◆ 價格異動: (因原物料成本增加，生產者進價調漲，同步調整售價，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
野生透抽	600g	湧升	450	500	7/31	全社
丁香干貝醬	170g	向記	280	290	7/31	全社
薄鹽海苔-6入	10公克*6包/袋	新藻	165	180	8/7(一)	全社

白肉雞去骨雞腿	380g	御正	240	250	8/7	全社
白肉雞去骨雞腿切塊	350g		235	245		
白肉雞棒棒腿	450g		200	210		
白肉雞雞柳條	280g		105	120		
白肉雞雞胸切丁	280g		99	115		
白肉雞雞胸絞肉	280g		105	120		
滷肉燥	200g	海森	90	95	8/7	全社
糖醋豬肉	380g		180	199		
清蒸魚醬	110g		45	48		

◆ 成分異動

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	供應區域	異動原因說明
原味沙拉醬	300g	恩德發	70	7/25	無	全社	因減添加物原味沙拉醬，將更改糯米醋成分製造日期 2023.07.25 起更改成分

◆ 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
薑母鴨	1000g/包	鴨迷	290	203	批次利用完為止	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			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	252			
藥膳蕈菇鍋			270	189			
小湯圓	300g/包	餐御宴	72	58	批次利用完為止	因利用趨緩，採單包8折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
燕鯧輪切 (2件優惠)	300g*2	黃芬香	440	330	批次利用完為止	延長優惠期間，兩件75折持續推廣	否

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
瑪利MAMA吐司	460g	台中市 愛心家 園	此款麵包需長時間發酵，加上後續製程及人力分配問題，自8/1起停止供應	8/1

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 蜂蜜結晶是正常的嗎？

苗栗區農業改良場解釋蜂蜜結晶的成因，是由於蜂蜜中含有「葡萄糖」，其為低溫與適宜濕度時，容易結晶的物質。當蜂蜜處於約 13°C 左右的低溫狀態，或含水量低於 20%，導致葡萄糖比例增加至 60% 以上，葡萄糖就容易結晶化，此時蜂蜜中小顆粒花粉、氣泡等會變成晶核，葡萄糖分子便會附著於晶核上規律排列，形成蜂蜜中的固態結晶體，這是自然的物理現象，營養與品質不會因此受到影響。

3 招品嚐結晶蜂蜜

1. **隔溫水加熱還原**：如果想要液狀食用，可直接隔水以 40~50 度左右加熱，即可讓蜂蜜恢復液狀。（小提醒：溫度若高過 50 度以上，較會破壞蜂蜜的酵素活性）
2. **當果醬直接塗抹**：當作果醬，塗抹在土司上，可以直接品嚐到蜂蜜的自然香甜，味蕾還能體驗到顆粒口感~或是當作調味料，加入菜餚中取代砂糖也是很棒的選擇！
3. **加入溫熱飲料、常溫水中**：用蜂蜜取代砂糖，加入溫熱茶飲、咖啡之中，或加入常溫水，製成蜂蜜水。

➤ 芝麻包/紅豆包/麥香饅頭/雜糧饅頭效期異動為 60 天

生產者阿南達經測試後，確認自 8/1 後出貨的產品皆改為 60 天效期，請社員繼續支持本品。

◆ 推廣活動:【中秋團圓食計畫】

中秋團圓的 食計畫

共購30
找回真食的人情美好

安心 · 良食 · 團圓餅

預購 7/31 - 8/19

2023中秋預購開跑



※因部分預購產品需事先安排及製作時間產能有限，將採限量供應；詳細介紹及產品相關資訊請看合作社官網及專刊。

類型	生產者	品項	規格	預購價	
中秋 應景月餅	餐御宴	廣式松子蓮蓉小月餅 新品	168g/3入、 限量	185元	
		金沙綠豆椪 新品	180g/3入、 限量	200元	
		大甲芋頭酥 新品	180g/3入、 限量	170元	
		黑豆蛋黃酥	180g/3入、 限量	230元	
	瑪諾蘭迦	薑黃咖哩酥 新品	180g/3入、 限量	160元	
	月餅3入提盒(可放上述3入月餅3條)				35元
	樸實	香丁鳳梨酥禮盒 新品	香丁酥*4+草莓鳳梨酥*4/380g/盒、 限量	460元	
天然 安心好物	中子文化	秋柚茶香貝果組 新品	柚子鳳梨(120g)*3+奶韻烏龍(109g)*3	370元	
	梅博館	Q莓蜜棗乾 新品	320g(4-6顆)/包、 限量	190元	
	穀盛	有機米麩 新品	200g/包	180元	
	金椿茶油工坊	台灣茶葉綠菓-烏龍茶籽油 新品	300ml/瓶、 限量	1,250元	
入秋 相聚飲品	星源茶園	柚花烏龍茶包 新品	3g*8入/盒	310元	
	洪紹勳	日紅高山紅茶	150g/盒、 限量	625元	
	馥聚	樂亞蜜康普茶組-中秋 新品	柚子花椒、白毫茉莉、接骨木蘋果各2瓶	700元	
	一品咖啡莊園	阿里山精品咖啡掛耳包 新品	10g*12入	700元	
	芳境	芳境玉荷包荔枝啤酒	330ml*6瓶	690元	
		玉荷包啤酒紙盒	可裝6瓶	20元	
	嘉農酒莊	本格梅酒 新品	600ml	350元	
		果釀梅醋 新品	500ml	250元	
二人提盒(可裝兩瓶梅酒或梅醋，也可混搭)				5元	
團聚 好食相伴	春發成	平埔黑豬厚切五花烤肉片	300g/包、 限量	290元	
		平埔黑豬梅花烤肉片	300g/包、 限量	320元	
		平埔黑豬戰斧豬排	300g/包、 限量	420元	
	鈺景	台灣牛沙朗牛排	200g/包、 限量	265元	
	舍利蓮	澳洲肩胛牛排 新品	400g/包	280元	
	星虹海	澳洲安格斯橫膈膜烤肉片	300g/包	360元	
		澳洲安格斯屠夫牛排 新品	300g/包	420元	
	一夫水產	台灣養殖草蝦 新品	300g/包(11-15尾)、 限量	470元	
	黃芬香	龍膽石斑	1,650g/包(含頭骨、下巴、魚片)、 限量	1,590元	

