






目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	4
 產品說明&季節性預防提醒.....	18
 產品資訊.....	18
 人資招募.....	26

📢 社內公告

【2025 年元旦服務時間異動】

社員們好！

元旦站所、線上訂購、社員服務與訂單作業時間異動如下：

一、服務時間調整

	2024/12/31(二)	2025/01/01(三)
站所	盤點日 服務至 18:00	服務至 18:00
線上訂購	24 小時開放下單(當日配 12/31 暫停服務)	
社員服務 (電話客服)	服務至 17:00	暫停服務
1/1(三)元旦：三重站暫停營業		

二、線上訂購個人宅配(宅急便配送)

- 24 小時可訂購，請社員多加利用。
- 到貨時間為訂單成立後 3~4 個工作天 (計算方式不計週六日)。
- 預計到貨日如下：

雙北、基隆、桃園、宜花：

訂購日期 (上午 9:00 後)	12/25(三)	12/26(四)	12/27(五)~12/29(日)
冷凍預計 最快到貨日	12/30(一)	12/31(二)	2025/1/1(三)
非冷凍預計 最快到貨日	12/31(二)	2025/1/1(三)	2025/1/2(四)

竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島：

訂購日期 (上午 9:00 後)	12/25(三)	12/26(四)	12/27(五)~12/29(日)
不分溫層預計 最快到貨日	12/31(二)	2025/1/1(三)	2025/1/2(四)

三、【當日配】配送時間調整

- 2024/12/31(二)站所盤點日 整日暫停配送。
- 2025/01/01(三)元旦，配送時段 14:30~16:30，晚配暫停。

四、宅急便配送注意事項

宅配正常配送，為年關將至，包裹量繁多，可能延遲配送，請保持連絡電話暢通，以利配送順利。
到貨進度查詢方式如下：

- 線上訂購：官網社員專區訂單明細點選託運單號，即可連結至宅急便網站查詢配送進度（注意！已出貨訂單才可查詢）。
- 班配訂單：請來信 gncooptp@hucc-coop.tw 查詢。

五、班配服務

12/31(二)16:40 前來單的訂單，最快將於 1/4(六)、1/7(二)配送。到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

- 下單 Email：gncooptp@hucc-coop.tw
- 下單傳真：02-29998838
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

當季蔬果



產地速報

農友林庭財大哥傳來消息，今年因颱風與氣候異常影響，金柑落果嚴重，產量大約只有往年的一半不到。但農友仍全力供應合作社，讓社員能享用到這帶著年節喜氣的鮮果。不過因氣候影響，金柑轉色較慢，雖已完熟，但色澤偏綠。購買後可於常溫放置幾天，即可漸漸轉黃。還請社員後裡再利用。

◆喜氣洋洋的金色果實——鮮食長實金柑供應中

金柑，就是大家所熟知的金棗，一般人常看到被加工成蜜餞，但其實，鮮食金柑別有風味，而且營養價值高，外觀金黃悅目，擺盤喜氣，是年節熱門水果。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，結出來的金柑皮Q彈、脆軟，果肉甜分高又多汁。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，從產銷履歷開始，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柑的美味。

鮮食金柑的大受歡迎，翻轉了宜蘭金柑產地的命運，讓土地更加永續安全。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



◆「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，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——茂谷柑喜迎新春預訂中

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，國產柑橘(脐橙、椪柑、帝王柑、柳丁等) 上半場產期稍歇，茂谷柑、美女柑、砂糖橘、桶柑等接力登場。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





產地速報

農友陳明輝大哥從產地傳來好消息：今年 10-11 月雖然接連有颱風直撲南部陸地，但陳大哥的果園正巧因地理環境避風，受到影響較小。因此蜜棗有機會提早開始供應。正巧今年農曆新年較早，因此陳大哥提早開放蜜棗盒裝預訂，以供社員年節水果送禮之用。還請把握機會趕緊預訂！

