

## 目錄

 社內公告.....	2
 【農友介紹】葉筱梅.....	3
 產品說明&季節性預防提醒.....	4
 產品資訊.....	5
 人資招募.....	13

社內公告

【二二八紀念日連假-服務時間異動公告】

社員們好！

二二八連續假期站所、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：

	2/27(五)	2/28(六)	3/01(日)
站所	服務至 18:00	服務至 18:00	暫停服務
線上訂購	正常服務、開放下單		
社員服務 (電話客服)	暫停服務		
※三重站連假期間皆暫停服務。			
※當日配 2/27(五)、2/28(六)僅提供下午配送。			

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)。
- 連假期間到貨日如下：

※雙北、基隆、桃園、宜花:

訂購日期 (上午 9:00 後)	2/23(一)	2/24(二)	2/25(三)	2/26(四)	2/27(五)~3/01(日)
冷凍預計 最快到貨日	2/26(四)	2/27(五)	3/02(一)	3/03(二)	3/04(三)
非冷凍預計 最快到貨日	2/27(五)	2/28(六)	3/03(二)	3/04(三)	3/05(四)

※竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島:

訂購日期 (上午 9:00 後)	2/23(一)	2/24(二)	2/25(三)	2/26(四)	2/27(五)~3/01(日)
不分溫層預計 最快到貨日	2/27(五)	2/28(六)	3/03(二)	3/04(三)	3/05(四)

## 三、【當日配】配送時間調整

2/27(五)、2/28(六)配送時段**僅午配 14:30~16:30**，晚配暫停。

## 四、宅急便配送注意事項

連續假期宅配正常配送，請保持聯絡電話暢通，以利配送順利。

送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](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw) 查詢。

## 五、班配服務

2/26(四)16:30 前完成下單，最快將於 3/04(三)、3/05(四)配送到貨。

※到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

- 下單 Email : [gncooptp@hucc-coop.tw](mailto:gncooptp@hucc-coop.tw)
- 下單傳真：02-2999-8838
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

## 📢【農友介紹】葉筱梅

### 我們願意天天吃的菜，才會送到你家——筠水觀農園

#### 從身體感受開始，走上低硝酸鹽的種菜路

葉筱梅與母親姜慧娟，是一組從「身體感受」走進農業現場的母女農友。多年前，姜慧娟因健康因素開始改以有機蔬菜為主食，卻發現市面上施肥量偏高的有機蔬菜，反而讓身體狀況變差，於是決定親自投入務農，專心研究**低硝酸鹽的有機栽培**。這樣的操作，並非因應通路合作才開始，而是在還沒有與主婦聯盟合作以前，就已深植在農友心中，成為她們對「什麼是好蔬菜」最基本、也最誠實的判準。



#### 不追求長得快，而是讓作物慢慢長好

位於桃園新屋的筠水觀農園，以小葉菜為主要作物，栽種理念強調順天應理、與自然共生共養。因為施肥節制、重視作物自身的吸收節奏，田間景象常與**鄰近有機農場**截然不同，甚至曾有自家外籍工作夥伴看到別家農場的施肥狀況後，回來忍不住問：「主人，你們這樣.....是有在施肥嗎？」這句話，反而成了對筠水觀農法最真實的註解——不追求快速長大，而是讓作物慢慢長好。

## 在最難種菜的季節，撐起一桌安心的葉菜

筠水觀農園供應的葉菜種類相當多元，全年輪作不斷，特別是在高溫、病蟲害壓力極大的夏季，仍能穩定供應多樣葉菜，成為合作社夏季葉菜的重要主力之一。對葉筱梅一家來說，夏季種菜不是產量競賽，而是對經驗、耐心與信念的考驗；即使辛苦、風險高，仍選擇站在最需要的時候撐住這一季。她們常說，這些菜不是最快、也不是最大把，但一定是自己與家人願意天天吃、長期吃的蔬菜——也希望，能成為社員餐桌上，一份對身體溫柔、對土地不勉強的選擇。

## 📣 產品說明&季節性預防提醒

### ➤ 冷凍刺山藥塊生產者變更

- 因生產者年事已高，生產業務轉讓其媳婦「朱秀惠」負責，新增供應商名稱「朱秀惠」，合作品項(冷凍刺山藥塊)不變。

### ➤ 【每週一菜】不是山葵，卻有芥末香！生吃、熟食都好吃的芥末菜

## 不是山葵，卻有芥末香！生吃、熟食都好吃的芥末菜

### ① 品種來源與特色

- 芥末菜屬於十字花科芥菜類
- 原品種源自日本九州，由傳統芥菜品種『卡拉希菜 (Karashina)』選育而成
- 葉片呈黃綠色、鋸齒狀外型，葉形細長
- 非真正山葵，但帶有類似芥末、山葵的清爽辛辣感
- 辛辣風味來自『異硫氰酸酯類』植化素 (與芥末相同)

