

週報期數 / 2025 年 3 月第 3 週(3/17-3/21)

目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	2
 產品資訊.....	16
 人資招募.....	24

📢 社內公告

【1/1~2/28 續繳年費社員禮兌換時間延後】

- 因續繳年費贈品-文件夾製作延遲，1/1~2/28 期間續繳年費社員，贈品兌換券及 50 元*2 張折價券預計 3/11(二)起開始發放，發放後可至主婦聯盟合作社官方 LINE@票券專區中查看。
- 文件夾、折價券延至 3/17(一)起開放站所兌換，兌換期限至 4/30(三)止，造成社員不便敬請見諒。

【母親節預購品「西班牙莊園油醋組」延遲到貨公告】

母親節預購品-西班牙莊園油醋組因國外船運延遲，造成產品於取貨時間後到倉，需延後取貨時間，目前正確認船期並於取貨前一日以簡訊提醒社員，為感謝社員體諒，取貨時生產者感謝社員支持，將贈送賽維拉阿比金納冷壓初榨橄欖油 250ml/罐(市價 550 元)，造成社員不便深感抱歉。



🍎 當季蔬果



產地速報

2024 年底的颱風重創台灣香蕉產業，摧折了 90%以上的香蕉樹，重創台灣的蕉產業。致使今春水果市場上，蕉類稀缺，價格攀至天價。所幸合作社農友分布各地，今年又有田懷生等

友善環境的優質農夫加入生產行列，所以仍有少量可供應，並且價格平穩。這也是合作社致力於共同購買建立友善通路以來，面對極端氣候，在價格與供應量所具有的平穩韌性。

◆颱風吹不倒的好蕉——石虎芭蕉搶先供應中

台灣地處亞熱帶，果型肥胖圓短的芭蕉，與香蕉一樣都是國人相當熟悉的日常水果。雖然不似蘋果或桃子等明星水果那般搶眼，營養價值卻是高得驚人。芭蕉富含維生素、碳水化合物、蛋白質、膳食纖維，鉀、鎂等元素，且糖分可迅速被人體轉化為葡萄糖吸收，所含的膳食纖維更是高出它的親戚「香蕉」許多；口感飽足，熱量卻比一般澱粉食物低，很適合作為運動前後或肚子微餓時補充能量的點心。早年芭蕉多半野放，或是農家零星種植。近年來，由於芭蕉的口感 Q 彈紮實，香甜微酸滋味豐，



喜愛食用者日增，也逐漸成為常態水果市場上的要角。為合作社供應芭蕉的農友，自主管理等級均為農好級以上，甚至可達環保級，藉著種植芭蕉，守住環境生態。

今年加入蕉類供應行列的田懷生，園區位於在南投中寮海拔約 200 公尺的石虎保育熱區山坡地內。懷生是土生土長的中寮人，2010 年自中興大學歷史學研究所畢業。因研究所期間投入田野調查及農業史研究，畢業後決定不再置身事外，毅然投身友善耕作，以及農村組織工作，成為有限責任南投縣蔬果生產合作社創辦人之一，分別取得綠色保育標章 11 年及有機驗證標章 8 年。

中寮以種植山蕉出名，種植面積兩千多公頃，居全台之冠，但多為山坡地，不論是種植密度或是產量，都難與南部平緩的地形相抗衡。且山坡地缺乏灌溉水源，會讓山蕉生長緩慢，海拔高度讓全年氣溫比平地低攝氏二至三度以上。然而這些先天上的限制成為中寮山蕉的優勢；口感

與細膩度比平地蕉美味。加上中寮地區是石虎保育熱區，不能施藥的規定，也成了消費者信任的標章。今年颱風重創南部產業，反倒是南投地區的蕉產業因地形屏障受影響較輕；加上懷生選擇了芭蕉以及較為低矮，風味細緻的台蕉三號，因此得以較早恢復供應。歡迎社員多多把握機會利用！



貼心小提醒

1. 芭蕉為青果採收，購買後請打開包裝，將芭蕉放在陰涼通風處，待其轉黃後熟。芭蕉剛轉黃的時候還不好吃，隨著成熟時間越久，蕉皮轉薄，顏色轉至重黃色且開始出現黑色斑點時更可口。
2. 如果想要快速後熟，可將芭蕉與蘋果放在一起，讓蘋果將芭蕉催熟。
3. 芭蕉因為皮厚且果肉紮實有彈性，不像香蕉黑掉後就會軟爛，其實芭蕉在轉黃後，開始轉黑變軟，也逐漸蜜化，才是真正最香甜的時候。

【芭蕉供應小檔案】（僅列出開始供應之農友）

合作農友：田懷生

品種：芭蕉、香蕉（台蕉三號）

產地：南投中寮

自主管理等級：友善級



產地速報

好消息！台灣原味比亞外部落的枇杷將於 3 月底開始供應，雖然產量不多，但卻是許多社員年年期盼的珍品。目前限量開放預訂中，敬請把握機會洽站所預訂。

◆春之旬味，甜美滑嫩——比亞外部落枇杷限量預訂中

冬去春來，溫濕度變化大，常可聽到咳嗽或清喉嚨聲，幸好此時正值枇杷產期，橙黃多汁的枇杷，含有豐富的維生素、苦杏仁苷和白蘆梨醇，有助平氣潤肺，堪稱大地餽贈的養生旬味。目前合作社所供應的枇杷，有的來自雲頂山巔，有的來自後山海角，也有出自知名產區，最大的共通點是——全部都是環保級高規格。而今供應者全員到齊，歡迎把握為期不長的產季，多多品嚐這鮮嫩甜美的春之旬味！

