







目錄

 社內公告.....	2
 【農友介紹】吳聰明.....	4
 【農友介紹】吳坤錦.....	5
 產品說明&季節性預防提醒	5
 產品資訊.....	6
 人資招募.....	13

📢 社內公告

【2026 母親節預購案-綠藤保養品加碼抽得獎名單】

生產者綠藤感謝社員支持 2026 年母親節預購案並選擇綠藤保養品，

只要在母親節預購期間(3/2~3/21)預購綠藤產品滿 3,000 元(含站所、班、線上下單)，即可參加抽獎，每位社員(社員編號)一次抽獎機會，抽出 8 名幸運社員。

得獎名單來啦~~

◆首獎：瑞典伊萊克斯 Electrolux Flow A3 抗菌空氣清淨機 1 台*1 名

得獎者：

豐原站-社員編號(131577)-林 O 玉

◆幸運獎：微香沐浴保養組*2 名

(山山微香沐浴露 350ml、獨處護膚蜜 100ml、植海洗手慕斯 350ml、入夢呼吸精萃 9ml 各 1)

得獎者：

碧湖站-社員編號(141943)-蔡 O 蓮

新營站-社員編號(147003)-黃 O 禎

◆幸福獎：蜂膠+深層潔淨養髮組*5 名

(頭皮淨化蜂膠+洗髮精 350ml、追根究柢養髮精華 100ml 各 1)

得獎者：

碧湖站-社員編號(102006)-張 O 東

國際站-社員編號(124350)-張 O 華

竹北站-社員編號(165667)-尤 O 亞

林口站-社員編號(180248)-蔡 O 慧

苓雅站-社員編號(185985)-李 O 玉

請社員收到簡訊通知後再到站所領取贈品，可與預購品一起帶回家歐。

再次感謝社員踴躍參加活動。

【五一勞動節連續假期-服務時間異動公告】

社員們好！

五一勞動節連續假期站所、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：

	05/01(五)	05/02(六)	05/03(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 5/01(五)、5/02(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)。
- 預計到貨日如下：

※雙北、基隆、桃園、宜花:

訂購日期 (上午 9:00 後)	4/27(一)	4/28(二)	4/29(三)	4/30(四)	5/01(五)~5/03(日)
冷凍預計 最快到貨日	4/30(四)	5/01(五)	5/04(一)	5/05(二)	5/06(三)
非冷凍預計 最快到貨日	5/01(五)	5/02(六)	5/05(二)	5/06(三)	5/07(四)

※竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島:

訂購日期 (上午 9:00 後)	4/27(一)	4/28(二)	4/29(三)	4/30(四)	5/01(五)~5/03(日)
不分溫層預計 最快到貨日	5/01(五)	5/02(六)	5/05(二)	5/06(三)	5/07(四)

三、【當日配】配送時間調整

5/01(五)、5/02(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

宅配正常配送，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

4/30(四)16:30 前完成下單，最快將於 5/06(三)、5/07(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
- 下單傳真：02-29998838
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

📢【農友介紹】吳聰明

從板模工到部落農人：吳聰明用雙手種回健康與土地的未來

走過離鄉歲月，回到曲冰部落的選擇

吳聰明來自南投仁愛鄉曲冰部落，從小在農家長大，熟悉水稻、玉米、小米與地瓜的田間生活。成家後為了撐起家庭，他曾遠赴外地從事板模工作，把青春交給工地，也把責任扛在肩上。直到孩子們長大成人，他才終於回到熟悉的部落土地，重新拾起農人的身分。這一次的回歸，不只是為了生計，更像是一種回到根的選擇——回到山林、回到家，也回到與土地共處的節奏。

從過敏轉念，走上無農藥的耕作之路

回鄉初期，吳大哥仍採慣行農法，但因對農藥產生過敏反應，讓他開始重新思考耕作方式。因緣際會下，他認識了廖金池並加入有機產銷班，決定全面轉向無農藥、無化肥的友善栽培。對他而言，這不只是為了自己的健康，更是對部落環境的一份守護。他目前穩定供應敏豆、大黃瓜、青椒、甘藍與白蘿蔔等蔬菜，也種植品質優良的紅肉李，果實飽滿、風味出色。從工地到田間，吳大哥用一雙手，慢慢種出安心，也種出與社員之間的信任連結。

