



共同購買手冊

2018 產品目錄 | NO.22



台灣主婦聯盟生活消費合作社

用愛的料理 食的力量
我們相信消費可以改變世界

目次

大類	內容	頁碼	大類	內容	頁碼	大類	內容	頁碼
00	目次	1		米、麥加工品	54		甜品	97
	合作社企業·創造更美好的世界	2		豬肉加工品	56		冰品	97
	認識合作社	4		其他肉類加工	57		咖啡	98
	如何開始共同購買?	6		水產加工品	58		茶類	99
	綠色消費·減塑行動	10		即食湯底	60		沖泡飲品	100
	合作社產品開發準則	12					水煮飲品	101
	產品開發流程	13	05	畜產海鮮			餅乾零食	102
	合作把關:產品自主管理	14		豬肉	62		果乾蜜餞	104
01	生鮮蔬果			雞肉	66		核果堅果	106
	水果產季圖	18		牛肉	68	09	中藥食補	
	合作社農友列表	19		羊肉	69		中藥材	108
	合作社農友地圖	22		水產	70		食補類	109
	生鮮蔬果	24		甲殼貝類	75	10	烘焙食品	
	生鮮菇類	24		海菜類	77		麵包	112
	芽菜	26	06	調理素材			蛋糕	115
02	蛋奶豆製品			油品	80		糕餅	116
	奶製品	30		醬油	81		包子饅頭	117
	乳酸菌粉	33		沾拌醬	82	11	家居用品	
	蛋	34		料理酒醋	85		個人清潔	120
	五穀漿	35		糖	86		個人保養品	122
	豆製品	35		公平貿易調味品	87		護染髮粉	122
03	米麥五穀			鹽	87		衛生紙	123
	米	40		其他調味品	88		防蟲品	124
	豆類	45		香鬆類	88		生活配件	124
	雜糧	46		調理粉類	88		家居清潔	125
	米粉	47		食品添加物	89	12	有機棉	
	麵粉	47		抹醬	90		貼身衣物	128
	麵條	48		其他抹醬	90		配件	128
04	冷凍加工品		07	農產加工			嬰幼兒用品	129
	冷凍蔬菜及加工品	52		醃漬類	92		產品索引	131
	湯圓	53		農產加工	93		服務據點	140
	水餃/餛飩	54	08	飲料零食				
				飲品	96			

合作社企業，創造更美好的世界

李修璋 · 第六屆理事主席

2017年，本社社員數突破7萬人，利用額超過14億元，已經是一個頗具規模的企業。做為7萬分之一的股東，您知道合作社是什麼樣的組織嗎？

根據國際合作社聯盟（The International Co-operative Alliance, ICA）的定義，合作社為：「基於共同所有及民主管理的企業體，為滿足共同之經濟、社會、文化的需求與願望，而自願結合的自治團體。」所以合作社的社員，都是合作社的主人，都有權利了解組織的發展，也有義務承擔共同經營的責任。因為，合作社是我們共同所有的企業，它的存在，是為了滿足我們共同的需求和願望。

合作社的營運，分為社務、業務、財務三大面向，以下謹就此三大面向來說明：

社務面

凡是跟社員相關的活動及會議、選舉、社籍管理等，都在社務範圍內。社員如何參與合作社的營運呢？除了法定的理監事及社員代表選舉之外，以站所為根據地的社內組織「地區營運委員會」已逐漸運作成熟，社員可以就近參與地區的會議，表達自己的意見；總社及分社的編輯、教育和生活材三大委員會也確立參與的機制，2016年將地區營運委員納入選舉，使原本在各地區志願參與的社員活動家，透過分區社員投票，取得正式的賦權，這都是過去幾年，在社員參與方面的努力軌跡。隨著組織日漸龐大，必須透過分權化，社員才能有效的參與，所以分社自治，乃至地區的勞動自主事業的發展，將是未來的趨勢。



氣候因素導致菜量時常受到影響



2016年開始將地區營運委員納入選舉，讓社員能更有效參與合作社營運

業務面

本社的主要業務，是生活必需品的共同購買，尤其生鮮蔬果的供應，雖僅佔全體利用額的15%左右，卻是合作社共同購買的關鍵品項，支持本土小農及保護環境安全，堅持硝酸鹽檢驗、縮短食物里程，都是合作社成立的初衷，也依然堅守不移。

但在此刻，農友面對極端氣候及進口農產品的價格競爭，生產條件更加嚴苛，而社員面對台灣整體經濟下滑、高齡化及少子化的雙面夾擊，家庭

負擔及生計風險增高之際，是否仍能一如既往的支持？從社員平均利用額逐年下滑的趨勢看來，是合作社經營上必須嚴肅面對的課題。

計畫性生產的規畫要更有彈性，以解決氣候因素下，夏季缺菜及冬季爆量的輪流上演；過去組織小，可以面對個別農友，現在則應將現有農友組織化，以組織對組織的方式，減少溝通協調和管理的成本，並增加社員直接面對農友的機會，以參與式保障系統 (Participatory Guarantee Systems, PGS) 的精神，透過社員直接參與生產過程，建立彼此的互信，取代頻繁及價昂的檢驗。

財務面

目前社員股金有 3 億 7 千多萬元。合作社非以營利為目的，因此並不追求利潤極大化，反而有限制結餘的傳統，以本社為例，結餘均控制在 3% 以下，以維持安全營運為目標，歷年來的結餘除了分配給社員之外，並提撥部份做為公益金和公積金，公益金提供各界申請，協助推動社會善的事業，公積金則做為日後發展所需，不足之數再以增資或向銀行借款方式為之。

因應組織發展所需，除了之前增資興建的南倉之外，北倉亦計畫加購鄰接土地，擴大廠房，以解決目前操作及冷凍空間不足的窘境。南倉興建過程遭遇工程設計圖修改及建築師意外病故之波折，幸賴石昭永建築師接手，融入綠建築之精神，預計於 2019 年第一季完工，屆時南倉將有一番新氣象！

此外，合作社職員於 2017 年 7 月成立工會，理事會以理性和善意看待，期許工會扮演對話的平台，協力促使合作社進一步落實民主、平等的精神。

理事會受到社員代表委託，有責任站在全體社、職員的角度，善盡營運治理之責，未來將朝向三大方向：組織分權化、生產者組織化、勞動者自主化前進，誠如 2012 年「國際合作社年」的標語所說：「合作社企業，創造更美好的世界」。期許合作社成為職員和社員、生產者都幸福的企業！



南倉設計概念圖

認識合作社

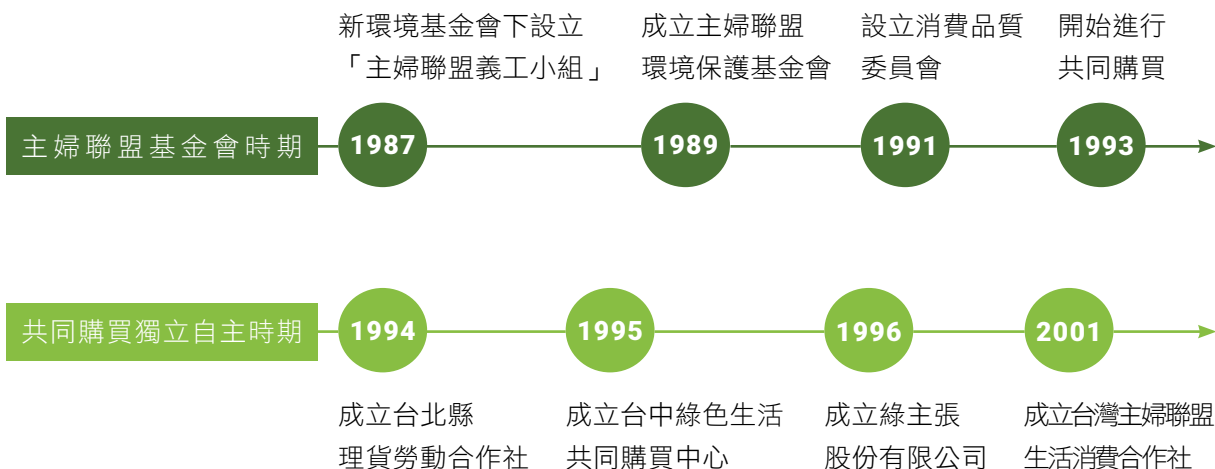
我們的故事， 從一群媽媽的消費運動開始

1993年，當時環境公安事件、鍋米事件及農藥殘留等問題層出不窮，主婦聯盟環境保護基金會「消費者品質委員會」的一群媽媽，開始認真思考生活的另一種選擇。為了尋找安全的食物，她們尋尋覓覓、跑遍台灣，找尋新鮮、無農藥的米。當時，她們沒有能力負擔送檢的費用，只能一本一本地查人家的帳冊，看有沒有使用農藥。後來，她們集合了一百多個家庭，以「共同購買」方式直接向農友訂購米和葡萄，也讓農友可以無後顧之憂穩定生產安心的食物。



隨著越來越多人參與，2001年，秉持著公益與非營利原則，由1,799名社員集資的「綠主張公司」轉型為「台灣主婦聯盟生活消費合作社」。至今有超過7萬2千多人的加入，從環境守護到共同購買，從消費力的集結到社會力的展現，我們透過「環保、健康、安全」的生活必需品，實踐綠色生活，支持地球永續！

合作社成立大事記 共同購買的軌跡





合作社定義

社員出資、參與、利用

合作社 (Co-operative) 是由社員依共同需求、共同意願，實踐互助合作與民主治理理想，所集結成立的法人組織。合作社屬於全體社員共同享有、共同承擔，是大家互助合作、實行民主管理的事業體，不以營利為目的，為了滿足社員的共同需求而存在。每位社員都是合作社的一份子，也是合作社的股分持有者。社員出資、利用、參與，正是支持合作社營運缺一不可的鐵三角。

社員需求決定合作社價值

透過會議，社員們一起思考方向、確立願景。成功合作社的要件，取決於社員是否真實參與。我們合作社已經有超過 7 萬個社員，為了讓社員有效參與，因應產生了組織化的地區（班、站）營運委員會、分社營運委員會，讓在地社員的意見透過會議充分溝通，並整合成議案後往總社傳遞，再形成一致的共識作為營運方針。在地社員因密切的互動醞釀出一股力量，結合個別社員的人際網絡關係，便有能力對社區付出關懷！

用消費改變世界

一包米、一籃菜，我們相信消費可以改變世界

「共同購買」是集結關心自己、環境、生產者的消費者，依生活的需求，尋找有共同理念的生產者，提供環保、健康、安全的生活材。透過消費者與生產者間直接對話，協助解決彼此的問題，找回人與人之間的互信；透過對生產環境的親近與了解，重溫人與土地之間的情感。藉著推動綠色消費，改善環境品質，以計畫性消費及合理價格給予生產者支持；透過食品安全和環保教育，讓人與土地都健康。

計畫性消費

提前預購，為零剩食努力

本社從 2015 年母親節蛋糕開始啟動預購方案，落實「計畫性消費，計畫性生產」以及「零剩食」的理念。為了讓產消順利接軌我們將預購時程提前，生產者依據實際預購數量生產，合作社不須提前估量，避免過去因供需失衡帶來的食物浪費和營運風險。

我們將繼續推廣「計畫性消費，計畫性生產」的理念，讓綠色消費的精神持續在合作社落實。期望這樣的行動，能夠喚起社員對於食物浪費的重視，在生活中實踐惜食的理念。

如何開始共同購買？

購買及本社物流配送服務

方法一：站所利用	方法二：班配送取貨	方法三：個人配送取貨
全國有 52 個站所（詳見本目錄 P.140 之服務據點），可直接到站利用。除了現金，站所也接受社員本人的信用卡付費，但年費、股金、社員卡工本費等，只能現金付款。依據內政部規定，社員到站利用時，請務必攜帶社員卡或社員本人身分證件（例如：身分證、健保卡、駕照）。	3 位以上的有效社員可組成一班共同訂購，且單次訂貨之金額，於計算優惠折扣及身分折扣後，為達到配送效益，滿 2,000 元以上即可成立訂單。	單次訂貨之金額，於計算優惠折扣及身分折扣後，滿 1,500 元以上，即可成立訂單，但須加收運費 100 元，滿 2,000 元以上免付運費。（第一次配送請洽各分社訂單組）

※ 配送路線請洽訂單組

◆班個配每週訂購時間

配送日	週一	週二	週三	週四	週五
訂購截止時間	上星期二 (下午 5 點前)	上星期三 (下午 5 點前)	上星期四 (下午 5 點前)	上星期五 (下午 5 點前)	星期一 (上午 11 點前)

備註：自 2016/11/1 起，國定假日訂單組當日將停止服務一日，請班個配社員提前至前一個工作日完成下單，詳細截單時間將會 2 週前於生活者週報公告，再請社員自行留意，以維護權益。

◆班個配利用說明

- (1) 關於產品訂購，社員可至合作社官網（www.hucc-coop.tw）的「共同購買 GO」之「班個配訂單下載專區」，進行最新訂購單下載。
- (2) 合作社物流部司機送達，收貨地點需為一樓（考慮司機停車問題，請社員見諒）。
- (3) 為讓合作社資源能被充分運用，不須一再重複購置物流籃及冰棍，請社員收貨時自行準備盛裝的載具或保冷袋。
- (4) 配送當場不收貨款，請以郵政劃撥、銀行轉帳（可填寫國泰世華銀行轉帳授權書進行委託代繳）或持社員對帳單至各站所（需於貨款到期前）付款。

◆訂貨注意事項

產品之價格若有變動，請以《生活者週報》為準，價格異動日以截單日為準，下單時請自行留意，不另通知。並請留意訂單是否傳送成功（傳真下單請主動來電確認、E-Mail 請留意信箱是否有收到回信）。

◆委外配送

- (1) 採委外貨運業者配送：產品分溫層寄送（常溫與冷藏一個溫層，冷凍一個溫層），且各溫層的訂購，於計算優惠折扣及身分折扣後，本島訂購滿 2,000 元、離島 3,000 元以上，即可成立訂單。
- (2) 有效期限 3 天內或不耐運送之產品將無法配送，請社員見諒。

地區	連絡方式	郵局劃撥帳號	國泰世華銀行 (銀行代碼 013)
北北／北南 (台北、新北、 宜蘭、花蓮)	E-mail 訂購: gncooptp@hucc-coop.tw 傳真訂購: (02)2995-9736 電話訂購: (02)2999-6122 分機 739、736		北三重分行 (分行代碼 0394) 帳號: 39840- □□□□□□ (後 6 碼為社員編號， 共計 11 碼) (備註)
新竹分社 (桃園)	E-mail 訂購: gncooptp@hucc-coop.tw 傳真訂購: (02)2995-9736 電話訂購: (02)2999-6122 分機 739、736	帳號: 19617580	
新竹分社 (新竹、苗栗)	E-mail 訂購: tcgncoop@hucc-coop.tw 傳真訂購: (04) 2335-9921 電話訂購: (04) 2335-3772 分機 228		北三重分行 (分行代碼 0394) 帳號: 13810- □□□□□□ (後 6 碼為社員編號， 共計 11 碼)
台中分社 (台中、彰化、 南投、雲林)	E-mail 訂購: tcgncoop@hucc-coop.tw 傳真訂購: (04) 2335-9921 電話訂購: (04) 2335-3772 分機 228	帳號: 22467791	北三重分行 (分行代碼 0394) 帳號: 13820- □□□□□□ (後 6 碼為社員編號， 共計 11 碼)
台南分社 (嘉義、台南、 高雄、屏東、 台東、離島)	E-mail 訂購: gncooptn@hucc-coop.tw 傳真訂購: (06) 3353-587 電話訂購: (06) 3355-665 分機 20	帳號: 31489868	

備註：社員編號不滿 6 位數字，社員編號前須補 0，例如社員編號 123，帳號為 39840-000123。

(P.S 班個配社員收到訂購的貨品時，請留意每次使用的物流籃或茄芷袋，需於一個月內讓司機帶走，並留意先進先出。)

服務範圍

◎北北分社

信義、松山、內湖、南港、汐止、基隆、大同、士林、北投、中山、淡水、石門、萬里、金山、三芝、八里

◎北南分社

板橋、新莊、三重、中和、永和、土城、三峽、樹林、鶯歌、泰山、蘆洲、五股、林口、萬華、中正、大安、文山、新店、烏來、深坑、石碇、坪林、平溪、瑞芳、雙溪、貢寮、宜蘭、花蓮

◎新竹分社

桃園、新竹、苗栗

◎台中分社

台中、彰化、雲林、南投

◎台南分社

嘉義、台南、高雄、屏東、台東、綠島、蘭嶼、馬祖、金門、澎湖等離島

如何取得社內訊息

若社員的通訊資料有更新時，需主動通知合作社修改，以免無法收到相關資訊。（因為有些通知訊息是透過 e-mail 或簡訊發送，社員若未主動告知有異動，則無法收到相關訊息。）

社員資料修改可透過：1. e-mail 來信至總社信箱 (gncoop@hucc-coop.tw)，2. 來電洽總社社籍管理專員 02-29996122 分機 221(服務時間：週一至週五 9 點至 17 點)。

生活者週報

包含產品資訊、最新活動或檢驗公告訊息等。班個配社員隨貨配送，也可到各地站所索取或網站瀏覽。



綠主張月刊

包含深入的產地報導、產品資訊、活動報導及食譜。採郵寄發送或到站領取，網站亦可查詢閱讀。



合作社官方網站 www.hucc-coop.tw

社員可於合作社網站中查詢：最新消息、產品訊息、產品訂購單、合作社理念、股金分配、利用額狀況、各分社週報、綠主張月刊文章、各式食譜等，歡迎社員多加利用！



官方網站

電子報

可線上訂閱最新活動訊息、產品推廣、生產者報導、主婦食堂等，每 2 週以電子郵件方式發行。



LINE @主婦聯盟生活消費合作社

帳號「主婦聯盟生活消費合作社」，歡迎社員加入，即可掌握第一手最新社內公告、產品及活動資訊、食譜等訊息。請開啟 LINE「加入好友」，並使用行動條碼掃描器，掃描右方 QRcode，立即成為合作社好友！



官方帳號

主婦聯盟生活消費合作社 FB 粉絲團

包含最新的社內公告，產品資訊，活動照片，影音現場直播，時令蔬菜食譜等訊息，請掃描右方 QRcode，並加入成為合作社粉絲。



粉絲專頁

換貨、退貨服務

產品誤送、產品品質有疑問或瑕疵時，請依以下方式進行換貨、退貨：

方法一：站所退貨服務

產品品質有疑問或瑕疵時，請儘量保持原狀及保鮮，於期限內（一般品項與乾貨 7 日內、生鮮冷凍冷藏品 3 日內）至原利用之站所辦理退貨。

方法二：班個配換貨 / 退貨服務

產品誤送或品質有疑問或瑕疵時，請儘量保持原狀及保鮮，於期限內（一般品項與乾貨 7 日內、生鮮冷凍冷藏品 3 日內）聯繫社服課或分社組織課處理，（班員可透過班長回報），合作社將會儘快回覆處理進度。

P.S. 基於個人衛生因素，下列產品將無法辦理退換：品項訂錯、嬰幼兒產品、襪子、內衣褲、背心等貼身衣物及已修改之產品。

綠色消費，減塑行動

推動綠色消費為合作社營運的核心理念，希望在提供社員生活所需的過程，能夠減少環境衝擊，兼顧生態平衡。請社員一同持續努力，全社共同來推動綠色消費！

合作社的蔬果包裝

日配生鮮蔬果是社員使用最頻繁、使用量最高的產品，為保持其運送中的良好狀態，並儘可能減少塑膠袋的使用，合作社現行包裝方式有下列幾種：

包材種類	包裝原則	使用品項
防霧袋	可生食及外皮易磨損的蔬果	葉菜類、包心菜類、花菜類、部分瓜果類等。
網袋	進貨時已有其他包材保護，或無外皮磨損之虞者。	根莖類、部分瓜果類、柑橘類等。
束帶	外皮保護力較佳的蔬果，可貼標籤面積較小，以束帶輔助。	鳳梨、香蕉、芭蕉等。
抽真空	出貨時已分切之蔬果。	冬瓜、山藥等。
裸貼	外皮保護力較佳的蔬果，表面平整且面積較大，可直接貼覆標籤。	較大瓜類、文旦、柚類等。
生產者自行包裝	水果本身十分脆弱，需於產地完成包裝。	草莓、枇杷、葡萄、水蜜桃、雪蜜棗等。

包材回收一起來

目前社內部分產品包裝包材，是可以回收再利用的。請社員小心使用、保持清潔與完整，即可交還站所（班個配社員請直接交給司機），後續由合作社重覆使用。可回收再利用的包材如下：