■台灣原味/比亞外部落——保育藍腹鷗的原鄉枇杷



每年春天，從台灣原味夥伴手中接過來的比亞外部落枇杷，是許多人盼著等著的珍品，只是產量十分有限，能吃得到真的得看緣分。之所以盼著，倒不是因為它的外觀有多亮眼，而是這樸實外表下所蘊藏的濃郁枇杷味，以及每一盒枇杷為部落帶來的生機。

20 年前台灣原味開始輔導友善耕作時，許多比亞外部落族人還抱持著觀望的態度，只有兩戶參與，20 年後，整個部落陸續投入了有機耕作，生活改善，年輕人也回流了。部落的泰雅族人依循傳統，順應自然交替種植多樣果樹，就地取材管理果園，環境天然且安全，成為藍腹鷗的重要保育棲地；也因此獲選發展經濟部綠能部落。

今年，終於有機會引薦台灣原味 / 比亞外部落的超級限量枇杷給社員品嚐，數量極其有限，歡迎把握機會多多利用！

貼心小提醒

因為從部落將枇杷運送下山的路程遠，為了延長新鮮度，台灣原味/比亞外部落的枇杷採整串出貨，還請理解後再購買。

■吳金洛——東海岸的厚工栽培枇杷



台東卑南的吳金洛大哥出身水果世家。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，尋尋覓覓，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！

貼心小提醒

1. 枇杷保存於常溫陰涼通風處即可，如需冷藏，可將外盒包覆紙袋後再放進冰箱，避免果實因低溫導致褐變和脫水。合作社供應的枇杷為完熟採收，請盡快食用完畢。
2. 枇杷表皮薄而嬌嫩，農友裝盒時雖已小心包裝，但外觀仍難免偶有些許痕跡，其不影響食用，請理解後再行購買。

【枇杷供應小檔案】（* 表開始預訂中）

合作農友	產地	級別	供應規格
吳金洺	台東卑南	環保級	500g/盒
台灣原味/比亞外部落 *	桃園復興	環保級	帶枝盒裝出貨，1 斤/盒
徐俊明	台中新社	環保級	375g/盒；混果 430g/盒
莊俊彥	台中新社	農好級	360g/盒



◆摩天嶺上的酸甜果實——謝家興桶柑限時供應中

農友謝家興大哥的果園，位於台中摩天嶺的制高點上，因摩天嶺水質乾淨、日夜溫差大，加上水氣充足、整年籠罩霧氣，適合桶柑生長。未完全熟成的甜酸比，便已讓人為之驚艷，及至外觀轉色完全，甜度更高。桶柑無籽多汁方便食用，產季只有短短一個月，可以存放至少 1 週以上，箱裝買更能大力支持農友生計，歡迎把握機會多加利用。



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
謝家興	台中摩天嶺	安全級	21A 以上



2025 年羅吉淼紅鈴甜桃盒裝大果早鳥預訂限時優惠方案

即日起至 3/31 (一)止，預訂農友羅吉淼紅鈴甜桃盒裝大果，享九折優惠，4/1 起恢復原價。

◆甜嫩多汁，春天也有水蜜桃——紅鈴甜桃搶先預訂中

相信嗎？春天竟然也有水蜜桃產出，而且，好吃指數直逼高山水蜜桃！

紅鈴甜桃（台農 7 號）是農試所歷經多年研發所育出的熱帶水蜜桃新品種。相較於溫帶水蜜桃需冷性較高，得種植在冷涼高山，產期也較晚；紅鈴甜桃冬季休眠所需低溫時數少，可種植在低海拔 300 至 500 公尺的區域，採收期也提早至 4 月上旬，避開了梅雨季與果實蠅為害的高峰期，可說是北半球最早的水蜜桃。



紅鈴甜桃的果形飽滿渾圓，色澤粉紅，外觀十分討喜；果香撲鼻；不像其他五月桃走脆口路線，反倒接近高山水蜜桃的軟嫩口感。完熟時甜度超過 12 度 Brix。甜嫩多汁風味與高山水蜜桃相當，而且還更耐儲運。因此成為夏季甜桃市場上的耀眼新星。



農友羅吉淼大哥為合作社供應熱帶水蜜桃已有 20 年/。為了供應可以讓大家安心食用的水蜜桃，羅大哥提早逐一將果實套袋，費時費工且成本極高。羅大哥供應的早生甜桃有紅鈴與紅玉兩種。紅鈴產期較早，紅玉隨後跟上。在口感上，紅鈴屬溶質水蜜桃，較為甜嫩，熟成時可剝皮吃；紅玉較為脆口，不易剝皮，因此多半帶皮吃。在羅大哥的悉心照顧下，滿園桃樹成熟健壯，今年即將採收，且品質風味俱優。為了回饋合作社共同購買長年來的支持，羅大哥特別提供紅鈴甜桃盒裝大果限時早鳥優惠，供社員預訂利用。還請把握機會多多品嚐，共同購買支持下，合作社農友辛勤耕耘所得的美好果實！。

貼心小提醒

1. 為求安全管理，農友力行減藥，難免有時還是會受果實蠅叮咬。此狀況無法在理貨時從外觀判斷發現，還請社員理解後再行利用！
2. 紅鈴甜桃的可食用範圍較廣，6-7 分熟時口感較脆，甜度清爽；8 分熟以上較軟嫩，甜度也較高。可輕捏果實軟硬程度來判斷熟度，並依個人喜好選擇品嚐時機。如想吃較熟軟者，可稍微放置室溫後熟，如已達所需熟度，趕緊放進冰箱冷藏。但還是避免放至全熟發酵以免影響風味！

