

週報期數 / 2025 年 5 月第 2 週(5/5-5/9)

目錄

 社內公告.....	2
 當季蔬果.....	2
 產品資訊.....	17
 人資招募.....	24

🔊 社內公告

【母親節預購品】

母親節預購品-澳洲大麥牛肋眼牛排、澳洲大麥牛板腱牛排，目前已經重新進貨，5/2(五)後取貨社員即可依原出貨時間至站所取貨，4/28(一)~5/1(四)也可至站所取貨，感謝大家的體諒，造成不便請見諒。

【供應商異動公告】

原供應合作社小黃瓜、空心菜的「中央農場有限公司」，由於稅務考量，自 5/1 起改以「保證責任田中央蔬果生產合作社」之名義供貨，請社員們安心利用並多多支持！

🍎 當季蔬果



產地速報

農友回報，雖然今年荔枝花況不錯，但日前產地大雨導致落果較多，因此今年艷荔荔枝產量還是有限。還請社員趕緊把握機會品嚐這初夏的酸甜芳美！

◆酸甜濃郁多汁的高 C 果實，春季獨享——早生艷荔荔枝快閃供應中

艷荔荔枝(台農 6 號)是農試所鳳山分所歷時 12 年選育而成的品種，屬於早生種荔枝，也是目前台灣最早產出的荔枝品種。艷荔的產期比玉荷包早了將近 1-2 個月，有酸度有甜度，黃金比例酸甜口感，咬下後果肉飽滿多汁，相較於其他單純只帶甜味的荔枝品種，甜酸香層次豐富令人驚艷，也是近年來荔枝市場上的閃亮新星。

艷荔荔枝的果形略呈心型，成熟後果皮鮮紅，外型十分討喜。果酸含量極高，每 100g 果肉的



維生素 C 含量達 100mg，幾乎跟黃金奇異果不相上下，是其它荔枝品種的 2.5-4 倍，深具營養價值。也因為果酸含量高，讓艷荔的酸與甜同樣鮮明。雖然艷荔的甜度有 17-18 度 Brix，

但甜酸比也高達 21-22 (其它荔枝品種只有 16-18)，這也是有些朋友會覺得艷荔荔枝偏酸的原因。帶有酸度的濃郁口感與香氣是艷荔荔枝的風味特色，想吃荔枝又怕太過甜膩的朋友千萬別錯過！



為合作社供應艷荔荔枝的鄭盈琅大哥，原在日本機械公司上班，因對荔枝有特別情感，退休後便投入荔枝栽種工作。10 年前聽聞艷荔荔枝品種發表，有感艷荔對氣候的適應性比玉荷包強，風味獨特，便邀產銷班夥伴一起取得種植權。雖然過程遇到不少困難及挫折，但鄭大哥仍不放棄，和班員一起努力研究如何修剪及肥培管理。歷經七年，終得穩定生產，成為全台種植艷荔荔枝面積最大、品質最好的產銷團隊。由於艷荔荔枝產期極短，目前國內市場仍難見到這

個珍貴果品，今年特別邀請鄭大哥供貨給合作社，終得讓社員有機會品嚐這春季獨享的荔枝鮮果，產期只有短短兩週，敬請把握時機多多利用！

貼心小提醒

1. 艷荔荔枝採不帶枝出貨，收到荔枝後如未能立即吃完，可用報紙稍微包好避免水分喪失，放入冰箱冷藏。



2. 因農友減少用藥，荔枝表面常有薊馬啃咬

痕跡，外表不盡完美，但不影響食用，還請理解後再利用。

【艷荔荔枝供應小檔案】

合作農友：鄭盈琅

品種：艷荔荔枝

產地：屏東三地門

自主管理等級：安全級





產地速報

產地傳來好消息，今年荔枝開花狀況良好，玉荷包可望豐產。合作社的玉荷包農友蔣世明致力減藥、養護果樹，產量與品質均優！玉荷包產期只有短短 2 周，為了避免屆時搶購不及，即日起開放預訂，預計 5/20 開始採收供應，屆時將依預訂順序供應出貨，一期一會，請把握機會品嘗這個夏天的微酸甜美！

◆大果高規格，今夏轉瞬即逝的微酸芳甜——高品質玉荷包搶先預訂中！



玉荷包荔枝**皮薄籽小肉厚**，香氣濃郁，甜美多汁帶微酸，產期雖短，卻總能引起水果市場一陣騷動競逐，就連國外友人來台也指名品嘗，堪稱是初夏最具代表性的台灣水果之一。炎炎夏日，將玉荷包荔枝冰鎮後再享用，沁心甜美，簡直一大樂事！

