

目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	2
 產品資訊.....	15
 人資招募.....	24

社內公告

【2025 端午節預購案文宣勘誤公告】

- 鳳梨蜜梅雞(元榆)-1550g 成分更正說明

專刊上印製之成分內容，由於有缺漏，故於週報上刊誤及更正；其正確之成分內容物如下：

水、黑羽土雞*、鳳梨豆醬(鳳梨、豆麩、鹽、糖、甘草)、雞高湯(水、黑羽土雞架)、醬油、紫蘇梅醬*(青梅、黃梅、特砂、紫蘇葉、鹽)、冰糖、紫蘇梅肉*(青梅、特砂、二砂、紫蘇葉、鹽)、糯米醋、麥芽糖(小麥、樹薯澱粉、水)、地瓜粉(樹薯粉)、甘草。

- 鱸魚好蝦水餃規格專刊、預購單皆誤植 400g (20 粒)，正確規格為 **440g** (20 粒)，同步修改數位 LINE 圖，正確檔案如右圖。

- 2025 年端午預購時間延長一週

因預購首週碰到清明連續假期，為服務社員，並協調流程不影響生產者備貨作業，預購案將延後一週，預購時間即日起至 4/26(六)止。

特此公告，造成社員不便，敬請見諒。



當季蔬果



產地速報

因氣候影響，今年市面罕見國產藍莓。但合作社藍莓農友楊士藝傳來好消息，不但可率先供應，而且量足質優，除了單盒供應，還提供限量 100 箱 (12 盒入) 早鳥 95 折預訂優惠 (即日起至 4/21 止)，讓喜愛藍莓的社員吃個過癮！後續另外兩位小農藍莓農友也將陸續跟上供應。合作社架上供應的國產藍莓，品質與種類堪稱國內最豐！歡迎社員把握產期多多品嘗，拓展藍莓的味蕾版圖！

◆完熟鮮採，清新甜美的春之饗宴——國產小農藍莓率先供應

近兩年來，國產藍莓在台灣春夏水果版圖上，掀起一陣狂瀾，吸引了眾人的目光與競逐！藍莓含有極豐富的花青素、維生素、礦物質與膳食纖維，抗氧化力強，營養價值非常高，因此又有「森林裡的藍寶石」之稱。也因此早在數十年前便有人引進台灣試圖種植，但因當時引進台灣種植的北高叢藍莓



屬溫帶品種，需冷性高，難以適應台灣本地氣候，因此幾乎可說是全軍覆沒。所幸台灣農藝圈並未因此放棄，反而有更多小農，甚至企業資源紛紛投入研究。經過幾十年品種更替，選對品系並配合適合栽培方式，藍莓這個早年被認為是舶來品的「洋玩意兒」，在企業與小農的共同

努力下，漸漸落地生根。國產藍莓的春天，正式揭開序幕！

相較於進口藍莓，國產藍莓從產地到餐桌的距離極短，可於 8-9 分熟採收，甜度提升，實測甚至可達 14-18 度 Brix，且因並未退酸，甜酸比佳，香氣清新迷人，口感風味完勝進口藍莓，非常適合鮮食。時序入夏，且讓國產藍莓的清新香氣，成為您最美好的味覺記憶！。



■楊士藝——帶藝投入，種出國產藍莓的繽紛味

走進青農楊士藝的藍莓園，彷彿進入藍莓的大觀園！這裡除了有 4、50 種藍莓品種，就連園中的雜草或各種防治蟲鳥的設施，也是琳瑯滿目，處處可見到士藝運用所學的專業巧思。士藝畢業於台大園藝系研究所，自小對園藝生態充滿熱情的他，不甘於所學只留在求學場域，更渴望所學專業，能在生產實務上開花結果。因此他在家鄉的南投八卦山一帶覓地，完成了碩士論文後，義無反顧投身藍莓產業。

在台灣種藍莓，不是不可能，但也不是那麼容易。「種對品種」以及「改良土壤」，是台灣藍莓落地生根的兩大技術關鍵。士藝的田區位於南投八卦山一帶，土壤偏酸，正是藍莓喜愛的環境，但還需要調整土壤通透性與保濕性；藍莓根系細弱，也格外需要保護，因此士藝使用粗糠、花生殼覆蓋，一來可以改善土壤的通透性，也可以保溫、抑草。此外，士藝自己育苗，園裡總共種植了近五十種藍莓