【紅鈴甜桃供應小檔案】（僅列出已開始接受預訂之農友）

合作農友：羅吉淼

品種：紅鈴甜桃/紅玉甜桃

產地：台中東勢

自主管理等級：安全級





◆鮮脆芳美，微酸迷人——台南玉井紅心芭樂新登場！



鮮脆 Q 彈的口感、芬芳的花草果香、入口帶著一縷迷人的微酸，讓人一口接一口，念念不忘……。果肉粉嫩豔紅的紅心芭樂，是近年來深受市場喜愛的芭樂品種，除了長相吸睛、風味迷人，營養更是豐富——維生素 C 含量比橘子高 8 倍，勝過西瓜、鳳梨 30-80 倍，堪稱台灣常見水果中的冠軍；此外還含有豐富的蛋白質、維生素 A、E 以及磷、鈣、鎂、鉀等微量元素，其他芭樂有的營養，紅心芭樂樣樣不缺，還多

了類胡蘿

蔔素與茄紅素，能清除體內自由基，預防心血管疾病，是初春營養

水果最佳選擇！

然而紅心芭樂因為品種特性，易受炭疽病、黑星病等病害侵襲，管理困難度較高，一個不留神，可能落得血本無歸，許多農友不敢貿然嘗試種植。這也是儘管紅心芭樂討喜迷人，栽種面積卻難以擴大的主要原因。

今年開始加入為合作社供應紅心芭樂的農友賴永坤大哥，相信社員們並不陌生。賴大哥是玉井區農會果樹產銷第 33 班班長，也是為合作社供應鮮果乾的資深生產者。賴大哥自小家中經營芒果園，因此對農業並不陌生。台大商學系畢業後，賴大哥不忍父母辛苦務農，帶著高學歷毅然返鄉，接手栽種芒果；眼看著芒果盛產期去化不易，耗損嚴重，十分可惜，遂於民國 81 年創業，以低鹽、少糖和不含人



工化學添加物為訴求，烘製果乾。經過多次失敗，逐漸找到製作果乾的烘焙溫度和時間等竅門。並於 83 年開始供應主婦聯盟合作社，迄今 20 餘年。

而為了供應健康安全的果乾，賴大哥也栽種了各種果樹，除了芒果，賴大哥的園子裡也有紅心芭樂。主要就是因為不捨這鮮脆芳美的品種式微。果園採草生減藥栽培，搭配生物製劑（微生物菌防治），為的就是將留住這日益少見的品種。**今年產季實際探訪，發現賴大哥的紅心芭樂果樹樹幹光滑健壯，營養供應狀況良好，產果量亦高。賴大哥的芭樂完熟採收，而且口感微酸清甜不膩，風味較市售更為豐富迷人。**而今，賴大哥的兒子賴敬仁也加入了協助種植管理的行列，青農二代接班，延續這份永續環境的志業。如在架上見到，可得把握機會，好好品嚐賴大哥辛勤耕耘的這份芳美！

貼心小提醒

1. 賴大哥的紅心芭樂完熟採收，購買後即可食用。為了維持新鮮，建議冷藏保存，保留套袋能協助芭樂保水、口感更佳，如喜歡較軟甜口感，可放置 1-2 天待其稍稍熟成，但還是建議儘早食用完畢為佳。

【紅心芭樂供應小檔案】

合作農友：賴永坤（賴敬仁）

品種：紅心芭樂

產地：台南玉井

自主管理等級：安全級



蜜棗供應最速報

環保級雪蜜棗限量供應中



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

■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。

■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



產地速報

農友湯崑森大哥傳來消息，今年因冬季寒冷，晚崙西亞橙轉色較慢，部分外皮尚未轉成金黃，還帶著青綠。但這不是未熟果，經實際品測，風味跟轉色完成的果實一樣細緻酸甜。今年春天柑橘難得，歡迎把握機會利用，補充維他命 C！

◆濃香酸甜，榨汁最佳果品——晚崙西亞橙

晚崙西亞橙 (Valencia Orange)，這個名字透露了它原產於葡萄牙的身世，也預告了它充滿南歐情調的熱情爽朗風味。晚崙西亞橙外型類似柳丁，但果實比柳丁大些，甜度、酸度、香氣均比柳丁或其他柑桔類濃，



因而又稱為「香丁」。果肉橙黃且柔軟細緻，富含維他命 C；**果汁含量超高，光是徒手就可以從一顆晚崙西亞橙榨出至少 120-150c.c.的果汁！**除了鮮食之外，是非常適合榨汁的優質果品，又被稱為**台灣香吉士**。不喜酸的朋友可以摻些蜂蜜一起飲用，。

一般柑橘從開花到採收約需 8~10 個月，晚崙西亞橙卻足足需要 12~14 個月才能收成，也因此，在今年花期時，去年結的果實仍高掛枝頭尚未採收，形成「花果共存」的特殊景象。也就是說，果實必須熬過超過一年的病蟲害與天候考驗，順利存活下來才得收成。如此費時耗力又高風險，讓許多農夫望而卻步。目前為合作社供應晚崙西亞橙的農友都位於台東縣東河鄉，這裡的日夜溫差大，所產出的晚崙西亞橙風味遠勝其他地區。歡迎多多利用，補充維他命 C。



貼心小提醒

1. 因減藥栽培之故，柑橘外皮油囊細胞易受銹蟎吸食而被破壞，果皮呈現黑色褐斑，其實完全不影響風味，還請社員理解後再利用。
2. 柑橘也跟柚子一樣，辭水後風味更佳。剛買回來的晚崙西亞橙如能放個兩三天辭水，待表皮光滑油亮後再食用，風味更佳！

