

目錄

📣 社內公告.....	2
📣【農友介紹】張朝陽與沈素珠夫婦.....	2
📣 產品說明&季節性預防提醒.....	3
📣 產品資訊.....	3
👜 人資招募.....	9

📢 社內公告

【2026 年母親節預購~社員滿意度調查開始了！】

邀請不論是有參加預購的社員，或者您對這次預購品有想法想要建議，填寫線上問卷，告訴我們您的感受，或者是對合作社預購案的建議，我們將蒐集大家寶貴的意見，做為來年預購產品開發調整或者是預購案執行的方向。

問卷約 8 題，謝謝您抽空填寫。

※綁定 LINE@社員在線上填寫過的社員可以不用重複填寫。

填寫時間：即日起~5/23(六)止



📢 【農友介紹】張朝陽與沈素珠夫婦

張朝陽與沈素珠夫婦：從番薯庄走出來，把安心菜種進社員餐桌

苦日子沒有打倒他們，反而讓這對夫妻更會種田過生活

來自雲林虎尾的張朝陽與沈素珠夫婦，是一步一步從苦日子裡走出來的農友。素珠姐小時候住在以前被稱作「蕃薯庄」的興南里，家裡窮到幾乎天天都是番薯配番薯葉。身為長女的她，念國小未滿兩年就退學幫忙家裡務農。張大哥的人生也不輕鬆，在十三歲父親過世後，便和哥哥一起撐起家計，年輕時牽牛、養牛、清牛糞，什麼粗重工作都做過。兩人經媒妁之言結婚後，為了存錢買地種田，夫妻倆一起做土水工，素珠姐甚至親自揸水泥、挖水泥，她笑說以前根本沒在分男女，「有工作做、有錢賺比較重要。」夫妻倆就這樣靠著一雙手，慢慢存下屬於自己的田地。即使務農辛苦，她仍很享受田裡的生活，尤其在夏天採收完甜玉米後，冰進冰箱後再拿出來吃，那股清甜總讓她特別滿足；而每到製糖季節，附近虎尾糖廠飄來的蔗糖香，更成了她最熟悉的家鄉味。

張朝陽與沈素珠夫婦



為了顧身體改種不噴藥，也意外種出了更多人的安心

素珠姐四十多歲時因長期腸胃不適四處求醫，後來在醫生建議下開始吃有機食物。在那個年代有機食物並不普遍，她乾脆決定自己種，開始嘗試用「罔種、罔食，不噴藥」的栽培方式。沒想到持續吃了三年自己種的蔬菜後，身體真的慢慢改善，也讓夫妻倆決定全面投入友善耕作，希望把自己敢吃、喜歡吃的食物分享給更多人，也在 2004 年成為主婦聯盟合作社的供應農友行列，目前主要供應馬鈴薯、毛豆、甜玉米、紅鬚玉米筍、蒲瓜與冬瓜等作物。為了配合合作社按時回報生產採收計畫的要求，小

時候失學不識字的素珠姐還特地去讀書班學認字，靠著女兒印出來的字表，一筆一劃練習寫下田區編號、作物名稱與採收紀錄，也希望自己辛苦種植出的蔬菜，能讓社員吃得安心又健康。

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 【每週一菜】洋蔥黑黑的是壞掉？還是其實還能吃？



黑黑的是壞掉？還是其實還能吃？

你有沒有切開洋蔥，看到黑黑的點點，心裡一驚：「這還能吃嗎？」

其實這些黑色斑點，多半是儲存過程中長出的黑霉（常見為黑麴菌）。通常與採收後含水量較高，加上環境潮濕、通風不良，或外皮受傷有關，讓霉菌有機會附著在表面生長。



為什麼會長黑點？

- 採收後含水量較高
- 環境潮濕、通風不良
- 外皮受傷
讓霉菌附著生長

判斷能不能吃，關鍵看這裡：

✅ 還可以吃的情況

- ✅ 黑點只在外層較燥表皮或表面
- ✅ 剝除外皮後，內部仍潔白、緊實、沒有異味

👉 清洗後即可正常使用！

❌ 不建議食用的情況

- ❌ 黑點已延伸到內層鱗片
- ❌ 切開後有霉味、變軟、出水

➔ 建議整顆丟棄較安全！



簡單記住一句話：**黑在外面，處理後可用；黑進裡面，就別勉強了！**

★ 下次看到洋蔥黑黑的，先別急著丟，判斷一下再決定！

📢 產品資訊

◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
泰味打拋豬	120g	鮮湧	110	5/18	好好食冷凍家常菜指定主食材原料(信功與立川)，從源頭把關品質；經典人氣風味，酸甜鹹香層次豐富、開胃下飯。保留食材原始風味，吃得更清爽無負擔；並透過急速冷凍技術鎖住新鮮與營養，延長保存期限。只需簡單復熱即可快速上桌，讓忙碌日常也能輕鬆享用美味餐。
泰式檸檬醬 佐魚片			140		

◆ 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
紅鈴甜桃	羅吉淼	台中東勢	安全級	-	-	預定中
	吳保諒	苗栗卓蘭		-	-	
陳雪蓮				-	-	
	紅玉甜桃	劉盈榛		台中新社	環保級	
江文平		新竹尖石	-	-		
藍莓		楊士藝	南投市	友善級	-	
愛文芒果	董昱劭	屏東枋山	安全級	-	-	預定中

*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
猴頭菇素粽	640g/4入	漢典	320	5/11	素食者的新選擇！指定長秈糯米搭配有機紅藜麥，米飯口感Q彈，以素沙茶醬拌炒猴頭菇，再加入素豆塊，鹹香入味。全(純)素配方，素食者或健康飲食皆可。 (季節供應) *原價 255 元/包，調漲為 320 元/包-因原料、人工成本調漲，故同步調漲進、售價。
懷舊古早粽	720g/4入	親憶	379		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。 (季節供應)

◆ 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	優惠價格推廣，鼓勵社員利用。	否
優質牛腱切塊	300g	舍利蓮	285	242		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
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
善糧滴雞精 (12入)	60ml*12包 /組	龍嘜	1860	1674	4/27至 利用完為止	慶祝母親節，生產者限量回饋大量利用社員。	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			
善糧白肉雞雞腳	16支/包	江森	160/2包	136/2包	5/4-7/5	全食物利用，兩件85折優惠價格推廣，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	藥膳薑菇鍋	1200g	270	216
6	薑母鴨	1000g	290	232
7	剝皮辣椒薑菇雞湯	2400g	659	527
8	南瓜百匯羹湯	1200g	389	311
9	燉奶汁白酒小羊膝	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

※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。



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	燻益生蔓越莓益生菌	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、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、三葉站、南門站)
- 時薪站務(工作地點：天母站、石牌站、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