品種，除了可以藉此選育最適品種外，也可將整體藍莓產期延長至七八月；混合品種出貨，讓士藝的藍莓口感風味更加繽紛。

為了落實有機或友善無農藥的栽種，士藝善用了各種天敵防治，例如種植馬利筋吸引黃色蚜蟲，

此種蚜蟲不會危害藍莓植株，又可吸引更多瓢蟲進駐，此外也有觀察到螳螂等其他生物在園內出沒，生態豐富。從滴灌設備、品種選育、整枝養土、去留雜草..... 士藝的十八般武藝，為的，正是國產藍莓的那一縷細緻的甜酸與鮮甜花草香，以及人們安心享用時的滿足笑容。而今士藝的藍莓已經開始供應，期待已久的朋友們，千萬不要錯過！

←士藝刻意在園中保留馬利筋吸引黃色蚜蟲，做為天敵防治小幫手。



藍莓表皮的刀痕狀疤痕，是薊馬爬過的痕跡，完全不影響風味！→

貼心小提醒

1. 農友採有機種植，不使用農藥，藍莓表皮難免偶有薊馬爬過，留下叮咬印記。外觀不盡完美，風味卻是絲毫不受影響。還請理解後再利用。
2. 藍莓表皮的白色粉狀物質是天然保護蠟，不需要特別洗掉。過度清洗藍莓沒有必要而且會降低藍莓的營養價值，合作社的藍莓均為無農藥檢出(ND)，清洗時只需可用流動的水洗去表面灰塵即可，避免過度清洗降低藍莓的風味。
3. 藍莓的賞味期約 5 天，如未立即食用完畢，請放入冰箱冷藏。



【藍莓供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
楊士藝	南投福山	友善級	125g/盒(已開始供應)
吳保諒	苗栗卓蘭	環保級	125g/盒
鍾文標	苗栗獅潭	環保級	125g/盒



甜美滑嫩的厚工水果頭

友善級枇杷農友來報到

產地速報

枇杷厚工，願意投入種植的農友日漸減少，目前台灣僅餘不到 1000 公頃的種植面積，也因此架上越來越難見到枇杷蹤影。所幸覓得新生代青農劉盈榛願意投入有機種植，並且供應給合作社。盈榛的枇杷風味迷人，還請把握機會品嚐利用。

◆甜美滑嫩的厚工水果頭——友善級枇杷農友來報到

■劉盈榛——傳承有機護生態、安心帶皮吃的枇杷



今年新加入供應枇杷的青農劉盈榛本是美容彩妝師，家族發展有機種植甚早。因父母年邁及母親患有患帕金森氏症，便與先生陳宥騰、表弟郭豐溢返鄉照顧雙親，承接父母有機耕作的志業。又因新社一帶務農人力老化，眼見老農無暇照顧管理，盈榛不忍故鄉田園荒蕪，更希望拓展友善護生態的理念，因此只要能力許可，便盡力承接。

盈榛的枇杷園本為親戚所有，後因親戚年長行動不便，無暇照顧又不捨荒廢，便委託盈榛管理。盈榛以蚯蚓糞製作、含多種益菌的液肥，搭配 EM 菌、矽藻土等防治資材，讓樹體強健、有免疫力，地面更種植忌避植物。如此悉心呵護的枇杷，清甜帶細膩微酸，而且可以安心帶皮吃。是許多人心目中的古早風味，雖然產量不多，難得供應，歡迎把握機會多多品嚐。

■徐俊明——絕境重生的新社古早味枇杷



台中新社的徐俊明大哥種植的枇杷，除了整枝、疏果、採收、提早套袋等基本動作外，**完全不用農藥、除草劑，甚至連有機許可的防治資材與肥料也不使用**。只用這對露天栽植枇杷來說，要有收成簡直是不可能的任務！忍受著鄰居的嘲笑，以及沒有收成的經濟壓力，徐大哥咬牙堅持，整枝、疏果、覆蓋堆肥，讓自然界的循環回歸土壤。直到第八年才開始看得到收成。走進徐大哥的枇杷果園，每棵樹的樹頭幾乎都看得到熬過病害、抽芽重新生長的樹洞或分杈。60多年的老欖，枝條表皮卻是光亮飽滿，養護了十幾年的土壤，造就了徐大哥枇杷的好滋味——**今年實測甜度平均至少 12 度，最高竟可達到 17 度！而且不只甜美，還帶著微酸與枇杷特有的微微奶香，是不可錯過的味蕾體驗！**敬請把握機會，品嚐這滋味豐富的枇杷古早味！

■台灣原味/比亞外部落——保育藍腹鷓的原鄉枇杷



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，成為藍腹鷓的重要保育棲地；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】

合作農友	產地	級別	供應規格
劉盈榛	台中新社	友善級	450g/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
吳金洛	台東卑南	環保級	500g/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



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

手採梅，安心釀

國產青梅季開始啦!!