可回收，退 5 元：蛋盒、蛋捲盒。

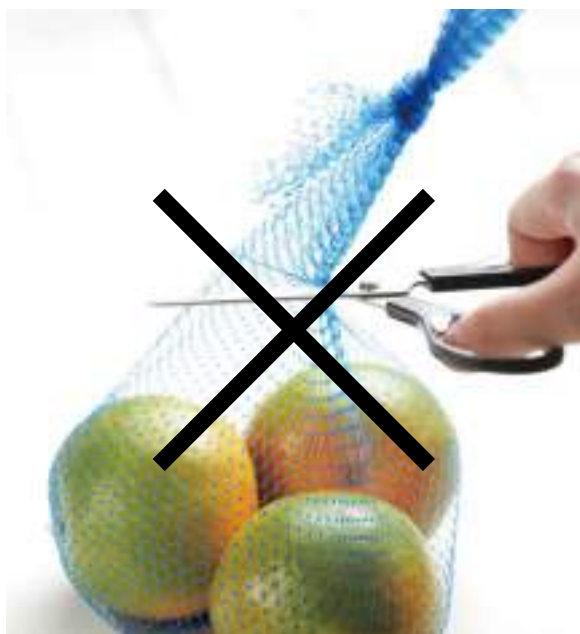
* 蛋盒未來因應政府法規要求將會有所調整。



可回收，退 10 元：吸得凍外盒。



不退費，可回收：蔬果網袋、水果保護網套、泡棉墊、
冰淇淋保麗龍盒、其他保麗龍盒。



* 蔬果網袋請勿剪除網袋上端，保持網袋長度方可再利用，並且勿拆除吊牌，以利新標籤覆貼。

* 牛奶瓶、玻璃瓶、紙類等回收物，請循一般公部門回收方式回收，合作社並沒有代為回收喔！

☆ 歡迎好建議：社員如對於產品包材的減塑減廢有更好的想法，請至本社官網「意見反應」專區 (<http://www.hucc-coop.tw/contact-us>)，選取「社務意見」，提供您寶貴的建議。

合作社產品開發準則



共同購買 25 年來，從主婦聯盟環境保護基金會的消費品質委員會成立開始，經歷台北縣理貨勞動合作社、生活者公司、綠主張公司到今天的主婦聯盟生活消費合作社，也許名稱、規模不一樣，可是都有一樣的堅持，就是關懷台灣的土地以及本土弱勢生產者，提供環保、健康、安全的產品。所有產品開發準則皆以此為模型發展至今。

一、提供社員生活必需品

目前能力所及且共同需求，以安全之食品及食材之供應為優先。

1. 優先供應加工程度較低與營養素保存較好之食品，不過度強調營養補充品或特殊療效之保健食品。
2. 優先供應本國生產及國人熟悉之食材，包括常用之傳統食補或保健藥材。但季節性短缺或本地產量極少者，可考慮進口之食材。

二、品質管控

重視種植與加工流程之了解及要求。若非必要，盡量不添加化學性添加物或色素，並減少種植及加工時對化學品之依賴，以安全、健康、環境為三大訴求。但如有添加物之使用，應誠實標示，而產品檢驗則為檢證食品及生活品之末端把關。

三、支持綠色產品與公益性生活品

努力減少對人類及環境有害物質之使用或排放；以持續性之方式使用水、土壤、森林等再生性自然資源；減少產品在生產、流通過程中能源之消耗，並節約使用不具再生性質之自然資源；支持公益團體或弱勢生產者之產品。

四、包材選擇

以保護食品之新鮮度、安全性及營養之完整性為目的，並以減量、可循環使用及無毒性之包材為原則。

五、產地直送

盡量選擇與生產者契約生產之產品，並經常與生產者保持聯繫及建立長期夥伴關係。生產者得為個別農戶、產銷班、合作農場或加工業者。

六、產品資訊公開

徹底了解生產加工過程及原料，並對社員公開資訊。

七、社員參與

社員得藉由地區營運委員會提出建議，推薦代表參與理事會委託之相關委員會，學習、研發並推廣特定產品。

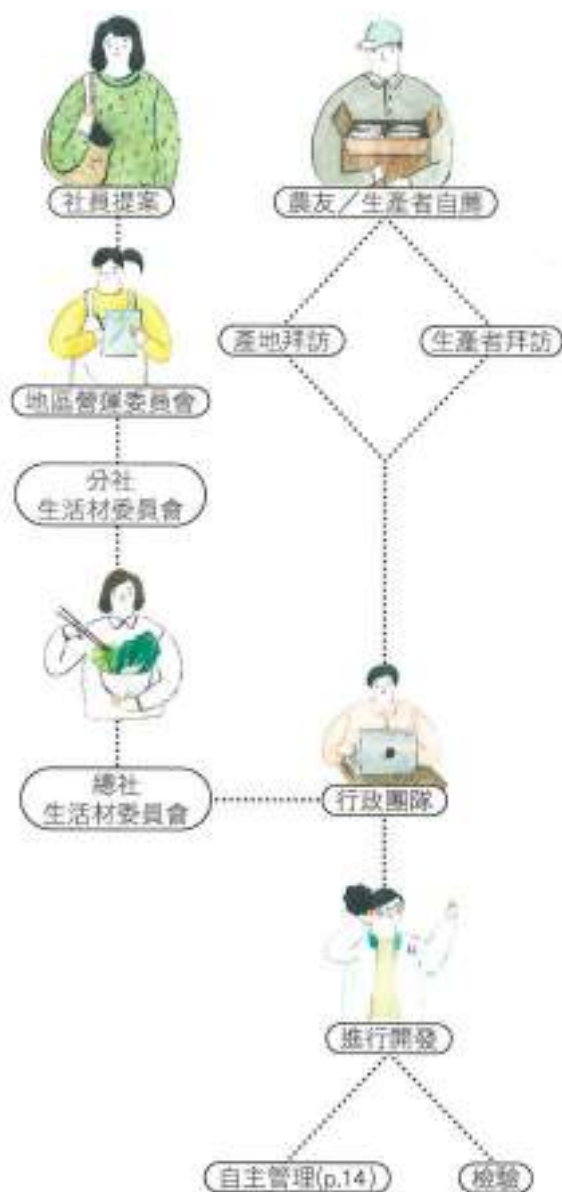
八、共同開發

總社之共同開發品以乾貨、加工品、冷凍食品及部分蔬果為主；分社得就近尋找適合在地生產之產品。

九、共同拒買

學習並傳遞抗議不安全食品之杯葛策略。本社身為消費團體，應為傳達集體消費權與消費知識努力。

產品開發流程







檢驗項目

依產品屬性，檢驗農藥殘留、微生物（生菌數、大腸桿菌（群）、李斯特菌、沙門氏菌、金黃色葡萄球菌等）、重金屬、動物用藥殘留、乙型受體素（瘦肉精）、孔雀石綠、防腐劑、丙酸、抗氧化劑、人工色素、人工甘味劑、黃麴毒素、赭麴毒素、橘黴素、基因改造、硼砂、過氧化氫、亞硝酸鹽、磷酸鹽、二氧化硫、甲醛、加馬能譜分析（輻射）、三聚氰胺、苯芘、丙烯醯胺、戴奧辛、多氯聯苯…等。

合作把關：產品自主管理

台灣「農產品生產及驗證管理法」規定，只要沒通過有機驗證，就不能標示「有機」字樣。合作社的農友幾乎都是小農，沒有足夠的耕地分擔驗證費用。基於支持永續農業與本土小農，合作社不以有機標示農產品，而是以更嚴謹的態度自我規範、自主審查，不但照顧農友，也提供更高品質的安心農產。

蔬果自主管理分級

級別	栽培環境	資材	標準
	無汙染疑慮，並做好有效隔離帶，避免鄰田汙染	不得使用化學農藥，並依照環保級允用資材生產	<ol style="list-style-type: none"> 1. 非介質栽培且通過自主管理審查。 2. 通過有機驗證之田區，仍需通過自主管理審查，才可標示環保級。
	無汙染疑慮，並做好有效隔離帶，避免鄰田汙染	不得使用化學農藥，並依照環保級允用資材生產	<ol style="list-style-type: none"> 1. 已合作之農友變更耕作方式，或新增之田區符合環保級生產方式，且通過自主管理審查。 2. 新合作之農友通過有機轉型期驗證之田區，且符合環保級生產方式，仍需通過自主管理審查，才可標示環保移行級。
	無農藥或減農藥栽培	使用植物保護手冊推薦用藥或化學肥料	<p>作物採收時不得有農藥殘留，其耕作方式依類別區分，符合以下三種情況任一者，才可標示健康級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以減農藥栽培。 2. 無農藥無化肥但無隔離帶，或隔離帶不夠完整者。 3. 無農藥少化肥之耕作。
	減農藥栽培	使用植物保護手冊推薦用藥或化學肥料	<p>減農藥栽培之農產，採收時農藥殘留符合合作社進貨標準者，才可標示安全級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水果類：衛福部公告農藥殘留標準 1/2 以下，不超過 4 種農藥，危害指標須小於 1。^(註) 2. 根莖類蔬菜：衛福部公告農藥殘留標準 1/2 以下，不超過 2 種農藥。 3. 茶葉：衛福部公告農藥殘留標準 1/3 以下，不超過 3 種農藥。 4. 雜糧及稻米：衛福部公告之農藥殘留標準。 5. 新鮮菇類：衛福部公告農藥殘留標準 1/2 以下，不超過 2 種農藥。 6. 乾燥香菇：衛福部公告農藥殘留標準 1/2 以下，不超過 1 種農藥。

- 註：1. 「危害指標」系指將所有檢出之農藥種類的檢出值除以該農藥種類法規容許量，所得之數值相加的總和。如：檢出農藥 A 0.1ppm(法規容許量 :10ppm)、農藥 B 2ppm(法規容許量 :8ppm)、農藥 C 0.06ppm(法規容許量 :3ppm)，以上的危害指標則為 $(0.1 \div 10) + (2 \div 8) + (0.06 \div 3) = 0.28$ 。
2. 合作社供應之葉菜類皆為環保移行級以上。

蔬果優級與良級品標準說明

合作社為提升蔬果品質，而設定分級標準如下：

優級品：外觀良好，無嚴重外傷且熟度適中者

良級品：外觀稍有瑕疵，但品質無虞仍能利用者（部分水果規格較小者，亦屬良級）

嚴格把關

合作社對產品生產過程及使用材料充分掌握，並執行產品上架前檢驗，作為安全性的最後確認。

項目	檢驗項目	檢驗單位
蔬菜類	硝酸鹽含量檢測 農藥精密檢測	物流部驗收組 第三方檢驗單位
水果類	農藥精密檢測	第三方檢驗單位
其他類	委外精密檢驗	第三方檢驗單位

硝酸鹽控管檢驗

每天我們吃進的硝酸鹽，80% 都來自蔬菜！一般蔬菜為了加速生長，過度施用氮肥，造成硝酸鹽含量過高，因此就算是有機蔬菜也可能含高硝酸鹽。合作社在 1996 年成為全台第一個控管蔬菜硝酸鹽的團體，希望和農友攜手，栽培出最健康、最自然鮮甜的蔬菜原味。

近年來，天候狀況不穩定，若遇連續陰雨天，則易導致蔬菜硝酸鹽過高而遭退貨，社員即面臨無菜可利用的情況。因此 2014 年的產品進貨原則會議決議，在連續陰雨天或颱風天時，可允收葉菜類 C 級品，C 級品與 B 級品皆不配入一籃菜中。近年來面對極端氣候造成的缺菜狀況，合作社不得不思考許多社員提醒的「若合作社架上沒有蔬菜，社員另尋之蔬菜來源更無法對硝酸鹽有所管控」。為了供應社員相對安全的生鮮蔬菜、根莖、瓜果，也讓農友田間所剩無幾的倖存作物得以上架。2016 年經過社內討論之後，缺菜期間將視個案情況開放非連續陰雨天之 C 級品、或是特定作物之「格外」級別。

合作社秉持一貫透明公開原則，將明確標示硝酸鹽級別，提供社員依自身需求進行選擇。

(單位：ppm)

類別	正常品標準	B 級品標準	C 級品標準	拒收標準
葉菜類	3500 以下	3501-5000	5001-7500	7501 以上
根莖類	300 以下	301-600	-	601 以上
A 菜心、芥菜心	2000 以下	2001-2300	-	2301 以上
結頭	1500 以下	1501-2000	-	2001 以上
白蘿蔔	2000 以下	2001-2200	-	2201 以上
竹筍	500 以下	501-750	-	751 以上
瓜果類、豆類	450 以下	451-600	-	601 以上
苦瓜、越瓜	600 以下	601-750	-	751 以上
花菜類	1000 以下	1001-1500	-	1501 以上
芋頭、山藥	500 以下	501-650	-	651 以上

硝酸鹽控管的重要性

合作社供應的青菜，可能不如其他通路來得鮮嫩翠綠，但對硝酸鹽嚴格把關，讓作物以相對自然的方式生產，守護社員的健康，也保護台灣土地與河川。

什麼是硝酸鹽？

硝酸鹽是大自然中氮素循環的一部分，也是植物吸收氮肥的主要形式，植物接受充分的日照，經過光合作用才能將硝酸鹽轉化為氨基酸與蛋白質。農民為求迅速增加產量，過度施用氮肥，或在清晨及陰雨天採收，都可能導致過量的硝酸鹽累積在蔬菜內。

硝酸鹽對環境的影響

過度的施用氮肥，可能導致土壤中硝酸鹽含量上升，隨著雨水沖刷，大量硝酸鹽流入地下水和河川等水體，也造成地下水及河川的環境污染。

硝酸鹽對人體健康的影響

人體攝入的硝酸鹽主要來自於蔬菜，又以葉菜類居多；人體若是攝取過多的硝酸鹽，會在體內代謝成亞硝酸鹽，與血紅素反應，產生過多的變性血紅素，降低血紅素的攜帶氧氣功能，若長期攝取過量的硝酸鹽，可能提高罹癌的風險。





01

生鮮蔬果

從一籃菜開始，
尋回久違的真情與真味。

常 常溫

藏 冷藏

凍 冷凍

素 全素

五 五辛素

單 單食

奶 奶素

蛋 蛋素

季 季節

限 限量

預 預訂

新 新品

水果產季圖

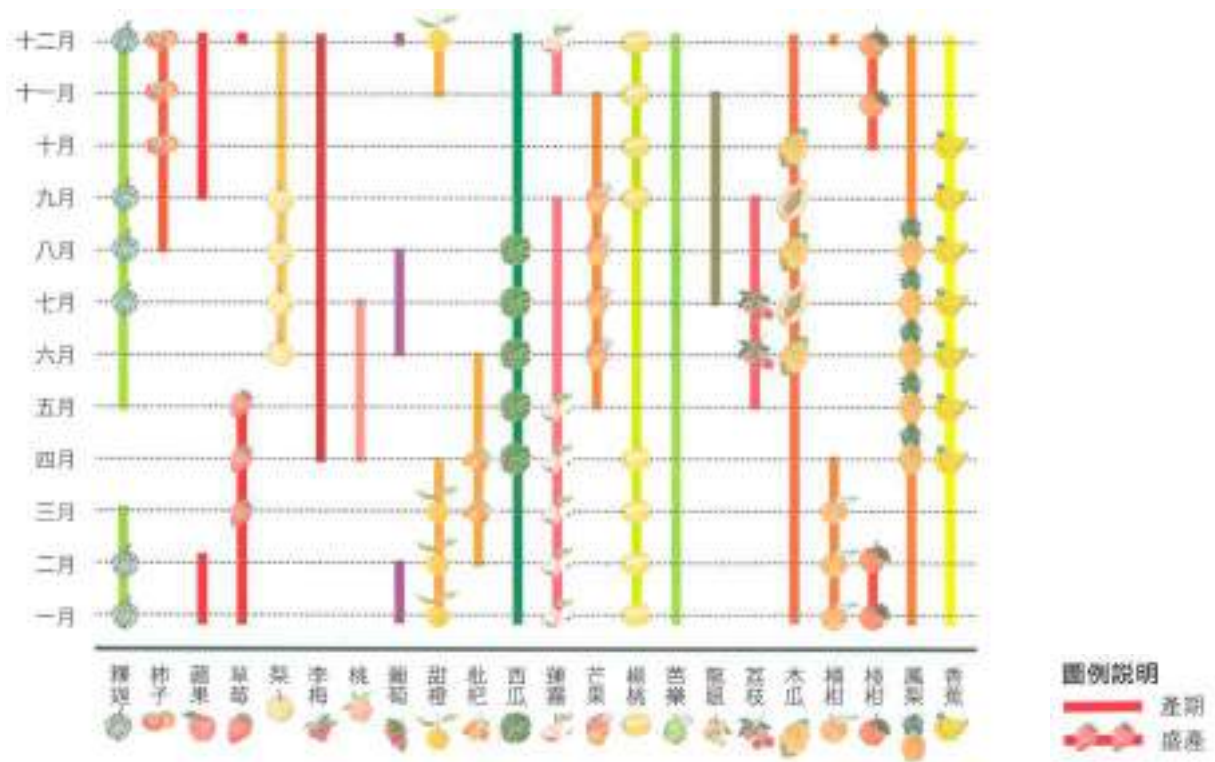
在地、當季、高品質水果

果樹是長期栽種作物，從栽培到採收的時間較長；不像蔬菜等作物可以利用設施、輪作或休耕等方式來克服病蟲害，因此果樹的有機栽培往往相當艱辛。而近年氣候異常狀況不斷，氣溫忽冷忽熱，增加強降雨發生的頻率，氣溫不斷上升，種植環境惡劣，水果產量不如預期…等，這些狀況正考驗著第一線生產的農友，如何與大自然和平相處，成為農業新的課題。

尤其，台灣的環境高溫多濕，更需要技術純熟專業的農民支持，以及各方面條件的配合，才能生產出安全又高品質水果。

合作社在維護果樹健康、保持土壤生態平衡的前提下，允許農民對特定作物適量使用農藥及化學肥料，並且在安全用藥（或減用農藥）、遵守停藥期的情況下，向農友採購「合作社自主管理等級」的水果。

好吃營養健康的水果，來自我們對大自然的守護，透過社員、生產者、合作社工作人員三方面的努力，建立彼此互信、互愛的原則。感謝大自然給予我們豐富甜美的果實，讓我們彼此相互珍惜。



小叮嚀

本表僅供參考，實際情形依地區、品種、氣候、栽培方式而略有差異。水果將依季節不定期供應，請社員密切注意每週生活者週報或電洽各站。

合作社農友列表

台北	三芝	謝金全 瓜果類、山藥、豆薯；楊如琳 葉菜類、瓜果類、山藥
	三峽	莊朝貴 碧螺春綠茶
桃園	楊梅	古瑞昌 蘿蔔、糯玉米、番茄
	復興	彭康偉 葉菜類、根莖類、瓜果類、生薑；魏裕宸 桶柑
	大溪	新峰 黃豆芽、綠豆芽、苜蓿芽、豌豆苗、青花椰苗、三合一芽苗 (蕎麥苗、葵花苗、蘿蔔嬰)
	八德	綠藤 綠豆芽、苜蓿芽、青花椰苗、紫高麗苗、蕎麥苗、豌豆苗、蘿蔔嬰
新竹	尖石	羅彌迦 葉菜類、白蘿蔔、瓜果類、花椰菜、青蔥、青蒜
		江文平 葉菜類、白蘿蔔、青蔥、青蒜；林新民 葉菜類、白蘿蔔
		林程詳 葉菜類、瓜果類、青蔥；林約翰 葉菜類、青蔥
	五峰	李志正 雪霸烏龍茶
苗栗	南庄	鍾國順 豐水梨、秋蜜梨、新興梨
	三義	張恒寶 瓜果類、美濃瓜、網紋洋香瓜
	後龍	洪箱 甜美人小西瓜、華寶大西瓜、地瓜、白蘿蔔；吳櫻男 華寶大西瓜
	卓蘭	詹光榮 巨峰葡萄、柚子梨、椪柑；范玉芳 日系網紋洋香瓜
		詹錦章 茂谷柑；曾肇廷 秋蜜梨、新興梨
	大湖	呂世詮 椪柑、桶柑；陳森郎 草莓
	銅鑼	張春香 紅肉李；韓順雄 杭白菊、黃金菊；陳櫻櫻 草莓
	獅潭	呂秀帆 (百壽芽菜) 黃豆芽、綠豆芽、苜蓿芽、豌豆苗
	頭屋	陳明煌 葉菜類、白蘿蔔
	台中	東勢
和平		謝家興 摩天嶺甜柿、摩天嶺桶柑；胡燕倫 (李萬生) 新世紀梨、雪梨
		張源益 水蜜桃、阿部白桃、二十世紀梨、黃金梨、雪梨、蘋果 (秋香、青龍、五爪、世界第一號、青金冠、紅金冠、富士)；喻嘉璧 西瓜李、蜜蘋果；羅伊秀 新鮮黑木耳
新社		莊俊彥 紅心芭樂、珍珠芭樂、珍珠柿；徐俊明 枇杷；古東喜 巨峰葡萄
		廖焜耀 草莓、葉菜類、瓜果類；陳耀松 (青松) 杏鮑菇
烏日		張東賢 美濃瓜、桃太郎番茄、小黃瓜、甜椒、玉女小番茄
外埔		張志銘 荸薺；賴顯華 芋頭
石岡		隆谷 金針菇、柳松菇
后里		李家興 茂谷柑、百香果、瓜果類
大甲		林義職 芋頭
彰化	埔鹽	陳慶輝 花椰菜、葉菜類、瓜果類、蜜紅小番茄、洋香瓜、美濃瓜、薑、百香果
	溪湖	陳世勳 花椰菜、葉菜類、瓜果類、小番茄、韭菜花、青蔥、美濃瓜
	大村	賴順清 巨峰葡萄、薑；吳龍寅 巨峰葡萄、珍珠芭樂、檸檬、瓜果類
		賴國鎮 紅龍果、牛番茄、瓜果類、辣椒
	田中	黃玉梅 軟枝楊桃
埔心	董優 蠔菇、陶立克菇、杏鮑菇、杏香菇、新鮮白木耳	