但也因玉荷包香甜可口多汁，不只人類愛吃，昆蟲也愛吃，且果實外殼薄，容易遭荔枝細蛾的幼蟲啃食，加上產季只有短短 2 週，又屬高價明星水果，為確保產出，農友多採慣行農法。

為了讓社員享用到安心甜美的玉荷包，合作社特別與高雄大樹的蔣世明、許倫肇兩位農友合作，以專區專作方式栽培，堅持零除草劑、安全用藥；再加上大樹地區為紅土土質，礦物元素豐富，坡地排水佳，所產出的玉荷包果實碩大、甜度高，供應給合作社的都是**28mm 以上外銷等級的大規格果**。安心優質玉荷包難尋，產期轉瞬即逝，還請把握機會預訂，以免向隅！



貼心小提醒

1. 由於荔枝果皮富含酵素且活性高，容易氧化褐變，以致表皮發黑，外觀不佳。也因為荔枝富含酵素，天熱時，荔枝容易發酵出汁。收到荔枝後，先以報紙包裹後放入塑膠袋中，避免水分喪失，再立即放入冰箱冷藏，以免褐變或發酵。並盡快食用完畢，享受荔枝最好的風味！
2. 因農友採減藥或有機栽培，較一般慣行荔枝更易受荔枝細蛾（就是俗稱的蒂頭蟲）危害，雖農友已盡力篩選果實，仍難免有蟲類混跡其中（尤其是蒂頭的部位），還請社員理解後再利用。

【玉荷包荔枝預訂小檔案】（預計 5/20 採收出貨）

農友	級別	產地	包裝規格	農產品規格 (剪枝顆粒裝)
蔣世明	安全級	高雄大樹 (紅土丘陵地)	5 斤/盒	大果(直)徑 32mm 以上
			3 斤/盒	
			5 斤/盒	中果(直)徑 28-32mm
			3 斤/盒	
許倫肇	安全級		5 斤/盒	特大果(直)徑 36mm 以上
			3 斤/盒	
			5 斤/盒	大果(直)徑 32-36mm



◆甜嫩爽脆兼得，北半球最早的熱帶水蜜桃——國產甜桃季開始啦!!

甜嫩多汁的水蜜桃，往往引人垂涎欲滴。提起水蜜桃，大家想到的多半是 7-8 月的高山水蜜桃，但其實，早從 4 月開始，國產甜桃，也就是俗稱的熱帶水蜜桃，便已在春夏水果市場上現蹤。紅鈴甜桃、紅玉桃、五月桃（春蜜、老品種）.....有的甜嫩多汁，有的爽脆 Q 彈，介於溶質與半溶質之間的綿密口感，迷人的香氣，在高山水蜜桃到來之前，搶先登場，擄獲眾多水蜜

桃愛好者的心。

合作社的熱帶水蜜桃季，由台中東勢羅吉淼大哥揭開序幕，緊接著青農吳保諒（苗栗卓蘭）、劉盈榛（台中新社）開始供應；之後

隨著天氣漸熱，供應產區逐步往高海拔山裡去——

——台灣原味的馬里光部落、比亞外部落，

完全不用農藥化肥的老品種

五月桃，守住了生

態，皮薄多汁的風

味，也讓許多社員念

念不忘；最後登場的，是新竹尖石抬耀部落農友江文平的高山紅

玉桃，去年首度供應，也大獲好評。合作社的熱帶甜桃，是友善

環境的美好果實，一般市場難尋，在今年春夏缺水果之際，格外

難得。歡迎把握產期，盡情享用。



【甜桃供應列表】（僅列出已開始接受預訂或開始供應之農友）

合作農友	產地	級別	產期	供應品項
羅吉淼	台中東勢	安全級	4-5 月	紅鈴甜桃/紅玉甜桃
吳保諒	苗栗卓蘭	安全級	4-5 月	紅鈴甜桃/紅玉甜桃
劉盈榛	台中新社	友善級	5 月	紅玉甜桃
台灣味-馬里光部落	新竹尖石	友善級	5 月	春蜜、老品種五月桃
台灣味-比亞外部落	桃園復興	環保級	5-6 月	老品種五月桃
江文平	新竹尖石	環保級	6 月	高山紅玉桃