產地速報

今年年初，生產者傳來照片，怒放的梅花彷彿要滿出螢幕，彷彿聞得到滿園撲鼻甜香。這盛開的梅花，正是社員們共同購買支持友善生態、護育山林的成果，也預告了這一季鮮果青梅的精采可期。為了讓更多社員體驗到手作青梅的趣味與美好，**今年甲仙地區農會特別提供早鳥預訂優惠**，搭配合作社糖、酒、蜂蜜等相關手作材料優惠，讓大家輕鬆釀作春天最美好的滋味。



◆手採梅，安心釀——國產青梅季開始啦！

一顆酸澀的梅子果實，如何經過時間浸潤，轉化為口齒間酸溜又甜蜜的記憶？還記得開啟梅釀漬物時，四溢的濃郁梅香勾起的嘴角愉悅笑意嗎？



60 公斤的青

每年清明節後，正是台灣梅子的產季，南投、高雄甲仙，甚或花東的中低海拔山林，梅香濃濃，梅子陸續採收運送下山，收成的喜悅，在忙碌的梅農嘴角漾成笑紋，為初春新綠的山林憑添熱鬧氣息。

梅樹是深根型果樹，不只有助於水土保持，也可提供蜜源或棲地，是守護山林共存的綠色經濟作物！只是青梅的採收耗時費力，梅農在陡斜的坡地或以手採、或以竹竿敲打梅枝，讓青梅自然落地，再以人工搬運這一袋袋重達梅下山；一年一收的梅子，採收期短，離開梅樹 3 天內就要

立即處理，以防果實腐爛。從產地到消費者手中，耗費人力甚鉅，這在缺工的部落與山區，都是艱難挑戰，近年來不少農友灰心放棄，刨除梅樹改種檳榔。

所幸，終究有農友不肯放棄，為合作社供應青梅的**甲仙農會、南投的王貴香大姊、曲冰部落的楊春發大哥，都在守護山林的最前線努力，環保級的安心高標準，只為了讓入口的梅香安心健康**。而今又到了梅子飄香的季節，悉心手作、靜待時間熟成醞釀後，品嚐著各種梅漬芳香撲鼻的酸甜 Q 脆，或是啜飲濃醇梅釀，彷彿也嘗到了漫漫歲月中，農友們守著梅樹護著山林故土的深情厚意，餘韻綿長。

■楊春發——遺世獨立的 60 年老欖梅園



南投仁愛鄉的曲冰部落，海拔約 800-1000 公尺，是台灣最北的布農族村落。村內多數居民以農為生，少數人經營商店、擔任教師和員警，年輕人多從事貨運司機的工作。2014 年開始，部落族人組成了萬豐產銷班，開始供應有機蔬菜給合作社。其中一位產銷班成員楊春發大哥，自父祖輩承襲了一座梅園，園中百來棵梅樹與松樹杉木混生，樹齡多已超過 60 年，樹幹苔蘚斑駁，樹型曲折蒼勁。

平時只是除草覆蓋，並未過多介入管理，環境十分天然。楊大哥的梅園果量雖然不多，但醃製而成的 Q 梅，酸甜香氣迷人，口感層次豐富更勝尋常，令人念念不忘。今年終於說服楊大哥採收供應，數量有限，還請把握機會利用！

■甲仙農會——梅香護原鄉



青梅的採收耗時費力，這對地處偏鄉、對外交通不便的高屏山區原民梅農來說是嚴苛挑戰。八八風災後，人口外移，梅子採收期的缺工問題也讓梅子採收更顯艱難。甲仙農會在地深耕多年，在台灣青梅產銷危機時，為了保障梅農生計，設立有機加工廠，提供專業加工技術，並採全產季保價收購，積極輔導配合農友轉型有機栽種。而今，在那瑪夏、桃源與甲仙等地，農會共輔導了

1200 多公頃的梅農，讓環境永續與梅農生計得以兼顧。而今梅子產期又將到來，只見農會夥伴開著貨車在崎嶇蜿蜒的山路上奔波，為的就是將這守護原鄉的青梅，送到大家手中，化成種種美好。