◆脆甜細緻，爽口多汁——盒裝雪蜜棗開始預訂！

蜜棗含有豐富維他命 C，營養豐富。每年蜜棗產期約在 1-3 月，正逢農新年前後，加上蜜棗寓意吉祥，適合用來作為年節招待賓客的當令鮮果，也是春節送禮首選。

為合作社供應雪蜜棗的陳明輝大哥，棗園內實行全濕式管理，透過維持土壤濕度，使棗樹在十至十五天內將肥料或藥劑盡量代謝掉，做到極低的農藥殘留；此外陳大

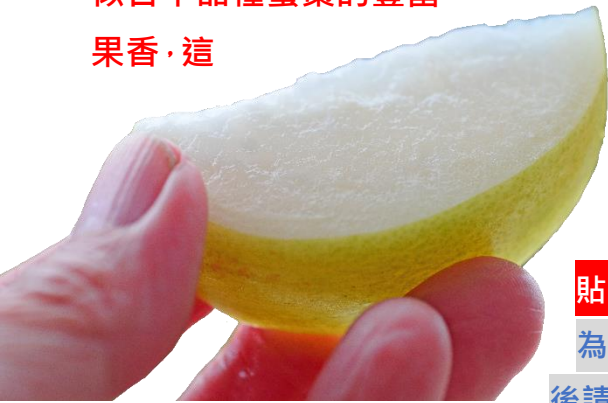


哥也投入大筆資金興建溫室及自動化遮雨棚，除了可維持蜜棗的品質和供應量穩定外也能降低病蟲害，減少農藥的施用，朝著不用藥的目標邁進！

陳明輝大哥從小在田裡長大，選擇就讀的也是農業科系，畢業後，接手管理父親的棗子園。卻在有機的路上跌了個大跟頭，損失近百萬。挫折並未讓陳大哥放棄，反倒促使他進而廣為請益各專家學者，精進管理，品質一



年比一年好，種出來的雪蜜棗皮薄多汁，耐保存性佳，而且風味濃郁，一口咬下，嘗到的是類似古早品種蜜棗的豐富果香，這



香氣，卻更多汁，口舌之間除了甜蜜之外，還有極細膩的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！問明輝大哥是怎麼辦到的？他笑得暢快：「如果有一天，你可以聽得懂果樹跟你說話，你就知道怎麼照料它們了！」

貼心小提醒

為了讓社員享用到雪蜜棗最美好的風味，農友堅持完熟採收。購買後請即冷藏，以便保持最佳風味，避免持續熟化以致過熟。

【陳明輝_雪蜜棗小檔案】

合作農友：陳明輝

品種：雪蜜棗

產地：高雄阿蓮

自主管理等級：安全級



產地速報

時序進入 12 月，本應是國產草莓開始供應的季節，然而今年接連兩個颱風，摧折了才剛定植的草莓苗；而且 11 月氣溫炎熱潮濕，草莓苗受病菌感染，慣行草莓的產量減少一半，產期也延後至 12 月底，以致批發與零售價格飆升，甚至來到千元之譜！連續三年如此，幾可預見極端氣候下，幾可預期草莓季初供不應求的將成常態。**唯獨**

合作社的草莓農友在社員多年共同購買支持下，練就了在極端氣候下友善環境不用農藥，仍能種出高品質草莓的強悍韌性，因而得以在冬季草莓市場上拔得頭籌，且產量與價格平穩。草莓嬌貴且數量有限，來到站所往往秒殺，還請把握機會預訂，品嚐這全台最高標的安心甜美！



◆領先全台，安心最高標！——2024 合作社草莓季開始預訂

色澤紅豔、香氣濃郁的草莓，堪稱是冬天最受期待的水果之一，即便是怕酸的人，也會受到甜美濃香引誘，忍不住嚐上幾口。淋上煉乳，或是蘸著蜂蜜吃，那微酸中帶著甜蜜的滋味，彷彿戀愛般，讓人年年回首、引頸期盼。

然而，由於草莓農藥殘留超標事件時有所聞，為了讓社員可以安心享用，合作社的草莓允收標準都必須是農好級以上，也就是說，**全都必須是無農藥檢**

出(ND)才行，這標準堪稱全台最高！目前合作社

的九位草莓農友全數不用農藥，幾乎都達到環保級標準，多半也只以合作社為唯一通路。在共同購買支持下，**農友致力供應安心美味的草莓，社員則以實際行動利用購買，讓友善種植理念得以存續**，而農友多年來的養護土地、自行育苗，也造就了不用農藥卻能在極端氣候的威脅下穩定供應的強悍韌性。合作社的草莓，不只是全台最早，也是安全最高標，而且品種繁多、滋味豐富。這正是共同購買最甜美的果實！

今年合作社草莓季即將展開，為這個寒冬平添繽紛浪漫色彩。不同農友、不同品種，甚至不同產期果實，風味特色各有不同。歡迎把握機會多多品嚐，這珍貴甜美的冬季水果嬌客。

■范桂達——香水草莓甜度王 (*已開始預訂)