守住棲地的安心甜美

台灣原味老品種五月桃開始預訂



產地速報

雖然這個春天水果稀缺，但長年陪伴部落的合作夥伴台灣原味傳來好消息，今年馬里光部落的五月桃預計 5 月初開始供應，並加開少量 6 入盒裝大果供預訂；此外，環境天然獨立的比亞外部落，也有環保級老品種五月桃，即將於五月底下山來，歡迎把握機會預訂！

◆守住棲地的安心甜美——台灣原味五月桃開始預訂



五月桃，其實就是五月產出的水蜜桃，雖然品種繁多，香氣略有差異，但特色就是那介於溶質與半溶質之間，帶點 Q 彈甚至爽脆、綿密多汁的甜美口感，在七月高山水蜜桃季到來之前，搶先暖場，擄獲眾多水蜜桃愛好者的心。

然而五月已近梅雨季，天氣漸漸溼熱，東方果實蠅與諸多病蟲害蠢蠢欲發，在極端氣候下，要完全不使用農藥

化肥而種出足量且高品質的五月桃，簡直天方夜譚，要能符合合作社嚴格的自主管理允收標準，更是少之又少。這也是往年市面上五月桃一片熱騰之際，合作社架上卻鮮少見到五月桃蹤影的原因。

所幸就在長年致力輔導原住民部落轉型友善耕作的台灣原味夥伴捎來好消息：原味的合作的新竹尖石馬里光（Mrqwang）部落與桃園復興比亞外部落的五月桃，可望穩定供應合作社！

部落媽媽們種植的五月桃品種，除了帶有甜美蜜香的「春蜜」，還有「老品種五月桃」——這是數十年前農試所帶回台灣選育的品種，果

形微尖，與一般水蜜桃的渾圓略有差別，果香濃郁，甚至帶點細膩梔子花香！相較於多數桃樹到了一定的樹齡就會產量下滑，老品種五月桃的樹勢不易衰弱，加上微生物菌養了好土，更提升了桃子的甜美口感，產地實測，完熟五月桃甜度已經來到 12 度以上，甚至可達 13.8 度 Brix，

而且有別於市售使用增甜劑的桃子，老品種五月桃不會退甜！

20 年來，台灣原味懷抱著推廣友善農作、使大地恢復生機的信念，深入原鄉蹲點，致力輔導原住民部落轉型友善、有機耕作，是與合作社理念契合的社企夥伴。老品種五月桃的甜美，正是這一路堅持下來的甜美回饋。五月桃產期不長，只到五月下旬，敬



請把握時機多多品嚐！

貼心小提醒

五月桃的賞味方式，大致就跟水蜜桃一樣——**越軟熟，甜度越高**。收到桃子時，可先於常溫通風處保存 2~3 天，待桃子香味變濃、輕按果肉微軟即可享用。軟化的水蜜桃可放入冷藏保存，建議一周內食用完畢。

【五月桃供應小檔案】

合作農友	產地	產期	級別	供應規格
台灣原味/Mrqwang 部落 (現正預訂中)	新竹尖石	5 月初	友善級	6 顆/盒 (每盒 2-2.5 斤)
				8 顆/盒 (每盒 2-2.5 斤)
				10 顆/盒 (每盒 2-2.5 斤)
				混果不分級 (每盒 2 斤以上)
台灣原味/比亞外部落	桃園復興	5 月底	環保級	8 顆/盒 (每盒 2-2.5 斤)
				10 顆/盒 (每盒 2-2.5 斤)
				12 顆/盒 (每盒 2-2.5 斤)



◆嫣紅爽脆、香甜大驚奇——國產紅玉甜桃供應中

春夏水蜜桃的產期十分緊湊，都還沒嘗夠紅鈴甜桃的軟嫩甜美呢，爽脆甜美的紅玉甜桃便已經緊跟著登場啦！

紅玉甜桃 (台農 4 號) 是農試所為了改善水蜜桃果肉太軟嫩、容易碰傷的問題，於 2000 年育成的平地桃新品種。紅玉甜桃的硬度較其他水蜜桃高。果形圓整，皮薄毛短，成熟時果皮呈豔紅色，切開後，**果肉嫣紅透亮彷彿紅玉髓**，並且香氣濃郁；雖是脆口品種，甜度可也毫不遜色，實測可達 13.6 度 Brix；同時具備了「甜桃的爽脆」以及「水蜜桃的香甜」，風味毫不遜於任何