■王貴香——驗出農藥，一顆也不要！



南投是台灣梅子的最大產地，這裡的梅園多半位於深山林內的林班地，60%以上是造林，40%才是梅樹。梅子產銷受到重創後，農友王貴香引導梅農們投入有機種植，她跟梅農們約定，只要送來的梅子沒有農藥殘留，就以高於市場行情的價格收購，但是一旦驗出農藥，一顆也不要！王貴香的這個策略帶動了信義鄉許多梅農跟進，大家不噴灑農藥及除草劑，努力種出最好的台灣梅，對於生態與棲息的生物，也減少藥物與化肥的危害。

貼心提醒

1. 合作社所供應的梅子均為無農藥檢出。因沒有用藥防治，雖農友已盡力選果，部分果實仍難免有些微黑星病或蟲害痕跡，完全不影響手作風味，浸漬後痕跡亦不復見。還請理解再利用。
2. 胭脂梅外觀嫣紅討喜，但纖維較細，較不適合做脆梅，挑選手作品項時還請留意。

【青梅供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應品項
甲仙農會	高雄甲仙	環保級	青梅
楊春發	南投仁愛	環保級	青梅、胭脂梅混果
王貴香	南投信義	友善級	胭脂梅 (均為無農藥無化肥栽種，但因鄰田隔離帶不符合合作社規範，故列友善級)



◆大武山下的濃香酸甜——屏東瑪家有機金鑽鳳梨開始供應

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。

冬末春初的金鑽鳳梨，在低溫下醞釀熟成，風味濃郁，甜酸較高，與夏果風味不同。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，除了社員熟悉的農友陳映延，今年還多了個生力軍——**農友吳堅銘**。歡迎趁著產期，把握機會多多品嚐利用！。

農友吳堅銘的農場位於屏東大武山下，瑪家鄉的沿山公路旁。南國的艷陽熾熱，正是鳳梨最愛氣候，產出的鳳梨又甜又多汁，氣味芳香濃郁。得天獨厚的環境，讓屏東成為台灣鳳梨重要產區。堅銘大哥家族就是以種植鳳梨為業，傳承到堅銘大哥已經是第三代。堅銘大哥的父親吳木泉，雖是慣行種植，卻堅持不用荷爾蒙，不一昧追求甜度，力保果肉原有的酸甜層次，纖維細緻，多吃也不「咬舌」。因而在 50 年前獲得神農獎桂冠，更成為台灣首批外銷日本的鳳梨農。堅銘大哥承襲了父親的種植管理技術，大學更是專攻農業管理，接手管理農場後，致力於友善永續的種植；堅銘大哥的夫人謝美蓮本是公職，看到先生忙碌，毅然辭去工作回家幫忙，她笑稱，鳳梨田是「農夫的天堂路」，滿園的鳳梨刺，常刺得農夫滿手傷痕，為的是讓客人吃得安心的滿足。夫婦倆胼手胝足，終於讓果園一步步從無農藥，到全面有機驗證，迄今已 20 年，有機種植的面積達 20 公頃，也守護了大武山下的生態環境。堅銘大哥不僅榮獲神農獎的肯定，還將外銷等級的果實留在台灣。目前主力品種是金鑽鳳梨，此外還有香水、蜜寶、釋迦鳳梨等多種鳳梨品種。友善種植的鳳梨，一切開就散發出散蜂蜜的香氣，入口甚帶有淡淡椰香，纖維細緻，風味帶著酸香後勁。在堅銘大哥的手中，神農獎的招牌依舊閃亮，更多了創新與高品質管理的活力。也讓大武山下的鳳梨田生態，得以永續且生機盎然。

貼心小提醒

1. 蜜鳳梨約 7 分熟採收，果實雖還青綠，但已可食用。如想再吃甜一些，可於常溫稍微放置至果目溝青綠帶點微黃（即所謂綠豆仁黃），此時風味最佳，請盡速享用！

2. 蜜鳳梨外皮全部轉黃就已完熟，此時甜度攀升蜜化，但也可能會出現果肉透明化的現象，類似蜜蘋果的蜜腺，稱為水心症，這時的鳳梨還是可以食用，只是容易發酵，保存期限也較短，還請留意，以免錯失最佳賞味時機。

【有機蜜鳳梨供應小檔案】

合作農友：吳堅銘

品種：蜜鳳梨（自有品種）

產地：屏東瑪家





小巧Q甜，吮指回味

台南山上玫瑰蕉甜美供應中



產地速報

好消息，去年甫上架就深受社員好評的玫瑰蕉開始供應啦！2024 年底接連而來的颱風，摧折了香蕉樹，重創香蕉產業。索性吳東杰大哥的果園地理位置相對避風，終得有產出供應。還請把握機會利用，這看似平凡，卻得來不易的果實。