【晚崙西亞橙供應小檔案】

合作農友：湯崑森

品種：晚崙西亞橙

產地：台東東河

自主管理等級：安全級





產地速報

時入番茄產季，除了彩色番茄外，各品種小番茄在合作社架上一字排開，儼然營養補給大軍。歡迎趁著盛產，多多品嚐補充營養！

◆繽紛色彩，營養全吃到——環保級彩色番茄盒限量供應中

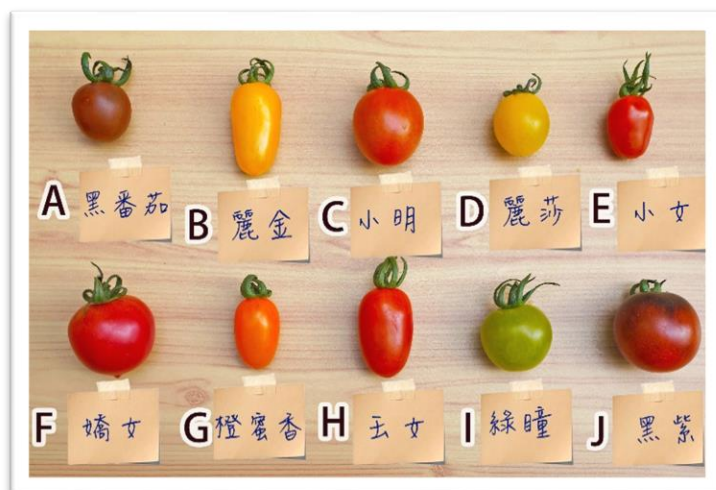
綠瞳、麗金、橙蜜香、黑紫、麗莎、小明、嬌女、黑番茄、小女、玉女....這麼多古靈精怪的名字，可不是什麼電玩或是影集角色，而是番茄的品種名！在農友蘇鵬的彩色番茄盒裡，這些都有機會吃得到！不同顏色、不同風味，營養成分比各有

不同。紅色富含茄紅素、β-胡蘿蔔素，紫黑色富含花青素，橙色較多葉酸，黃番茄的維生素 A 是其他番茄的好幾倍。吃一盒彩色番茄，有助補充均衡營養。

農友蘇鵬從事養豬事業超過 40 年，因綠能及環保養豬得過神農獎，近兩年投入溫室種植，在農場設施與管理上，以養珠規格一樣專業且永續循環，並通過有機驗證。所產出的彩色番茄，風味濃厚，口感與色彩一樣繽紛。去年是蘇鵬的彩色番茄盒首度產出，深受社員好評，今年即將開始供應，產量有限，可別錯過了！。

貼心小提醒

1. 彩色番茄栽培不易，自然生長下，顆粒大小不一，還請社員理解後再利用。
2. 清洗番茄時無須剝除蒂頭，以免水流滲入番茄影響風味。



【彩色番茄供應小檔案】

合作農友	產地	級別
蘇鵬	屏東內埔	環保級
張瀞月	高雄大社	友善級

🍷 蔬果品質說明

◆【草莓派對食譜】華麗的日式水果鮮奶油三明治（以草莓為基底）

近期草莓開始盛產，正是在餐桌上變出繽紛花樣的最佳時機。為您介紹一道視覺華麗而討喜的點心——日式水果鮮奶油三明治。這道點心在某些咖啡名店裡，價格不菲，但其實材料與作法十分簡單，做好後放入冰箱冷藏，一端上桌，保證引起驚嘆！