水蜜桃。完全顛覆一般人對水蜜桃軟嫩的想像，深受市場喜愛！想品嘗熱帶水蜜桃各種風情的朋友，千萬不可錯過！

為合作社供應甜桃的兩位農友羅吉淼與吳保諒，一位資深穩健，一位年輕細心，都是共同購買支持下，市面難尋的優秀農友。歡迎把握產期多多品嘗，這初夏的甜嫩精彩！

■羅吉淼——提前套袋的安心高品質

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。

俱優。歡

在羅大哥的悉心照顧下，滿園桃樹成熟健壯，品質風味迎多多利支持，合作社農友辛勤耕耘所得的美好果實！。



■吳保諒——精緻專業管理、在懺紅採收的甜脆豐美

今年首度為合作社供應甜桃的青農吳保諒，從小就以農業為志向。園藝系畢業後，保諒返鄉種植藍莓，也協助父親管理果園。保諒家的果園位於苗栗卓蘭

的丘陵台地，日夜溫差大、地下水源純淨，富含微量元素，相當適合果樹生長。優越的地理環境，讓保諒家的水果不僅甜度高，而且質地紮實，口感就是不一樣。

儘管先天條件優越，面對極端氣候，即使是海拔較高的大坪頂，也難免遭受酷熱衝擊，高溫逆境若未盡速改善，植株開花、轉色、發育不良，果實品質勢必受影響。學以致用的保諒，引進自動

化栽培管理、智慧農業因應——架設溫控系統，一旦果園溫溼度達到警戒點，手機會響起警報，即可遠端遙控噴水、噴霧設施，進行降溫。此外，保諒的甜桃採網室種植，

以減少蟲害，降低用藥機會；果園不用除草劑，而是以除草機除草，讓草相維持 3、4 公分的高度，可



以減少陽光蒸發水分，保溫又保濕；並且致力於開發培育更多樣的甜桃品種，提升種植韌性。精緻專業的管理，讓保諒屢獲優良農場評鑑大獎。歷經多年努力，保諒今年終於有機會供應高品質甜桃給合作社，歡迎多多支持品嚐，二代青農用心栽培的甜美！

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. 紅玉甜桃亦可依照個人喜好，選擇品嚐熟度：7-8 分熟時口感硬脆，甜度清爽；9 分熟以上則會帶點 Q 度，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！

【紅玉/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	產地	級別	供應品項
羅吉淼	台中東勢	安全級	紅鈴甜桃/紅玉甜桃
吳保諒	苗栗卓蘭	安全級	紅鈴甜桃/紅玉甜桃



◆軟嫩香甜，復刻記憶中的傳統好滋味——高雄大社白肉土芭樂開始供應

土芭樂是早年台灣稀鬆平常的不起眼水果，其香氣濃郁、果肉軟嫩，吃起來甜中帶微酸，也是流水席或餐廳常飲用芭樂汁的原料。然而，當 1990 年珍珠芭樂問世後，這個早期的品種逐漸被市場所遺忘，現在反而越來越難尋得。

為合作社供應土芭樂的盧定楠，是國內少數以土芭樂為主要作物的農友，盧大哥於 2016 年回鄉接手父親管



理逾四十年的土芭樂園，其實他原本也想轉作珍珠芭樂或玉荷包等當地主流作物，但剛好遇上知名餐廳欲開發芭樂生乳捲，主廚在遍尋全台後才找到盧大哥的土芭樂，這次因緣際會的配合，讓他重新思考這個傳統作物的市場獨特性，最後改變心意將其保留下來，我們才有機會再次一嘗這記憶中的傳統好滋味。

因芭樂果樹有陸續開花特性，果園裡同時會結有好幾批果實，小果套袋可能會和採收期重疊，若是以慣行農法操作，容易有農藥殘留的狀況，這也是盧大哥從農第三年就改為有機耕作的主要原因，而土芭樂果實較為軟嫩，管理上又比珍珠芭樂更為費工，也考驗著農友的技術和管理方式。盧大哥種植的土芭樂為白肉品種，風味特色與宜蘭紅肉土芭樂有所差異，雖然同樣具有濃厚香氣，但較為淡雅清新，而且果籽小顆，更適合牙口不便的群族食用，因目前產量不多，採限量方式供應，如果大家有機會在站所看到它的身影，不妨把握機會利用喔！