◆小巧 Q 甜，吮指回味——台南山上玫瑰蕉甜美供應中

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

蔬果品質說明

◆【梅子 FAQ】青梅與胭脂梅怎麼分辨？滋味有什麼不同？

台灣的梅子種類繁多，目前市面上主要可見的品種就是青梅與胭脂梅兩種：

青梅：又分為大青與二青，通常會混合出貨。果實偏綠，纖維紮實，適合製作的品項較為全面，從脆梅、Q 梅、梅酒、梅醋到梅子味噌都可製作。

胭脂梅：屬於紅梅類。向陽面會呈紫紅色，像抹上了胭脂一般，十分討喜。全熟時，紅色的面積可以佔到表面 30%-70%，因而得名。但沒受到日照的部分不見得會轉紅。轉紅與否不影響風味。口感較細緻，香氣較濃，適合作梅醬、梅酒、梅醋等，但因纖維較細，較不適合脆梅。



◆【只要五步驟，梅子輕鬆釀-1】梅子味噌

梅子味噌是百搭醬料的基底，拌菜、拌沙拉、醃魚肉、烤雞腿都很適合，可使肉質軟嫩，肉質清爽；即使是單純做沾醬，用蔬果棒沾著一口接一口吃，酸甜鹹香，也非常適合作為夏季開胃菜。**製作梅子味噌以纖維較細的胭脂梅或是較熟的黃梅較適合**。做法非常簡單，一層梅子一層味噌一層冰糖（或砂糖）填入罐中，靜置一個月就完成了！

【梅子味噌】

材料

乾淨乾燥的玻璃罐、合作社有機味噌、原色冰糖、完熟黃梅（可將青梅置於室溫放至黃熟）或胭脂梅

做法

1. 將完熟梅子去蒂頭、洗淨、晾乾。
2. 取乾淨乾燥玻璃罐，依序放入處理後的梅子、味噌以及糖。如喜歡鹹香口味，則可減少糖量或者不放糖亦可。
3. 裝罐置入冰箱冷藏，靜置 1 個月後取出，因梅子會出水，如有水分分離情形，則可搖晃瓶身將之搖勻後置入冰箱冷藏。
4. 待梅子與味噌融合後，即可取出使用。
5. 烹調應用方式：將梅子味噌塗抹於雞腿排或魚肉上，置入烤箱烤熟即可（溫度約 150 度，切忌過度高溫以免烤焦。

※※推薦利用產品：合作社當季新鮮青梅（或胭脂梅）、主婦聯盟合作社有機味噌-500g、主婦聯盟合作社原色冰糖、紅冰糖



◆【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
麥香鮮奶饅頭	318g/6 入	四方	110	4/7	生產者為四方，使用冷發麵粉及全麥粉、天然酵母，並以 100% 四方鮮乳取代水，不添加香料、防腐劑、改良劑等化學添加物製作而成，成分單純減負擔，天然奶香、口感 Q 彈，早餐、點心新選擇。
生醃里肌嫩肉條	200g/包	花肉社	138	4/21	使用花肉社大里肌肉製作，肉嫩香甜，肉汁飽滿；搭配特製醃料與裹粉，醃漬入味、外皮酥脆。拆袋即煮，油煎、氣炸、油炸皆美味！
鱸魚高湯	500g/包	責生	120	4/21	使用目的-海水金目鱸魚全海水養殖較為鮮甜 此為冷凍品，拆封後需加熱，亦可隔水加熱後食用。可添加食品一起烹煮或加入海鮮，口味更鮮美。可用於火鍋當湯底、煮湯、粥料理可添加風味。
花生可可貝果	360g/3 入	中子	190	4/21	(1)選用百年老店-東和的無添加顆粒花生醬，確保每一口都是純淨而濃郁的享受，也添加了好丘自製巧克力甘納許增添風味，貝果口感是剛剛好的 Q 彈，易於咀嚼。 (2)延續合作社指定使用無添加之高筋麵粉與虎尾糖廠的二砂糖，專屬主婦聯盟，讓您食得更安心。(因生產庫存量不足，北倉預計 4/21 供