	埤頭	鄭源卿 花椰菜、葉菜類、瓜果類
	溪州	鄭家驊 瓜果類、地瓜； 黃生富 珍珠芭樂
南投	埔里	林碧龍 花椰菜、葉菜類、瓜果類、百香果； 林沛佳 百香果； 陳守安 茭白筍
	仁愛	廖金池 葉菜類、甜筍、火龍果(白肉)、紅龍果、奇異果 吳坤錦 葉菜類、瓜果類； 余登貴 葉菜類、瓜果類、生薑、芭蕉； 楊春發 葉菜類、瓜果類、生薑、珍珠芭樂、檸檬； 林瓊珠(潘源田) 甜柿、牛番茄 陳明德 葉菜類、瓜果類、生薑； 劉春長 青龍蘋果、北斗蘋果、惠蜜蘋果
	魚池	日月老茶廠 台茶 18 號
	草屯	蕭棟樑 芭蕉
	水里	王國欽 青梅
	中寮	溪底遙學習農園 紅肉柳丁、佛利蒙柑、柳丁、椪柑、帝王柑
	國姓	時輪生技 珍珠芭樂、水晶芭樂、無籽檸檬
雲林	西螺	廖俊凱 葉菜類、根莖類、瓜果類
	虎尾	張朝陽 葉菜類、根莖類、瓜果類、豆類； 王建朝 花生
	斗南	蘇榮 山藥、瓜果類、糙米
	斗六	莊勝通 麻竹筍； 盧秀紅 文旦、柳丁、葡萄柚； 詹東榮 文旦
	土庫	張秋田 蒜頭； 王水聲 花生、馬鈴薯
	草嶺	吳如澐 新鮮段木香菇、乾燥段木香菇、猴頭菇
	水林	楊翔喻 洋菇、茸王菇
嘉義	義竹	翁錦煌 葉菜類、瓜果類、地瓜、紅蘿蔔、大小西瓜、美濃瓜、西施柚、紅文旦、芭蕉
	竹崎	張茂軒 香蕉、芭蕉； 蕭棋發 蜜棗； 洪啟瑞 高山烏龍茶 洪紹勛 阿里山烏龍茶、金萱茶、日紅紅茶； 林宜成 刺山藥 洪振坤 愛玉子、阿里山糯篙筍； 王俊童 生薑； 賴坤信 葉菜類、根莖類
	番路	張景添 農民黨 1 號芒果、甜蜜蜜 1 號芒果 劉專定 滿天星百香果
	鹿草	陳自榮 紅龍果
	嘉義市	蘇建安 紅柚、蜜柚、西施柚； 李長安 甜筍、粉蕉
	太保	官加展 木瓜
	朴子	朴子農會 青仁黑豆
	東石	蔡一宏 薏仁； 看天田(郭明賢) 地瓜、甜玉米、馬鈴薯
	大林	李培棟 甜筍
	中埔	賴劉數麗 山蘇； 鄭旺枝 紅龍果、酪梨； 陳鏞謙(彥廷農場) 新鮮黑木耳
	阿里山	茶山雜糧生產班 筍茸、生薑、芋頭； 楊永勝 愛玉子
	台南	新市
善化		洪淑珍 甜椒、青椒、草莓、小番茄、美濃瓜、網紋洋香瓜
仁德		巨農農場 根莖類、瓜果類
麻豆		李勇進 文旦、白柚
西港		謝素娥 酪梨、火龍果(白肉)、紅龍果
新化		王榮彬 愛文芒果、金煌芒果； 樓正福 葉菜類、瓜果類、香蔥
玉井		陳明宏 葉菜類、根莖類、瓜果類； 許玉鈴 香蕉、木瓜
官田		友善大地 菱角、酪梨； 李惟裕 葉菜類、瓜果類
歸仁		許復堡 溫室小西瓜、網紋洋香瓜

	後壁 安南	仕安社區合作社 良質米 (米漢堡加工用) 楊湘頻 葉菜類、瓜果類
高雄	大樹	張肇基 香蕉、葉菜類、瓜果類、青蔥；張立坤 瓜果類 黃保儒 (黃盛男) 金鑽鳳梨、蘋果鳳梨；巴錦琳 金鑽鳳梨
	田寮 阿蓮	朱明發 山藥、甘藍、瓜果類、黑香芒果、玉文芒果、蜜棗、小番茄 陳明輝 雪蜜棗
屏東	鹽埔	鄭英文 瓜果類；陳惠屏 瓜果類；陳天印 檸檬
	恆春	尤憲德 洋蔥
	屏東市	伯大尼 檸檬、沙拉筍
	萬丹	沈福來 香米、糯米、紅豆；黃淑女 香蕉、瓜果類
	九如	蕉研所 香蕉
	內埔	李昭貴 金鑽鳳梨；沈商嶽 金鑽鳳梨
	枋寮 枋山	鄭欽永 蓮霧、金龍芒果、愛文芒果、蜜桃紅芒果；陳俊傑 楠西荔枝、玉荷包荔枝 董昱劭 愛文芒果
宜蘭	三星	陳文連、陳晉恭 稻鴨米、長秈白米、長秈糙米、香米、圓糯米、長糯米、在來米 彭志煌 上將黃金梨
	南澳 員山	豐園農場 山蘇、薑；何仁興 乾燥段木香菇 陳碧郎 根莖類、瓜果類、薑
花蓮	吉安	陳文富 葉菜類、瓜果類、韭菜
	光復	光豐農會 紅糯糙米、黑糯糙米
	玉里	曾國旗 白米、糙米
	富里	賴兆炫 青梅、白米、糙米、長秈白米、長秈糙米、香米、圓糯米、長糯米、在來米 宋鴻琳 良質米、花東香米、胚芽米、糙米、茉莉香米；黑暗部落 炭焙金針
台東	海端	胡金至 水蜜桃 (熱帶)、紅鑽石蓮霧
	鹿野	李萬枝 金鑽鳳梨、土鳳梨、甜蜜蜜鳳梨 (台農 16 號)、紅寶石鳳梨、香蕉、釋迦鳳梨 廖月季 枇杷、水晶芭樂、珍珠芭樂；黃敏 石火泉火龍果
	卑南	吳金洺 枇杷、鳳梨釋迦
	金峰	台灣原味 糯小米、紅藜
	太麻里	台東農會 乾燥洛神花、洛神花蜜餞
原住民農友	台南仁愛	廖金池 葉菜類、瓜果類、甜筍、火龍果、奇異果；吳坤錦 葉菜類、瓜果類； 余登貴 葉菜類、瓜果類、生薑、芭蕉；楊春發 葉菜類、瓜果類、生薑、珍珠芭樂、檸檬 陳明德 葉菜類、瓜果類、生薑
	新竹尖石	羅彌迦 葉菜類、白蘿蔔、瓜果類、花椰菜、青蔥、青蒜；江文平 葉菜類、白蘿蔔、青蔥、 青蒜；林新民 葉菜類、白蘿蔔；林程詳 葉菜類、瓜果類、青蔥；林約翰 葉菜類、青蔥
	宜蘭南澳	何仁興 乾燥段木香菇
	阿里山	楊永勝 愛玉子

彰化

陳慶輝、陳世勳、賴順清、
吳龍寅、賴國鎮、黃玉梅、
董優、鄭源卿、鄭家驊、
黃生富、彰化花壇鄉農會

南投

林碧龍、林沛佳、陳守安、廖金池、吳坤錦、余登貴、
楊春發、陳明德、林瓊珠(潘源田)、劉春長、日月
老茶廠、蕭棟樑、劉荐鴻、溪底遙、朱昌輝、蕭秋文、
楊士藝、劉春長、名間鄉蔬菜產銷班第一班、洪權宏

雲林

廖俊凱、張朝陽、王建朝、蘇榮、
莊勝通、盧秀紅、詹東榮、張秋
田、王水聲、吳如澄、楊翔喻

台南

王宗益、洪淑珍、
巨農農場、李勇進、謝素娥、林俊儀、
王榮彬、樓正福、陳明宏、許玉鈴、
友善大地、李惟裕、楊家銘、趙世哲、
仕安社區合作社、楊湘頻、羅云堅、李建志、賴文龍

嘉義

翁錦煌、張茂軒、蕭棋發、
洪紹勛、洪啟瑞、林宜成、洪振坤、
王俊童、賴坤信、張景添、劉專定、
陳自榮、蘇建安、李長安、官加展、朴子農會、
蔡一宏、看天田(郭明賢)、李培棟、潘添盛、
賴劉數麗、鄭旺枝、陳鏘謙(彥廷農場)、
茶山雜糧生產班、林德淵、劉子瑄、李健銘、王國輝

高雄

張肇基、張立坤、黃盛男、巴錦林、朱明發、陳明輝、楊湘頻、
楊三慧、甲仙地區農會食品工廠、林孟姿、蔣世明、許倫肇

屏東

鄭英文、陳惠屏、陳天印、尤憲德、伯大尼、
沈福來、黃淑女、蕉研所、李昭貴、沈商嶽、
游盛豐、鄭欽永、陳俊傑、董昱劭、楊惇幃、王乾坤

台東

胡金至、李萬枝、
廖月季、黃敏、
吳金洺、台灣原味、
台東農會、湯崑森



桃園

古瑞昌、彭康偉、魏裕宸、
新峰、綠藤

新竹

羅彌迦、江文平、林新民、
林程詳、林約翰、李志正、
涂旭帆

苗栗

鍾國順、張恒賓、
洪箱、詹光榮、
詹錦章、曾肇廷、
呂世詮、陳森郎、
張春香、韓順雄、
陳櫻櫻、黃炳華、
呂秀帆（百壽芽菜）、
范玉芳、溫昌海

台中

羅吉森、孫昌林、
謝家興、張源益、
胡燕倫、喻嘉璧、羅依秀、
莊俊彥、徐俊明、廖焜耀、
陳耀松（青松）、古東喜、
張東賢、張志銘、賴顧芊、
李家興、隆谷、林義職、
廖文扶、謝朝義

台北

謝金全、楊如琳

宜蘭

邱靖惠、陳晉恭、林庭財、
王奕立、何仁興、陳碧郎

花蓮

陳文富、光豐農會、羅金增、張華妹、
曾國旗、賴兆炫、宋鴻琳、黑暗部落



合作社農友地圖



01-1

生鮮蔬果

一籃菜串起從農場到餐桌的彼此承諾，社員支持讓農友有安心生產的可能。

在「共同購買」過程中，我們希望每一把菜都有名字，讓社員有如此的感覺「我認識您，有機會吃您種的菜，是我們的榮幸。」而農友也能驕傲地說「我給合作社的菜，是會甜的菜。」

一籃菜(大)

6 ~ 12 樣菜 葷/素

由合作社依據當季蔬菜將葉菜類、根莖瓜果類、辛香類組成一籃菜。其中含括低硝酸鹽的環保級、環保移行期及與無農藥、無化肥的健康級的蔬果^(註)

籃菜規格分為葷(五行素)、素(全素)選項,內容有4~12樣蔬菜,包括葉菜類2~4樣、根莖、瓜果類1~3樣。

到站利用的社員請於取貨前3天向站所預訂,以便作業。為鼓勵社員穩定支持籃菜,預訂一籃菜者若現場加購散菜,皆計入籃菜享9折優惠。

(註:籃菜中健康級品項僅限根莖瓜果類,且栽種過程無施用農藥及化肥,僅隔離帶不夠完善。)

■ 價錢視一籃菜內容而訂;菜樣數會受季節及天候因素影響,於盛產期或缺菜期將有所調整。

■ 小籃菜加辛香類,偶爾會有7包菜。

一籃菜(小)

4 ~ 6 樣菜 葷/素



蒜頭 常

300 公克/時價

生產者為雲林土庫張秋田,以鼓風式乾燥機將蒜頭風乾,未經輻射處理,經人工精選。

蒜米 常

300 公克/時價

生產者為雲林土庫張秋田,以鼓風式乾燥機將蒜頭風乾,未經輻射處理,經人工精選、剝瓣。



01-2

生鮮菇類

合作社配合的菇農,以嚴謹的態度管理並有效監控菇類生長環境、菇舍溫度及濕度。菇舍具備隔絕病菌效果,在生長過程中不經藥劑處理,提供社員安全且新鮮的菇類。

(註:金針菇及柳松菇有搭配季節優惠價,以生活者週報公告為準)

杏鮑菇 藏

500 公克/90 元

生產者為台中新社青松農場,環控設施栽培。以優良原種產出健康的杏鮑菇。

杏鮑菇(中) 藏

300 公克/ 3-8 月 65 元
9-2 月 70 元

生產者為彰化埔心葦優農場,口感較為多汁,適合滷、炸、炒。



新鮮白木耳 (葷優) 藏**100 公克 / 80 元**

生產者為彰化埔心葷優農場，以庫房溫控太空包栽培。白木耳富含植物性膠質，坊間有素燕窩的美名。

**陶立克** 藏 限**180 公克 / 65 元**

生產者為彰化埔心葷優農場。陶立克為較小的杏鮑菇，口感較為多汁，適合滷、炸、炒、涼拌。

**蠔菇 (黑美人菇)** 藏**150 公克 / 3-8 月 45 元**
9-2 月 50 元

生產者為彰化埔心葷優農場，富含胺基酸、膳食纖維、植物性蛋白質與多醣體，具淡淡清香味。

**杏香菇 (中)** 藏**200 公克 / 70 元**

生產者為彰化埔心葷優農場。杏香菇為杏鮑菇與香菇雜交而成，帶有淡淡的杏仁味，適合滷、炸、炒。

**新鮮黑木耳 (羅伊秀)** 藏 限**300 公克 / 70 元**

生產者羅伊秀，菇場坐落於台中和平的大甲溪畔上，溫差大、濕氣高，適合蕈菇生長，且全程不用藥管理。黑木耳色澤渾黑、朵大適度、子實體質地有彈性，口感脆嫩滑溜。

**新鮮黑木耳 (彥廷農場)** 藏**200 公克 / 45 元**

生產者為嘉義中埔彥廷農場，利用環控栽培，以太空包確保安全新鮮，自動化包裝，保持木耳鮮度。

柳松菇 藏**300 公克 / 3-7 月 59 元**
8-2 月 72 元

生產者為隆谷生技，環控設施、低溫空調栽培。咬勁清脆鮮嫩，適合炒、烤、炸、燉。

**金針菇** 藏**200 公克 / 3-4 月 22 元**
5-7 月 16 元
8-10 月 24 元
11-2 月 28 元

生產者為隆谷生技，環控設施栽培。炒、煮、烤、炸、勾芡適宜。

**洋菇** 藏 新**200 公克 / 85 元**

生產者為雲林水林楊翔喻 (龍池洋菇場)，利用環控栽培，供應社員不施用農藥批次的洋菇，採收後不泡藥水漂白，表面帶點紅土、切面呈現淡褐色，為正常現象。

茸王菇 藏 新**200 公克 / 100 元**



01-3

芽菜

芽菜不再只是餐桌上的配角，其實，芽菜是對人體最健康也最無負擔的蔬菜之一！芽菜是作物的幼苗，由種子發芽而成。在發芽過程中，會經由酵素作用轉變為氨基酸、脂肪酸、簡單醣類等可溶性物質，易為人體吸收利用；同時也含有大量的酵素與植化素，為高價值營養來源！



新峰芽菜

來自桃園市大溪區的山區，栽培場最接近山泉水的源頭，獨立的環境，生產過程不使用農藥與化肥，半自動包裝。本品僅於北北分社、北南分社供應。

綠藤芽菜

產地桃園八德。健康鮮活的芽菜生產理念，全程不使用農藥與化肥，90% 環保省水栽培。保有全株芽菜（芽體、種皮、根）每個部位具有不同的營養，有著最完整的天然酵素與植化素。本品為全社供應。

百壽芽菜

產地位於苗栗獅潭的水源保護區，環境獨立，以山泉水為水源，全程以無農藥無化肥栽培。本品僅於台中分社、台南分社供應。

青花椰苗 藏

(新峰)150公克 / 125元
(綠藤)120公克 / 100元

含豐富蘿蔔硫素，為青花椰菜 20-50 倍，能增加細胞保護作用。適用於沙拉、手卷與精力湯，圖為綠藤芽菜。

**苜蓿芽** 藏

(新峰)200公克 / 50元
(綠藤)160公克 / 50元
(百壽)200公克 / 46元

低脂、低鈉、低膽固醇，鹼性度為菠菜 4 倍。適用於沙拉、春捲、三明治，圖為綠藤芽菜。

**綠豆芽** 藏

(新峰)300公克 / 50元
(綠藤)180公克 / 40元
(百壽)170公克 / 40元

含維生素 B17、維生素 C 與礦物質等，維生素 C 是柳丁的 5 倍，屬於鹼性食物，可炒食或川燙後涼拌，圖為綠藤芽菜。

**紫高麗苗 (綠藤)** 藏

120公克 / 100元

含花青素，維生素 A，能幫助肌膚對抗紫外線、減少黑色素囤積、促進肌膚膠原蛋白與彈力纖維再生，圖為綠藤芽菜。

**豌豆苗** 藏

(新峰)300公克 / 62元
(綠藤)400公克 / 60元
(百壽)300公克 / 60元

含豐富的維生素 A、B1、C，菸鹼酸與鐵、鈣等礦物質，適用於沙拉、熱炒、入湯，圖為綠藤芽菜。

**蕎麥苗 (綠藤)** 藏

135公克 / 75元

富含維生素 A、B1、B2、鐵和各種必須氨基酸。適用於沙拉、手卷、精力湯，圖為綠藤芽菜。

**葵花苗 (綠藤)** 藏

135公克 / 75元

含豐富的維生素 D、E，鈣、鉀、鐵等礦物質。是用於沙拉、手卷、精力湯，圖為綠藤芽菜。

**蘿蔔嬰 (綠藤)** 藏

160公克 / 50元

含維生素 A、B 群、C，維生素 A 為柑橘 50 倍，維生素 C 為檸檬 1.4 倍，圖為綠藤芽菜。



黃豆芽 藏

(新峰) 300 公克 / 65 元
(百壽) 200 公克 / 46 元

含豐富卵磷脂、維生素 A、B、C、E 及蛋白質，營養價值極高，適用於炒食或煮湯。



三合一芽苗 (新峰) 藏

150 公克 / 62 元

含蕎麥苗芽、葵花苗芽、蘿蔔嬰 (因口味較辣，含量較少)，適用於沙拉、手卷、精力湯。



創新活芽菜的新生機

綠藤在 2010 年成立，由三個台大財金系畢業生，離開了原本在外商金融業的工作崗位，在林碧霞博士與鄭正勇教授指導下，開始捲起袖子種起活的芽菜，他們歷經超過 1,000 次的失敗和無數個睡在農場的夜晚，終於種出了充滿酵素作用、極低硝酸鹽的活芽菜，保留芽體、種皮、根，擁有 100% 植化素。