貼心小提醒

- 1.土芭樂因具後熟特性，成熟時容易產生褐色的熟斑，此為正常現象。
- 2.土芭樂吃軟不吃硬，採收後需要全程冷藏保存，建議購入後以紙袋或塑膠袋包覆放置冰箱保存，並於一週內趁新鮮盡快食用完畢。

【白肉土芭樂供應小檔案】

合作農友：盧定楠
品種：白拔大蒂土芭樂
產地：高雄大社
自主管理等級：友善級



在地完熟鮮採，風味完勝進口

國產小農藍莓率先供應中



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，今年盡力增量供應，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！

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。



藍莓表皮的刀痕狀疤痕，是薊馬爬過的痕跡，完全不影響風味！→

【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



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

甜美滑嫩的厚工水果頭

友善級枇杷農友來報到



主婦聯盟合作社



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

■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——保育藍腹鵲的原鄉枇杷



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，成為藍腹鵲的重要保育棲地；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

1. 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。
2. 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。
3. 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
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

🍷 蔬果品質說明

◆【荔枝賞味百寶箱】如何吃到最鮮美的荔枝？

荔枝賞味 Q&A

Q1.荔枝的表皮為什麼有時候會發黑？是壞掉了嗎？如何判定荔枝是否壞掉了？

荔枝果皮富含酵素且活性高，容易氧化褐變，以致表皮發黑，加上荔枝表皮水分蒸散，有時會產生黑褐色乾疤，外觀不佳，這是正常現象，仍可食用。只需以報紙妥上包覆後放入保鮮袋後置入冷藏保濕即可。

但如果荔枝果皮發黑又流出汁液，那就是壞掉了！由於荔枝富含酵素，天熱時，荔枝果肉容易發酵腐熟，滋生細菌，不宜食用。因此收到荔枝後，需以報紙包覆後放入塑膠袋，避免水分喪失，降低褐變的機會，再立即放入冰箱冷藏，以免發酵腐壞。但仍需盡快食用完畢，品嘗荔枝最美好的風味！



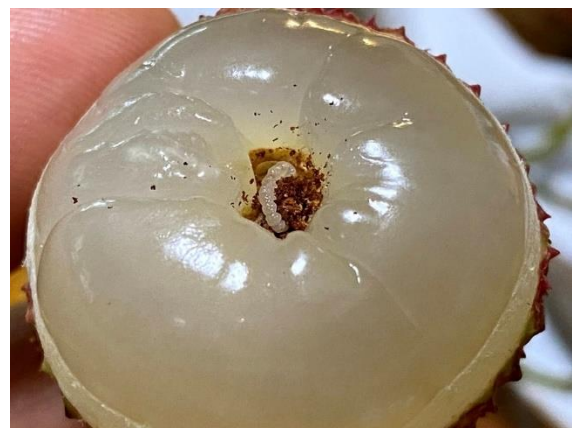
▲荔枝新鮮與否的判定。市售荔枝保存環境不佳，常常導致荔枝脫水褐變，甚至發酵。

Q2. 剝開荔枝有時還是會看到蠕動的蟲蟲，這是什麼原因造成的？

荔枝細蛾 (*Conopomorpha sinensis* Bradley, Litchi borer) 的幼蟲俗稱蒂蛀蟲或蒂頭蟲，是令荔枝農友頭痛的害蟲。牠們常常躲在荔枝蒂頭，讓人在剝開荔枝預備享用時不經意現身，以致驚嚇不已。為了避免影響銷售，慣行農友只得使用農藥防治。合作社供貨的農友致力減藥或有機栽培，雖已盡力篩選果實，但仍難免有漏網之蟲。還請社員理解後再利用。



▲荔枝細蛾 (蒂頭蟲) 的蟲卵



▲經常在剝開荔枝時嚇人一跳的荔枝細蛾 (蒂頭蟲) 幼蟲，也是荔枝用藥的主要原因之一。

◆【百香果賞味秘訣】如何挑選好吃的百香果？如何判斷百香果已經完熟可以食用了？

許多人喜歡百香果的迷人香氣，卻又怕酸。但其實完熟的百香果，果汁飽滿且帶著甜美。挑選百香果時，您可以：

1. 稍微搖晃果實，確認沒有聽見果肉脫位發出的撞擊聲，藉此判斷百香果未因果肉脫位而發酵劣化。
2. 用手感受一下果實的重量，在果實大小相當的情況下，盡可能挑選重量較重的百香果，因為這表示它的果肉和果汁含量較多。
3. 剛採摘的百香果果皮光滑、色澤鮮亮。須放置於通風處後熟幾天，待果皮發皺、蒂頭略為乾縮呈茶色，就是最佳賞味狀態囉！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，做成百香果冰磚備用。