供應品種：香水草莓

預計開始供應：2024 年 12 月下旬



還記得香水草莓的濃香甜美嗎？去年，苗栗大湖范桂達大哥的香水草莓讓社員印象深刻。在轉型有機種植之初，范大哥請教了許多學者專家，得知健康的土壤，是草莓健康美味的基礎。因此除了手工除草，范大哥更以基肥、液肥改善土壤菌相。歷經多年改良，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 年在大湖眾多慣行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！今年，在大湖草莓一片減產漲價聲中，范大哥的草莓依舊脫穎而出，搶先供應。目前正是一期果供應期，果形艷紅碩大，**甜度甚至已經來到 12 度 Brix**。還請把握機會預訂品嚐！

■陳櫻櫻——多元種植精緻管理的草莓百寶箱 (*已開始預訂)

供應品種：紅顏、四星、天來三號、枋乙女.....等

預計開始供應：2024 年 12 月中旬



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；了因應無法避免的極端氣候，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，不同品種的草莓有不同的特性，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。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！

■謝秋芸——酸香有致、小巧紮實的蘋果草莓（*已開始預訂）

供應品種：蘋果草莓

預計開始供應：2024 年 12 月下旬



好消息，農友謝秋芸的蘋果草莓即將開始供應了！

「蘋果草莓」外觀鮮紅成水滴狀，果形小巧，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。雖然在一般人的印象中，蘋果草莓的風味偏淡雅，但今年產訪採了一期果實測，甜度竟也有 **8-10 度 Brix**，著實令人大大改觀。敬請請把握機會預訂品嚐！

一開始，秋芸是與媽媽一起合力管理露天草莓園，後深感露天有機栽植著實不易，咬牙斥資興建了第一個溫室。但不光是草莓嬌嫩照顧不易，就連要如何維持協助授粉的蜜蜂小工人存活，都是大學問。後來先生國鋒毅然辭了內





湖科學園區的工作，夫妻同心協力，在每次的經驗中學習、調整，終於選定了高抗病性的蘋果草莓(天來一號)作為主要栽種品種。極端氣候下，嬌貴的草莓容易感染病菌折損，就連慣行果農都叫苦連天，用藥不曾減少，草莓植株卻年年衰弱染病。國峰與秋芸除了以高架溫室栽培，並在定植前先高溫熱水殺菌，提升土壤健康度；草莓苗定植後，則只施用葵無露(葵花油)等天然資

材防治病菌，並在園中施放瓢蟲、黃花粗喙椿象等天敵防治蟲

害，養蜂授粉。悉心呵護養育，讓秋芸的草莓植株健壯更勝慣行，風味層次也更加豐富。

今年拜訪秋芸時，正逢晴朗冬日。園裡除了國峰與秋芸的忙碌身影，還有辛勤工作的蜜蜂、黃花粗喙椿象，以及瓢蟲在園中飛舞。晨光中，濃紅草莓、雪白草莓花、蔭密綠葉，以及園中忙碌的人兒與昆蟲，交織成一幅生機盎然的草莓園美景。誰說溫室中沒有永續？秋芸的草莓園就是了！

■吳保諒——高品質生力軍！森林裡的冬季戀歌(*已開始預訂)

供應品種：優雪、香水、黑金剛、美豐等

預計開始供應：2024年12月中旬



今年首度供應草莓的青農吳保諒，相信社員已經對他不陌生。保諒出身苗栗卓蘭的農業世家，耳濡目染之下，自小以農為志向，園藝系畢業後，返鄉學以致用，除了種植有機藍莓之外，還有熱帶甜桃、甘露梨、佛利蒙柑等，品質優良，頗受社員好評，今年還獲得107屆百大青農榮銜。

日前保諒有幸覓得了一塊森林環繞、獨立純淨的土地，遂決定挑戰高難度的草莓種植。初試啼聲，值得期待。保諒所種植的草莓品種有優雪、香水、黑金剛、美豐等，多品種混合出貨，風味多樣，不妨把握機會品嚐利用或預訂。

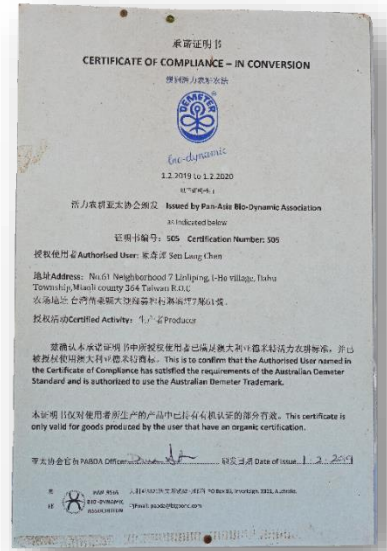
■陳森郎——BD農法培育出滋味豐厚的安心甜美(*已開始預訂)