更重要地，綠藤跳脫傳統思維，以創新的小盒生產方式，免除採收、大水淘洗，分裝等所有會導致芽菜損傷的步驟，將活著、生長中的芽菜直接帶到餐桌，創造出「產地即餐桌」；而且，整體用水量大幅降低 90% 以上，有益於環保。

更令人驚異的是，如此種出來的苜蓿芽，維他命 C 含量高出市售苜蓿芽的三倍以上。如此令人興奮的結果，讓合作社認為，一定要將這最好的芽菜，讓共同購買的社員優先享用到。

(綠藤獨特的種植技術，讓芽菜在冰箱中保有盎然的生命力，也因此您的冰箱中，您會看見芽菜仍慢慢持續長高。綠豆芽保存 5 天；其餘種類約保存 7-10 天。)





02

蛋奶豆製品

對細節的堅持，
提供優質蛋白質的來源。

常 常溫

藏 冷藏

凍 冷凍

素 全素

五 五辛素

單 單食

奶 奶素

蛋 蛋素

季 季節

限 限量

預 預訂

新 新品



02-1

奶製品

用心堅持，把關好鮮乳的守門員：鮮乳坊、四方乳品

在台灣，通常每個酪農牧場都鏈結著一個鮮乳大廠，依合約議定的品質分級價格交易，繳交每日固定量的生乳（從乳牛身上剛榨出的牛奶，後經加熱殺菌後才是鮮乳）。近年來食安接連出問題，酪農自營品牌陸續出現，但自營品牌經營不易，除照顧好牛群，尋找適合代工廠殺菌、充填，開拓通路，還須調節季節牛乳的產量與市場需求等，若沒有足夠人力與能力，這會是非常辛苦的梦想。

幸運的是，1996年合作社有「四方乳品」為夥伴從單一牧場兼自有加工廠開始，是少數擁有完整加工廠及營運調配能力的酪農，一直供應著安全放心的鮮乳。隨著社員數增加，且台灣乳牛夏天產量特別少，為了滿足社員需求，在2016年，合作社終於從眾多生產者中找到同樣關心酪農產業的生產者「鮮乳坊」，幫助酪農業在產銷之間，建立更正向的循環。

四方乳品

從小看著爸爸親手為牛縫製蚊帳的蔡南董事長，在轉行回到酪農時，堅持善待他的乳牛，相信讓牛媽媽開心、健康，就能生產出安全的鮮奶。

而在台灣，能像四方乳品，自己養牛又有牛奶加工廠的獨立生產者非常少見，四方的原料乳是由自己的牧場和指定的小農牧場契約提供，從牛吃的草、牛舍環境衛生，包括擠牛乳的每個環節，都可有效品管、追溯。



四方乳品特色

1. 環境優良：四方牧場設置專屬牛床，讓牛隻涼快舒服，環境乾淨、生態循環的牧場
2. 牛隻飼料：進口的苜蓿、百慕達草、甜燕麥等乾草；與四方自己種植的盤固拉草
3. 輔導衛星牧場：優質加價以提高生乳品質
4. 殺菌方式：使用高溫短時間（HTST）殺菌方式，保留鮮乳最真實的風味與部分營養
5. 自有加工廠：除了鮮乳之外，以自己的鮮乳在自有加工廠生產了鮮乳的延伸產品，雖然很辛苦，各項產品要管控的重點各不相同，但可調配冬夏乳量平衡、或市場利用的高低峰區間的彈性，並且因此造福了消費者。像是製造出了難得一見的台灣起司、25% 鮮奶油、不添加香料的巧克力牛乳。

全脂鮮奶 藏**946 毫升 / 94 元**

全程冷藏。HTST 殺菌、營養鮮純。

**低脂鮮奶** 藏**946 毫升 / 94 元**

全程冷藏。HTST 殺菌、營養鮮純。

**巧克力調味乳** 藏**946 毫升 / 94 元**

以鮮奶搭配 70% 黑巧克力製成，不添加香料，口味香醇。

**無糖優酪乳** 藏**946 毫升 / 150 元**

以全脂鮮乳為原料，加入克菲爾菌發酵而成，口感似優格。加入果醬，別有風味。

**莫札瑞拉起司** 藏 預**每公克 / 1.1 元 (秤重價)**

無添加防腐劑的新鮮起司，可直接食用，或搭配水果、沙拉、甜點，亦可製作焗烤料理。

**高達起司** 藏**每公克 / 1.2 元 (秤重價)**

十倍鮮乳濃縮、熟成半年以上，質地細緻，熟成時間越久，味道越濃烈。可直接食用或搭配各種料理。

**鮮奶酪** 藏 罐**3 入 (盒) / 110 元**

以少糖、不添加奶油的清爽配方製作，忠實呈現鮮乳的新鮮原味。無香料色素、無乳化安定劑。以動物膠製作，茹素者請留意。

**巧克力鮮奶酪** 藏 罐**3 入 (盒) / 110 元**

鮮乳加上公平貿易可可粉調味製成。無香料色素、無乳化安定劑。以動物膠製作，茹素者請留意。

**25% 鮮奶油** 藏 預**180 毫升 / 60 元**

新鮮奶油與鮮奶直接調製，無添加抗氧化劑、安定劑、乳化劑。可調和咖啡、煮濃湯、製作義大利麵白醬等。



鮮乳坊

堅持最好的滋味就是原味，愛是鮮乳坊唯一的添加，獸醫師駐場把關，堅守鮮乳品質，秉持單一乳源，讓大家都可以知道自己喝了什麼。

以社會企業的精神經營，建立酪農的獨立醫療體系，與鮮乳的客觀評級標準，秉持公平交易的精神，產品的成本已經計入高於市場 15% 的生乳收購價，與所得盈餘的 5% 用於建立酪農的獨立醫療體系、牧場建設，讓社員不只是喝到一瓶好的鮮奶，更一點一點地喝出台灣酪農自主營運的時代。



鮮乳坊豐樂牧場特色

1. 挑高的牛舍，使其通風，環境舒適後，產量自然提高
2. 密集風扇，讓乳牛夏日更涼爽
3. 科技管控，乳牛皆配戴科技電子腳環，測步伐與心跳
4. 泌乳牛全年食用進口乾草
5. 慎選乳品加工廠
6. 高於市場 15% 的生乳收購價

鮮乳坊豐樂鮮乳 藏**936 毫升 / 112 元**

鮮乳坊推出的第一支鮮乳，合作牧場是位在彰化縣福寶酪農區的豐樂牧場，鎖定單一牧場供應，使來源清楚，運作透明，除了產品安全更有保障外，其品質、特色也都明顯喝得出來。

生產者－豐樂牧場以一位母親的角度，細心照顧牧場裡的每一頭乳牛，相信給牛隻最好的呵護，乳品質也能有最好的呈現。積極打造舒適的飼養環境，配合鮮乳坊的駐場獸醫師定期檢查，全方位照顧乳牛健康。

**其他乳製品****優質奶油 (含鹽 / 無鹽)** 凍**250 公克 / 240 元**

供應者為舍利蓮，乳源為紐西蘭草飼牛所生產，飼養過程不使用抗生素、合成荷爾蒙和除草劑，讓牧場擁有更高的生物多樣性、較佳的水土保持。

**原味酸乳酪** 藏 預 限**400 公克 / 148 元**

生產者為智立勞動合作社。以四方鮮乳加乳酸菌發酵。原味、質地稍硬，可加果醬或製成優格沙拉醬。本品僅於北北分社、北南分社供應。



02-2

乳酸菌粉**克非爾菌好處多多**

克非爾是一種發酵乳，對人體的好處很多，能幫助消化、調整體質、促進鈣質吸收等。且克非爾能將乳糖等營養轉化成容易吸收的小分子，減低對乳糖的不適與過敏，對喝牛奶會拉肚子或腸胃不適的人，是一大福音。

克非爾菌 藏**10 包 / 320 元**

生產者為倉豐，屬常溫菌，每包可製作 1 公升優格。





02-3

蛋

新鮮有保障，嚴格管制動物用藥，並隨季節調整營養，替代藥物之使用；定期抽檢產品，以達到管控藥物殘留的標準。



支持人道方式飼養：

透過消費支持人道方式飼養蛋雞的生產者，不僅可以吃到較健康的雞蛋、可以改善這些蛋雞的命運，更能讓生產者願意將經費投注在改善動物福利的設施上，促進產業正向發展。

不洗蛋的要求：

快樂的雞就能產出安心的蛋，不洗蛋是合作社的要求，健康的母雞產出的雞蛋會有一層膜包覆，保護雞蛋不被外來細菌感染；雞蛋若經過水洗，外殼上的保護薄膜就被洗掉了，不但水分較快蒸發，也容易讓細菌侵入。

減少不必要的添加：

合作社與生產者溝通拿掉類胡蘿蔔素或辣椒紅素的可能性^(註)。經過長期溝通和討論配套措施後，自 2016 年 3 月起，合作社所供應的雞蛋其蛋黃色為原有的黃色。

註：數十年前有人將類胡蘿蔔素餵食母雞，發現產下雞蛋的蛋黃呈現出漂亮的橘紅色，且廣受消費者的歡迎後，這股風潮便在世界各國的蛋雞業傳開來，而台灣也不例外。這些色素廣泛應用於食品，在歐盟等重視食品安全的國家也列為合法的添加物，因此在台灣同樣允許其使用在食品或飼料。

雞蛋(西湖)常

10 粒 / 88 元

生產者為五湖牧場，生產方式具「人道飼養認證」，採傳統平飼，以酵素、益生菌提高雞的免疫力。



雞蛋(後壁)常

10 粒 / 95 元

9 粒(大顆) / 100 元

生產者為牧大畜牧場，生產方式具「人道飼養認證」，採水簾平飼，以人為方式控制雞隻生長環境，在穩定的光線、溫度、濕度等生長條件下，生產優質蛋。



善糧放牧雞蛋常限新

8 粒 / 120 元

生產者為永興畜牧場，原為供應中、南社永興放養雞蛋的生產者。除維持放牧的人道飼養方式，也將飼料中的基改黃豆、玉米原料，改成非基改等級。支持非基改邁向新里程碑。



有助動福雞蛋常限

8 粒 / 100 元

生產者為有助牧場，重視動物福利，以放牧方式飼養，讓雞隻可自由進出戶外環境；親自配製飼料，從源頭嚴格管控動物用藥。本品僅於北北分社、北南分社、新竹分社供應。





02-4

五穀漿

合作社的純濃米漿來自稻屋 – 白蘭媽媽對孩子的愛

當年，因家中兩位小孩的過敏體質，無法飲用牛奶，為了小孩成長的健康，白蘭便決定自己做純天然的米漿給孩子喝。隨著季節更迭，食材風味都會不同，她用心找尋天然的原料，磨製出營養均衡的新鮮米漿。希望能讓家中有過敏兒、純素者或是喜愛米漿的社員，都能品嚐到這一瓶瓶充滿情感溫度的香醇滋味。

核果燕麥芽奶 **藏素**

1000 毫升 / 100 元

以燕麥、長秈糙米、亞麻仁籽、黑糖蜜、芡實、杏仁果、南瓜子等為原料製成。保有核果香醇原味。



五穀益生源 **藏素**

1000 毫升 / 100 元

以亞麻仁籽、長秈糙米、野米、小米、黑豆等為原料製成。保有五穀香醇風味。



蓮藕杏仁奶 **藏素**

1000 毫升 / 100 元

以南杏、長秈糙米、蓮藕粉、紅冰糖等為原料製成。濃醇美味。



有機無糖玄米漿 **藏素限**

1000 毫升 / 80 元

不添加糖及香料，保留糙米原始風味，通過慈心有機認證。



02-5

豆製品

生產者名記與合作社合作生產出第一塊豆腐至今已有數十年，堅持使用從美國製作栽培的非基因改造食品級黃豆、純淨水質，以傳統製作方式配合現代化的機器設備，製作出不漂白、不使用過氧化氫、不添加防腐劑，質純香濃、高品質的黃豆製品。

豆製品蛋白質含量高，對溫度變化非常敏感，豆製品請妥善保冷，開封後請儘速食用完畢。

豆漿 **藏素**

920 毫升 / 75 元

以食品級非基改的黃豆為原料。採用高比例黃豆製作出濃郁香醇的豆漿，因此豆汁濃郁香醇。



無糖豆漿 **藏素**

920 毫升 / 75 元

以食品級非基改的黃豆為原料。採用高比例黃豆製作出濃郁香醇的豆漿，因此豆汁濃郁香醇。



黑豆漿 藏 素

920 毫升 / 80 元

使用台灣本土黑豆製作，支持本土雜糧自主。



板豆腐 藏 素

440 公克 / 55 元

師法地豆腐精神，以食品級非基改黃豆及最適合製造豆腐溫度的冷卻過濾水手工製作，豆汁飽滿滑嫩。



黑芝麻板豆腐 藏 素

360 公克 / 60 元

以食品級非基改的黃豆及黑芝麻製作，適合涼拌食用。



油炸豆腐 藏 素

400 公克 / 60 元

板豆腐油炸而成，不添加防腐劑。



臭豆腐 藏 素

450 公克 (4 塊) / 55 元

以食品級非基改的黃豆製作，遵循古法浸泡，不添加雙氧水與防腐劑，蒸、煮、煎、炸皆宜。



原味豆干 (白豆干) 藏 素

450 公克 (4 塊) / 55 元

以食品級非基改的黃豆為原料製作，過程完全不染色，呈現豆干原色原味，堅持手工以棉布包裹製作而成的人工豆干。



麻辣臭豆腐 凍 素

1.2 公斤 / 215 元

遵循古法浸泡而成，以臭豆腐、香菇，加入麻辣鍋底醬調配而成，豆腐吸收飽滿醬汁，滑嫩入味。



火鍋油豆腐 凍 素

240 公克 / 75 元

含三角油豆腐、豆腐餅、豆腐獅子頭。



油炸豆包 凍 素

300 公克 / 95 元

以食品級非基改的黃豆、植物油低溫油炸製成，豆香十足，適合滷煮、易吸湯汁。



干絲 凍 素

200 公克 / 70 元

以食品級非基改的黃豆為原料製作，川燙後與蔬菜、肉絲拌炒。



生豆包 凍 素

300 公克 / 83 元

以食品級非基改的黃豆磨漿蒸熟後，手工拉取製成，蛋白質豐富，具濃郁豆香，適合與蔬菜清炒。



香滷豆干 凍 素

400 公克 / 85 元

滷製前將白豆干短時間油炸，突顯白豆干的豆香及滷後色澤，並選用合作社指定原料所調配的滷汁進行滷製。



壽司豆皮 凍素**240 公克 (12 片) / 110 元**

採用非基改食品級黃豆所製成的壽司豆皮，並選用合作社指定豆麥醬油、醇米霖、穀香米酢進行調味，安全衛生。完全解凍後就可直接使用，適合做為三角豆皮壽司或日式福袋火鍋料使用。

**豆花** 藏素**700 公克 / 64 元**

以濃度極高的無糖豆漿，純手工傳統製作的古早味，豆味濃郁。

**非基因改造，主婦聯盟不變的堅持**

「基因改造食品」的風險一直存在於我們日常之中，以台灣來看，市面上許多黃豆與玉米製品大多都仍含有基因改造的成分，並沒有明確標示，因為「基因改造食品」對於健康與環境仍有許多疑慮與風險，所以在歐洲與日本等許多國家多有明確立法，食品完整基改標示，給予消費者明確資訊，讓消費者進行選擇。

推動非基改運動，讓更多人了解「基因改造食品」風險，並讓其遠離餐桌，照顧家人健康、守護環境，一直是合作社努力的目標。從 1998 年開始反對基因改造，選用非基改食品級黃豆，製作了台灣第一塊非基因改造的豆腐，而後持續開發豆漿、豆干、豆包等，使用食品級非基改黃豆的豆製品；2008 年進而遊說農民成立無基改農區，與主婦聯盟環境保護基金會、綠色陣線及台大種子研究室成立無基改農區推動聯盟；2011 年與喜願麵包坊推動本土大豆復耕。2015 年 7 月起，政府分三階段開始施行基改食品標示，同年 12 月 31 日全面實施。將近 20 年，看似緩慢推進的消費者運動，正是主婦堅持的歷程。



合作社以實際行動參與非基改活動

名記豆腐黃豆爺爺多年不變的堅持

多年來，名記黃老闆就像全社的黃豆爺爺，他更有一種氣度，廠房開放參觀，製程公開而透明，試問有多少豆腐廠可以做到這般呢？參訪聆聽解說的過程中，有些夥伴第一次聽見，原來名記供應給合作社的豆製品原料是來自美國南達科達、愛荷華和密蘇里的黑土區，與美國農友的製作採取的栽種方式是：小麥、玉米、大豆、休耕四項輪作，所以製作面積是所需黃豆量栽種面積的四倍。吃下一口豆腐的當下，我們可能都不曾想過，原來產區還有如此的栽種輪替。



黃老闆也不斷強調一觀念「不要再看保存期限，豆製品就是趁鮮食用」，就像是媽媽煮好一鍋飯，我們不會問可以保存多久吧！名記的豆製品依訂單而生產，讓產品保持在最新鮮狀態來供應。

此外，豆製品是高蛋白的物質，製作現場的清潔整理更是重要，廠區約半天的生產製造，半天的時間是用來清洗整理器具設備。最多人想問的：綠主張的豆腐和市售的豆腐哪裡不一樣？

黃老闆也都能一一說明讓您點頭如搗蒜。原料開始就是選用最適合製作豆腐的品種，與一般飼料或榨油用的風味明顯不同；運送全程無混雜基改黃豆，不添加殺蟲劑、抑菌劑及抗氧化劑也與一般不同。最大的用心就是在台灣本土，製作豆腐的水經過多道濾心層層過濾，已經沒什麼好挑剔的！黃老闆重視環境，設廢水沈澱槽處理做完豆腐的廢水，讓排出的水如同起初過濾完的水一般。有什麼不同？用心就能明顯分辨。





03

米麥五穀

支持糧食自主，
捍衛台灣農地生機。

常 常溫

藏 冷藏

凍 冷凍

素 全素

五 五辛素

單 單食

奶 奶素

蛋 蛋素

季 季節

限 限量

預 預訂

新 新品



03-1

米

尋找一包米糧開始，支持台灣糧食自主，捍衛農地生機。

米，是我們的主食，捧在手上的這一碗飯，代表著每一位「看天吃飯」的農夫所付出的堅持與用心，「認真吃飯」就是給予他們最直接的鼓勵與支持，就讓我們從一粒米開始說起！

在台灣，稻米主要依據特性可分為：秈米、粳米、糯米；若以加工方式區分，則分為：糙米、胚芽米、白米。

台灣米的品種



秈米（①在來米）

秈米的米粒細長，粒形扁平，黏性弱，口感較硬，一般用來製作成米食加工品，如米粉、蘿蔔糕、碗粿等。台中區農業改良場育成的「台中秈10號」，口感軟硬適中，是少數適合作為米飯直接食用的秈米，合作社目前供應的「長秈米」就是屬於這種品種。

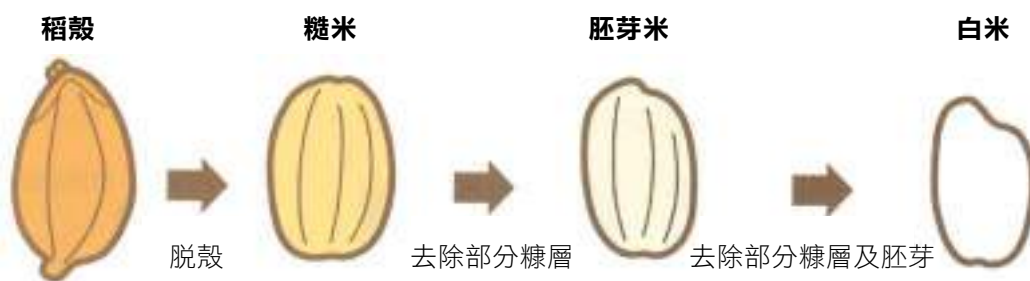
粳米（②蓬萊米）

粳米的米粒粗短，粒大飽滿，黏性強，口感軟彈，最常被用來做米飯、壽司等飯食。日治時期，由於日本人習慣吃黏軟的粳米，不適應台灣本地生產的秈米，便引進日本粳米，由磯永吉博士改良成適宜在台灣栽種的品種，1926年命名為「蓬萊米」，意指「來自蓬萊仙島的米」。

糯米（③長糯米、④圓糯米）

糯米是白色、不透明的顆粒，黏度最高，可以分為粳糯（圓糯）和秈糯（長糯）兩種品種，粳糯形狀圓圓短短，又稱為「圓糯米」，常被用來做紅龜粿、甜粿、湯圓等點心，秈糯細細長長，又稱為「長糯米」，常被用來做成油飯、肉粽等點心。