🔊 產品資訊

◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
元氣綜合糙米果	150g	薌園	148	5/5	支持本土農糧，合作社指定原料-糙米(御皇米)；製作過程無添加防腐劑、人工色素、香料；以輕調味方式呈現膨發糙米，另添加葡萄乾、青葡萄乾、南瓜子增加口感及風味。
梅汁香魚	320g	御鑫	199	5/5	鮮嫩的香魚以梅汁烹調，風味香甜滑順。作為開胃小點、便當主菜，都是絕佳首選！
香蔥香魚	320g		199	5/5	鮮嫩的香魚以香蔥烹調，風味香甜滑順。作為開胃小點、便當主菜，都是絕佳首選！
五花軟骨排	200g	台中市 大安區 肉品市場	128	5/12	五花軟骨排取自豬腹脇部肋骨前端，肉質帶有五花肉的軟嫩，特切成帶軟骨肉排，肉多骨少適合熬湯及長時間燉滷等料理方式。(限量供應)
月亮軟骨排	200g		128	5/12	月亮軟骨取自肩胛尾段，軟骨形似彎月而得名，可以吃到脆脆的軟骨，特規切成帶軟骨的肉排，肉多骨少適合熬湯及長時間燉滷等料理方式。(限量供應)
霜降豬肉-僧帽肌	200g		150	5/12	霜降豬肉學名為僧帽肌，位在肩胛與里肌的交接處，口感軟嫩，適合逆紋切成薄片川燙、煎烤等料理方式。(限量供應)

◆ 恢復供應：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
鹹蛋黃	240g/20粒 /包	宏良	360	4/28	蛋鴨牧場全面平飼，原料使用無藥殘鴨蛋，不添加防腐劑，可包肉粽、月餅，或炒菜、做成金沙豆腐等料理。(除粽子外，建議使用前一天冷藏退

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					冰)限量
紫米八寶粽	160g*4 入	漢典	299	4/28	使用長秈糯米、黑糯米(紫米)及福來伯萬丹紅豆、雪蓮子、芋角、桂圓、乾木耳及絲滑綠豆沙等八種特選主配料而成的八寶粽。口感豐富，鹹甜不膩口，老少皆宜。 因原料、人工費用調漲，4/28 上架即調漲售價。 原售價 290 元調漲為 299 元。(季節性供應)
主婦甘菜香粽	160g*4 入	漢典	429	4/28	客家酸菜(甘菜)入粽，天然發酵的甘菜口感甘甜再加入鹹蛋黃堆疊風味，搭配豬後腿肉及炒香的蝦米與香菇，讓口感充滿驚喜。 因豬肉、人工費用調漲，4/28 上架即調漲售價。 原售價 409 元調漲為 429 元。(季節性供應)
懷舊古早粽	180g*4 入	親憶	379	4/28	用心製作出的古早味肉粽；精選在地豬肉及鹹菜脯加上蝦米及紅蔥頭，以豬油爆香，是難以忘懷的經典，有著熟悉的家鄉風味。 因豬肉、人工費用調漲，4/28 上架即調漲售價。 原售價 370 元調漲為 379 元。(季節性供應)
粽葉(附棉繩)	300g	天下糧倉	110	5/5	生產者天下糧倉，原粽葉內所附棉繩因原廠停產，自 2025 年供應粽葉更換棉繩來源，新來源棉繩材質為純棉(不漂白)，台灣製造，長度規格較舊品短，仍可綁繩包粽，包粽規格不宜過大，台灣製純棉粽繩市場少見，粽繩需以人工打結為串作業缺工，今年成本上漲，自 5/5 起將調整售價，原售價 108，新售價 110 元。台灣麻竹葉，竹葉韌性足、濃郁粽葉香，適合包南粽使用喜歡的社員別錯過了。(季節性供應)
野生午仔魚	400g	湧升	320	5/12	野生捕撈午仔魚，據卸魚申報。清蒸、乾煎、紅燒等料理皆宜。(季節性供應)
野生午仔魚	600g		480	5/12	野生捕撈午仔魚，據卸魚申報。清蒸、乾煎、紅燒等料理皆宜。(季節性供應)
燦日大武山糯小米	400g/包	泰武咖啡	300	5/12	生產者為泰武咖啡生產合作社，小米產至於屏東太武山。糯小米個頭較小，香氣濃郁，有豐富的營養價值，容易煮開，方便幼童與長者食用。