### ④ 料理建議

- 生吃：沙拉、三明治，最能吃到清爽芥末香
  - 熟食：汆燙、熱炒、湯品、火鍋，風味轉為溫和
- 加熱時間避免過久，以保留口感
- 適合搭配鮭魚、洋蔥、美乃滋等食材

### ② 營養與健康效益(重點)

- 十字花科代表蔬菜，含辛香植化素  
→ 有助啟動身體解毒與抗氧化機制
- 富含維生素C、β-胡蘿蔔素  
→ 支持免疫力、減少氧化壓力
- 含鐵、鈣等礦物質  
→ 幫助日常代謝與骨骼健康
- 具天然抗菌特性，特別適合秋冬食用
- 低熱量、風味強，小份量就能提升整餐營養密度

### ③ 產期與風味

- 📅 全年可收，盛產期為 10 月~隔年 3 月
- 🌡️ 天氣越冷，辛辣風味越明顯
- 🌱 嫩葉約 3-4 週可採，成熟葉約 7-8 週

給社員的一句話：芥末菜是源自日本芥菜選育的辛香葉菜，生吃清爽、熟食溫和，少量就能為餐桌增加風味與健康。

➤ 【每週一菜】冬季明目菜 | 顧腸道又顧眼睛的菊苣

## 冬季明目菜 | 顧腸道又顧眼睛的菊苣

菊苣又稱明目萵苣，是冬季常見的高營養葉菜。合作社供應的菊苣，採用無農藥、無化肥管理，讓作物在健康的土壤中自然生長。



### 為什麼菊苣特別適合冬天吃？

❄️ 主要產季 11 月至隔年 4 月。冷涼氣候讓生長速度放慢，苦味較低、葉片更嫩，營養更豐富。

### 菊苣的健康效益重點

- 👄 顧腸道、助排便：富含菊粉，助好菌生長、促進蠕動。
- 👄 調整代謝、減少負擔：多酚與抗氧化成分支持肝臟與整體代謝。
- ❤️ 守護心血管健康：鉀、鎂維持電解質平衡與血壓穩定。
- 👁️ 護眼又清爽：含葉黃素、β-胡蘿蔔素，支持眼睛健康。

### 料理方式建議

🍳 生食：嫩葉做沙拉，配水果、堅果。  
 🍲 熟食：快炒、汆燙、煮湯。  
 🍴 小技巧：搭配油脂助脂溶性營養吸收；怕苦可先汆燙。

### 挑選與保存重點

🛒 挑選：葉片翠綠挺立，葉心緊實無黃化。  
 🧊 保存：紙巾包覆冷藏，避免受潮。

### 為什麼合作社要供應菊苣？

🌍 將「對環境與身體都好的食物」放進社員日常餐桌的具體實踐。

## 📣 產品資訊

### ◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
澎湖鮪魚魚排	200g	陳瓊珠	250	2/23	鮪魚為一種石首魚科魚類，其中在澎湖養殖的主力鮪魚種類為「日本銀身鮪」，在澎湖俗稱「黃金鮪」魚背部帶點金黃色的光澤，肉質特別細緻，味道鮮甜。

### ◆ 水果供應/預定：

品名	合作農友	產地	自主管理等級	單果規格	包裝規格	供應狀況
巨峰葡萄	賴順清	彰化大村	安全級	-	-	上架供應
蜜棗	陳明輝	高雄阿蓮		1斤/盒		
	楊三慧	高雄燕巢		友善級	-	-

品名	合作農友	產地	自主管理等級	單果規格	包裝規格	供應狀況
	朱明發	高雄田寮	環保級	-	-	上架供應
蓮霧	鄭欽永	屏東春日	安全級	約 125g/顆	1.5kg/盒	
				-	-	
	楊悆樟	屏東內埔		-	-	
草莓	鍾文標	苗栗獅潭	環保級	-	300/盒、 350g/盒	
	謝秋芸	桃園新屋		-	-	
	陳櫻櫻	苗栗銅鑼		-	-	
	吳保諒	苗栗卓蘭	農好級	-	300g/盒	
	范桂達	苗栗銅鑼	環保級	-	-	
	劉子瑄	嘉義鹿草	友善級	-	300/盒、 350g/盒	
長實金柑	林庭財	宜蘭礁溪		-	1斤/盒	
桶柑	魏裕宸	桃園復興	安全級	-	-	
	張治榮	苗栗西湖	環保級	-	-	
茂谷柑	詹錦章	苗栗卓蘭	安全級	25A 以上/顆	5斤/盒	