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					應·中、南倉預計 4/23 供應)
桂花紫薯貝果	360g/3 入	中子	75	4/21	(1)採用輪耕友善種植、不使用農藥又富含營養的台灣紫薯(日本品種-薩模紫薯)做成的內餡，帶著高雅的桂花蜂蜜清香，花香與紫薯獨特香氣交融，讓人愛不釋口。 (2)延續合作社指定使用無添加之高筋麵粉與虎尾糖廠的二砂糖，專屬主婦聯盟，讓您食得更安心。(因生產庫存量不足，北倉預計 4/21 供應，中、南倉預計 4/23 供應)

◆ 恢復供應：

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。
原味鮮乳冰淇淋	600g	四方乳品	290	4/7	生產者為四方乳品，以低溫殺菌的原味鮮奶製作，不加防腐劑、糖精與化學香料。添加蜂蜜使口感更香濃，夏季供應。
巧克力鮮乳冰淇淋	600g	四方乳品	290	4/7	生產者為四方鮮乳，使用自家鮮乳、鮮奶油與黑巧克力製作而成，每口都有濃郁奶香與巧克力香，夏季供應。
原味鮮乳冰淇淋	64g	四方乳品	54	4/7	以生產者自產之低溫殺菌原味鮮乳與奶油製作，搭配蜂蜜風味更香濃，並引進義大利 Gelato 冰淇淋設備與技術，衛生、安全、品質加倍，減少冰晶產生，口感密實、入口即化。無添加防腐劑、人工糖精、化學香料及色素，夏季供應。 *售價為 54 元/1 盒，一次購買 5 盒冰淇淋優惠價是 250 元/組。
巧克力鮮乳冰淇淋	64g	四方乳品	54	4/7	以生產者自產之鮮乳與奶油製作，搭配濃郁黑巧克力，並引進義大利 Gelato 冰淇淋設備與技術，衛生、安全、品質加倍，減少冰晶產生，口口綿密細緻。無添加防腐劑、人工糖精、化學香料及色素，夏季供應。 *售價為 54 元/1 盒，一次購買 5 盒冰淇淋優惠價是 250 元/組。
酸梅湯包料	150g	集昌	137	4/7	屬季節性上架，可以在炎熱的夏季補充水分，輕鬆熬煮；季節性供應。
青草茶包	10 入/60g		155		屬季節性上架，可以在炎熱的夏季補充水分，也可使用冬瓜糖磚作為甜味來源；季節性供應。

◆ 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
豆麥醬油	1600ml/瓶	溢香	200	230	4/7	因加工費、包材及運費成本上升，同步調整售價。	全社
豆麥醬油	500ml/瓶		109	125			

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
黑豆油膏	420ml/瓶		109	125			
黑豆醬油	420ml/瓶		109	125			

◆ 規格異動：

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	異動原因	供應區域
劍蝦仁	200g	150g	湧升	4/28	因加工費、包材及運費成本上升，同步調整公克數；季節性供應。	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
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			
愛玉子(石棹)	80g*2包	智立	390	195	2/24-5/6	利用趨緩，以買一送一優惠價格推廣，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			
台灣茶葉綠菓-烏龍茶籽油	300ml	金椿	1,320	1,100	3/17起	優惠價格推廣，回饋社員。	否
鹽麩鮭魚下巴	300g	御鑫	250	212	3/24起 至利用完為止	利用趨緩，以85折優惠價格推廣。	否
吳郭魚	500g	立川	165	140	3/24 ~5/6	利用趨緩，以85折優惠價格推廣。	否

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
台茶8號紅茶 (無糖)	490CC	台灣香 日月潭 紅茶廠	29	25	3/24起 至利用完為 止	優惠價格推廣，回饋社員。(限 量)	否
台茶18號紅玉紅茶 (有糖)							
台茶18號紅玉紅茶 (無糖)							
善糧土雞滴雞精 (常溫)	50ml *10入	龍彧	1680	1680	4/28起至 利用完為止 :買一組送1 包(共11包)	剩餘原料生產出清，買一組送 一包，歡迎社員多加利用。	否

◆ 暫停供應：

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
金目鱸魚切塊	300g	張博仁	因氣候因素海水養殖無法 達到規格，暫時停止供應。	北倉貨量出完為止
虱目魚肚	250g/2片	邱經堯	產季已結束、今年產季6月 開始才有貨。	三倉貨量出完為止
蒲燒虱目魚肚	150g		產季已結束、今年產季6月開 始才有貨。	三倉貨量出完為止
五小福貝果	250g/5入	喜願行	重點員工因傷身體一直未養 好，人力不足無法生產該品 項。	因生產者人力不足， 造成生產困難， 即日 起暫停供應。