◆ 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
野生秋鮭輪切	600公克	元家	320	350	5/5	因漁船油資等人力成本調漲，同步調漲售價。	全社
野生午仔魚	400公克	湧升	295	320	5/5	因漁船油資等人力成本調漲，同步調漲售價。	
野生午仔魚	600公克	湧升	445	480	5/5	因漁船油資等人力成本調漲，同步調漲售價。	
亞麻仁油	250毫升	細粒籽	420	430	5/12	因原物料、工資、運費等生產成本持續上漲，同步調整售價。	

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
燦日大武山糯小米	400g/包	泰武咖啡	200	300	5/12	包材與基本工資各項營運費用等持續上漲，同步調整售價。	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)							
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
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)	490CC		29	25		優惠價格推廣，回饋社員。(限量)	否
台茶18號紅玉紅茶(無糖)	490CC		29	25		優惠價格推廣，回饋社員。(限量)	否
善糧土雞滴雞精(常溫)	50ml *10入	龍戔	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

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
好愛胡桃綜合堅果組	24g/15入 /組	豆之家	420	399	4/28~5/10	母親節預購取貨期間，限量優惠推廣，利用完畢為止。	否
阿拉斯加鮭魚鬆	150g	味一	220	188	4/28起至 利用完為止	利用趨緩，以85折優惠價格推廣。	否
馬舌鰈(扁鱈)切片 -有肚洞	1000g	鑫溶	500	425	4/28起至 5/31	優惠價格推廣，回饋社員。	否
台灣鯰魚排	300g	邱經堯	180	162	4/28起至 利用完為止	利用趨緩，以9折優惠價格推廣。	否
手工蘿蔔葉豬肉水餃	50粒/包	沛騰	295	259	4/28起至 利用完為止	利用趨緩，以88折優惠價格推廣。	否
核桃果子	150g/包	寶綠	155	109	4/30起至 利用完為止	利用趨緩，以7折優惠價格推廣。(限量)	否
米洛波塔莫斯特級 初榨橄欖油	500ml	綠地	420/瓶	750/2瓶	即日起至 5/31	優惠價格推廣，回饋社員。	否
四方乳清優酪乳	946ml	四方	147	117	5/5-12/31	優惠價格推廣，回饋社員。	否
麥香蘇打餅乾	250g/包	福義軒	83	75	5/5起至批 次利用完為 止	利用趨緩，以優惠價格推廣，歡迎社員多加利用。	否



推廣活動：【公平貿易無國界】

綠色消費讓世界更美好

推廣時間：5/5(一)-7/6(日)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
五月期間限定 (5/5-6/1)	1.	台灣香菇(小中)	100g/包	255	239
	2.	粽葉(附棉繩)(天下糧倉)	300g/包	110	110
	3.	在地米醬油膏(民生)	300ml/瓶	360	320
	4.	在地米辣椒醬(民生)	300ml/瓶	360	320
	5.	澎湖火燒蝦仁	200g	220	199
	6.	大午魚	600g/2 尾	480	450
	7.	青江菜豬肉水餃 50 粒	50 粒/包	270	255
	8.	生乳希臘式濃縮優格	500g/桶	230	210
	9.	鮮乳坊豐樂鮮乳(2 件優惠)	936ml x2 瓶	224	198
獻給媽咪的 嚴選好物	10.	豬腳	1kg	295	280
	11.	頭皮淨化洗髮精(綠藤)(站所限定，任選 2 件 95 折)	250ml/瓶	435	413
	12.	強韌護色洗髮精(綠藤)(站所限定，任選 2 件 95 折)	350ml/瓶	585	556
	13.	活萃洗面乳(綠藤)(站所限定，任選 2 件 95 折)	100ml/支	405	385
	14.	敏感和諧沐浴露(綠藤)(站所限定，任選 2 件 95 折)	350ml/瓶	522	496