\*詳情請至各站所洽詢與訂購。

\*級別(依實際檢驗為主)、價格、供應量，本社保有最終異動權。

## ◆ 恢復供應：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
韓式泡菜	450g/罐	新來源	140	2/23	使用本土大白菜，不添加人工鮮味劑、防腐劑。開封後可直接食用、亦可加入料理中拌炒如泡菜 炒肉片、韓式泡菜鍋。 <b>(季節性供應)</b>

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
草本多穀吐司	400g /包 (10-11片)	喜願行	65	3/2	因應年節產品調整，年後恢復供應。
糙米輕乳酪蛋糕	170g/條	看天田	265		因應年節產能及冷凍庫櫃位調整，年後恢復供應。
黑豆桂圓布朗尼	250g/條		435		
黑豆蛋糕	200g/條		290		
糙米輕乳酪蛋糕	400g/個		455		
黑豆桂圓布朗尼			625		
黑豆蛋糕			500		
香橘乳酪蛋糕-6吋			500g/個		
原味起司蛋糕-6吋	395				
桑椹乳酪蛋糕-6吋	480				
草莓乳酪蛋糕-6吋	550				

◆ 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
核果零食	300g	豪紳	178	185	2/23	因調配內容比例及受國際價格異動、人工成本影響，調整售價。	全社
台灣竹筴魚一夜干	150g	明堯	60	65		因氣候不穩定造成捕獲量減少、人事成本提高，故產品價格需隨之調整。	
蝦仁起司火鍋料	300g	振鈞	175	185		工資與原物料連年調漲，反映成本。	
無添加貢丸			170	180	3/2		

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
陶立克 (環保級)	180g	方世文 (葷優)	65	60	3/2	季節性調整價格。	全社
杏鮑菇 (環保級)	300g		70	65			
黑美人菇 (環保級)	150g		50	45			
鴻喜菇 (環保級)	180g	隆谷	46	39			
柳松菇 (環保級)	150g		43	36			
金針菇 (環保級)	200g		27	16			
冷凍刺山藥塊	400g	朱秀惠	135	150		原料與工資、包裝、運費連年調漲，反映成本。	

## ◆ 成分異動:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	異動原因說明	供應區域
核果零食	300g	豪紳	178	約3月起	無	因葵瓜子使用量少、進口量亦少，生產者停止葵瓜子使用量，並調整產品其他成分配比。	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

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
善糧滴雞精 (常溫)	60ml 買10送2	龍戎	1860	1550	2025年 9/15至 利用完為止	優惠價格推廣，回饋社員。 (限量)	否
台灣鯰魚排	300g	邱經堯	180	150	2025年 10/27至 利用完為止	優惠價格推廣，回饋社員。	否
金針菇	200g*2包	隆谷	54/2包	49/2包	即日起- 2/28	優惠價格推廣，鼓勵社員利用。	否
				29/2包	3/2-8/31		
野生午仔魚	400g	湧升	380	285	1/19至 利用完為止	生產者提供新品上架優惠， 鼓勵社員利用。	否
苗栗銅鑼黃金菊	70g/盒	韓順雄	290	232	2/2至 利用完為止	優惠價格推廣，鼓勵社員利用。 (限量)	否
黃梅吸凍	220g*12杯	豐喜	384	375	長期優惠	回饋大量利用社員，箱購優惠。	否
紫蘇梅果凍	130g*12杯		240	230			

## ◆ 暫停供應：

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
野生午仔魚	400g/1尾	湧升	年節產品，限量供應	三倉、站所 利用完畢為止
澎湖野生秋姑魚	300g	陳瓊珠		
藍瓜石斑	500g	黃芬香		
草蝦(黃芬香)	300g			
日本生干貝-S	1000g	元家		

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
白玉巧克力條糕	240g	手天品	因應春節調整產能與配送，故暫停兩週供應	2/23、3/2 連續兩週
芝麻條糕				
金桔條糕	250g			
酸奶乳酪蛋糕-6吋	440g			
濃情巧克力蛋糕-6吋	430g			
鳳梨酥-4入	180g			
無糖愛文芒果乾	200g	鈺豐	上一季採收原料用罄	三倉、站所庫存 利用完即暫停 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
葵瓜子	300g	豪紳	產品因原料採購因素，原配合進口供應商因市場需求已不再採購進口，且其他進口商原料品質不佳，因此不再進口	庫存用罄 即停止供應
草蝦(大)	300g	一夫水產	年節產品，無法供應	