【冬季戀歌草莓鮮奶油三明治】

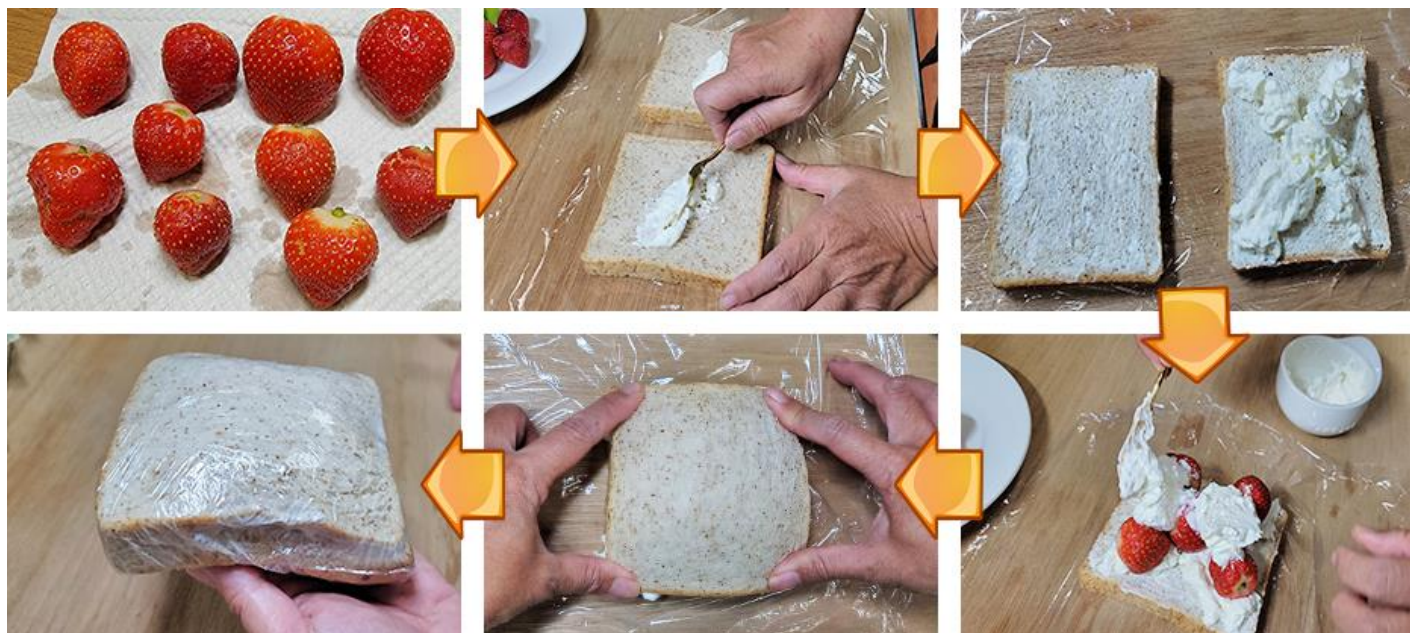
材料

草莓、鮮奶油、土司

作法

1. 草莓洗淨去蒂頭，以拭手紙擦乾備用。
2. 鋪平保鮮膜（面積需比兩片吐司大），放上兩片吐司（吐司可先切邊），塗抹一層薄薄鮮奶油做基底（分量不用多，將吐司每處都抹到即可）
3. 接著依照預計水果切面位置，增加鮮奶油的量後，將草莓與水果依切線放置妥當。
4. 在草莓與水果之間的空隙處補上鮮奶油。
5. 放上另一片吐司。需將吐司四邊壓緊再將保鮮膜包上塑形。
6. 將包好的三明治放入冰箱冷藏至少一小時後，取出，切去吐司邊，再依對角切兩刀，草莓鮮奶油三明治就完成囉！





※推薦利用產品：當季草莓、喜願全麥/多穀物吐司

◆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。

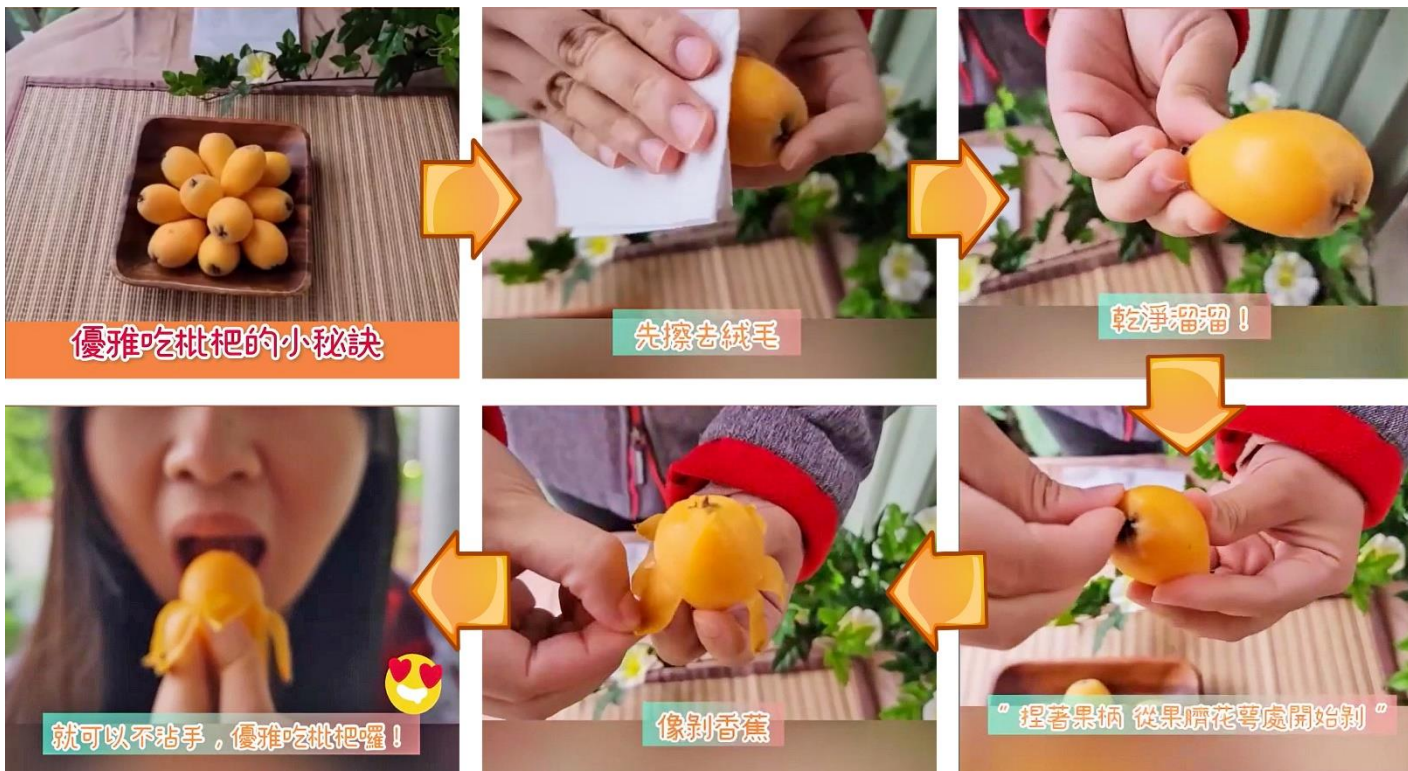


◆【美味小秘訣】內行人吃枇杷，輕鬆優雅！

枇杷果皮細嫩而薄，就像嬰兒的肌膚般吹彈即破。如果剝錯了方向，往往會把皮剝得支離破碎而滿手汁液，吃得狼狽不堪。在此跟您分享內行人吃枇杷的秘訣，讓您吃得輕鬆優雅無負擔！

①擦去絨毛：新鮮枇杷的表面布滿了細細的絨毛，吃了容易喉嚨發癢，腸胃較敏感的人可能吃了會腸胃不適，因此可先以衛生紙將枇杷表皮的絨毛輕輕擦除後，以水清洗。

②剝對方向：很多人都以為要從蒂頭剝枇杷，但因為果皮方向的緣故，其實這樣剝很難將枇杷表皮完整剝開！真正內行的剝枇杷方法，是從果臍處剝起，如同剝香蕉一般，將果皮一片片地剝下來，不但輕鬆好剝又漂亮，而且一點也不沾手喔！剝皮後的枇杷要趕快食用，以免果肉因接觸空氣而產生氧化。