供應品種：香水、湖丘三號

預計開始供應：2024年12月下旬



農友陳森郎是國內第一位通過有機認證的草莓農友，也是台灣唯一使用 BD 農法 (Bio-Dynamic , 生機互動農法) 栽種草莓的農友。他和太太從事草莓栽種已有 30 年，過去在學習慣行農法時感受到農藥的危害，採行有機種植後又遇到瓶頸，直到接觸 BD 農法，發現在同樣不能用藥的前提下，BD 農法提供了更多解方。為了增加地力，陳森郎犧牲種植其他作物的機會，每年採收結束後詳細檢測土壤，並根據檢測結果種植 20 幾種綠肥，每年有大約半年的時間都沒有收成。陳大哥說，自己的生活需求不多，夠吃就好，要先為土地存款，以後才能夠提款。為了避免苗期用藥造成植株衰弱，陳大哥更堅持自行育苗。這種外人看起來像傻瓜般的堅持，在栽種條件日益嚴峻的極端氣候下，得到了甜美的回報。今年雖然受到颱風影響，草莓苗折損，但由於是自行育種，他重新補種的草莓苗，生長速度快，植株強壯，出芽長葉的活力十分驚人。也因此栽培出來的香水草莓滋味也特別濃郁。雖然 BD 農法草莓較一般有機農價格高，但追尋購買者絡繹不絕。而今又將來到滿園草莓飄香的時刻，歡迎把握機會預訂品嚐，這充滿生命活力又可安心吃的草莓！



■鍾文標——嬌嫩蜜奶香！市面少見！露天栽植有機豐香、優雪、蜜香草莓

供應品種：豐香、優雪、蜜香

預計開始供應：2025 年 1 月初



貼心小提醒

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是否購買。並於購買後盡快食用完畢，以便吃到最佳風味。

【草莓供應小檔案】（有*標示者可洽站所預訂，農友劉子瑄與李健銘尚未產出）

合作農友	產地	級別	供應品項	規格
吳保諒*	苗栗卓蘭	農好級	優雪、香水、黑金剛、美豐等	300g/盒
陳森郎*	苗栗大湖	環保級	香水草莓	250g 以上/盒
范桂達*	苗栗大湖	友善級	香水草莓	300g/盒
陳櫻櫻*	苗栗銅鑼	環保級	多品種種植，混合出貨	375g 以上/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
劉子瑄	嘉義鹿草	環保級	豐香、蜜香、香水草莓	350g/盒
李健銘	嘉義中埔	環保級	香水草莓	300g/盒



◆獨特回甘芭樂香，酸甜亮麗的陽光果實——黃金百香果開始供應！

百香果的香氣濃郁且層次豐富，是維生素 A、維生素 C、鉀、鈣與鐵的優質來源。一顆百香果可供應一人每日所需維生素 C 的 70%，以及約 50% 的每日鐵質建議攝取量，如果連籽一起食用，更是絕佳的纖維來源，因此也有「果汁之王」的美稱。台灣市面上的百香果主要有三種，分別是果皮紫紅色、酸中帶甜也最常見的「台農一號」、表皮有白色斑點、味道濃郁甜度高的「滿天星百香果」，以及黃綠色果皮、香氣獨特且甜度較其他兩種更高的「黃金百香果」。



黃金百香果是新品種，因栽種管理難度高，所以市面上很少見。果形碩大，亮麗的外表、飽滿的果粒，較其他百香果高出 3%~6% 的豐厚果汁率，以及酸香回甘、略帶紅心芭樂香氣的獨特風味，讓黃金百香果迅速成為深受矚目的水果新星！



黃金百香果的風味會隨著季節與氣候而有所變化，在陽光豐沛的時節，接受了足夠日照的果實甜度會更加提升；陰雨季節則是酸味較明顯。無論酸香或甜美，都是黃金百香果的正常風味呈現哦！

傳統的百香果採收是等到果實熟成後自行掉落地，再從地上拾起。不過百香果在受到撞擊後，會使果肉分離，導致發酵而味道變酸。黃金百香果的收成方式更加費工，需靠農友判斷適合的熟度，在熟成掉落前就手工採摘；接著透過蓋棉被後熟去除單寧酸，避免澀味，藉此提升甜度與香氣，也讓果實色澤由黃綠轉為金黃。這也是黃金百香果比其他百香果更加香甜的原因。