馬到迎新春~福到幸福來

福到吉祥~年後開運優惠

推廣時間：2/20(五)~利用完為止

序	品名	規格	原價	推廣價
1	天霸王鮮甜白蝦(李富正)	300g	350	315
2	草蝦(黃芬香)	300g	398	358
3	澎湖黃金鯧(陳瓊珠)	550g	388	349
4	抱卵母香魚	600g	420	378
5	藍瓜石斑(黃芬香)	500g	680	612

6	冬季鍋物-石狩味噌魚鍋底(漢典)	1200g	375	338
7	冬季鍋物-胡椒豬肚雞湯鍋底(漢典)	1200g	360	324

※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。

## 馬到迎新春~福到幸福來

甜甜蜜蜜~零食任選三件 8 折

推廣時間：即日起~利用完為止

序	品名	規格	原價	推廣價
1	原味花生牛軋糖	250g	135	108
2	棗泥核桃軟糖	250g	235	188
3	花生酥心糖	250g	135	108
4	原味寸棗-(亞世家)	150g	57	46
5	黑芝麻寸棗-(亞世家)	150g	57	46
6	手工雙色生仁糖	200g	160	128
7	小紅豆甘納豆	200g	99	79
8	甘納豆	200g	99	79

※因系統限制，線上下單(EC)和當日配僅同品項三件 8 折、站所現場利用可任選三件 8 折，優惠表格顯示單包優惠價，三包優惠價格請以系統顯示為主。

※具優惠身分社員不再九折，數量有限，站所依現場數量為主，利用完為止。



走進臺灣 後花園，

# 春遊小農市集

品嚐 東部 純淨原味!

推廣時間 2/23 (一) - 3/14 (六)止

## 春遊小農市集

走進臺灣後花園，品嚐東部純淨原味

推廣時間：2/20(五)-3/14(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
東部小農市集 _宜蘭	1	香魚(松樹門)	600g/3~6 條	250	240
	2	薄鹽鯖魚片	250g/2 片	85	80
	3	段木香菇(大)何仁興(限量)	100g	480	480
	4	段木香菇(中)何仁興(限量)	100g	450	450
	5	段木香菇(小)何仁興(限量)	100g	405	405
	6	鹹酥鍋粿	200g	85	82
東部小農市集 _花蓮	7	小排丁(花肉社)	500g	310	295
	8	黑胡椒鹹豬肉	300g	225	214
	9	紅麴醃豬排	300g	195	185
	10	帶皮吳郭魚片(2 件優惠)	200g*2	230	210
	11	炭焙金針	80g	195	195
	12	白米(銀川)	2kg	260	234
	13	胚芽米	2kg	260	234
	14	有機純米麵條	280g	99	92
	15	有機純米麵條-糙米	280g	99	92
	16	有機純細米粉	200g/盒	95	88
	17	有機純糙米細米粉	200g/盒	95	88
	18	有機味噌	500g	145	140
	19	在地米辣椒醬(民生)	300ml/瓶	360	335
	20	在地米醬油膏(民生)	300ml/瓶	360	335
東部小農市集 _台東	21	紅烏龍茶(無糖)	490ml	35	31
	22	紅藜(台灣味)	200g/包	230	230

※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。

推廣時間：2/20(五)-4/11(六)

站長推薦好物				
序	品名	規格	原價	推廣價
1	蜂王乳膠囊	60 粒/瓶	770	693
2	金盞花萃取 葉黃素膠囊	60 粒/瓶	750	730
3	鱸魚燕麥粥	230g/包	95	85
4	阿拉斯加鮭魚鬆(味一)	150g	250	240
5	日本生干貝-4S(元家)	1000g	2,200	2,100
6	冷凍白蝦	300g	240	210
7	野生秋鮭輪切(元家)	600g	350	320
8	黃梅軟糖(6 件優惠)	30g/包*6	150	128
9	歐特有機十穀麥片	500g/包	160	144
10	鮮乳坊 100%生乳保久乳(24 件優惠) (推廣時間 2/20-3/14)	200ml/罐*24	912	796

※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：

- 農產開發專員、採購專員、品保專員、社務專員 (工作地點：總社-三重區)
- 北倉蔬果組組員、物流司機、短期蔬果組組員(工作地點：北倉-新北市土城區)
- 中倉蔬果組組員、物流司機、短期蔬果組組員(工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 南倉短期蔬果組組員(工作地點：南倉-台南市歸仁區)
- 儲備站長(工作地點：石牌站、大直站、碧湖站、信義站、淡水站、林口站、三鶯站)
- 月薪站務(工作地點：石牌站、信義站、大直站、碧湖站、新莊站、三鶯站、東門站、新店站、景美站、木柵站、竹北站、台南站)
- 時薪站務(工作地點：石牌站、大直站、東門站、斗六站)
- 定期月薪站務(工作地點：嘉義站)



合作社徵才網址