從稻穀到白米的過程



認識我們的好米

台灣稻米的品種相當多，農民與農業改良場更是不斷育成新品種，讓我們可以吃到更好吃的米，以下是合作社主要供應的稻米

台中 10 號 / 【好消化的米】

不黏不膩，具有高纖、低澱粉、易消化的特點，相當適合年長者食用。

高雄 139 號 / 【花東好米】

米粒短圓飽滿，口感 Q 軟且帶有黏性；種植在花東一帶的米質、味道、口感最佳，池上飯包選用的便是此款米，此外也相當適合做壽司。

台農 71 號 (益全香米) / 【濃濃芋頭香】

具有淡淡芋頭香味，煮飯時滿室生香，是已故稻米專家郭益全培育而成，因此又名「益全香米」。

台稉 4 號 / 【花蓮香米】

為香米品系，具清新香味，黏彈性佳，食味優良，栽種於河水富含礦物質的花蓮縱谷中。

台南 14 號 / 【免浸泡的糙米】

外觀為半透明，白米略呈乳白色，不需浸泡清洗即可放入電鍋中蒸煮，糙米飯口感軟黏，彈性佳又爽口，且無粗硬口感。

台中 194 號 / 【茉莉香米】

以印度香米以及台稉 9 號雜交而成的品種，口感極為 Q 軟彈牙，烹煮時散發淡淡的茉莉香氣。



合作好米地圖





宜蘭三星 - 陳文連、陳晉恭父子

【生產過程無用藥、使用有機質肥料】

早期陳晉恭先生在外工作，後來回鄉幫爸爸賣米，為建立自己的品牌，建造專用碾米廠及冷藏庫，在好山好水的三星，無使用農藥、化肥所種出的稻子，自己碾製，掌控安全，維持品質。

益全糙米 (宜蘭) 常

1.5 公斤 / 225 元

台農 71 號品種

長秈糙米 (宜蘭) 常

3 公斤 / 300 元

台中秈 10 號品種。

長秈糯米 (宜蘭) 常

1 公斤 / 125 元

適合製作粿類、粽子、米糕等。

在來米 (宜蘭) 常

1 公斤 / 125 元

適合製作蘿蔔糕、南瓜糕等。

益全香米 (宜蘭) 常

1.5 公斤 / 230 元

台農 71 號品種

長秈白米 (宜蘭) 常

1.5 公斤 / 210 元

3 公斤 / 310 元

台中秈 10 號品種。

圓糯米 (宜蘭) 常

1 公斤 / 125 元

適合製作粿類、粽子、油飯、米糕、湯圓、年糕等。

花蓮富里 東里碾米工廠 - 宋鴻琳

【生產過程安全用藥、農藥殘留符合國家標準】

宋鴻琳致力於推廣「有機田地認養」，透過這個方式，不但認養人有了一整年的優質米源，而且保障農友有穩定收入。



御皇米 - 良質米 常

3 公斤 / 280 元

高雄 139 號品種。

御皇米 - 糙米 常

2 公斤 / 225 元

高雄 139 號品種。

御皇米 - 茉莉香米 常

2 公斤 / 240 元

台中 194 號品種。

御皇米 - 胚芽米 (東里) 常

2 公斤 / 225 元

高雄 139 號品種。

御皇米 - 花東香米 (東里) 常

3 公斤 / 300 元

台稉 4 號品種。

花蓮富里 - 賴兆炫

【生產過程無用藥、使用有機質肥料】

賴兆炫因工作偶然接觸到有機肥，發現有機肥對土地、對生態都有很大的好處，毅然決然辭去工作，回家鄉拾起鋤頭，在花蓮銀川米田栽種有機米。



香米 (銀川) 常

3 公斤 / 360 元

台農 71 號品種。

糙米 (銀川) 常

3 公斤 / 345 元

高雄 139 號品種。

長秈白米 (銀川) 常

3 公斤 / 350 元

台中秈 10 號品種。

長秈糯米 (銀川) 常 新

1 公斤 / 125 元

採用友善環境方式耕作，無用藥，並且使用有機質肥料。

白米 (銀川) 常

3 公斤 / 345 元

高雄 139 號品種。

胚芽米 (銀川) 常

3 公斤 / 345 元

高雄 139 號品種。

長秈糙米 (銀川) 常

3 公斤 / 350 元

台中秈 10 號品種。



屏東萬丹－沈福來

【生產過程無用藥、無用化肥，與紅豆水旱輪作】

沈福來是目前合作社農友中，年紀最長的一位，年紀已過七十，種田已超過 50 年。多年來福來仍採行水稻和紅豆輪作，利用紅豆在稻田裡具有綠肥功能，分解稻田留下的養分，幫忙提高土壤中的「氮肥」含量，以利下一期水稻的生長。

香米(屏東) 常

3 公斤 / 390 元

台農 71 號品種。



雲林斗南－蘇榮

【生產過程無用藥、使用有機質肥料】

蘇榮大哥農場位於雲林斗六鎮，鼓勵農友以蔬菜、水稻輪作的方式，讓田裡的雜草及病蟲害自然的減少。栽培的水稻品種為台南 14 號，是台南農業改良場為改良糙米口感而研發的品種，不需要浸泡，直接加水燜煮即可。

免浸泡糙米 常

1.5 公斤 / 205 元

台南 14 號品種。



花蓮玉里東豐拾穗農場－曾國旗

【生產過程無用藥、使用有機質肥料】

農場負責人曾國旗，實施水旱輪作的種植方式，今年這一塊種稻子，明年就換種大豆，再隔年種稻子，每年交替輪流，二期稻收成後還會撒下小麥種子，改變土壤和環境特性，讓本來習慣在稻田生存的害蟲活不下去，完全順應大自然本身的調節機制減少病蟲害。

有機長秈白米 常

3 公斤 / 390 元

台中秈 10 號品種。

免浸泡有機糙米 常

1.5 公斤 / 239 元

台南 14 號品種。

其他

發芽玄米 常

1 公斤 / 230 元

生產者為亞洲瑞思，以種子活力測驗，選用高發芽率的水稻種子，經催芽後乾燥。略清洗後即可直接蒸煮，不需要再浸泡。

紅糯糙米(健康級) 常

600 公克 / 155 元

生產者為光豐農會，產地花蓮光復，生產環境獨立。紅糯米是阿美族的傳統農作物，具有糯米特性外，可當米飯食用。富含維生素 A、E 及鐵質等。

黑糯糙米(健康級) 常

600 公克 / 126 元

生產者為光豐農會，產地花蓮光復，生產環境獨立。黑糯米又稱紫米，在阿美族裡是老人的養生米，可與白米共煮。富含鐵質及維生素等。



03-2

豆類

豆類屬於種子，為抗氧化劑的來源，同時含有豐富的完全蛋白質和膳食纖維，能幫助我們生長發育及促進腸道蠕動，是十分有益的食品。

花生仁 藏

600 公克 / 230 元

生產者為雲林虎尾王建朝，特選台南 18 號落花生，通過黃麴毒素檢驗，為種豆等級，低溫保鮮。



紅豆 常

600 公克 / 177 元

生產者為屏東萬丹沈福來。品種為高雄 8 號，不使用除草劑，人工脫粒日光乾燥，可催芽使用。



久盛紅豆 常 新

600 公克 / 180 元

生產者為陳安茂，品種為高雄 10 號，豆粒較大，鮮紅色皮薄。不毒鳥以及機器採收不用落葉劑。



米豆 藏

600 公克 / 75 元

生產者為愛心生活社，輔導弱勢者包裝。產地緬甸。可催芽使用，或加入米飯或包粽子時使用。



花豆 藏

600 公克 / 76 元

生產者為愛心生活社，輔導弱勢者包裝。產地中國。即大紅豆，可煮八寶粥、甜湯、五穀飯。



本土青仁黑豆 (朴子) 藏

500 公克 / 127 元

生產者為嘉義朴子農會，產地嘉義朴子，可作豆漿、豆花。

本土青仁黑豆 (台南 3 號) 常

500 公克 / 105 元

生產者為喜願行，支持本土雜糧自主、活化多元農業。



本土黃豆 (高雄 10 號) 常 優質黃豆 藏

500 公克 / 100 元

生產者為喜願行，支持本土雜糧自主、活化多元農業，可作豆漿、豆花。

600 公克 / 85 元

生產者為名誠貿易行。產地美國，非基因改造、食品級的黃豆。

黃豆 (大豆) 藏

600 公克 / 60 元

生產者為名誠貿易行。產地美國，非基因改造、食品級的黃豆。





03-3

雜糧

雜糧含有豐富維生素，營養健康。

綜合五穀類 藏

800 公克 / 150 元

生產者為豪紳，內含蕎麥仁（美國）、小薏米（荷蘭）、燕麥粒（澳洲）、黑糯米（台灣）、紅糯米（台灣）等，需要浸泡，甜品鹹粥皆宜。



糯小米 常

300 公克 / 230 元

生產者為台灣原味，輔導台東新興部落農友，不使用農藥。營養價值高，最宜煮粥。



優質蕎麥粒 藏

600 公克 / 125 元

生產者為豪紳。產地美國，採友善環境種植，可煮甜粥或鹹粥。



大麥 藏

600 公克 / 50 元

生產者為愛心生活社，輔導弱勢者包裝。產地荷蘭。又稱小薏米。可單獨煮甜湯或與穀類、豆類一併烹煮。



糯高粱 藏

600 公克 / 58 元

生產者為愛心生活社，輔導弱勢者包裝。產地中國東北。可與米飯同煮，或煮粥，也可煮八寶甜粥食用。



薏仁 藏

600 公克 / 175 元

生產者為集昌，產地寮國。浸泡後，可煮粥、四神湯。



本土紅薏仁 藏

600 公克 / 180 元

生產者為嘉義東石蔡一宏，採友善環境種植，浸泡後，可煮粥、四神湯。



燕麥粒 藏

600 公克 / 50 元

生產者為愛心生活社，輔導弱勢者包裝。產地澳洲，採友善環境種植，可與穀類一起烹煮。



有機燕麥片 常

1000 公克 / 180 元

生產者為鈺統，進口澳洲燕麥粒，於台灣加工成燕麥片，管控加工程序，不添加香料與防腐劑。



紅藜 常 新

200 公克 / 220 元

生產者為台灣原味。來自台東的本土紅藜，其成熟時整株艷紅，營養價值高，去殼紅藜清洗乾淨可與白米、糙米混煮。



有機三色藜麥 常 新

400 公克 / 355 元

由馥聚進口，產地玻利維亞，公平貿易供應商 Lemberona 協助當地小農以有機農法的耕作，由原色藜麥、紅藜麥、黑藜麥混合，營養價值高，與白米一起煮，或煮熟後拌沙拉、簡單入菜皆可。





03-4

米粉

合作社米粉以 100% 純米製作，無漂白，不添加防腐劑，保留最原始的純米好滋味。透過共同購買的力量，支持台灣米，提升食米率。

糙米米粉 常素

200 公克 / 90 元

生產者為永盛，100% 純在來糙米全穀製作。



米粉 常素

300 公克 / 95 元

生產者為永盛，100% 在來米粉製成。



綠豆小寬粉 常素

350 公克 / 73 元

生產者為藍潔，適炒煮、涼拌、火鍋，添加馬鈴薯澱粉以增加 Q 度。



綠豆細粉絲 常素

350 公克 / 83 元

生產者為藍潔，以綠豆澱粉為原料，並添加馬鈴薯澱粉以增加 Q 度。適炒煮、涼拌、火鍋。



綠豆胚芽冬粉 常素

350 公克 / 100 元

生產者為藍潔，以綠豆澱粉加上整顆綠豆製作，富含高纖，並添加馬鈴薯澱粉以增加 Q 度。冬粉上的黑點為胚芽，並非發黴。



喜願米籽條 常素

300 公克 / 50 元

生產者為喜願行，本產品原料使用台灣本產米穀粉及小麥，煮熟後可直接拌炒佐料，或冰鎮後做為涼麵食用。



03-5

麵粉

台灣人吃麥和吃米的份量差不多，但小麥幾乎完全仰賴進口。當喜願麵包的總監施明煌先生，得知台灣還有人在種小麥時，熱情的他在 2007 年便和農友們從一公頃的無毒麥田開始，開啟了喜願的麥田狂想曲，目前台灣小麥在價格上無法和進口小麥競爭，但我們願與生產者一起用消費行動支持本土小麥，給台灣糧食自給最大的肯定，一起努力提高台灣糧食自給率。

喜願全麥粉 常

1.2 公斤 / 100 元

生產者為喜願行，100% 本土小麥製作，台中選二號品種，低溫全麥粒研磨，保留小麥完整營養。



喜願中筋麵粉 常

1.2 公斤 / 115 元

生產者為喜願行，100% 本土小麥製作，台中選二號品種，低溫全麥粒研磨，保留小麥完整營養。適合做白吐司、包子饅頭等麵點。



新高山有機全麥粉 常

600 公克 / 95 元

生產者為喜願行，本土有機小麥、台灣製作，通過慈心認證。



全麥麵粉 藏

1 公斤 / 68 元

生產者為洽發，使用美國小麥，全小麥磨製，保留完整小麥營養。適合製作全麥饅頭、麵包。



高筋麵粉 - 無維生素 C 藏 新

1 公斤 / 68 元

生產者為洽發，使用美國小麥，使用合作社指定配方，不添加維生素 C、防腐劑與漂白劑，適合製作麵包。



中筋麵粉 常

1 公斤 / 58 元

生產者為洽發，使用美國小麥，適合製作饅頭、蛋餅、水餃皮或一般麵食。



低筋麵粉 常

1 公斤 / 54 元

生產者為洽發，使用美國小麥，適合製作蛋糕、小西點、發糕等糕餅類。



03-6 麵條

喜願全麥麵條 常 素

300 公克 / 50 元

生產者為喜願行，使用 100% 台灣本土小麥，完整保留全麥營養，烹煮時，濃郁麥香隨著熱氣四溢。



全麥麵條 常 素

500 公克 / 75 元

生產者為萬隆食品，全麥麵粉比例達 51%，做湯麵、炒麵、涼麵皆宜。



高筋麵條 常 素

450 公克 / 50 元

生產者為萬隆食品，為細麵條，可做炒麵，大瀨麵與乾麵，Q 度高。



全麥麵線 常 素

400 公克 / 75 元

生產者為萬隆食品，特選小麥研磨、加工製成，全麥含量達 51%。



意麵條 常 素**400 公克 / 52 元**

生產者為萬隆食品，可炒煮、涼拌、火鍋，或做拉麵。

**蕎麥麵條** 常 素**450 公克 / 83 元**

生產者為萬隆食品，可做炒麵、湯麵、日式涼麵。

**有機義大利螺旋麵** 常 素**500 公克 / 135 元**

由瑪諾蘭迦進口，產地義大利。以 100% 杜蘭小麥、水製成，通過 Suolo&Salute 有機認證。滾水煮 12 分鐘，即可食用。

**有機義大利麵條** 常 素**500 公克 / 135 元**

由瑪諾蘭迦進口，產地義大利。以 100% 杜蘭小麥粉、水製成，通過 Suolo&Salute 有機認證。滾水煮 12 分鐘，即可食用。

**雞蛋麵** 凍 蛋**480 公克 / 63 元**

生產者為沛騰食品，以中筋、高筋麵粉與合作社指定雞蛋為原料製成。

**紅麵麵線** 藏 素**220 公克 / 30 元**

生產者為燿隆麵行，使用合作社指定紅麴製作，採傳統手工拉製、古法日曬、麵線 Q 彈有嚼勁。

**白麵線** 藏 素**500 公克 / 55 元**

生產者為燿隆麵行，手工拉製、古法日曬、麵線 Q 彈有嚼勁。

**紅麵線** 藏 素**600 公克 / 55 元**

生產者為燿隆麵行，手工拉製、古法日曬、麵線 Q 彈有嚼勁。

**冷凍烏龍麵** 凍 蛋**800 公克 / 4 入 / 95 元**

生產者為鴻德麵食，添加 10% 本土小麥粉，支持本土農糧的自主。

**烏龍麵** 藏 素**280 公克 / 14 元**

生產者為鴻德麵食。適合煮、炒、火鍋等料理方式。



透過共同購買，支持本土農業、捍衛糧食主權

一、本土稻米

稻米是台灣人最重要的主食，即使民間飲食習慣已經改變成「米麵雙主食」，稻田仍是台灣農業的根本，也是台灣農村最美的風景，主婦聯盟的共同購買運動也是從「米」開始。我們提供給社員的米絕大部分來自台灣東北部宜蘭契作的三星米和東部花蓮銀川米。主婦聯盟的稻米加工品，除了平時供應的「米漢堡」、「稻鴨米餅」外，還有年節應景的年糕、湯圓、粽子，以及釀製成家庭主婦料理常用的「米酒」。

此外，我們還將糯米和油、鹽簡單調味，加工製成傳統米點心的「鹹酥鍋粿」，或是製作成「米籽條」等產品，這些都是我們推廣米食文化的具體展現。



二、本土小麥

小麥是台灣人另外一重要主食，舉凡麵包、饅頭、餅乾、水餃與式樣豐富的麵條在生活中已不可或缺，原料卻幾乎全數仰賴進口。2007年開始，長期與主婦聯盟合作的生產者，喜願麵包坊的施明煌總兼展開了「麥田狂想計畫」，用台灣的麵粉來做台灣的麵包。主婦聯盟也同時透過共同購買行動支持該項計畫，並陸續推出利用本土小麥加工的「全麥粉」、「本土中筋麵粉」、「麵條」、「麵茶」、「餅乾」、「喜願白醬油」等產品，並鼓勵長期與本社合作的烘焙相關生產者在產品中加入本土麵粉以提高使用量。

三、本土雜糧

國人日常需求甚大的大豆，國內產量卻佔不到進口大豆量的萬分之一，且進口黃豆幾乎全數為基改黃豆。有鑑於此，喜願麵包坊再與契作農友成立了「喜願大豆特攻隊」，豆科有助固氮可補充地力，以往農家也有水稻和大豆輪作之作法，所以開始在台灣各地推動黃豆與黑豆的種植，希望可以挾小麥復耕之成果，一步一步擴大大豆的種植面積。像是民生食品選用台南5號黃仁黑豆製作本土黑豆醬油，以行動支持本土雜糧復耕！本土雜糧則由嘉義朴子農會供應，包括本土青仁黑豆、玉米等、沈福來先生的本土紅豆、王建朝先生的本土花生仁，東石十甲農場蔡一宏先生的紅薏仁，但因農村勞動力不足，生產成本高，本土雜糧的供應量相對有限。主婦聯盟自己與農友契作的雜糧作物則是玉米，近年來的契作面積年年增加，目前契作量為150噸。