■鍾欣妤 / 鍾金翰——健康植株造就安心高品質

今年開始為合作社供應黃金百香果的農友鍾欣妤與鍾金翰是姊弟，家族在台中新社淺山處種植葡萄，鍾爸爸接手後，為了減少使用農藥，中興大學教授輔導下改以輪作百香果、小番茄、苦瓜和小黃瓜等短期作物，後來更選擇挑戰種植難度更高、但市面少見的黃金百香果。欣妤與金翰從小便與百香果相熟，帶著家傳的深厚經驗，致力種出更高品質、更健康的黃金百香果。除了全區網室栽培、不使用除草劑以維持土壤活力，更拉大種植間距，每分地只種約四十棵果樹，提升果園通風性；並與農改場合作，使用微生物益菌提升植株健康。歷經多年努力，終於穩定產出可以安心吃又高品質的黃金百香果。而今適逢盛產，想品嚐這獨特風味的社員千萬別錯過！



貼心小提醒

1. 百香果表皮光滑細緻，在採果挑果及運輸過程，偶爾會有碰撞刮傷產生褐色傷痕，並不影響果實風味，還請理解後利用。
2. 收到百香果後，請放置於常溫通風保存。黃金百香果剛採收時呈黃綠色，後熟後才會轉成金黃，因此當果實轉黃就能食用，外皮皺縮則會更甜，是最佳賞味期！但百香果皺縮後會比較不耐儲放，可將之放入冷藏保存或把果肉挖出冷凍，做成百香果冰磚。
3. 黃金百香果的風味會隨著季節與氣候而有所變化，在陽光豐沛的時節，接受了足夠日照的果實甜度會更加提升；陰雨季節則是酸味較明顯。無論酸香或甜美，都是黃金百香果的正常風味呈現哦！

【百香果供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友，黃色色塊為新增農友）

合作農友	產地	級別	供應品種
蘇榮	雲林斗南	環保級	台農一號百香果
東山合作社	台南東山	農好級	台農一號百香果
鍾金翰	台東市/台中新社	安全級	黃金百香果



◆小巧玲瓏，甜美不酸——農友邱登憶的砂糖橘開始供應了！

砂糖橘是近年來國內水果市場上非常熱門的新興柑桔品種，原產於中國，後引進台灣種植。外觀小巧玲瓏，有點類似日本蜜柑，大約只有一般柑橘的 1/3 大；甜度高、酸度低，彷彿砂糖那樣甜美，因而得名；有別於一般柑橘類果實越大品質越佳，砂糖橘恰恰相反，果實越小，果肉越嫩越細緻，幾乎不帶纖維感，甜度風味也越濃郁。由於砂糖橘的口感風味極佳，多汁且不酸澀，因此深受市場喜愛，國內栽種面積也日益擴大。

今年首度為合作社供應砂糖橘的是農友邱登憶。地理環境的優勢，加上邱大哥堅持完熟採收，讓他的砂糖橘品質風味極佳，成為坊間競逐的珍品。今年 11 月初產地實際訪視實測，甜度已達 17 度，因為產期約只有一個月，特別提供盒裝讓社員搶鮮預訂，多品嚐幾回。

貼心小提醒

砂糖橘自產地鮮採後，呼吸代謝作用仍持續進行。為了避免呼吸作用散出的水氣導致果實發霉，收到砂糖橘時請先將盒子打開通風，放置於常溫陰涼處，不須冷藏。食用前挑選比較熟黃的果實先食即可。

【砂糖橘小檔案】

合作農友：邱登憶

品種：砂糖橘

產地：苗栗苑裡

自主管理等級：安全級

🍷 蔬果品質說明

◆綠肉奇異果買回後切開，發現果肉有某些白霧狀斑塊，而且有這種斑塊的奇異果較不容易後熟，是什麼原因造成的呢？

農友廖文扶大哥表示，今年山上雨水多，加上十月接連兩個颱風後連日大雨，部分奇異果幼果時可能受病菌感染而產生內部海綿化的狀況；此外因果肉受病菌侵襲，也會有不易後熟的現象。且因農友幾乎沒有用農藥去制菌（因此今年也來到農藥無檢出的農好級），因此今年奇異果時採收時，有這種海綿化狀況比的機率往年高一些。其實說起來也算是農友減藥栽培的印記。還請社員們理解，多多包涵！