吳聰明 馬月珠夫婦



📣【農友介紹】吳坤錦

不只是種菜，是在養一片土地——吳坤錦的有機堅持

卸下工程人生，回到部落重新開始

吳坤錦來自南投仁愛鄉萬豐村，是將有機農業帶入台灣最北布農族部落的重要推手。早年為了撫養八個孩子，他長年在外從事水土保持與土木工程，直到孩子逐漸長大、經濟壓力減輕，才選擇回到家鄉。當時村長廖金池將有機與微生物的觀念帶回部落，讓他深受觸動。即便多數族人仍抱持觀望甚至質疑，他仍在 1993 年與夥伴成立產銷班，堅定走上有機耕作之路。



用微生物養菜，與自然共好的耕作哲學

「我的菜是微生物養大的。」是吳大哥最常說的一句話。他從山林取回腐植土，加入黑糖發酵成液肥，培養土壤中的好菌，讓作物自然健康生長。在他的農場裡，蜘蛛幫忙捕蟲、貓咪成為天然防治的一環，一切順應自然、彼此平衡。吳大哥也運用過去的工程專長，選擇適合的地形並做好水土保持，減少極端氣候的衝擊，實踐與土地共好的耕作方式。

一車一車送出的，是近三十年的信任與堅持

在有機尚未普及的年代，吳大哥親自開車四處販售蔬菜。透過李秋涼老師牽線，逐步與主婦聯盟合作社建立穩定合作關係。由於駕駛穩定，他長年承擔產銷班的運輸工作，近三十年來從未收取運費，即使深夜或風災，也設法將蔬菜送達。如今，他穩定供應多樣葉菜，成為合作社重要的產地來源之一。主要供應品項包括：甘藍、芥藍花、蘿 A、牛番茄，以及地瓜葉、空心菜、龍鬚菜、長茄、紅 A、鹿角 A 等作物。

📣 產品說明&季節性預防提醒

➤ **【暫缺】綠指南-優質鷹嘴豆(土耳其)500g；正原-有機大燕麥片-500g、歐特有機十穀麥片**

- 因中東戰爭導致原物料延誤到港，可上架日期尚無法確定。

➤ 【每週一菜】青江菜被「搶先試吃」？其實是牠們先來報到啦！



📣 產品資訊

◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
澎湖鮭魚丁塊	300g	陳瓊珠	99	4/20	鮭魚為一種石首魚科魚類，其中在澎湖養殖的主力鮭魚種類為「日本銀身鮭」，在澎湖俗稱「黃金鮭」。(限量供應)

◆ 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
草莓	鍾文標	苗栗獅潭	環保級	-	300/盒、 350g/盒	上架供應
	陳櫻櫻	苗栗銅鑼		-	-	
	劉子瑄	嘉義鹿草	友善級	-	300/盒、 350g/盒	
桶柑	謝家興	台中摩天嶺	安全級	-	-	預定中
				21A	10斤/箱	

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
桶柑	謝家興	台中摩天嶺	安全級	23A	10斤/箱	預定中
茂谷柑	詹錦章	苗栗卓蘭		25A 以上/顆	5斤/盒	上架供應
鮮果青梅	甲仙地區農會食品工廠	高雄甲仙、桃源、那瑪夏	環保級	產季初：5元硬幣； 果(直)徑超過 22mm/ 顆	5斤/袋	預定中
				盛產期：10元硬幣； 果(直)徑超過 25mm/ 顆	1kg/袋	上架供應
胭脂梅	王貴香	南投信義	安全級		5斤/袋	預定中
枇杷	莊俊彥	台中新社	農好級	-	-	上架供應
	徐俊明		環保級	-	-	
	劉盈榛			-	-	
	吳金洺	台東卑南	-	-		
	台灣味社會事業股份有限公司	桃園復興比亞外部落	-	-		
紅鈴甜桃	羅吉淼	台中東勢	安全級	-	-	預定中
紅玉甜桃	吳保諒	苗栗卓蘭		-	-	
	陳雪蓮			-	-	
				-	-	