04

冷凍加工品

選用安心食材，
合奏出美味的交響曲。

常 常溫

藏 冷藏

凍 冷凍

素 全素

五 五辛素

單 單食

奶 奶素

蛋 蛋素

季 季節

限 限量

預 預訂

新 新品



04-1

冷凍蔬菜及加工品

冷凍蔬菜採用當季鮮採蔬菜，經迅速分切、殺菁與急速冷凍，保留鮮度與原色。

冷凍毛豆仁 凍

300 公克 / 80 元

生產者為嘉鹿果菜生產合作社，採用合作社製作的本土毛豆。不需解凍，直接快炒煮熟後食用。



冷凍三色蔬菜 凍

500 公克 / 85 元

生產者為嘉鹿果菜生產合作社，採用合作社製作的玉米、胡蘿蔔及毛豆仁，三種蔬菜混合包裝。不需解凍，直接快炒煮熟後食用。



冷凍青花椰菜 凍

250 公克 / 60 元

生產者為嘉鹿果菜生產合作社，採用合作社製作的青花椰菜。不需解凍，直接快炒煮熟後食用。



冷凍玉米粒 凍

600 公克 / 90 元

生產者為嘉鹿果菜生產合作社，採用合作社製作的甜玉米。不需解凍，直接快炒煮熟後食用。



冷凍烤地瓜 凍

700 公克 / 132 元

生產者為谷統，採用合作社農友以無農藥、無化肥所種植的地瓜，經分級後蒸熟，採急速冷凍方式，保留地瓜風味。退冰後可即食；或採微波、烤箱加熱食用。



冷凍地瓜塊 凍

700 公克 / 125 元

生產者為谷統，採用合作社農友以無農藥、無化肥所種植的地瓜，經分級後蒸熟，採急速冷凍方式，保留地瓜風味。



冷凍菱角仁(硬) 凍 季

300 公克 / 160 元

生產者為友善大地，採用安全無毒方式種植，過程中不使用農藥、化學肥料及除草劑。



冷凍芋頭塊 凍

600 公克 / 110 元

生產者嘉鹿果菜生產合作社，本品鮮採後經清洗、去皮、切塊後殺菁並急速冷凍，保持芋頭塊原有鮮度與風味，不須解凍，蒸熟可即食，因未經油炸，料理上可多種變化。



冷凍刺山藥丁 凍 季

400 公克 / 135 元

生產者為林宜成，產地嘉義竹崎，山藥含豐富蛋白質、維生素、及礦物質，口感密實。不需解凍，可直接滾水下鍋。

冷凍刺山藥塊 凍 季

400 公克 / 135 元



冷凍馬鈴薯丁 凍 新**300 公克 / 85 元**

生產者為谷統，使用合作社製作農友馬鈴薯，經清洗、水煮後急速冷凍，不需退冰可直接料理。

**冷凍馬鈴薯塊** 凍 新**300 公克 / 90 元**

生產者為谷統，使用合作社製作農友馬鈴薯，經清洗、水煮後急速冷凍，不需退冰可直接於料理時加入使用。

**冷凍地瓜薯條** 凍 新**700 公克 / 125 元**

生產者為谷統，使用合作社農友製作地瓜，並使用非基改玉米澱粉進行裹粉及不使用氫化油脂油炸。

**三角薯餅** 凍**700 公克 / 185 元**

生產者為谷統，使用合作社製作農友馬鈴薯，每包約 24 塊，使用非氫化棕櫚油及非基改玉米澱粉製作而成。



04-2

湯圓**小湯圓** 凍 素**300 公克 / 55 元**

生產者為餐御宴，使用合作社指定糯米製作，紅湯圓使用天然紅麴調色。

**地瓜圓** 凍 素**200 公克 / 80 元**

生產者為智立勞動合作社，使用合作社指定地瓜製作。

**鹹肉湯圓** 凍 葷 季**10 粒 / 107 元**

生產者為餐御宴，使用合作社指定圓糯米、豬肉、糯米粉、地瓜粉、豆麥醬油、蝦米及香菇製作，傳統水磨湯圓，口感細緻滑順。

**紅豆湯圓** 凍 素 季**10 粒 / 72 元**

生產者為餐御宴，使用合作社指定圓糯米製作，傳統水磨湯圓，口感細緻滑順。

**黑糯芝麻湯圓** 凍 素 季**10 粒 / 75 元**

生產者為餐御宴，使用合作社指定圓糯米及芝麻製作，傳統水磨湯圓，口感細緻滑順。

**花生湯圓** 凍 素 季 新**10 粒 / 82 元**

生產者餐御宴，使用合作社指定圓糯米與帶膜花生粒製作，以傳統水磨法製作湯圓，口感細緻滑順。





04-3

水餃 / 餛飩

指定豬肉等材料製成，搭配合作社當季蔬菜推出不同口味、無添加防腐劑，可採水煮或蒸煮方式料理。

高麗菜豬肉水餃 凍 單

750 公克 (30 粒) / 160 元

生產者為源冠，使用合作社指定高麗菜、豬肉、醬油等食材及公平貿易胡椒粉調味，機器自動生產，人工塑型而成；麵皮中使用 25% 本土全麥麵粉。

高麗菜豬肉手工水餃 凍 單 限

1050 公克 (50 粒) / 250 元

生產者為沛騰，合作社的手工水餃，指定原料製作，且使用當季蔬菜手工包製，再加上生產者自製的水餃皮，全程手工包製，口感佳。麵皮中使用 25% 本土小麥麵粉。

玉米豬肉手工水餃 凍 單

1050 公克 (50 粒) / 280 元

生產者為沛騰，使用合作社指定玉米、豬肉、醬油等食材手工精製；麵皮中使用 25% 本土小麥麵粉製作。

素水餃 凍 素

750 公克 / 295 元

生產者為見晴廚房，食材皆採用合作社指定原料以手工製作；麵皮中使用 25% 本土小麥麵粉製作。

鮮肉餛飩 凍 單

350 公克 (30 粒) / 105 元

生產者為沛騰，以合作社指定原料手工製作，香嫩多汁。

04-4



米、麥加工品

落實社間合作的米漢堡

合作社的米漢堡使用仕安社區合作社的良質米，仕安社區位於台南市後壁區，是一個人口僅六百餘人的純樸農村，而仕安社區與許多小農村一樣，人口老年化、青年外移嚴重，而社區的耆老們為了使這個小農村可以恢復往日的蓬勃朝氣，成立了「仕安社區合作社」，發起無毒良質米的栽種，藉此讓這個小社區也因此有了共識，村民們攜手共進，讓年輕人能願意根留家鄉。

生產者為喜生，使用仕安社區良質米，以及指定食材製作。可直接微波，或退冰後以電鍋加熱。

* 小提醒：仕安米若遇產量不足，將使用東里高雄 139 號有機米製作米飯。

米漢堡 - 薑燒豬肉口味 凍 單

6 入 / 280 元

內餡以信功豬肉，與合作社豆麥醬油調味製成。

米漢堡 - 素沙茶鮮菇口味 凍 素

6 入 / 295 元

鮮甜香菇佐素沙茶醬與醬油，多層次口感，營養美味。

米漢堡 - 全牛肉口味 凍 單

6 入 / 385 元

內餡以澳洲牛肉，與合作社豆麥醬油調味製成。

米漢堡 - 塔香雞口味 凍 單 新

6 入 / 355 元

內餡以江森白肉雞雞胸肉，與合作社豆麥醬油及胡麻油調味製成。



油飯 凍 葷**600 公克 / 127 元**

生產者為餐御宴，使用合作社指定糯米與信功豬肉等原料製成，充分加熱即可食用。

**什穀飯** 凍 素 季**300 公克 / 78 元**

生產者為智立勞動合作社，內含糙米、燕麥粒、糯高粱、大麥、黃豆。自袋內取出，微波或電鍋加熱，即可食用。約 5 月~10 月供應，與雜糧飯季節輪替供應。

**雜糧飯** 凍 素 季**300 公克 / 95 元**

生產者為智立勞動合作社，以合作社指定的黑、白糯米、小麥、大麥、炸豆包、蘿蔔乾、蕎麥粒、燕麥粒、糯高粱等製成。約 11 月~次年 4 月供應。

**麥香餅皮** 凍 素**600 公克 (10 片) / 90 元**

生產者為餐御宴，麵皮中添加約 30% 本土全麥粉，解凍可即食。

**小麥抓餅** 凍 素**550 公克 (5 片) / 75 元**

生產者為龐德，麵粉中添加本土全麥麵粉，並使用合作社指定調合油製作而成。不需解凍，可直接下鍋以中小火油煎。

**蔥抓餅** 凍 葷**675 公克 (5 片) / 80 元**

生產者為源冠，麵粉中添加本土小麥麵粉，並使用合作社指定調合油製作而成。不需解凍，可直接下鍋以中小火油煎。

**蘿蔔糕** 藏 素 預**750 公克 / 85 元**

生產者為餐御宴，使用合作社指定之製作白蘿蔔、在來米等原料製作。

**豬血糕** 凍 葷**290 公克 / 65 元**

生產者為信功肉品，使用合作社指定糯米，與信功當天採集的新鮮豬血製成，不添加抗凝血劑。可蒸食或煮熟後食用。

**披薩 (番茄)** 凍 奶**220 公克 (2 片) / 100 元**

生產者為瑪諾蘭迦，麵粉中添加本土小麥麵粉手工製作而成。不需解凍，可直接烘烤或添加配料烘烤食用，大小約 6 吋。





04-5

豬肉加工品

豬肉來源檢疫完全，管控抗生素與抗菌劑殘留。

培根 凍

300 公克 / 175 元

生產者為信功肉品。適合煎、烤、炸。



西式火腿切片 凍

200 公克 / 120 元

生產者為信功肉品。為吐司麵包最佳配料，亦可為炒飯、披薩餡料



黑胡椒熱狗 凍

225 公克 (5 條) / 80 元

生產者為信功肉品。不添加防腐劑並採天然腸衣，微波或水煮皆宜。



小熱狗 凍

300 公克 / 100 元

生產者為信功肉品。原味熱狗，適合油煎、火烤、水煮。



中式香腸 凍

225 公克 / 100 元

生產者為信功肉品。適合油煎或火烤。



茂谷香腸 凍

225 公克 / 115 元

生產者為信功肉品，使用合作社指定原料，並加入茂谷柑酒增添風味，不添加亞硝酸鹽。



德式香腸 凍

300 公克 / 135 元

生產者為信功肉品，不添加亞硝酸鹽及磷酸鹽。



貢丸 凍

300 公克 / 115 元

生產者為信功肉品。適合煎、炸、煮湯。



漢堡肉 凍

360 公克 / 135 元

生產者為信功肉品，使用豬腿肉製成。解凍後，直接油煎至熟即可食用。



梅干扣肉 凍

550 公克 / 280 元

生產者為海森，合作社指定原料製作而成。內容物為熟食，加熱即可食用。



糖醋豬肉 凍**380 公克 / 180 元**

生產者為海森，使用合作社指定原料製作而成。內容物為熟食，加熱即可食用。

**黑胡椒鹹豬肉** 凍 限**300 公克 / 178 元**

生產者為花肉社，選用五花肉以糖、鹽、米酒、天然辛香料等調味。需經微波或烘箱烤熟後切片食用。

**滷豬腳筋** 凍 限**200 公克 / 175 元**

生產者為信功肉品，使用豬隻後腿肌腱製成，料理方便，無需解凍，直接置於熱水加熱後即可食用，或解凍後撕開封口微波加熱。

**滷豬腱** 凍 限 新**500 公克 / 320 元**

生產者為信功肉品，嚴格控管藥物殘留、具身分證優良豬隻之腱肉，經 HACCP 系統管控工廠加工，以獨家醬汁滷製。口感扎實，Q 彈有咬勁。



04-6

其他肉類加工**濃縮善糧黃金雞高湯** 凍 限**500 公克 / 77 元**

生產者為漢典食品，使用合作社善糧黃金雞分切後的骨架，慢火加水熬煮 4 小時後再過濾，味道濃醇甘美，適合煮湯、熬粥、煨麵或稀釋作為火鍋湯底。

**濃縮白肉雞高湯** 凍 限**500 公克 / 62 元**

生產者為漢典食品，使用合作社白肉雞分切後的骨架，慢火加水熬煮 4 小時後再過濾，味道濃醇甘美，適合煮湯、熬粥、煨麵或稀釋作為火鍋湯底。

**善糧滴雞精** 凍**60 毫升 / 155 元**

生產者為龍或食品，使用合作社指定、飼養全程不用藥，以非基改的善糧飼料餵食之白肉雞的雞精。適合做為探病或坐月子的禮品。請以電鍋或隔水加熱，拆開後即可飲用。

**醉雞腿** 凍**400 公克 / 255 元**

生產者為龍或食品，加工廠為漢典食品，使用合作社指定生產的白肉雞雞腿，特以紹興酒、米酒、黃酒醃製，呈現有層次的適切酒香，開胃宜人。醉雞腿為熟食品，退冰後即可食用，是家裡方便又美味的冰箱常備品。



滷雞腳 凍**6 支 / 75 元**

生產者為海森，使用合作社指定雞腳製成，不添加防腐劑，可於未開封時於冷藏解凍 30 分鐘，或流水解凍 15 分鐘，於冰涼狀態食用最佳，口感 Q 彈。也可加熱食用，待電鍋加熱至蒸氣冒出，不需解凍放入電鍋蒸炊，加熱 5 分鐘即可。

**滷雞翅** 凍 新**6 支 / 包 / 230 元**

生產者為海森，使用合作社指定飼養的白肉雞雞翅，特將翅小腿與兩節翅分開，個別調整適合的滷煮、燜浸時間，不僅入味且保存口感，加熱即可食用。

**滷牛腱** 凍**每 100 公克 / 175 元 (秤重價)**

生產者為智立勞動合作社，採用合作社指定的牛腱製作。每份約重 400-550 公克。解凍後加熱即可食用。



04-7

**水產加工品****澎湖花枝漿** 凍**300 公克 / 255 元**

生產者為湧升海洋，澎湖野生捕撈花枝加工。使用 90% 以上花枝，不添加抗氧化劑、硼砂、豬油與磷酸鹽。

**澎湖花枝丸** 凍**300 公克 / 280 元**

生產者為湧升海洋，澎湖野生捕撈花枝加工。使用 90% 以上花枝，不添加抗氧化劑、硼砂、豬油與磷酸鹽。

**魚豆腐火鍋料** 凍 新**450 公克 / 135 元**

生產者為華鎰，以魚漿為原料製成，不添加色素與防腐劑。適合炒、煮湯、火鍋。

**起司包** 凍 新**500 公克 / 175 元**

生產者為振飭，不添加人工色素、防腐劑，配合合作社的需求減少添加物的使用。

**三味火鍋料** 凍 新**450 公克 / 150 元**

生產者為華鎰，為增加社員利用的便利性，開發魚豆腐火鍋料、干貝風味燒和燒竹輪三種火鍋料的綜合包—「三味火鍋料」。

**蝦仁起司火鍋料** 凍 新**500 公克 / 206 元**

生產者為振飭，不添加人工色素、防腐劑，並配合合作社的需求，減少添加物的使用。選用未發泡的蝦仁，搭配洋蔥、胡蘿蔔、毛豆等綜合蔬菜，清爽美味。



虱目魚丸 (無添加磷酸鹽) 凍 新**500 公克 / 115 元**

生產者為正鑫水產，使用合作社指定的虱目魚肉及豬背脂製作。不添加磷酸鹽、防腐劑，口感飽滿彈牙。適合煮湯、火鍋、燒烤等。

**虱目魚漿** 凍**200 公克 / 40 元**

生產者為正鑫水產，使用合作社指定生產的虱目魚肉及豬背脂製作。減量使用磷酸鹽，不添加防腐劑。適合煮湯、火鍋、做浮水魚羹、苦瓜封或炒菜等。

**蒲燒虱目魚肚** 凍**150 公克 / 180 元**

生產者為鰻鄉，採不用藥之生態養殖的虱目魚為原料，不添加防腐劑。拆包後烤、微波均可食用。

**濃縮虱目魚高湯** 凍 新**500 公克 / 80 元**

生產者為漢典食品，使用虱目魚魚背肉、魚頭進行熬製而成，亦具虱目魚全魚利用精神。解凍後用於煮湯、熬粥、煨麵、燉飯等皆可使用。

**蝦米** 藏**300 公克 / 245 元**

生產者為建寶食品，彭佳嶼海域捕撈。採熱風乾燥製成，不添加色素與防腐劑。

**蝦皮** 凍**300 公克 / 100 元**

生產者為鑫億海產，台灣近海海域捕撈。不添加色素與防腐劑。

**濃縮蝦高湯** 凍 限 新**500 公克 / 80 元**

生產者為漢典食品，生態白蝦取出蝦仁後，將剝下來的蝦殼急速冷凍轉由進行熬製成濃縮高湯，發揮全食物利用的概念。解凍後用於煮湯、熬粥、煨麵、燉飯等皆可使用，限量供應。

**丁香小魚乾** 凍**300 公克 / 205 元**

生產者為鑫億海產，產地澎湖海域。天然日光曝曬製成，不添加色素與防腐劑。





04-8

即食湯底

豆香濃湯 凍 五

500 公克 / 60 元

生產者為名記，採用拉生豆包後的餘漿再加入多種食材熬煮製成的湯底。



合作廚房

輕鬆好料理，美味嚐嘴裡



食譜設計 / 林玉霞

鮮蝦鹹派(8吋)

派皮

材料：無鹽奶油120克、冰水3大匙、中筋麵粉180克

作法：1.用切麵刀將奶油切小粒，加入冰水、麵粉一起拌勻。

2.用桿麵棍將作法1壓成麵皮，摺3摺再壓成薄麵皮，重覆3次，放冷藏10分鐘後再擀成薄片。

3.鋪在已墊烤紙的派盤上。

注意：派皮不能用手揉

內餡

材料：洋蔥末2大匙、白蝦仁1包、三色蔬菜1碗、杏鮑菇丁2大匙、中筋麵粉4大匙、蝦高湯1碗、雞蛋2顆

調味料：鹽1茶匙、黑胡椒適量

作法：1.麵粉加入蝦高湯拌勻備用。

2.雞蛋2顆拌勻備用。

3.熱鍋將洋蔥末、白蝦仁、三色蔬菜、杏鮑菇炒香後，續入作法1、鹽、黑胡椒，全部拌勻後放涼，再加入作法2。

4.烤箱170°C預熱10分鐘，將作法3倒入派盤中，置於烤箱下層烤35分鐘即可。



05

畜產海鮮

從牧場到餐桌，
從源頭用心層層把關。

常 常溫

藏 冷藏

凍 冷凍

素 全素

單 葷食

五 五辛素

奶 奶素

蛋 蛋素

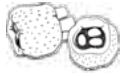
季 季節

限 限量

預 預訂

新 新品

05-1



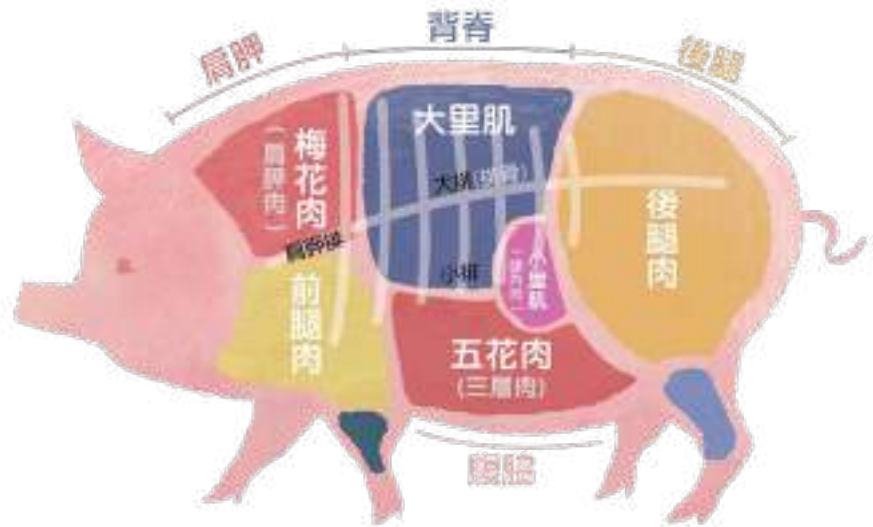
豬肉

從牧場到餐桌，回到吃的最源頭

台灣養豬產業已經發展出許多獨具特色的養豬模式，開始經營自己的品牌，養豬戶也開始付出更多心力，打造衛生安全的飼養環境，採用現代化的設備提升養豬品質。在吃到安全豬肉的背後，合作社著重在生產者如何從飼養源頭開始，如何把關每一個生產環節，才能供應社員健康安全的肉品。

你對豬肉知多少？

豬肉各部位圖



部位	肉質特色	適合料理方式
梅花肉 (肩胛肉)、小里肌 (腰內肉)	肉質較嫩	合適煎、烤，簡單調味
前腿肉、後腿肉、大里肌	肉質偏瘦	合適醃漬及用油煎煮
五花肉 (三層肉)、豬腳	肉質偏油	合適燉、滷、紅燒

一起認識合作社的豬肉生產者

信功實業：

合作社第一家豬肉生產者，堅持品管嚴謹，與契約牧場合作，加上人道屠宰，讓豬走的有尊嚴，更是台灣首家通過日本農林水產省驗證工廠。

花肉社：

由花蓮一群志同道合的豬農，以集資方式成立肉品運銷合作社，採用網室隔離豬舍飼養，藉由獨特的好山好水，養出花蓮網室豬。

中央畜牧場：

科學化經營養豬場，豬舍採用「雙層式水簾」防止疾病產生；建置自家飼料廠，把關飼料品質，提升豬肉口感。透過沼氣發電，讓豬糞也能變黃金，目前是全台最大的沼氣發電示範區。