◆鳳梨、釋迦、芭樂上的白色棉絮物是什麼？這樣的水果可以吃嗎？

從合作社購買鳳梨、釋迦、芭樂回家後，有時會在果皮或蒂頭上發現不規則的黑色斑塊，或是白色棉絮夾雜些許粉末狀的物質。這到底是何方神聖的傑作？這樣的水果還可吃嗎？

原來，在這些水果的生長過程中，會引來某些種類的介殼蟲，吸取植株的汁液，並分泌出白色的棉絮狀物質，有些看起來像黴斑，有些會隨著時間的流逝，附著了灰塵，漸漸轉化成黑色的斑塊。有機栽培的農友，為了避免使用化學藥劑或農藥，只能使用高壓風槍噴除、水柱沖洗或是套袋等物理方式，將介殼蟲及其分泌物沖掉，或是避免介殼蟲停留在果皮上，只是效果有限，即使是套袋，由於果實香甜誘人，蒂頭還是難免會有介殼蟲造成的痕跡。

不過，**這種棉絮物與黑斑只會存留在果皮表面，雖然外觀不盡完美，但對果肉完全沒有影響，不影響食用。**為了避免用藥，農友費盡心思；使用辛苦的物理防治法，可以馬上少用好幾隻農藥，也許，稍微忍受一下部份的瑕疵，是值得的。



▲果實上棉絮狀物質或是黑斑、蟲卵，是粉介殼蟲危害的痕跡，也是減藥或有機栽培光榮的印記

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 蘿蔔糕(週預訂)自 2025 年 1 月 6 日起暫停供應

2025 年契作之白蘿蔔因颱風影響已全數覆沒，因新一批契作預估至 2025 年 2 月底採收加工後，預計 2025 年 3 月初可望恢復供應，後續將依據天氣與生長狀態確認收成時間，恢復供應日期會再另行公告。

➤ 雨林咖啡全系列暫缺至 2025 年 1 月底

雨林咖啡全系列因產地雨季導致採收延遲，將暫缺至 2025/1 月底。

📢 產品資訊

◆ 新品上市:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
台式刈包皮	50g *10 入 /包	餐御宴	95	12/30	無	2025/01/15(農曆 12/16)為尾牙日，提供給社員搭配五花肉等自製刈包。
綜合軟骨排	300g	花肉社	199	1/6	無	花蓮契作牧場飼養白豬，足齡飼養 210 天以上，較一般市售白豬多養一個月，肉質細嫩、油花漂亮、肉香濃郁！月亮軟骨與五花軟骨混裝的帶肉軟骨排，適合熬湯及長時間燉滷等料理方式。
野生鮭魚丁塊	500g	御鑫	250	1/6	無	來自阿拉斯加的嚴選野生鮭魚，受到良好漁業管控保護資源。鮭魚捕獲後急速冷凍保持鮮美滋味，於台灣專業分切後以超低溫保存，維持產品良好品質。適合油煎、煮味噌湯、或以碎肉炒飯、炒青菜。
金油鹹鴨蛋	220g/ 4 粒入	宏良	92	1/7	初期 限量 供應	鴨蛋來自生產者自有牧場，確保無藥物殘留。為提高品質穩定度，改用最新商業滅菌技術，蛋黃中產生香濃蛋黃油別具有獨特風味，融合整顆熟鹹鴨蛋，鹹香夠味。切開有蛋黃油、口感鬆沙香濃。蛋黃外圈偶有灰綠色硫化亞鐵沉澱，屬正常現象，避免蛋黃油溢出、噴濺，切開前請先輕輕敲裂蛋殼再進行對切。 *初期限量供應，農曆年後正常供應

◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
花生芽(環保級)	140g/盒	百壽	97	1/6	換新一批種子，恢復供應。

◆ 價格異動:

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	異動原因	供應區域
冷凍白蝦仁	150g	邱經堯	185	199	1/6	因人工、原物料成本調漲，故調整價格。	全社
金目鱸魚排	200g		170	185			全社

◆ 產品優惠: (全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠	品名	規格
澳洲安格斯黑牛梅花牛排	300g	誠翊星鮮	370	315	11/25至庫存利用完畢	澳洲安格斯黑牛梅花牛排因效期已近，為愛惜食材惜食利用，以優惠價提供社員。	否
澳洲安格斯黑牛牛舌燒烤片	200g		370	315		澳洲安格斯黑牛牛舌燒烤片因效期已近，為愛惜食材惜食利用，以優惠價提供社員。	否
義大利螺旋麵	500g	瑪諾蘭迦	135	105	8/5起	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用。	否
原味鮮乳冰淇淋	600g/杯	四方	290	280	9/23至庫存利用完畢	季末優惠，回饋社員。雪酪系列回饋新優惠價，更加實惠，歡迎多加利用。	否
巧克力鮮乳冰淇淋	600g/杯		290	280			
原味鮮乳冰淇淋	64g/杯		54	50			
巧克力鮮乳冰淇淋	64g/杯		54	50			
草莓雪酪	250g/杯	舞茶	175	120	11/18至庫存利用完畢		
芒果美莓雪酪	100g/杯		85	65			
沐浴精	2L	瑪諾蘭迦	1,030	927	6/1起	待原料及架上庫存用罄即停止供應。	否