*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
冷藏牡蠣	300g	湧升	270	4/16	來自嘉義離岸 20 公里無汙染的外海(外傘頂洲)簽約養殖戶，在純淨環境育成，並導入產銷履歷系統可追蹤產品生產過程，牡蠣(蚵仔)營養豐富，在地養殖包裝，吃得安心有保障。 (季節產品)
本土花生脆粒 豆漿冰淇淋	100g/杯	舞茶	85	4/27	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。 (季節限量)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
(芒果)水果冰棒 3支入	80g*3入/ 盒	春一枝	175	4/27	成分單純，採台東、屏東、台南的愛文芒果，口感香甜綿密，無添加香料、香精、人工色素及防腐劑，保留水果的自然風味。 (季節限量)
海鹽西瓜冰棒					使用沙、脆、甜的花蓮大西瓜，佐以台灣在地海鹽，將冰棒帶上另一個層次，甜而不膩又具有西瓜香氣。製作原料單純，無添加香料、香精、人工色素及防腐劑。 (季節限量)
百香果冰棒			145		選用百香果界香氣最為濃郁的台農一號，熟成的紫色外觀，將飽滿多汁的果肉(含果汁)經過砂糖熬煮後製作，讓冰棒入口帶有滿滿香氣與微酸口感，清涼又開胃。 (季節限量)

◆ 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
金針菇	200g*2包	隆谷	32/2包	29/2包	3/2-8/31	優惠價格推廣，鼓勵社員利用。	否
生醃里肌嫩肉條	200g	花肉社	145	131	3/30至利用完為止		否
優質牛腱切塊	300g	舍利蓮	285	242	3/30至利用完為止	生產者提供不同規格牛腱肉切塊，方便社員料理運用，並以優惠價格推廣，感謝社員的持續支持。	否
元氣綜合糙米果	150g	薊園	148	110	4/6至利用完為止	即期出清。	否
魚餃	100g/盒; 2盒/包	耀集	100	95	4/13-6/14	待原料及架上庫存用罄即停止供應。	否
花枝蝦丸	200g	品川	235	225			否
鱸魚高湯	500g	責生	120	110		優惠價格推廣，鼓勵社員利用。	否
冷凍黃金蜆	600g	立川	225	199			否
冷凍白蝦	300g	邱經堯	240	230			否
野生鮭魚丁塊	500g	御鑫	250	199	4/13-8/15	待原料及架上庫存用罄即暫停供應。	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

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
紫蘇梅果凍	130g*12杯	豐喜	240	230	長期優惠	回饋大量利用社員，箱購優惠。	否
蜂王乳膠囊	60顆/瓶*3	昱倫	2310	1540	4/27-8/1	優惠價格推廣，鼓勵社員利用。	否

福到吉祥~年後開運優惠

推廣時間：2/20(五)~5/31(日)

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

※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

推廣時間：3/30(一)~6/30(二)

序	品名	規格	原價	推廣價
1	石狩味噌魚鍋底(漢典)	1200g	375	300
2	胡椒豬肚雞湯鍋底(漢典)	1200g	360	288
3	日式豆乳雞鍋底	1000g	295	236
4	酸菜白肉鍋底	1200g	299	239
5	藥膳蕈菇鍋	1200g	270	216
6	薑母鴨	1000g	290	232
7	剝皮辣椒蕈菇雞湯	2400g	659	527
8	南瓜百匯羹湯	1200g	389	311

9	嫩奶汁白酒小羊膝	820g	790	632
10	筍絲蹄膀	1450g	639	511
11	茶香八寶油飯	600g	499	399
12	椰香紅豆紫米冷月	800g	268	214
13	芝麻湯圓	220g	85	68
14	花生湯圓	220g	130	104

※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。



2026 端午節 預購開跑

預購時間 4/20(一) ~ 5/9(六)

取貨時間 6/5(五) ~ 6/18(四)

粽冠南北 端午安康

匠心傳承！再現本土米糧家鄉味

節令料理 × 消暑飲品 × 涼夏洗沐

推廣活動：【粽冠南北·端午安康！2026 端午節預購中】

匠心傳承！再現本土米糧家鄉味～
節令料理 X 消暑飲品 X 涼夏洗沐

預購時間：4/20 (一) ~ 5/9 (六)

取貨時間：6/5 (五) ~ 6/18 (四)

※端午節：6/19 (五)

挺本土，食在地，
我們集結了台灣各地的米食守護者，
每一顆粽子背後，都是職人對食材的堅持。
這不只是一場美味的聚會，
更是對台灣友善耕作與安心生產的最高禮讚。
從一粒米到一顆粽，主婦聯盟為您守護最純粹的家鄉味。