信功實業

大里肌切片 凍

600 公克 / 195 元

位於豬背脊中央的部位，有咬勁，脂肪含量較低。適合煎食、燒烤或拌炒方式料理。



小里肌 凍

400 公克 / 120 元

又稱為腰內肉，是豬背脊骨下面與大排骨相連的瘦肉，肉中無筋，口感細緻。適合煎食、燒烤或拌炒方式料理。



肩胛肉 凍

600 公克 / 205 元

又稱梅花肉或胛心肉，位於豬背脊前方至肩胛骨處，肉質嫩，油脂分配適中。適合烤、煎等方式料理。



肩胛排 凍

600 公克 / 145 元

又稱中排，為特性與小排肉相近的帶骨肉。適合紅燒、煮湯等方式料理。



小排肉 凍

600 公克 / 220 元

含肋骨、肋間肌肉，小排可能帶有白色軟骨。目前供應規格為薄排。



五花肉 凍

600 公克 / 185 元

又稱三層肉，不帶皮，較靠近腹部，油脂較多，口感Q嫩。適合燉、滷、烤等方式料理。



龍骨 凍

600 公克 / 88 元

為豬的脊椎骨，骨多肉少，適合燉湯。



豬肉絲 凍

300 公克 / 90 元

使用後腿肉，適合拌炒。



梅花火鍋肉片 凍

200 公克 / 95 元

使用肩胛肉切成的捲肉片，適合火鍋料理。



薄肉片 凍

300 公克 / 105 元

使用大里肌切成的薄肉片，為豬的背脊肉。適合火鍋料理。



梅花肉片 凍

600 公克 / 250 元

使用肩胛部位的梅花肉切片。適合煎豬排，或醃漬後做成燒烤料理，也可以切成肉絲料理，口感多汁。



豬肝 凍 限

300 公克 / 55 元

適合煎、炒、煮湯。



絞肉 (粗粒) 凍

300 公克 / 85 元

使用後腿肉，瘦肉比例偏多，且顆粒較粗的絞肉，適合用以包水餃。



絞肉 凍

300 公克 / 85 元

使用後腿肉，瘦肉比例偏多，且顆粒較細的絞肉，適合滷煮、拌炒。



花肉社

豬腳 凍 限

1 公斤 / 265 元

限量供應 (每月月初供應)。



肉絲 (花肉社) 凍 限

500 公克 / 160 元

使用後腿肉，適合拌炒。



絞肉 (粗) (花肉社) 凍 限

500 公克 / 148 元

瘦肉與肥肉比例為 8 : 2，口感極佳，適合拌炒。



帶皮五花肉片 凍 限

500 公克 / 210 元

適合整片煎煮或切絲料理。



梅花肉片 (花肉社) 凍 限

500 公克 / 300 元

使用肩胛部位的梅花肉切片，可整片乾煎、切絲料理或煮火鍋皆宜。



大里肌肉片 (花肉社) 凍 限

500 公克 / 185 元

大里肌為油脂較少的部位，可整片煎煮、切絲料理或炸豬排皆宜。



小里肌 (花肉社) 凍 限

400 公克 / 165 元

又稱腰內肉，肉中無筋，口感細緻，適合煎食、燒烤或拌炒方式料理。



小排丁 (花肉社) 凍 限

500 公克 / 265 元

使用腹脇排和肩胛排之切塊，適合煮湯。



龍骨 (花肉社) 凍 限

500 公克 / 105 元

為豬的脊椎骨，肉瘦，脂肪少，適合燉湯。



中央畜牧場

梅花捲肉片 (中央畜牧場) 凍

300 公克 / 155 元

為肩胛部位的梅花肉，厚度約 0.2-0.3 公分的捲肉片。適合火鍋料理。



里肌豬排 (中央畜牧場) 凍

300 公克 / 145 元

為大里肌部位，切成厚度約 1 公分的肉片。適合煎煮、炸豬排、切絲炒菜。



沙朗梅花烤肉片 (中央畜牧場) 凍

300 公克 / 155 元

為肩胛部位的梅花肉，並切成厚度約 0.5 公分的肉片。適合煎煮、燒烤、切絲等方式料理，口感多汁。



豬小排骨 (中央畜牧場) 凍 限

300 公克 / 150 元

又稱小排為腹脇部位取下的排骨(即小排)，並切成 3x3 公分的丁塊。適合紅燒、煮湯等方式料理。



帶皮五花肉條 (中央畜牧場) 凍 限

600 公克 / 255 元

為腹脇帶皮部位肉，並切成長條狀。可作為祭拜牲禮。



合作廚房

輕鬆好料理，美味嚐嘴裡



食譜設計 / 胡玫瑰

轆筒筍肉絲

材料：轆筒筍300公克、肉絲150公克、黑美人菇150公克。

醃料：米酒1大匙、地瓜粉1大匙、醇米霖1大匙、蒜1顆。

調味料：辣豆瓣醬60公克。

- 作法：
1. 轆筒筍洗淨切段、撕成細絲狀，備用。
 2. 肉絲用醃料拌勻，用手指輕抓，靜置5分鐘。
 3. 平底鍋放少許油，放入肉絲與黑美人菇，稍微拌炒至肉絲八分熟後取出。
 4. 辣豆瓣醬入鍋炒香，續入轆筒筍拌炒1分鐘後，加入作法3食材拌勻即可。



05-2

雞肉

掌握雞隻健康狀況，落實退藥處理，延長飼養期，雞隻肉質有咬勁，為安全、美味的肉品。



認識雞肉品種

白肉雞

生產者為江森，養殖地點為南投魚池，白肉雞因為育種的技術，在營養充足的條件下，生長速率較高，是效益較佳的經濟雞種，白肉雞的肉質軟嫩，適合大多數的料理方式。生產者供應飼養期延長至 6-7 週之白肉雞，飼養全程不施用動物用藥，飼養密度為一般飼養場的 6 成，給雞隻較寬廣的活動空間。

黃金雞

生產者為江森，養殖地點為彰化，黃金雞由「黑羽土雞」與「紅羽土雞」雜交育成，肉質較有彈性。雞隻從一日齡小雛雞開始飼養，生產者自行調算飼料配方，降低雞隻的脂肪累積。防疫作業由生產者一手包辦，逐日詳細登寫飼養紀錄。養足 12 週，讓雞隻充分成熟，並設有開放性的運動場，讓雞隻有運動空間、強健肉質外，還可增強抵抗力。

黑羽土雞

生產者為元榆畜牧場，採低密度飼養，提供雞隻充足的運動場地和棲架，飼養至 16 週齡以上，肉質風味佳，並於屠宰前 5 週不使用任何抗生素藥物、達完整退藥期的健康雞隻。

雞胸 凍

善糧黃金雞胸

270 公克 / 195 元 (公)

200 公克 / 185 元 (母)

白肉雞雞胸

400 公克 / 130 元

肉中無筋，口感細緻，適合香煎、燒烤或拌炒方式料理。

**雞翅** 凍

善糧黃金雞翅

6 支 / 195 元

白肉雞雞翅

6 支 / 130 元

適合香煎、油炸、滷煮、燒烤。

**雞腿** 凍

善糧黃金雞腿 (母)

630 公克 / 445 元

白肉雞雞腿

500 公克 / 275 元

白肉雞雞腿 (去骨)

320 公克 / 285 元

適合紅燒、燒烤、滷煮、香煎、油炸等。

**雞腿剝塊** 凍

善糧黃金雞腿剝塊

770 公克 / 485 元

善糧黃金雞腿剝塊 (母) 新

630 公克 / 450 元

白肉雞雞腿剝塊

500 公克 / 285 元

適合用於製作三杯雞、麻油雞等料理，亦可用於燉湯。

**雞腳** 凍

善糧黃金雞腳 (不分公母)

8 支 / 90 元

白肉雞雞腳

16 支 / 94 元

適合滷煮、燉湯。

**黑羽土雞 (公全隻)** 凍

1900 公克 / 745 元

剝塊 (不分公母) 凍

800 公克 / 370 元

黑羽土雞肉質結實，剝塊適合或製作三杯雞、燒酒雞、麻油雞料理。全隻適合燉雞湯，或供年節性禮使用。

**從小育成，善糧黃金雞**

生產者江森的負責人江振德先生，為了實現非基改飼料目標不斷努力，經過約半年的時間，四處探詢各飼料廠的意願，成功說服台灣第四大的國興畜產公司合作。於 2015 年 10 月起，完成首批高達 75% 的非基改玉米及大豆飼料，「善糧黃金雞」至 6 週齡後便開始餵食非基改飼料。

很幸運的，在江振德的努力下，協調國興畜產共同克服，得來非常不易。由江振德進口 42 公噸非基改食品級黃豆及 100 公噸非基改玉米，國興畜產提供倉儲空間及生產，預計製成 182 公噸非基改飼料。國興畜產員林廠的工作人員說明：「使用非基改原料製作的飼料，原料新鮮，雜質較少，也比較漂亮。」這些調整更穩定了飼料品質及肉品風味。

過去，台灣的非基改飼料多是自家牧場自行混料製作，此次合作為首次大型飼料廠投入非基改飼料生產，期望能讓更多養雞業者容易取得非基改飼料。吃非基改飼料的「善糧黃金雞」於 2016 年開始於合作社各站所供社員利用。



05-3

牛肉

澳洲自然牛肉 天然野地放牧

產地澳洲，生產者為舍利蓮，牛隻放養於澳洲內陸充滿陽光、雨水的廣大草園區域，以天然牧草飼養，飼養過程不施加化學藥劑、荷爾蒙、殺蟲劑；加工過程採一貫作業，以避免不同牛隻的牛肉相混。

優質牛肉絲 凍

150 公克 / 105 元

解凍後可和蔬菜一起拌炒。



優質牛腱肉 凍

1000 公克 / 490 元

適合燉煮或滷的方式進行料理。



優質牛條肉 凍

500 公克 / 250 元

適合燒烤、煎食或燉煮方式料理；也做為清燉、紅燒或咖哩牛肉麵、飯的食材。



優質牛肉火鍋肉片 凍

250 公克 / 190 元

適合炒、涮方式料理。



優質牛肉片 凍

300 公克 / 175 元

適合燒烤或燉肉方式進行料理；以炒肉方式料理食用。



優質菲力牛排 凍

300 公克 / 520 元

請以小火煎至適合的口感食用；可煎牛排或可做為燒烤用肉。



優質沙朗牛排 凍

450 公克 / 460 元

請以小火煎至適合的口感食用；可煎牛排或可做為燒烤用肉。



牛骨 凍

1000 公克 / 110 元

牛隻採放牧穀物飼養，可熬煮高湯使用。



牛尾 凍

600 公克 / 320 元

牛隻採放牧穀物飼養，可熬煮高湯或做為牛尾湯料理。





05-4

羊肉

供應者為舍利蓮，來自氣候溫和的紐西蘭北島，羊隻在戶外以大自然青草維生，不施打荷爾蒙與抗生素等化學藥劑，採行 12 個月齡以下、尚未長恆齒羔羊，肉質鮮美。

羊肉火鍋片（紐西蘭）凍

300 公克 / 225 元

適合做火鍋、熱炒等料理。



羊肩排（紐西蘭）凍

300 公克 / 330 元

適合小火香煎，或作為燒烤使用。



羊肉片（澳洲）凍

500 公克 / 290 元

適合熱炒或紅燒方式料理。



合作社的優質牛肉來自什麼樣的飼養環境？

因台灣本土食用牛肉產量較少，且考慮到肉牛來源及屠宰等分切場所的因素限制，合作社選擇由澳洲 OBE (Obeorganic Australia) 公司生產的牛肉。設立於 1995 年的 OBE 公司，由 30 多戶理念相同的養牛家族組成合作企業，透過有機認證與共同運銷，把野生放牧的牛隻以共同的品牌行銷。由合作社委託舍利蓮公司進口，在台灣進行細部分切及包裝處理。

OBE 的牛隻放牧於澳洲內陸之康乃爾，面積超過 700 萬公頃（約 2 個台灣大小）。康乃爾又名「河道之鄉」（Channel Country），重覆的河水浸漫帶來豐富的礦物質及養分，生長超過 250 種的原生草類及草本植物，提供放牧牛之良好的食物來源，在地理位置上與其他澳洲農業區隔離，是澳洲最大的有機牛肉生產計劃區。

OBE 的牛隻是在自然環境有機生產，完全不用化學藥品、生長激素、殺蟲劑、非有機肥料、飼養添加劑等，當中所有的 OBE 飼養戶的牧場、牛隻運輸與繫留、屠宰分切、加工與物流等流程，取得 NASAA（澳洲永續農業協會）及 ACO（澳洲有機認證）兩個認證團體的驗證，並進行人道屠宰，牛隻送屠宰廠後繫 3 日，以有機牧草及潔淨的水飼養，並給予新鮮的空氣，以及足夠的空間。

全程經由 AQIS（澳洲檢疫檢查服務）人員嚴格監督是否確實，並對於虐待牛隻的業者給予重罰。

其屠宰方式可降低動物的緊迫，兼顧動物福祉，也可確保肉品品質。

* 合作社所供應的牛肉產品，除牛骨與牛尾之外^(註)，於 2016 年 12 月將牛肉火鍋肉片、牛肉片、牛肉絲、牛條肉、牛腱肉、菲力牛排、沙朗牛排 7 項產品更名為「優質」系列產品。

註：因牛骨與牛尾量少，且合作約定上係屬當地分切廠所有，未有進口；故合作社供應之牛骨與牛尾非同一來源，為澳洲 Australian Country Choice 供應。



05-5

水產

合作社選擇環境汙染度低的產地，供應合乎生態原則的低密度人工飼養水產，以及野生捕撈的季節性魚產，嚴格控管動物用藥，更以永續漁業為原則，拒絕非法及過度捕撈的漁產品，不吃瀕臨滅絕或稀有的魚種，大家吃對魚，我們才能年年有魚吃！



生產者介紹

鰻鄉 (邱經堯)

產地嘉義布袋，採生態養殖方式生產，低密度飼養，將養殖池創造出一個生態系，透過自然的力量去達成平衡，簡單來說就是生物多樣共生混養，讓各種魚相輔相成。全程不施用動物用藥。

立川漁場

產地花蓮壽豐和台東，採有天然湧泉的低密度飼養環境，水質良好，不以抗生素劑控制疾病。

黃芬香養殖場

產地台南七股，為純海水粗放養殖。

松樹門養殖場

產地宜蘭冬山，採活水養殖，使用宜蘭湧泉，水質良好，嚴格管控制動物用藥。

美信水產

產地雲林口湖，海水白蝦與馬蹄蛤、牡蠣、虱目魚混養，並以純海水粗放養殖，全程不施用動物用藥。

湧升海洋

生產者以國產水產品優先，降低食物里程，拒絕供應瀕臨絕種與資源敏感的物種，也拒絕對環境產生不可回復之破壞的生產方式。

利豐

利豐擁有超低溫冷凍庫的遠洋漁船、超低溫凍庫及優良無塵室加工廠，用 -55~-60°C 的超低溫使魚體組織間的水分固化，以避免水份流動的質變，保持水產最佳的鮮度，合作社也委託利豐協助凍藏、分切、包裝水產，將辛苦成就的水產品維持在最好的品質。

川欣

川欣位於基隆，能為各種海鮮進行分級及各項加工冷凍處理的工廠。建廠時由新竹食品工業研究所提供廠區流程規劃。川欣替社員嚴格把關，非常重視環境及產品的品質，在最短的時間內快速處理海鮮，將海鮮 100% 的美味封鎖住。

蔡一宏 (十甲農場)

產地嘉義東石，魚塢周圍皆為農田，配合不同養殖動物的輪養，有效阻隔疾病的入侵，收成後於超低溫冷凍加工處理。

溪和

合作社指定來自台灣東部海域，對海洋環境友善的「定置網」所捕獲的漁獲，從收成到上岸的作業時間短、鮮度佳，並配合「細胞活存」冷凍技術，更保留了魚肉的鮮甜和口感。

草魚頭丁塊 凍**600 公克 / 70 元**

生產者為邱經堯，草魚在生態池中負責食用池邊的草，維護池邊的環境。本品適合紅燒、砂鍋魚頭、煮湯等料理。

**草魚切片** 凍**600 公克 / 280 元**

生產者為邱經堯，採生態養殖方式生產。適合香煎、紅燒等料理。

**虱目魚肚** 凍**150 公克 / 145 元****250 公克 (2 片) / 230 元**

生產者為邱經堯，煎、煮、紅燒、清蒸皆適宜。

**虱目魚一夜干** 凍**200 公克 / 150 元**

生產者為鰻鄉，經過輕微鹽漬、調味後，短時間低溫乾燥，更濃縮了虱目魚風味，特選體型較小的規格，保留細緻口感。

**虱目魚背肉 (不分切)** 凍 新**1200 公克 / 155 元****虱目魚背肉** 凍**600 公克 / 72 元**

生產者為邱經堯，適合煮各式魚湯。

**虱目魚頭** 凍**5-6 個 / 65 元**

生產者為邱經堯，適合煮各式魚湯或滷煮。

**吳郭魚 (邱經堯)** 凍**500 公克 / 1-4 尾 / 170 元**

生產者為邱經堯，產地嘉義布袋，以低密度混養，因生長速度較緩慢，故體型較小，肉質具有不一樣的風味。乾煎、紅燒、糖醋、裹粉油炸皆宜。

**香魚 (松樹門)** 凍**600 公克 / 3-6 條 / 215 元**

生產者為松樹門養殖場，煎、烤皆適宜，全魚皆可食用。



吳郭魚(立川) 凍

500 公克/尾/ 160 元
400 公克/尾/ 130 元

生產者為立川。來自花東天然湧泉、低密度飼養，因水質良好故不需以抗生素控制疾病，經管控嚴格的加工處理。適合煎烤等料理方式。

吳郭魚片(立川) 凍

200 公克/ 100 元

帶皮吳郭魚片(立川) 凍 吳郭魚下巴(立川) 凍

200 公克/ 100 元 500 公克/ 110 元

金鱒(銀鱸) 凍

420 公克/尾/ 235 元
300 公克/尾/ 190 元

生產者為立川，煎、烤、煮皆適宜。



烏鰻切片 凍 限 新

400 公克/ 180 元

生產者為立川，養殖過程不用藥、不餵食禽畜下腳料，經管控嚴格的加工廠處理，料理方式煎、煮、蒸、糖醋、紅燒等皆宜。



鯰魚切塊 凍 限 新

300 公克/ 150 元

生產者為立川，養殖過程不餵食禽畜下腳料、不投用任何抗生素劑，收成後經管控嚴格的加工廠處理，魚肉不漂白，維持自然顏色。適合藥膳燉湯，或以三杯、紅燒等方式料理。



石斑魚頭 凍

頭尾各一/ 250 元

生產者為黃芬香養殖場，委託利豐水產加工，內含魚頭、魚尾各一個。



石斑魚輪切 凍

400 公克/ 375 元

指定生產者黃芬香養殖場，委託利豐水產加工，加工處理後再以超低溫冷凍保存處理，確保魚肉的鮮度。



秋刀魚 凍

4 條/ 110 元

生產者為利豐水產，於日本海域野生捕撈，批次進貨前檢驗，合格後進貨。屬於生態階中、底層物種，對環境影響較小，適合乾煎或鹽烤。



薄鹽鯖魚 凍

250 公克/ 70 元

生產者為湧升海洋，產自台灣東北海域，以鹽份帶出肉質的鮮美，屬於生態位階中、底層物種，對環境影響較小。



四破魚 凍 季

400 公克/ 135 元

生產者為湧升海洋，澎湖海域捕撈，適合鹽烤、香煎或油炸。



大午魚**600 公克 / 2 尾 / 450 元** 凍季**350 公克 / 2 尾 / 260 元** 凍季**400 公克 / 2-3 尾 / 300 元** 凍季**400 公克 / 1 尾 / 300 元** 凍限