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
吳郭魚片	200g	立川	因年節貨量較多，生產者來不及生產。	1/15

推廣時間
2024
12/02
|
2025
01/28

吃碗好菜
身體健康無煩惱

吃口甜棗

平安好運一整年

攞好料來團圓
好運相伴過新年

堅持成分單純、減添加物
支持在地、友善環境

◆ 推廣活動：【攞好料來團圓】

2025 好運相伴過新年

推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
連年有魚 好年冬	1	石斑魚(黃芬香)(限量)	500g	395	395
	2	石斑魚(黃芬香)(限量)	700g	430	430
	3	金鯧(限量)	350g	269	269
	4	金鯧(限量)	400g	299	299
	5	船釣赤鯨(限量)	200g	250	250
	6	船釣紅馬頭魚(溪和)(限量)	220g	265	265
	7	黃雞魚(限量)	300g	280	280
	8	海水金目鱸魚	400g	200	175
海陸鮮物 好澎湃	9	日本生干貝-3S	1000g	1,350	1,350
	10	花枝蝦丸	200g	235	215
	11	花枝丸	300g	235	215
	12	羊肩排(紐西蘭)	300g	395	336
	13	優質牛條肉	600g	535	455
	14	優質牛腱肉	1kg	890	755

	15	白肉雞去骨雞腿 (御正)	380g	245	208
	16	白肉雞去骨雞腿切塊 (御正)	350g	235	200
	17	善糧文昌雞腿剝塊	800g	580	551
	18	善糧文昌雞胸	200g	200	180
	19	小排肉	600g	315	300
	20	原味香腸	300g/6 入	180	171
	21	蒜味香腸	300g/6 入	180	171
	22	馬告香腸	300g/6 入	180	171
珍藏年味 好運到	23	筍絲蹄膀(限量)	1450g/包	639	639
	24	沙茶石斑魚頭鍋(限量)	1400g/包	599	599
	25	剝皮辣椒蕈菇雞湯(元榆)(限量)	2400g/包	659	659
	26	黑蒜黑羽土雞湯(限量)	2400g/包	819	819
	27	南瓜百匯羹湯(漢典)(限量)	1200g/包	389	389
佳餚提味 好幫手	28	沙茶醬	210g/瓶	140	130
	29	破布子	375g/罐	165	132
	30	紅花大果苦茶油 (2 件優惠)	500ml/瓶 x2	1,810	1,600
	31	台灣山茶花籽油 (苦茶油)(金椿)	300ml/瓶	1,850	1,575
	32	台灣茶葉綠葉-烏龍茶籽油	300ml/瓶	1,320	1,250
暢聊必喝 解渴飲品	33	清潤杏仁茶(2 件優惠)	450g/罐 x2	740	666
	34	花旗參銀杏茶(2 件優惠)	250g/罐 x2	1,000	900
	35	桑椹果粒醬	300g	225	203
	36	桑椹醋 (加糖) -即飲式	300ml	55	50
	37	亞美尼亞水蜜桃蘋果汁(3 件優惠)	250ml x 3	270	216
	38	亞美尼亞杏桃蘋果汁(3 件優惠)	250ml x 3	270	216
	39	亞美尼亞沙棘水蜜桃蘋果汁(3 件優惠)	250ml x 3	270	216
	40	有機紅玉紅茶拿鐵 (獨立糖包版)	6 包/盒	250	175

