

目錄

📣【農友介紹】吳泓泰.....	2
📣【農友介紹】林漢祥.....	2
📣 產品說明&季節性預防提醒.....	3
📣 產品資訊.....	6
👜 人資招募.....	12

【農友介紹】吳泓泰

從業務員到五代筍農：吳泓泰用友善耕作守護觀音山

從保險業回到百年筍園

吳泓泰是新北五股觀音山的第五代筍農，原本在壽險業工作近十年，後來因不捨雙親年邁，也承接祖父對家族筍園的期盼，32歲時決定返鄉，接手傳承百年的「阿財綠竹農場」。觀音山一帶位於背風面，少受強風吹襲，加上火山灰壤土蓬鬆、富含礦物質與有機質，孕育出的綠竹筍纖維細緻、甜度高、水分飽滿。好的綠竹筍講究「白、彎、短、肥」，筍尖不能出青，才能保有清甜脆口、不帶苦味的好品質。



用友善耕作，讓土地慢慢恢復生命力

返鄉後，吳泓泰選擇走一條更辛苦、卻更能善待土地的路。他堅持無農藥、無化肥、無除草劑的友善耕作，不用快速壓制環境的方式換取產量，而是將雜草翻埋回田裡，讓土地慢慢累積有機質，也讓筍園重新恢復生態平衡。雖然一開始與父親觀念衝突，雜草叢生的筍園也讓老一輩農民看得直搖頭，但他相信，農業不只是生產食物，也是在照顧土地、照顧環境，讓下一代還能繼續在觀音山種出好筍。

不讓筍出頭，也不讓好筍被浪費

為了保留綠竹筍最鮮甜的風味，吳泓泰把竹筍當精品照顧。天還沒亮就進筍園，尋找土表微微龜裂、筍尖尚未冒出的竹筍，堅持「不讓筍出頭」，避免日照造成出青與苦味。也因為他對品質要求很高，許多外觀、成熟度或規格未達標的綠竹筍，無法直接成為帶殼鮮筍販售，但他並不輕易浪費，而是依狀況轉為去殼鮮筍，或加工成天然日曬筍干等產品。採收後，他也會立刻清洗、預冷降溫，搭配保鮮袋冷藏保存，讓觀音山綠竹筍不只吃得到細緻鮮甜，也吃得到一位青農對品質、土地與惜物精神的堅持。

【農友介紹】林漢祥

只有他願意這樣種：林漢祥的有機溫泉空心菜

從總鋪師回到田裡，接下礁溪的溫泉菜園

宜蘭礁溪農友林漢祥，原先是總鋪師，後來回到家鄉接手父親的農業工作，投入溫泉空心菜栽培已有二十多年，現在也是礁溪鄉農會溫泉空心菜產銷班班長。從廚房走進田間，對林大哥來說，是用另一種方式繼續照顧大家的餐桌。礁溪溫泉空心菜依靠當地特殊溫泉水與環境栽培，口感清脆、梗粗卻嫩，是很具地方特色的蔬菜；而林漢祥更選擇以無農藥、無化肥方式栽種，取得環球國際有機驗證，走上一條少有人願意嘗試的有機之路。

露天栽培不噴藥，有機更是難上加難

溫泉空心菜多採露天栽培，直接面對陽光、雨水、濕度與天氣變化。慣行農法因有較多病蟲害防治方式，全年都可以生產；但有機栽培不能使用化學農藥與化學肥料，一遇到高溫、潮濕或梅雨季的連續降雨，炭疽病、紅蜘蛛等問題就很容易發生，造成葉片斑點、黃化、枯萎或賣相不佳。也因為風險高、耗損大、收入不穩，林漢祥產銷班裡的班員看見他做得這麼辛苦，至今仍沒有人跟著轉作有機。



一年只等這一季，珍貴的是背後的堅持

雖然慣行栽培的溫泉空心菜全年都可供應，但林漢祥的有機溫泉空心菜受到天氣與病蟲害限制，主要只有每年 5 月到 10 月可以生產。這把菜不是想種就有，而是農友在適合季節裡，投入大量田間管理、一次次從失敗中調整，才慢慢穩定下來的成果。當社員吃到林漢祥的有機溫泉空心菜，吃到的不只是清脆爽口，更是一位農友對消費者健康、土地環境與有機農業的堅持。

📢 產品說明&季節性預防提醒

➤ 2026 年度夏季蔬菜價格異動說明 | 支持農友度過高風險耕作季節

- 隨著夏季來臨，高溫、強降雨與颱風等不穩定天氣，也讓蔬菜栽培進入全年最具挑戰的季節。炎熱潮濕的環境容易造成病蟲害發生，蔬菜生長與品質也更加不穩定，農友必須投入更多人力與管理成本維持供應。尤其在友善與有機耕作條件下，農友無法依賴化學農藥快速控制病蟲害，夏季栽培風險與難度更高。因此合作社將依據不同蔬菜的種植難易度，進行季節性的價格調整。