🔊 產品資訊

◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
個人湯-台式四神湯(漢典)	300g	漢典	119	3/17	(1) 選用合作社指定豬小腸，簡單使用糖、鹽、及魚露調味，並加入前豬腿肉丁與豬皮熬煮(豬皮熬出膠質後會取出)，溫補藥膳適合四季食用，開胃助消化。 (2) 小包裝份量，方便忙碌或單身、飲食控制者食用，復熱簡單，即可喝到需長時間熬煮的藥膳湯；登山露營也方便。 ※ 價格誤植為 115 元，應更正為 119 元。
個人湯-南洋肉骨茶(親憶食堂)	300g	親憶食堂	125	3/17	(1) 「肉骨」湯如其名，是以帶肉的骨配合中藥煲成的湯；選用合作社指定豬小排骨肉，並以肉骨茶燉料包加以長時間燉煮，將其中的中藥與辛香料煮出既濃郁又清爽的湯頭。 (2) 小包裝份量，方便忙碌或單身、飲食控制者食用，復熱簡單，即可喝到需長時間熬煮的藥膳湯；登山露營也方便。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
KINDest 72% 黑巧克力	100g	鄰鄉良食	160	3/17	支持零奴隸童工的巧克力，持續公平貿易與責任消費為地球盡一份心力。將公平貿易可可原料在台灣製成片狀黑巧克力。(限量供應)
KINDest 56% 杏仁海鹽黑巧克力	100g	鄰鄉良食	160	3/17	杏仁海鹽口味使用原粒杏仁搭配海鹽，包裹在黑巧克力中，鹹甜脆香的美味。(限量供應)
夏威夷豆(無調味)(寬達)	180g	寬達	330	3/24	夏威夷豆:原料來自澳洲剝殼的夏威夷豆，篩選後使用低溫烘焙，保留天然風味和較多的營養成分。(限量供應) ※ 國際價格浮動，供應量尚不穩,可能有批次接替供應不及現象。
鱸魚燕麥粥	230g/包	向記	95	3/24	使用合作社指定白米、去皮鱸魚為原料，搭配燕麥製作而成，粥體與湯比例完美，調味簡單，質地友善；包裝使用高溫滅菌技術，讓產品可以常溫保存，方便攜帶與儲存。
本土花生脆粒 豆漿冰淇淋	100g/杯	舞茶	85	3/31	主原料使用合作社內花生醬、主惠本土花生油製作，搭配指定豆漿、隆谷的白木耳讓口感更佳滑順，入口即有濃濃花生香氣及花生顆粒，甜而不膩，是夏季消暑好品。(限量供應) ※ 因物流到貨日實況稍有挪移,可能提早或延後上架,以實際上架日為準。

◆ 恢復供應：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
蔥香天婦羅	300g	振鈺	148	3/17	生產者振鈺不添加人工色素、防腐劑，採用合作社指定農友的青蔥，並減少使用添加物，健康與美味兼顧，煎食、煮湯、火鍋皆宜。(季節供應)
手工黑豬肉韭菜水餃	600g	一二三	180	3/17	嚴選台灣黑豬後腿肉搭配指定農友種植韭菜，佐以豆麥醬油調味後，手工包製的大顆水餃，皮厚料足、飽滿紮實、味道清爽不膩！將水煮滾之後放入水餃，輕輕攪拌防止沾黏，蓋上鍋蓋直至沸騰後，再反覆加入冷水煮滾 2-3 次，撈水餃時保持大火水滾，撈完水餃再關火，避免餃子皮吃水，影響口感。
花生粉	100g/包	豪紳	75	3/24	生產者為豪紳，使用指定花生，焙炒後研 磨成花生粉，無任何調味，不添加防腐劑且通過黃麴毒素檢驗，因應清明節需求限量供應。
紅玉茶梅	520g (固形物 280g)	梅博館	205	3/31	使用青梅製作、經過多道手續醃製成 Q 梅，並添加南投在地紅玉茶葉，使梅子口感 Q 軟並具有紅茶香氣。(限量供應) ※ 因物流到貨日實況稍有挪移,可能提早或延後上架,以實際上架日為準。
手工脆梅	520g (固形物 280g)	梅博館	165	3/31	使用青梅製作、經手工敲打、漂洗去除青梅苦澀味道及多道工序製作而成，口感爽脆不膩，讓人一口接一口。(限量供應) ※ 因物流到貨日實況稍有挪移,可能提早或延後上架,以實際上架日為準。

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
優質小紅莓乾	200g/包	豪紳	205	4/7	選用北美洲友善環境種植的蔓越莓為原料製作，不添加防腐劑與人工甘味劑。

◆ 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
煎餅	150g/包	鴻福	50	55	3/17	因各項物料調漲，調整售價。	全社
薄鹽鯖魚片	250g/2片	湧升	78	85	3/24	因捕撈等生產成本提升，同步調漲售價	全社
原味起司蛋糕	6吋/500g	瑪諾蘭迦	360	395	3/24	因各項物料調漲，調整進售價	全社
香橘乳酪蛋糕	6吋/500g	瑪諾蘭迦	440	480	3/24		
桑椹乳酪蛋糕	6吋/500g	瑪諾蘭迦	440	480	3/24		
草莓乳酪蛋糕	6吋/500g	瑪諾蘭迦	520	550	3/24		
全麥吐司	500g	瑪諾蘭迦	80	88	3/24		
裸麥無花果乾麵包	130g	瑪諾蘭迦	50	55	3/24		竹、中、南社
奶油餐包	200g/4入	瑪諾蘭迦	42	47	3/24		
克林姆麵包	120g	瑪諾蘭迦	40	45	3/24		
香椿麵包	120g	瑪諾蘭迦	34	38	3/24		
起司果乾麵包	120g	瑪諾蘭迦	55	62	3/24		
椰子奶酥麵包	110g	瑪諾蘭迦	40	45	3/24		
芝麻核桃麵包(奶素)	120g	瑪諾蘭迦	42	47	3/24		
桑椹乳酪麵包(奶素)	120g	瑪諾蘭迦	57	62	3/24		