	41	有機烏龍茶 GABA 拿鐵 (獨立糖包版)	6 包/盒	250	175
	42	有機鮮活綠茶拿鐵 (獨立糖包版)	6 包/盒	250	175
闔家團圓 多人裝	43	古早味花生糖 (12 件優惠)	300g/罐 x 12	1,680	1,600
	44	鮮乳坊 100%生乳保久乳	200ml/24 入	840	840
	45	胡椒菜脯餅 (6 件優惠)	200g/8 小包 x6	336	320
	46	岩燒海苔餅 (6 件優惠)	200g/8 小包 x6	336	320
年節必備 喜慶小點	47	楓糖胡桃	150g/包	200	190
	48	薄鹽胡桃	200g/包	235	230
	49	杏仁角海苔脆片	120g	170	160
	50	法式水果軟糖-香檬口味	130g/包	90	90
	51	法式水果軟糖-草莓口味	85g/包	90	85
	52	雜糧沙琪瑪禮盒	720g(18 入)/提	180	180
	53	台灣玉米好棒棒	140g/4 入	125	125
	54	檸檬咬一口天然糙米餅乾	135g/罐	165	165
	55	虱目魚香絲	50g/包	90	90
過年必吃 傳統零食	56	原味寸棗	150g/包	57	57
	57	黑芝麻寸棗	150g/包	57	57
	58	手工麻糍(白芝麻)	150g/包	100	100
	59	手工麻糍(杏仁)	150g/包	160	160
	60	手工雙色生仁糖	200g/包	155	155
	61	原味花生牛軋糖	250g/包	125	125
	62	棗泥核桃軟糖	250g/包	220	220
	63	花生酥心糖	250g/包	125	125
	64	鹽香九號花生(全素)	300g/包	112	112

	65	九號花生(全素)	300g/包	130	130
	66	小紅豆	200g/包	1,00	100
	67	甘納豆	200g/包	100	100

※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，利用完為止

活力早餐好選擇
均衡飲食營養百分百
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
活力早餐 好選擇	1	有機燕麥片	1kg/包	180	168
	2	台灣米漢堡(薑燒豬肉 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入 x2	380	335
	3	台灣米漢堡(蕈菇牛肉 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入 x2	390	343
	4	阿拉斯加鮭魚鬆(味一)(2 件優惠)	150g/x2	440	396
	5	原味純肉鬆	150g	199	169
	6	海苔純肉鬆	150g	199	179
	7	全脂鮮奶	946ml	105	99
	8	低脂鮮奶	946ml	105	99
	9	鮮乳坊豐樂鮮乳(2 件優惠)	936ml x 2	224	202
	10	鮮乳坊吃吃鮮乳優格(2 件優惠)	750g x2	450	406

※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，利用完為止

冬至溫暖滿心間
 一顆顆湯圓，串起滿滿愛
 推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
冬至溫暖 滿心間	1	芝麻湯圓	200g/盒	85	85
	2	花生湯圓	220g/盒	125	125
	3	優質紅棗	300g/包	230	205
	4	優質枸杞	300g/包	330	299

※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，利用完為止

本土好米喜迎春
 吃好飯，支持在地好米
 推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
本土好米 喜迎春	1	良質米	3kg	315	284
	2	花東香米(東里)	3kg	330	297
	3	有機純細米粉(樂弟)	200克(4入)/盒	95	85
	4	有機純糙米細米粉(樂弟)	200克(4入)/盒	95	85
	5	純糙米米粉	200g	90	80
	6	米粉	300g	110	100

※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，利用完為止

好味道的巧婦秘醬
傳統發酵·醬氣十足
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
好味道的巧婦秘醬	1	紅麴醬(粗)	200g	49	40
	2	本土黑豆瓣醬	460g	160	140
	3	本土黑豆豉	80g/包	55	45
	4	國產黑豆拌醬(原味)(民生)	130g/罐	80	70

※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·利用完為止

歲末除舊大掃除
有捨有得蛇來運轉
推廣時間：12/2(一)-2025/1/28(二)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
歲末除舊大掃除	1	綠主張生態洗衣粉	1800g	220	205
	2	綠主張生態溫和洗衣精(綠宣)	1800ml/瓶	260	235
	3	綠主張生態溫和洗碗精(綠宣)	480ml/瓶	130	115
	4	綠主張生態衣領精	480ml	145	135
	5	綠主張生態多功能清潔劑	480ml	208	190
	6	綠主張生態浴廁清潔劑	480ml	100	90

※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·利用完為止

 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：

- 監察員(工作地點：總社-三重區)
- 北倉物流司機、蔬果組約聘組員、蔬果組組員(工作地點：北倉-新北市土城區)
- 中、南倉短期約聘物流蔬果組、冷凍組、乾貨組理貨人員(工作地點：中倉-台中市烏日區、南倉-台南市歸仁區)
- 月薪站務(北投站、南港站、東區站、東海站、石牌站、桃園站、東門站、三多站、新竹站、新店站、竹北站)
- 時薪站務(工作地點：東海站、員林站、后庄站)



合作社徵才網址