此外，近年農友普遍反映人工、農業資材、包材、運費、油電等生產成本持續上升，整體漲幅約達 10%~20%。為了支持農友持續安心耕作、穩定供應，合作社將於夏季酌予調整部分蔬菜的進售價格。

異動期間：2026 年 6 月 1 日（一）至 2026 年 11 月 30 日（一）

合作社始終重視農友、社員與土地的長期共好。誠摯邀請社員持續利用合作社蔬菜，用每一次的採買，一起支持願意堅持友善耕作的農友，守護台灣在地農業與土地環境。

※貼心提醒：跨月後若蔬菜值附標籤與 POS 價格不同，將以較低者為結帳售價。

2026 年度夏季蔬菜價格異動說明

支持農友度過高風險耕作季節

因生產成本增加，部分蔬菜品項價格將較去年夏季酌予調整

友善耕作
安心蔬菜

1 夏季栽培風險高

- 高溫、強降雨、颱風，讓蔬菜生長更不穩定
- 病蟲害發生機率增加，田間管理更辛苦



2 友善與有機耕作更費工

- 不能依賴化學農藥快速控制病蟲害
- 需要更多巡田、人工作業與栽培管理



3 成本上升 10%~20%

- 人工、農業資材、包材、油電
- 運輸、物流等成本持續增加



因此合作社將酌予調整部分蔬菜的進售價格

4 依栽培難度調整價格

- 夏季較難種植的蔬菜
- 將依種植難易度進行季節性價格調整

讓農友能持續安心耕作、穩定供應



葉菜類 絲瓜 秋葵 茄子 苦瓜

5 異動期間

2026年6月1日(一) ~ 2026年11月30日(一)



貼心提醒

若標籤與 POS 價格不同，將以較低者為結帳售價



合理的價格，不只是商品調整，
更是支持農友持續友善耕作的重要力量。

邀請社員持續利用合作社蔬菜，
一起支持願意堅持友善耕作的農友。



一起支持
友善農業

➤ 【每週一菜】馬鈴薯、胡蘿蔔、甜菜根為什麼改成冷藏 + 防霧袋？

- 最近大家可能會發現，合作社的馬鈴薯、胡蘿蔔與甜菜根，陸續改成「防霧袋包裝」，並放置於冷藏溫層販售。這次調整，主要是希望讓根莖類在販售與家庭保存過程中，能維持更好的鮮度與品質。

由於馬鈴薯、胡蘿蔔與甜菜根多屬於「一年一收」的作物，農友採收後通常會先以冷藏方式保存，再依需求分批出貨。因此從產地端開始，商品其實已經進入低溫保存狀態。過去若於站所改放常溫陳列，容易因溫度變化造成品質劣變速度加快；但若以原本的網袋直接冷藏，又容易出現失水、軟化、表皮皺縮等情況。因此後續改採「防霧袋 + 冷藏」的方式，希望盡量維持溫層不中斷，減少水分散失，讓商品能維持較好的口感與外觀品質。

※另外也提醒大家：馬鈴薯雖採冷藏保存，仍建議避免照光，以降低發芽與轉綠情況發生。

※蔬果膜袋回收再利用小提醒

此次使用的防霧袋，也鼓勵社員於使用後簡單清洗、晾乾，可帶回站所回收再利用，一起減少一次性包材浪費，讓資源循環多走一步，謝謝大家一起支持。

【每週一菜】茭白筍不是筍？美人腿的水田變身記



青殼茭白筍

茭白筍不是筍？ 美人腿的水田變身記！

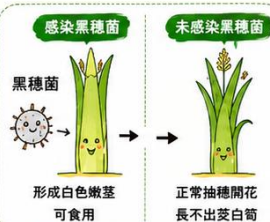
赤殼茭白筍 (Red shell water chestnut)