◆ 成分異動：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	異動原因	供應區域
甜酒釀	270g	明德食品			生產者甜酒麴成分更改，新增過敏源標示。	全社

產品優惠：(全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	優惠原因	9折身分是否再享優惠
沐浴精	2L	瑪諾蘭迦	1030	927	2024年6/1起	待原料及架上庫存用罄即停止供應。	否
原味鮮乳冰淇淋	600g/杯	四方	290	280	2024/9/23至庫存利用完畢	季末優惠，回饋社員。	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*2	舞茶	350	175	1/6起	雪酪系列回饋新優惠價，買一送一更加實惠，歡迎多加利用。	否
芒果美莓雪酪	100g/杯*2		170	85			
善糧黃金土雞腿剝塊	800g	江森	580	495	2/10起至利用完為止	優惠價格推廣，回饋社員。	否
善糧黃金土雞去骨雞腿	350g		460	390			
善糧黃金土雞胸	200g*2包		400	340			
全脂鮮奶	946cc	四方	105	99	2/19-4/12	優惠價格推廣，回饋社員。	否
低脂鮮奶	946cc		105	99			
四方巧克力調味乳	946ml		105	99			
愛玉子(石棹)	80g/包	智立	195	146	2/24-5/6	利用趨緩，以75折優惠價格推廣，歡迎社員多加利用。	否
愛玉子(達邦)							
心態減碳牙刷(黑)	1入/盒	伍駒	329	263	3/3起	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用。	否
心態減碳牙刷(金)	1入/盒		329	263			
心態減碳牙刷(銀)	1入/盒		329	263			
心態減碳牙刷替換刷頭組	6入/盒		270	216			
活萃洗面乳	100ml/支	綠藤	405	385	3/3-3/22	優惠價格推廣，回饋社員。	否
台灣茶葉綠菓-烏龍茶籽油	300ml	金椿	1320	1100	3/17起	優惠價格推廣，回饋社員。	否

◆ 暫停供應：

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
根源天然珊瑚海鹽	300g	根源	因產品內有異物 暫停供應。	1/23起
再生衛生紙便利包(指送)	60包6袋	永豐餘	因原料品質不佳·衛生紙無法符合出貨標準·暫停供應。	2/24起
糯米粉	250g	豐利	因缺圓糯米原料·待新一批採收後恢復供應。	待站所庫存利用完畢為止
在來米粉	250g		季節性供應品項。	
不漂白抽取衛生紙(指送)	48包8袋	永豐餘	因原料品質不佳·衛生紙無法符合出貨標準·暫停供應。	3/3起
鬼頭刀輪切	600g	湧升	季節性供應品項。	待站所庫存利用完畢為止
冷凍牡蠣	220g			
小湯圓	300g	餐御宴	季節性供應品項。	待站所庫存利用完畢為止
冷凍菱角仁(硬)	270g	友善大地	季節性供應品項。	待站所庫存利用完畢為止
芭樂乾	300g/包	鈺豐	原料用罄·需待新一季採收供應	站所庫存利用完畢為止

◆ 停止供應：

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
用．心減塑牙刷替換刷頭	5入/盒	伍駒	目前架上有心態減碳牙刷及其替換刷頭組可供應·因此將一代替換刷頭下架。	3/3
夏威夷豆(無調味)	200g/包	寬達	變更規格供應	即日起
紅麵線	600g	耀隆麵行	產品下架	即日期至售完為止

推廣時間
3.3 -
▼
5.3 六

珍藏回憶 品味人生

傳遞心的溫度

念念不忘的媽媽味

春遊自備餐食健康又環保，選用友善栽種的安心食材
在巧手的烹飪下，讓回憶充滿家的幸福微笑



推廣活動：【傳遞心的溫度 念念不忘的媽媽味】

推廣時間：3/3(一) ~ 5/3(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
期間限定 珍藏專區	1.	古早味香菇肉羹(新品) (推廣期間 3/3-3/29)	300g	150	135
	2.	澎湖白秋蝦仁(湧升) (推廣期間 3/3-3/29)	200g	235	211
	3.	台灣黑豬漢堡排(柏香) (推廣期間 3/3-3/29)	240g	180	162
	4.	薄肉片(信功) (推廣期間 3/3-3/29)	300g	140	133
	5.	白肉雞雞胸切丁(御正) (推廣期間 3/3-3/29)	280g	115	109
	6.	白肉雞雞胸絞肉 (推廣期間 3/3-3/29)	280g	115	109
	7.	海水午仔魚(推廣期間 3/3-3/29)	500g	360	325
	8.	一口金烏魚子(邱經堯)(限量) (推廣期間 3/3-3/29)	100g/ 約 10~15 片	800	800
	9.	黑糖沙琪瑪(6 件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	6 入/包*6/箱	270	250
	10.	動物造型餅乾(海鹽)(12 件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	100g/包*12/箱	420	405
	11.	海苔煎餅(5 件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	150g/包*5	275	260
	12.	煎餅(5 件優惠) (推廣期間 3/16-4/12)	150g/包*5	275	260
	13.	薄鹽海苔(推廣期間 3/16-4/12)	6 入/包	180	170
	14.	龍眼花蜂蜜(推廣期間 3/16-5/3)	500g	350	333