類型	生產者	品項	規格	預購價
	陳瓊珠	澎湖小卷乾 新品	100g/包(3~4 隻)	340 元
		澎湖野生紅魷魚排 新品	300g/包	250 元
	鴨迷	韓式泡菜豬肉片 新品	300g/包、限量	175 元
		生醃台灣安格斯骰子牛 新品	300g/包	380 元
	元榆	義式香草黑羽土雞翅 新品	500g/包	245 元

禁止酒駕  **飲酒過量 有害健康**

◆ 推廣活動:【誠食・平安】



誠食。平安

主婦敬獻 款待心意

活動時間 8/30(三)中元節
7/31(一)-9/2(六)



活動時間：7/31(一)-9/2(六)

活動內容如下：

主題	序	料號	品名	規格	原價	推廣價
豐饗 上三牲	1	03050110090	石斑魚輪切	400g	400	368
	2	03050110002	吳郭魚片	200g	115	98
	3	03050110030	帶皮吳郭魚片	200g	115	98
	4	03050210024	金鱸(銀鱸)	300g	200	170
	5	03050210072	金鱸(銀鱸)	400g	250	213
	6	03030110020	NEW 有機蜆-楊宜樺	600g	200	190
	7	06050110087	善糧黃金土雞胸	200g	200	180
	8	06020110064	絞肉(中央畜牧場)	300g	110	105
	9	06020110065	肉絲(中央畜牧場)	300g	115	109
	10	06020110032	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g	305	290
	11	06020210009	黑胡椒鹹豬肉	300g	195	185
	12	06020110004	肩胛肉	600g	295	280
	13	06020310013	肉酥	200g	200	190
	14	06050110035	黑羽土雞全隻(公)	1900g	745	655
	15	06050110036	黑羽土雞剁塊(不分公母)	800g	370	325
知味 嗜油醬	16	09030110004	紅花大果苦茶油	500ml	905	815
	17	09030110015	胡麻油	570ml	314	283

主題	序	料號	品名	規格	原價	推廣價
	18	09040410013	破布子	375g	165	145
	19	09040410034	本土黑豆瓣醬	460g	160	144
	20	09040410035	本土黑豆豉 (2 件優惠)	80g*2	110	90
	21	09040810019	本土無糖醬油	300ml	340	306
	22	09040810016	本土黑豆醬油	300ml	270	243
禮敬 生穀糧	23	01040110019	茉莉香米	3kg	400	340
	24	01040310009	胚芽米(東里)	2kg	225	205
	25	01040110004	長秈白米(銀川)	3kg	359	325
	26	01040310004	長秈糙米(銀川)	3kg	359	325
	27	05030110020	原味麵條(麵本家)	450g	55	52
	28	05030110021	原味寬麵(麵本家)	450g	55	52
	29	05010110004	米粉	300g	110	99
淨土 好農品	30	17040110022	樂亞蜜有機綠豆 (2 件優惠)	450g*2	260	230
	31	15020112015	有機綜合菇 (2 件優惠)	40g*2	280	238
	32	15030210024	脆花瓜(明德) (6 件優惠)	170g*6	450	395
	33	15030510028	冷凍有機毛豆仁	300g	110	99
	34	01050210007	高麗菜豬肉水餃(沛騰) (2 件優惠)	50 入/包*2	520	458
天然 喝涼飲	35	14040210007	奧納芮有機番茄汁(台灣可果美) (6 件優惠)	295ml*6	330	288
	36	14030110002	雨林咖啡半水洗曼特寧掛耳包	6 包入/60g	155	140
	37	14030110006	雨林咖啡日曬曼特寧掛耳包	6 包入/60g	165	149
	38	14040110011	香檬原汁 (3 件優惠)	300ml*3	600	510
	39	14040210008	奧納芮有機蘋果汁 (6 件優惠)	295ml*6	330	300
	40	14050215030	仙草甘茶 (6 件優惠)	240ml*6	258	230
	41	17050510003	黑麥汁 (6 件優惠)	330ml*6	258	245
	42	14040110007	100%胡蘿蔔綜合蔬果汁 (24 件優惠)	195cc*24	1,200	1,080
	43	14020110017	海木耳纖活飲 (12 件優惠)	200ml*12	480	430
	44	14040114015	台灣芒果汁 (12 件優惠)	290ml*12	540	440
福氣 愛零嘴	45	16010111020	NEW 有機黑棗乾	200g	165	155
	46	16040410003	杏仁角海苔脆片(維聖發)	120g	165	149
	47	16040410004	蕎麥黑米海苔脆片(維聖發)	100g	130	117
	48	16040110027	黑糖沙琪瑪 6 入(6 件優惠)	6 入/225g*6	270	250
	49	16040110038	動物造型餅乾(海鹽) (12 件優惠)	100g*12	420	400
	50	16040310001	虱目魚香絲	50g	90	85

※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：

- 數位社群編輯專員、會計專員、有機農產驗證稽核員、系統分析師、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、大直站、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、南港站、雙和站、新莊站、林口站、三葉站、東海站、嘉義站、河堤站)
- 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。