◆ 停止供應：

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
劍蝦仁	200g	湧升	更改產品規格。	即日起

✓食在地 ✓減添加 ✓少負擔



合作 端午飄香粽

25

傳承記憶中的米食節味

2025端午預購開跑

3/31(一) ~ 4/19(六)

取貨時間 **5/19(一) ~ 5/30(五)**

預購時間 03/31(一)~04/19(六) / 取貨時間 05/19(一)~05/30(五) / 端午節 05/31(六)

※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
經典肉粽	漢典	南部粽 NEW	160g*4 入	419 元
		北部粽 NEW	160g*4 入	419 元
		酒香桂圓紫米粽 NEW	150g*4 入	340 元
	米棋	經典客家板粽	100g*6 入	390 元
	親憶	黑豬干貝海陸粽 NEW	180g*4 入	480 元
美味甜素粽	漢典	杏菇板栗素粽(全素)	160g*4 入	315 元
	親憶	花生菜粽-附花生粉(全素)NEW	120g*2 入(花生粉 20g/包)	160 元
	阿南達	芋泥紫米粽(全素)	120g*2 入	130 元
	祥太	鹼粽(全素)	90g*6 入	240 元
		紅豆鹼粽(全素)	90g*6 入	280 元
飲品點心	舞茶	本土焦糖海鹽爆米花組	100g*2 包/組	150 元
		柴焙桂圓黑米冰淇淋	100g*4 杯/組	248 元
	豐喜	蜂蜜香檬果凍組	130g *12 杯/箱	330 元
	梅博館	Q 梅蜜棗乾	320g/包(5-8 顆)	190 元
	陳稼莊	有機果汁蒟蒻-綜合口味 NEW	720g(36 入)/包-草莓、桑椹、百香果	345 元
	華興	六龜野蜜茶禮盒	75g*2 盒	1,050 元
	茶中文化	兒茶素綠茶	6g*30 入	399 元
	力象	美國櫻桃紅蒙特羅西酸櫻桃汁 NEW	946ml	400 元
	續豆	天堂莊園咖啡_掛耳包 NEW	12g*10 入	490 元
		天堂莊園咖啡_咖啡豆 NEW	225g	490 元
		天堂莊園咖啡外盒	可裝咖啡豆或掛耳包 2 包	22 元
	大力蔘	有機牛蒡根燉耳(添加糖)NEW	195ml*6 入	440 元
		有機牛蒡根燉耳(無糖)NEW	195ml*6 入	440 元
		有機牛蒡煎茶 NEW	2.5g*12 入	350 元
	麥時尚	100%苦蕎麥茶 NEW	6g*15 入	290 元
精選好物	台中大安肉品市場	筍乾無骨滷豬腳 NEW	600g/包	368 元
		滷紅燒肉 NEW	550g	399 元
	鴨迷	家傳香滷鴨翅	320g/份(6 支)	169 元
		蜜燻鴨肉絲 NEW	100g*2/份	268 元
	元榆	鳳梨蜜梅雞 NEW	1,550g/包	699 元

	御正	日式鹽麴醃漬雞腿排 NEW	220g/包 · 2 包/袋	228 元
		川味椒麻醃漬雞腿排 NEW	220g/包 · 2 包/組	228 元
	邱經堯	鱸魚好蝦水餃	440g(20 粒裝)	335 元
	智立	日本乾干貝	150g/份	799 元
	陳瓊珠	澎湖小卷乾	100g/包	350 元
	品川	酥脆花枝排 NEW	240g/包(60g/片*4)	220 元
	樸實	九層塔堅果油醬 NEW	220g	310 元
		五椒堅果油醬 NEW	220g	310 元
	細粒籽	100%純芝麻油 NEW	250ml	420 元
惠生研	優暢寶消化酵素益生菌 NEW	2g*30/盒 ; 2 盒入/組	980 元	
防曬舒爽	法藍茵	PMD 有機驗證防蚊噴霧	60ml/瓶	520 元
		礦采物理防曬乳	30ml/瓶	648 元
		檸檬草體香凝露	35ml/瓶	385 元
		甜橙清新潔面慕絲	180ml/瓶	595 元
		甜橙清新潔面慕絲-補充瓶	180ml/瓶	590 元
		頭皮髮絲養護菁華油-洗髮前	50ml/隻	960 元
		佛手柑·迷迭香柔順洗髮精	350ml/瓶	585 元