	15.	龍眼花蜂蜜(推廣期間 3/16-5/3)	3kg	1470	1397
	16.	花生粉(推廣期間 3/24-4/26)	100g	75	75
	17.	絞肉(信功)(推廣期間 3/30-5/3)	300g	118	112
	18.	白肉雞雞柳條(御正) (推廣期間 3/30-5/3)	280g	115	109
	19.	白肉雞去骨雞腿(御正) (推廣期間 3/30-5/3)	380g	255	242
	20.	紅麴醃豬排(推廣期間 3/30-5/3)	300g	175	166
	21.	黑胡椒醃豬排(推廣期間 3/30-5/3)	300g	175	166
	22.	米洛波塔莫斯特級初榨橄欖油 (2 件優惠) (推廣期間 3/30-5/3)	500ml*2	840	750
	23.	紫蘇梅(推廣期間 3/30-5/3)	700g/瓶	265	260
	24.	本土花生脆粒豆漿冰淇淋(2 件優惠)(新品)(推廣期間 3/31-5/3)	100g/杯*2	170	150
春遊手作 野餐料理	25.	日本生干貝-3S(組合優惠)	1000g	1549	1351
		煙燻野生鮭魚片(組合優惠)	140g		
	26.	野生秋鮭輪切(元家)	600g	320	289
	27.	蒲燒虱目魚肚	150g	200	179
	28.	茄汁虱目魚(2 件優惠)	230g*2	130	115
	29.	益全香米(宜蘭)	2kg	295	266
	30.	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	252
	31.	壽司豆皮	240g (四角 x12 片)	110	100
	32.	冷凍烤地瓜	600g	110	99
	33.	原味沙拉醬(限量)	300g	70	62
	34.	金桔番茄沙拉醬	250g	82	82
	35.	焙煎胡麻脆綠鮮	220ml	87	82
	36.	芥子脆綠鮮沙拉醬	300ml	87	82
	37.	四方鮮乳莫札瑞拉起司(條) (2 件優惠)	100g/條*2	260	240

	38.	四方鮮乳高達起司	200g	250	240
	39.	桑椹原汁(無加糖)	600ml	400	360
	40.	桑椹果粒醬	300g	225	203
	41.	桑椹醋(加糖)-即飲式	300ml	55	50
	42.	小熱狗	300g	120	114
	43.	優質牛腱肉	1kg	890	755
	44.	小披薩-蔬食杏鮑菇 (站所限定，任選 2 件 85 折)	435g/3 入	360	306
	45.	小披薩-瑪格麗特 (站所限定，任選 2 件 85 折)	405g/3 入	360	306
	46.	小披薩-夏威夷 (站所限定，任選 2 件 85 折)	300g/2 入	360	306
	47.	阿薩姆茶葉蛋	6 粒/包	125	125
追思敬祖 好食 & 兒童減添加 點心	48.	雪蓮子麵筋(青葉)(3 件優惠)	160g*3	87	78
	49.	滷雪蓮子(青葉)(3 件優惠)	170g*3	84	76
	50.	黑胡椒鹹豬肉	300g	195	185
	51.	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g/包	330	313
	52.	白芝麻粒(熟)	200g/包	85	85
	53.	麥香餅皮	600g/10 片	125	125
	54.	三日苗(環保優)綠藤	50g/盒	98	89
	55.	新鮮香菇(環保級)就是鮮菇	200g/包	90	81
	56.	原味豆干	450g/4 塊	55	55
	57.	亞美尼亞水蜜桃蘋果汁	250ml	90	59
	58.	亞美尼亞杏桃蘋果汁	250ml	90	59
	59.	亞美尼亞沙棘水蜜桃蘋果汁	250ml	90	59
	60.	100%胡蘿蔔綜合蔬果汁(3 件優惠)	195ml*3	150	105
春季手作的 梅好滋味	61.	紅玉茶梅	520g/罐 (固形物 280g)	205	205
	62.	手工脆梅	520g/罐 (固形物 280g)	165	165

	63.	黃梅吸凍(豐喜)(12 件優惠)	220g * 12 杯/箱	336	320
	64.	紫蘇梅果凍(豐喜)(12 件優惠)	130g * 12 杯/箱	216	200
	65.	黃梅軟糖(全素)(6 件優惠)	30g/包*6	150	130
	66.	國產精釀梅子酢	360ml	150	140
	67.	紫蘇梅醬	600ml	225	220
	68.	本格梅酒	600ml	385	360
	69.	果釀梅醋	500ml	285	260
	70.	糯米酢	600ml	55	52
	71.	綠主張 38 度米酒(2 件優惠)	600ml*2	440	431
	72.	台灣二砂糖	1kg	50	50

禁止酒駕  酒後不開車 安全有保障

※站所限定小披薩系列，任選 2 件 85 折。因系統限制，線上下單 EC 及班配小披薩系列，同品項 2 件優惠。

※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：

- 北倉物流司機、蔬果組組員、集貨組組員(工作地點：北倉-新北市土城區)
- 中倉冷凍組員、蔬果組約聘組員 (工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 南倉短期約聘蔬果組理貨人員(工作地點：南倉-台南市歸仁區)
- 儲備站長(工作地點：北投站、惠來站)
- 月薪站務(工作地點：北投站、信義站、東區站、石牌站、天母站、東門站、雙和站、新店站、木柵站、三鶯站、新竹站、竹北站、三葉站、惠來站、東海站、關新站)
- 時薪站務(工作地點：竹北站)



合作社徵才網址