一道心意，兩份關愛
推廣時間：4/13(一)-5/16(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
愛的心意 安心生產嚴選美味	1	豬腳	1kg	310	295
	2	味噌鹽麩梅花醃肉片	225g	185	176
	3	羊肩排	300g	395	336
	4	白肉雞雞胸絞肉	280g	115	109
	5	白肉雞去骨雞腿	380g	255	242
	6	絞肉	300g	125	119
	7	台灣安格斯黑牛漢堡排	160g	160	144
	8	味噌秋刀魚(二件優惠)	200g*2	240	220
	9	澎湖鮫魚魚排	200g	250	240
	10	奶香鮭魚炊飯(NEW)	250g	150	135
	11	海水金目鱸魚	300g	160	150
	12	澎湖白秋蝦仁	200g	235	220
	13	石斑魚輪切	400g	400	380
	14	滷蛋白-醬香(NEW)	175g(5入)	150	140
	15	優質冷壓特級初榨橄欖油	750ml	725	715
	16	冷凍有機毛豆仁(2件優惠)	300g/包*2	236	212

	17	益全香米(宜蘭)	2kg	295	266
	18	長秈白米(宜蘭)	2kg	260	247
	19	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	252
愛的心意 美麗由內到外	20	蜂膠液	30ml	530	499
	21	孃益生蔓越莓益生菌	30 包/盒	550	495
	22	鈣鎂 D 膠囊	60 粒/瓶	380	342
愛的心意 天然解膩好滋味	23	四季益生飲(無糖)(二件優惠)	440ml*2	64	56
	24	四季益生飲(微糖)(二件優惠)	440ml*2	64	56
	25	桑椹原汁(無加糖)	600ml	400	370
	26	桑椹果粒醬	300g	225	208
	27	桑椹醋(加糖)-即飲式	300ml	55	51
	28	即溶仙草	3g*15 包入	240	228
	29	手工脆梅(季節限定)	520g/罐 (固形物 280g)	165	165
	30	紅玉茶梅(季節限定)	520g/罐 (固形物 280g)	205	205
愛的心意 減法保養洗沐品	31	潔淨平衡沐浴露(法藍茵)	350ml/瓶	310	295
	32	茶樹·薄荷清爽洗髮精(法藍茵)	350ml/瓶	615	599
	33	敏感和諧沐浴露(綠藤) (站所限定·任選 2 件 95 折)	350ml/瓶	522	496
	34	強韌護色洗髮精(綠藤) (站所限定·任選 2 件 95 折)	350ml/瓶	585	556
	35	活萃洗面乳(綠藤) (站所限定·任選 2 件 95 折)	100ml/支	405	385
	36	顏色護髮粉(棕咖啡)	50g*2 包	349	315
	37	顏色護髮粉(黑咖啡)	50g*2 包	349	315
	38	顏色護髮粉指甲花系列(紅褐色)	50g*2 包	349	315
	39	顏色護髮粉(黑咖啡)(單包)	50g/單包	165	150

※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。

※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：4/13(一)-5/16(六)

公平貿易：一段農友與我們的誠摯約定				
序	品名	規格	原價	推廣價
1	公平貿易白胡椒粉(馥聚)	30g/瓶	165	159
2	公平貿易白胡椒粉(馥聚)	40g/包	165	159
3	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/瓶	255	240
4	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/包	165	159
5	公平貿易肉桂粉(馥聚)	35g/瓶	175	170
6	公平貿易咖哩粉-辣味(馥聚)	20g/包	77	70
7	公平貿易咖哩粉-原味(馥聚)	20g/包	77	72
8	椰漿-24%(馥聚)	400ml/罐	190	175
9	有機巴拿馬濃黑巧克力 80%(馥聚)	80g/片	375	370
10	KINDest 56%杏仁海鹽黑巧克力(鄰鄉良食)	100g/片/盒	160	144
11	KINDest 72%黑巧克力(鄰鄉良食)	100g/片/盒	160	144

※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)
- 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、木柵站)
- 月薪站務(工作地點：天母站、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、三葉站)
- 時薪站務(工作地點：天母站、信義站、大直站、東門站、斗六站)
- 定期時薪站務(工作地點：斗六站)



合作社徵才網址