清甜脆嫩的水中美人腿

1 來源與生產原理

茭白筍原產中國，古稱「菰」，「菰筍」，或「水筍」，屬禾本科菰屬的水生植物，約 200 多年前引進台灣。去殼後白質修長，因此常被稱為「美人腿」或「腳白筍」。



茭白植株幼嫩莖部受「黑穗菌」感染後，會刺激細胞肥大，形成可食用的白色嫩莖。若未感染，只會正常抽穗開花，長不出茭白筍。

2 品種與產地

主要產地：南投埔里（約占全八成），以及新北三芝、金山與宜蘭等地。

青殼種 | 早生

殼邊青綠，筍形較小。盛產期 4-6 月、8-10 月，多見於中南部，如埔里。



赤殼種 | 晚生

殼邊帶紅斑，筍較大。產季 9-11 月，多見於北部，如三芝、金山、宜蘭。



3 營養價值

水分高達 85-94%，每 100g 約 20-22 大卡，富含膳食纖維、維生素 C、鉀、鈣、磷，有助腸道蠕動與利尿排濕。



注意事項：輕與草酸較高，且性質部較涼。腎臟病、痛風、肝硬化與體質虛寒者，建議適量食用；可搭配薑、枸杞、紅棗。

4 挑選小技巧

- ✓ 外殼翠綠、體型飽滿：拿起來沉甸甸，代表新鮮多汁。
- ✓ 筍身筆直、切面細緻：底部結實，沒有粗孔與褐色水傷。
- ✓ 大小適中：過大可能較老，小支通常較嫩。
- ✓ 黑點不是發霉：切開看到黑點，多為黑穗菌，成熟殘留的孢子，可安心食用。

5 料理方式

- 處理技巧**
輕劃一刀剝殼；切掉底部較粗老硬處。
- 帶殼烹調更鮮甜**
水煮、清蒸、火烤時，建議不要先剝殼，更能鎖住水分與甜味。
- 常見吃法**
清炒、金沙、三杯、蠔油燜、茭白筍湯。

【每週一菜】嘴巴會碰到的毛豆莢，當然要選合作社無用藥的！

嘴巴會碰到的毛豆莢，當然要選合作社無用藥的！

毛豆莢不只是外殼，安心更重要！

一、毛豆是什麼？

- 毛豆 = 尚未完全成熟的大豆
- 八分熟、豆莢青綠、表面有茸毛時採收
- 成熟後會變成黃豆或黑豆



毛豆吃起來鮮甜、豆香濃、又有蔬菜般清爽。

二、無用藥、無化肥為什麼珍貴？

- 毛豆容易受病蟲害影響
- 豆莢表面有細毛，水氣、灰塵與病蟲較易附著
- 同一株常同時有花、幼莢、成熟豆莢
- 屬於連續性採收作物，慣行栽培更容易仰賴用藥

能做到無用藥、無化肥栽培，更顯珍貴！

三、為什麼毛豆莢的安心很重要？

- 毛豆常整莢水煮後，用手拿、用嘴擠出豆仁
- 雖然主要吃豆仁，但手和嘴都會直接接觸豆莢表面
- 鹽味、五香毛豆的調味也常附著在豆莢上

毛豆莢越安心，吃起來越放心！

四、為什麼要吃帶莢毛豆？

- 1 豆莢是天然保護層：減少水分流失
- 2 帶莢水煮：豆仁更飽滿、有彈性
- 3 豆莢帶味：鹽香、五香更入味
- 4 新鮮度看得見：青綠、飽滿、帶茸毛
- 5 更有吃的樂趣：慢慢剝、慢慢吃

毛豆仁是方便，毛豆莢是風味！

五、毛豆的營養價值

- 植物肉：富含植物性蛋白質
- 有膳食纖維，清爽又有飽足感
- 含葉酸、鉀、鎂、鐵、鋅
- 也有大豆異黃酮、卵磷脂、不飽和脂肪酸



高蛋白 × 高纖 × 多營養

六、臺灣毛豆的產地與產季

- 春作：2~4 月
- 秋作：9~11 月
- 主要產地：屏東、高雄、雲林、嘉義、臺南

臺灣毛豆豆香濃、甜度高，還有「臺灣綠金」美譽！

七、料理前怎麼處理？

- 1 沖洗：用清水沖洗豆莢表面
- 2 搓洗/刷洗：去除灰塵與雜質
- 3 剪兩端：更容易入味

八、推薦料理方式

- 鹽水煮毛豆莢**：最經典，吃原味
- 五香毛豆莢**：八角、花椒、月桂葉，香氣更濃
- 蒜香涼拌毛豆莢**：蒜末 + 鹽 + 芝麻油，清爽開胃

選擇合作社無用藥、無化肥的毛豆莢，守護家人健康，吃得安心又美味！

📢 產品資訊

◆ 新品上市：

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
日本生干貝-4S	200g	御鑫	470	5/25	指定北海道海域生產的生干貝，風味特別鮮美。日本原裝進口，不經發藥處理，進口後不包冰、不解凍再製。(限量供應)

◆ 水果供應/預訂：

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
紅玉甜桃	吳保諒	苗栗卓蘭	安全級	-	-	預定中
	陳雪蓮			-	-	
	江文平	新竹尖石	環保級	-	-	
藍莓	楊士藝	南投市	友善級	-	-	上架供應
	吳保諒	苗栗卓蘭	環保級	-	-	
紅肉李	黃靜婷	苗栗 馬拉邦山		-	-	
愛文芒果	董昱劭	屏東枋山	安全級	-	-	預定中
巨峰葡萄	賴國鎮	彰化大村		-	-	上架供應
網紋洋香瓜	范玉芳	苗栗卓蘭	農好級	-	-	預定中
玉荷包荔枝	蔣世明	高雄大樹	安全級	-	-	
	許倫肇			-	-	