推廣時間 即日起 ▶ 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

梅子的好味道只有春天最知道
台灣生產，無農藥、無化肥，去油解膩好開胃

推廣活動：【傳遞心的溫度 念念不忘的媽媽味】

推廣時間：即日起 ~ 5/3(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
期間限定	1.	龍眼花蜂蜜(推廣期間 3/16-5/3)	500g	350	333

珍藏專區	2.	龍眼花蜂蜜(推廣期間 3/16-5/3)	3kg	1470	1397
	3.	花生粉(推廣期間 3/24-4/26)	100g	75	75
	4.	絞肉(信功)(推廣期間 3/30-5/3)	300g	118	112
	5.	白肉雞雞柳條(御正) (推廣期間 3/30-5/3)	280g	115	109
	6.	白肉雞去骨雞腿(御正) (推廣期間 3/30-5/3)	380g	255	242
	7.	紅麴醃豬排(推廣期間 3/30-5/3)	300g	175	166
	8.	黑胡椒醃豬排(推廣期間 3/30-5/3)	300g	175	166
	9.	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
	10.	紫蘇梅(推廣期間 3/30-5/3)	700g/瓶	265	260
	11.	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
	春季手作的 梅好滋味	12.	紅玉茶梅	520g/罐 (固形物 280g)	205
13.		手工脆梅	520g/罐 (固形物 280g)	165	165
14.		黃梅吸凍(豐喜)(12 件優惠)	220g * 12 杯/箱	336	320
15.		紫蘇梅果凍(豐喜)(12 件優惠)	130g * 12 杯/箱	216	200
16.		黃梅軟糖(全素)(6 件優惠)	30g/包*6	150	130
17.		國產精釀梅子酢	360ml	150	140
18.		紫蘇梅醬	600ml	225	220
19.		本格梅酒	600ml	385	360
20.		果釀梅醋	500ml	285	260
21.		糯米酢	600ml	55	52
22.		綠主張 38 度米酒(2 件優惠)	600ml*2	440	431
23.		台灣二砂糖	1kg	50	50
新品推廣	24.	古早味香菇肉羹(新品)	300g	150	150

春遊手作 野餐料理	25.	日本生干貝-3S(組合優惠)	1000g	1,549	1,351
		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
	48.	澎湖白秋蝦仁(湧升)	200g	235	235

	49.	台灣黑豬漢堡排(柏香)	240g	180	180
	50.	薄肉片(信功)	300g	140	140
	51.	白肉雞雞胸切丁(御正)	280g	115	115
	52.	白肉雞雞胸絞肉	280g	115	115
追思敬祖 好食 & 兒童減添加 點心	53.	雪蓮子麵筋(青葉)(3件優惠)	160g*3	87	78
	54.	滷雪蓮子(青葉)(3件優惠)	170g*3	84	76
	55.	海水午仔魚	500g	360	360
	56.	黑胡椒鹹豬肉	300g	195	185
	57.	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g/包	330	313
	58.	一口金烏魚子(邱經堯) (限量·利用完為止)	100g/ 約 10~15 片	800	800
	59.	白芝麻粒(熟)	200g/包	85	85
	60.	麥香餅皮	600g/10 片	125	125
	61.	三日苗(環保優)綠藤	50g/盒	98	89
	62.	新鮮香菇(環保級)就是鮮菇	200g/包	90	81
	63.	原味豆干	450g/4 塊	55	55
	64.	黑糖沙琪瑪	6 入/包	45	45
	65.	動物造型餅乾(海鹽)	100g/包	35	35
	66.	海苔煎餅	150g/包*	55	55
	67.	煎餅	150g/包	55	55
	68.	薄鹽海苔	6 入/包	180	180
	69.	亞美尼亞水蜜桃蘋果汁	250ml	90	59
	70.	亞美尼亞杏桃蘋果汁	250ml	90	59
	71.	亞美尼亞沙棘水蜜桃蘋果汁	250ml	90	59
	72.	100%胡蘿蔔綜合蔬果汁(3件優惠)	195ml*3	150	105

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、蔬果組約聘組員、集貨組組員(工作地點：北倉-新北市土城區)
- 中倉物流司機、冷凍組員、蔬果組組員 (工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 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、石牌站、信義站、天母站、大直站、碧湖站、東區站、東門站、雙和站、新店站、木柵站、新竹站、關新站、竹北站、三葉站、斗六站)
- 時薪站務(工作地點：三鶯、竹北站、員林站)
- 短期時薪站務(工作地點：東海站)



合作社徵才網址