	15.	玫瑰天竺葵洗髮沐浴精	330ml	252	252
	16.	薰衣草洗髮沐浴精	330ml	242	242
	17.	蘆薈洗髮沐浴精	330ml	212	212
	18.	潔淨平衡沐浴露(法藍茵)	350ml/瓶	310	300
	19.	茶樹・薄荷清爽洗髮精(法藍茵)	350ml/瓶	615	605
公平貿易友善支持	20.	公平貿易白胡椒粉(馥聚)	30g/瓶	165	155
	21.	公平貿易白胡椒粉(馥聚)	40g/包	165	155
	22.	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/瓶	255	230
	23.	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/包	165	155
	24.	公平貿易肉桂粉(馥聚)	35g/瓶	175	155
	25.	公平貿易咖哩粉-辣味(馥聚)	20g/包	77	72
	26.	公平貿易咖哩粉-原味(馥聚)	20g/包	77	72
	27.	椰漿-24%(馥聚)	400ml	150	140
	28.	有機巴拿馬濃黑巧克力 80%	80g	375	365
	29.	KINDest 56%杏仁海鹽黑巧克力	100g	160	150
	30.	KINDest 72%黑巧克力	100g	160	150
	31.	公平貿易有機純可可粉	224g/罐	490	466
包你粽端午好物	32.	黑胡椒鹹豬肉	300g	195	185
	33.	肩胛肉	600g	295	285
	34.	五花肉	600g	290	280
	35.	白肉雞去骨雞腿切塊(御正)	350g	240	228
	36.	白肉雞雞胸切丁(御正)	280g	115	109
	37.	白肉雞雞柳條(御正)	280g	115	109
	38.	蝦米	150g	165	165
	39.	鹹蛋黃(泓良)	240g/20 粒/包	360	360
	40.	奧納芮有機番茄醬	270g	120	108

	41.	甜辣醬(明德)	220g/瓶	75	70
	42.	沙茶醬	210g/瓶	140	125
	43.	紅糖	500g/包	40	40
海洋永續吃 好魚	44.	海水金目鱸魚	300g	160	140
	45.	船釣白帶魚塊(大)	300g	195	179
	46.	金鱒(銀鱸)	400g	250	225
	47.	日本生干貝-3S(200g) (2 件優惠)	200g x2	700	595
復興台灣呷 好米	48.	長秈白米(銀川)	2kg	260	234
	49.	糙米(銀川)	2kg	260	234
	50.	有機純米麵條(銀川)	280g	99	89
	51.	有機純米麵條-糙米(銀川)	280g	99	89
	52.	台灣米漢堡(洋蔥牛肉 3 入)(站所限定，任選 2 件 9 折)	3 入/包 x2	370	333
	53.	台灣米漢堡(打拋雞 3 入)(站所限定，任選 2 件 9 折)	3 入/包 x2	350	315
	54.	蘿蔔糕	750g/包	105	99
惜食利用愛 地球	55.	豬肉蘿蔔絲餡餅(源冠)(2 件優惠)	320g/4 入 x2	240	210
	56.	茄汁虱目魚(2 件優惠)	230g x2	130	117
	57.	虱目魚丸(無添加磷酸鹽)	500g/包	145	135
	58.	善糧白肉雞雞翅 6 支(2 件優惠)	6 支/包 x2	256	225
	59.	善糧白肉雞雞腳 16 支	16 支/包	80	68
	60.	善糧濃縮雞高湯(2 件優惠)	500g/包 x2	170	159
清熱消暑氣 甜品	61.	白木耳	120g	195	170
	62.	有機銀耳(2 件優惠)	40g/包 x2	330	290
	63.	新鮮白木耳	200g/包	98	93
	64.	優質枸杞	200g	330	305
	65.	蓮子	300g	315	300
	66.	愛玉子(達邦)(2 件優惠)	80g/包 x2	390	350

67.	蒟蒻膠凍粉	300g	88	80
68.	大麥茶	300g	93	83
69.	酸梅湯包料	150g	137	123
70.	青草茶包	10 入/60g	155	140
71.	決明子(熟)	300g	75	70
72.	即溶仙草	3g*15 包入	240	216
73.	四季益生飲(無糖)	440ml	32	29
74.	四季益生飲(微糖)	440ml	32	29
75.	有機蘋果汁	940ml	320	256
76.	鮮乳坊吃吃鮮乳優格	750g/桶	225	203

※站所限定綠藤洗沐用品指定品項，任選 2 件 95 折。因系統限制，線上下單 EC 及班配，同品項 2 件優惠。

※站所限定米漢堡指定品項，任選 2 件 9 折。因系統限制，線上下單 EC 及班配，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、台南站)
- 時薪站務(工作地點：三鶯、竹北站)
- 短期月薪站務(工作地點：河堤站)
- 短期時薪站務(工作地點：東海站)



合作社徵才網址