*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
鹹蛋黃	240g (20粒/包)	宏良	360	5/25	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冰)。(節慶限量供應) 黃金鯧 550g 為年節上架、350g 為常態利用。
澎湖黃金鯧	350g	陳瓊珠	269		

◆ 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
茄汁虱目魚	230g /罐	鰻鄉	65	69	5/25	因運費漲價和抓魚工資、員工薪水調漲，故成品價格需隨之調整。	全社
善糧白肉雞雞腿	500g /包	江森	278	305	6/1	因飼料、工費、運費與包材成本上漲，已難吸收，故成品價格隨之調整。	
善糧白肉雞雞腿(去骨)	320g /包		288	315			
善糧白肉雞雞腿剝塊	500g /包		168	178			
善糧白肉雞雞胸	400g /包	195	215				
炭焙金針	80g /包	達蘭埠	195	215		因原料、工資、運費成本持續調漲，故同步調漲進售價。	

◆ 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		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

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
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。
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	龍彧	1860	1674	4/27至 利用完為止	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

◆ 暫停供應：

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
野生桑葚貝果	315g (3入/包)	中子文化	1.六月份因節日產能不足 2.原生產者廠名及統編變更作業	6/8-6/30
花生可可貝果	360g (3入/包)			
桂花紫薯貝果				

◆ 停止供應：

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
棉紗手帕2入(紫粉+原棉)	36*36cm *2條	知蓮	已無存布可製作	架上庫存售完即停止供應

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
棉紗手帕2入(藍灰+原棉)	36*36cm *2條	知蓮	已無存布可製作	架上庫存售完 即停止供應
有機棉浴巾	70*130cm		批量過大且利用緩慢	三倉及架上庫存 售完即停止供應

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	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。



綠色消費與環境共好

每一次有意識的選擇，都在刻畫理想生活的樣貌

推廣時間：5/18(一)-6/13(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
綠色消費 珍惜資源再利用	1	紅烏龍茶(無糖)	490ml	35	31
	2	奧利塔高溫專用葵花油	1000ml/瓶	220	205
	3	心態減碳牙刷(銀)	1 入/盒	329	296
	4	心態減碳牙刷替換刷頭組	6 入/盒	270	243
	5	保溫購物袋(淳意)	(53*30*32)公分/ 個	599	590
	6	不漂白再生抽取衛生紙(130 抽)	6 包/袋	114	110
	7	再生衛生紙便利包	10 包/袋	119	115
	8	阿拉斯加鮭魚鬆(味一)(限量)	150g	250	240
綠色消費 永續綠農場	9	梅花捲肉片(中央畜牧場)	300g/包	245	233
	10	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g/包	360	342

	11	台灣安格斯黑牛-牛肉炒肉片(柏香)	150g/包	220	198
	12	台灣安格斯黑牛-綜合牛肉(燉滷用)(柏香)	300g/包	290	261
綠色消費 友善耕作&永續海洋	13	高麗菜豬肉水餃 50 粒(2 件優惠)	50 粒/包*2	520	468
	14	益全香米(宜蘭)	2kg	295	266
	15	長秈白米(宜蘭)	2kg	260	247
	16	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	252
	17	冷凍有機毛豆仁(2 件優惠)	300g/包*2	236	212
	18	冷凍青花椰菜	250g/包	60	54
	19	冷凍有機三色蔬菜	500g/包	108	97
	20	馬舌鰈(扁鱈)-有肚洞	660g	445	420
	21	刻花魷魚切片(御鑫水產)	200g	120	110
	22	吳郭魚片(2 件優惠)	200g*2	230	199

※站所結帳後可宅配到府的整箱衛生紙，因運送成本考量，維持原訂售價不納入本次優惠。

※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：5/18(一)-6/20(六)

一根棉繩，繫出家傳的好滋味				
序	品名	規格	原價	推廣價
1	懷舊古早粽(限量)	720g/4 入	379	379
2	猴頭菇素粽(限量)	640g/4 入	320	320
3	粽葉(附棉繩)(天下糧倉)	300g/包	115	115
4	肩胛肉	600g	335	318
5	五花肉	600g	320	304
6	蝦米	150g	165	155
7	甜辣醬(明德)	220g/瓶	75	72

※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(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、北投站、石牌站、信義站、大直站、碧湖站、新莊站、林口站、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、永康站)
- 時薪站務(工作地點：天母站、北投站、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