生產者為湧升海洋，生產過程經產銷履歷驗證，採低密度養殖，收成後以最短的時間冷凍，確保品質。清蒸、乾煎、紅燒等料理皆宜。

**金鯧輪切** 凍季**800 公克 / 595 元**

生產者為湧升海洋，澎湖海上箱網養殖。供應規格隨季節調整。

**丁香魚** 凍季**150 公克 / 77 元**

生產者為湧升海洋，產地澎湖。急速冷凍，富含鈣質，炒或煮湯皆宜。

**旗魚排** 凍**600 公克 / 265 元**

生產者為利豐水產。產自大西洋等海域。全程採超低溫冷凍，煎、烤、炸皆宜。

**剝皮魚輪切** 凍季**500 公克 / 390 元**

生產者為湧升海洋，澎湖海域捕撈，煎、烤、炸皆宜。

**烏魚輪切** 凍季**600 公克 / 183 元**

生產者為湧升海洋，於新竹和台南養殖，煎、烤、炸皆宜。

**土魷魚切片** 凍季**500 公克 / 530 元**

生產者為湧升海洋，澎湖海域野生捕撈。適合香煎。

**鬼頭刀輪切** 凍季**600 公克 / 335 元**

生產者為湧升海洋，產自花東外海。鮮度夠、品質佳、脂肪少而甜度高。

**金目鱸中式魚片** 凍限新**300 公克 / 290 元**

生產者為湧升海洋，選用每隻達 1.8 公斤以上，具產銷履歷之金目鱸海水養殖，風味佳，加工去刺片成完整的無刺魚片，可香煎成魚排或煮成鱸魚湯。



野生銀鮭丁塊 凍 限**600 公克 / 210 元**

由利豐水產加工，於北太平洋海域，法規限制捕獲量內以曳繩釣方式捕獲。丁塊為輪切後剩餘的部位，品質一樣優良，但數量稀少，限量供應。

野生銀鮭輪切 凍 限 新**600 公克 / 665 元****300 公克 / 340 元**

由利豐水產加工，於太平洋海域，法規限制捕獲量內以曳繩釣方式捕獲。漁獲直接漁船上處理和冷凍，保持最佳的鮮度。

**馬舌鰈 (扁鱈) 切片** 凍**無肚洞 1 公斤 / 600 元****有肚洞 1 公斤 / 460 元**

生產者為川欣企業，於冰島至加拿大海域捕撈。適合清蒸、蔥油、鐵板、豆酥。

**燕鮠** 凍**330 公克 / 225 元**

生產者為黃芬香養殖場，委託利豐水產加工，粗放養殖，安全新鮮。燕鮠又名富貴魚，含豐富膠質，營養價值高。

**黑鯛** 凍 限**360 公克 / 1 尾 / 205 元**

生產者為蔡一宏，黑鯛 (俗稱「烏格」)，養殖在周圍皆為農田的魚塭，配合不同養殖動物的輪養，有效阻隔疾病的入侵。

**黑鯧** 凍 限**200 公克 / 180 元** 新**450 公克 / 355 元**

生產者為溪和，合作社指定來自台灣東部海域，對海洋環境友善的定置網所捕獲的黑鯧，並配合細胞活存冷凍技術，保留了魚肉的鮮甜和口感。清蒸、紅燒皆宜。

**鮪魚排塊** 凍**400 公克 / 265 元**

生產者為利豐水產。產自大西洋等海域，全程超低溫儲存、運送及加工。

**鮪魚腹肉片** 凍 限**180 公克 / 162 元**

生產者為利豐水產。產自大西洋等海域，全程超低溫儲存、運送及加工。

**船釣齒鯨輪切** 凍 限**350 公克 / 220 元**

生產者為湧升海洋。齒鯨俗稱「煙仔虎」，產於台灣東北海域。採用「一支釣」的方式捕撈，對海洋生態影響較小，釣獲時立即單隻放血，維持最佳鮮度。



海鱸中段輪切 凍**400 公克 / 580 元****海鱸魚排** 凍**300 公克 / 395 元**

生產者為湧升海洋，海鱸來自澎湖的海上箱網養殖場，肉質特別甜美，並通過「產銷履歷」驗證，是最道地的台灣海鱸！

**背開竹筴魚** 凍**400 公克 / 2 隻 / 125 元**

生產者為湧升海洋，夜晚於宜蘭海域捕撈並在船上以海水低溫冷藏，清早回到蘇澳港進行拍賣，然後直接送進加工廠，經分類、分級、機械開背，再以冷凍庫快速凍結後分裝。東岸的竹筴魚體型較大，因此提供背開型態，讓烹調更快速。



05-6

甲殼貝類**黑金文蛤** 藏 季**600 公克 / 175 元**

生產者為黃芬香養殖場，產地台南七股，純海水粗放養殖；養殖 6 個月以上，以真空包裝出貨。

**冷凍黃金蚬** 凍**600 公克 / 170 元**

生產者為立川，產地花蓮壽豐。選用飽滿度較高的黃金蚬，經急速冷凍和完整的水產加工設備處理，品質穩定，且全年皆可供應。

**冷藏牡蠣** 藏 季**300 公克 / 205 元**

生產者為湧升海洋，嘉義外海外傘頂洲養殖。約 4 月~9 月以冷藏方式供應。

**野生小花枝** 凍 季**600 公克 / 345 元**

生產者為湧升海洋，產地澎湖。每年 8 月到次年 1 月捕撈。



野生中卷 凍季

500 公克 / 245 元

生產者為湧升海洋，產地澎湖，8-9 月捕撈。捕撈後立刻冷凍，肉質彈性佳。煮熟後，可白切沾醬，或煎、烤後食用。



野生透抽 凍季

600 公克 / 390 元

生產者為湧升海洋，產地基隆，3-10 月捕撈。捕撈後立刻冷凍，滑順 Q 彈，新鮮味美。煮熟後，可白切沾醬，或煎、烤後食用。



軟絲 凍季

500 公克 (3 隻) / 325 元

生產者為利豐水產。菲律賓海域捕撈，本品為去內臟之生鮮軟絲。

澎湖軟絲 凍季

500 公克 / 180 元

生產者為湧升海洋，產地澎湖，野生捕撈。



海水白蝦 凍季

300 公克 / 220 元

生產者為美信，產地雲林口湖，純海水粗放養殖，全程不施用藥物。



冷凍白蝦 凍季

300 公克 / 195 元

生產者為邱經堯，產地嘉義布袋，全程不施用動物用藥，採生態養殖方式生產。可蒸、烤、三杯或水煮後品嚐鮮蝦甜味。



澎湖白秋蝦仁 凍季

300 公克 / 235 元

生產者為湧升海洋，產地澎湖，經去殼。



冷凍白蝦仁 凍季

150 公克 / 145 元

生產者為邱經堯，產地嘉義布袋，全程不施用動物用藥，採生態養殖方式生產，新鮮急速冷凍。





05-7

海菜類

澎湖海菜 凍 季

150 公克 / 70 元

生產者為湧升海洋，產地澎湖，2-3 月盛產。人工採收，可勾芡或煮湯。



海帶芽 (若布) 常

150 公克 / 120 元

生產者為船橋貿易，產地中國。本品由黃海海域採收生鮮幼嫩的海帶，經殺菁、乾燥後製成，保留原始風味，又稱若芽、若布。



乾海麒麟 (珊瑚草) 常

100 公克 / 65 元

生產者為名記食品行，產地印尼。屬於紅藻類，富含鈣、鐵、鋅等礦物質，自行泡發後，可涼拌、煮羹或加入紅豆湯。



海帶結 常

150 公克 / 85 元

生產者為新藻，產地中國福建，人工採收、打結並乾燥而成，保留原始風味及營養。



元昆布 常

150 公克 / 200 元

生產者為新藻，指定日本北海道天然生長的一等元昆布，人工採集、乾燥而成，經輻射檢驗後供應；保留原始風味及營養，適合煮湯、滷製或涼拌等方式料理。



海帶根 常 限 新

100 公克 / 190 元

生產者為新藻，使用中國大連的裙帶菜，人工採集，取裙帶菜莖乾燥而成，保留原始風味及營養，扁平狀乾燥海帶根於水中泡軟後即可川燙食用，口感鮮脆，適合煮湯、清炒或涼拌等。



如何年年有魚？

吃對魚，才能年年有魚，中研院生物多樣性中心執行長邵廣昭老師編輯了「台灣海鮮選擇指南」，將台灣常見的海鮮依照資源狀況分類成「建議食用」、「想清楚再食用」與「避免食用」等三個類別，讓消費者可以依循指南，做出永續海洋的消費選擇。以下說明幾個選擇水產的標準，讓我們一起為守護海洋而努力！

吃的小，省的多

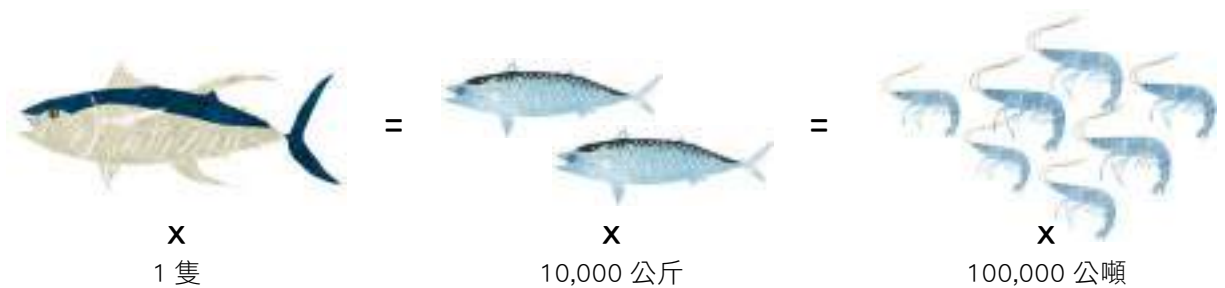
豐富多彩的海底世界，海中生物組成了環環相扣的食物鏈，若有一種生物數量銳減，甚至滅絕，就有可能造成生態系的崩潰。

食物鏈的頂端，如旗魚、鮪魚等大型魚，成長速度緩慢，數量也相對稀少，屬於較易滅絕之族群，至於食物鏈底端的小魚，繁殖速度快，數量也較多，生態回復的速度較快，因此減少食用大魚，可以讓生態有喘息的空間！



多吃草食性養殖水產，讓資源永續

野生漁業資源已經被過度利用，多吃養殖水產，可以避免生態資源繼續遭到傷害。然而，並不是所有的養殖水產對環境都是友善的，肉食性魚種的養殖餌料為小魚或下雜魚製做的魚粉，也需要耗用許多生態資源。多食用草食性魚類，可避免食用肉食性魚類，可以減少對生態資源的耗用。合作社的養殖類水產，大多屬於低密度飼養的「生態養殖」，將養殖池創造出一個生態系，生物多樣共生混養，讓各種魚相輔相成，透過自然的力量去達成生態平衡。



假設一萬公斤的小蝦足夠一尾小午魚的長成，一隻鮪魚須要吃一萬公斤的小午魚才能存活，那麼當我們吃一隻鮪魚，等同消耗十萬公噸的小蝦！因此食用小型魚較節省能源，且可以保護生態。



06

調理素材

最純粹的調味，
創造出記憶的家鄉味。



06-1

油品

合作社供應的食用油品，均未添加抗氧化劑，一旦開封接觸空氣後，容易有油脂氧化的現象產生，建議存放於陰涼避光處、並於開封後 3-4 個月內食用完畢。

調合油 常

570 毫升 / 115 元
3 公升 / 465 元

生產者為主惠實業，以 91% 葵花油、3% 冷壓花生油、3% 苦茶油、3% 低溫胡麻油組成，發煙點 245°C，適合煎、煮、炒、炸。



調合天然油 常

220 毫升 / 195 元

生產者為主惠實業，以 40% 花生油、30% 芝麻油、30% 苦茶油組成。可直接食用，或搭配涼拌，不建議用於高溫油炸。



胡麻油 常

570 毫升 / 314 元

生產者為主惠實業，以通過酸價及黃麴毒素檢測的黑芝麻為原料。油色清亮，雜質少。春夏可拌涼菜，秋冬可煮麻油雞。



台灣山茶花籽油 (苦茶油) 常 限

250 毫升 / 1800 元

生產者為金椿茶油工坊，以當季本土苦茶籽為原料，採低溫壓榨、自然沉澱的方式過濾，留住營養及菓香。油色呈綠色。可生飲、拌麵。



紅花大果苦茶油 常

500 毫升 / 840 元

生產者為金椿茶油工坊，苦茶籽產地為中國，冷壓初榨，富含不飽和脂肪酸及葉綠素，發煙點 220°C，適合涼拌、煎、煮、炒。



冷壓芝麻油 常

220 毫升 / 190 元

生產者為主惠實業，採低溫壓榨製成，對胃腸溫和，可當香油食用或涼拌。



有機冷壓橄欖油 常

750 毫升 / 595 元

由瑪諾蘭迦進口，生產者為義大利 Montalbano 橄欖合作社，為當季的冷壓初榨橄欖油。



公平貿易冷壓初榨椰子油 常 新

250 克 / 350 元

由馥聚進口，來自斯里蘭卡公平貿易冷壓椰子油，提供當地婦女大部分的工作機會，也提供他們最合宜的工作環境，原材料均來自斯里蘭卡偏遠村落。安定性高、耐高溫，全素可食，可取代奶油使用於烘焙食品中。亦可直接生食。





06-2

醬油

合作社的醬油採純釀造，透過微生物分解，靜置發酵而成，風味飽滿獨韻，不添加防腐劑，無人工色素，開封後請冷藏。不同於市售化學速釀醬油採高溫酸水解，24 小時即可完成，不僅沒有風味，對人體健康還有潛在危險性。

本土黑豆醬油 常 素 新

300 毫升 / 233 元

生產者為民生食品，使用本土黑豆，採乾、濕式甕缸發酵 7 個月釀造，於料理時加入使用，亦可當沾醬利用。



生抽壺底醬油 常 素 限

420 毫升 / 275 元

生產者為陳源和醬油廠，以黑豆發酵，未經熬煮、直接裝瓶，含活菌。開封後請冷藏，以降低活菌發酵速度。



豆麥醬油 常 素

1600 毫升 / 150 元
500 毫升 / 90 元

生產者為溢香食品，以非基改食品級黃豆與小麥為原料，採密封自然發酵釀造製成。



黑豆醬油 常 素

420 毫升 / 100 元

生產者為溢香食品，以黑豆自釀造製成，透過微生物分解，靜置數個月慢慢發酵而成。



黑豆油膏 常 素

420 毫升 / 100 元

生產者為溢香食品，以黑豆自然釀造製成，透過微生物分解，靜置數個月慢慢發酵而成。



有機黑豆醬油 常 素

210 毫升 / 105 元

生產者為喜樂之泉，通過德國 Ceres GmbH 有機認證。



有機薄鹽醬油 常 素

210 毫升 / 105 元

生產者為喜樂之泉，通過德國 Ceres GmbH 有機認證，食鹽含量低於 12%。



有機素蠔油 常 素

210 毫升 / 105 元

生產者為喜樂之泉，通過德國 Ceres GmbH 有機認證，製造過程不添加任何非有機的原料及調味料。



喜願白醬油 (常) (素)

420 毫升 / 90 元

生產者為喜願行，使用台灣本土原料釀造，經 180 天熟成，呈現豆麥香釀原味。



柴魚煮友 (常) (葷)

500 毫升 / 80 元

生產者為穀盛，又名柴魚醬油，是日式調味料，以醬油、醋、柴魚、米霖等調理而得。可沾、滷、拌涼麵、煮黑輪、炒菜調味。



香菇煮友 (常) (素)

500 毫升 / 200 元

生產者為穀盛，低鹽低鈉之日式和風醬料，以香菇、海帶為原料。可沾、煮、滷，亦可在炒菜煮湯時供調味；夏季時可直接沾涼麵。



06-3

沾拌醬

合作社所供應的沾拌醬，不添加防腐劑、人工色素，開封後請冷藏，盡早食用完畢。

辣椒醬 (藏) (五)

180 公克 / 120 元

生產者為智立勞動合作社，以合作社指定本土紅辣椒與蒜頭等製作。



辣椒醬 (風味手釀) (常) (素)

165 公克 / 65 元

生產者為明德食品，使用本土無農藥殘留辣椒製作，可於料理時調味使用，或當沾醬使用。



豆瓣醬 (風味手釀) (常) (素)

165 公克 / 75 元

生產者為明德食品，使用非基改黃豆，可於料理時調味，或當沾醬使用。



辣豆瓣醬 (常) (素)

165 公克 / 70 元

生產者為明德食品，使用本土辣椒及非基改黃豆，可做料理調味料或當沾料使用。



本土黑豆瓣醬 常 素 新**460 公克 / 143 元**

生產者為民生食品，使用本土黑豆，採乾、濕式甕缸發酵7個月釀造，將黑豆全食物利用，製成黑豆瓣醬，風味厚實。

**本土黑豆豉** 常 素 新**80 公克 / 50 元**

生產者為民生食品，使用本土黑豆，採乾、濕式甕缸發酵7個月釀造，將黑豆全食物利用，製成黑豆豉，風味厚實。

**豆豉** 常 素**100 公克 / 45 元**

生產者為新復成食品，以黑豆、鹽發酵製成，適合蒸魚、蒸肉等，美味方便。

**金桔番茄沙拉醬** 藏 奶**250 公克 / 67 元**

生產者為集賢庇護工場，採用天然素材原料製成，不添加乳化劑、人工甘味劑。開封後請盡速食用完畢，冷藏保存，勿冷凍。

**有機蕃茄醬** 藏 素**270 毫升 / 110 元**

生產者為弘景，使用經歐盟認證的有機番茄，採用減納配方，通過慈心有機認證。可做料理調味料或當沾料使用。

**泰式酸甜醬** 常 蛋**300 毫升 / 65 元**

生產者為穀盛，使用釀造米酢、魚露、洋蔥、大蒜等原料製成。可做為沙拉、粽子等料理的佐醬。

**有機甜辣醬** 常 素**270 毫升 / 99 元**

生產者為弘景，使用有機番茄糊及台灣有機辣椒為原料製作，通過慈心有機認證。可做料理調味料或當沾料使用。

**紅麴醬 (粗顆粒)** 常 素**200 公克 / 40 元**

生產者為味榮食品，採傳統發酵，可做紅糟肉、紅糟鰻。

**焙煎胡麻脆綠鮮** 常 五 蛋**220 毫升 / 75 元**

生產者為穀盛，使用釀造米酢、黑芝麻油、洋蔥、芝麻、蛋黃等原料製成，可做涼麵醬、料理調味料或各式沾料使用。

**芥子脆綠鮮沙拉醬** 常 素**300 毫升 / 75 元**

生產者為穀盛，使用釀造米酢、芥菜籽、紅麴醬、蘋果汁等原料製成，可做為沙拉、肉片及牛排等料理的佐醬。醬料中含有芥末籽，請搖勻後使用。



燒肉醬 常 葷

260 公克 / 94 元

生產者為穀盛，使用釀造醬油、醇米霖、柴魚、蘋果汁等原料製成，可做為燒肉料理上的沾料或醃漬使用。



黑胡椒洋蔥醬 藏 五

180 公克 / 100 元

生產者為智立勞動合作社，使用合作社指定原料製作，適合炒飯、炒菜、拌麵或牛排沾醬。



義大利麵醬 藏 五

420 公克 / 130 元

生產者為智立勞動合作社，以合作社指定本土新鮮番茄、番茄糊、洋蔥等為原料製作。



芝麻醬 常 素

230 公克 / 125 元

生產者為主惠實業，以特選芝麻製作，不添加糖，可拌麵或塗麵包。



茄汁拌醬 (微辣) 凍 葷

500 公克 / 5 入 / 175 元

生產者為呈康食品，嚴選多種合作社指定原料：後腿絞肉、豬板油、調合油等製成，且添加自製的花椒油，提升茄汁香氣，豐富整體口感。拆封將內容物倒出，充分加熱後，可淋在麵條、米飯或者燙好的青菜，一起搭配食用。



鹹香炸醬 凍 葷

400 公克 / 5 入 / 195 元

生產者為呈康食品，嚴選多種合作社指定原料：後腿絞肉、非基改豆干、甜麵醬、豬板油、豆瓣醬、調合油、豆麥醬油等製成。拆封將內容物倒出，充分加熱後，可淋在麵條、米飯或者燙好的青菜，一起搭配食用。



滷肉燥 凍 葷

200 公克 / 95 元

生產者為海森，使用合作社指定信功豬肉製作而成。拆封後將內容物倒出，充分加熱後，可淋在麵條、米飯或者燙好的青菜，一起搭配食用。





06-4

料理酒醋

合作社米酒以指定米為原料，採傳統純米釀造，不添加人工香料，安心又天然。食用含酒料理，請勿開車，料理米酒專供烹調使用，不宜直接飲用。

綠主張料理用米酒 (19度) 常

600 毫升 / 77 元

生產者為嘉農酒莊，不加鹽，酒精濃度 19 度。使用合作社指定之本土蓬萊米為原料製作。



綠主張 38 度米酒 常

600 毫升 / 200 元

生產者為嘉農酒莊，酒精濃度 38 度。使用合作社指定之本土蓬萊米為原料製作。



醇米霖 常 素

500 毫升 / 80 元

生產者為穀盛，以糯米釀造製成，可替代酒、糖來滷味、或燒魚去腥使用。



糯米酢 常 素

600 毫升 / 50 元

生產者為穀盛，使用上等糯米，採通氣法釀製，適合料理使用。



醇香烏酢 常 五

600 毫升 / 40 元

生產者為穀盛，糯米釀造，以蔬果、麥芽、辛香料調味。



素食烏酢 常 素

600 毫升 / 40 元

生產者為穀盛，糯米釀造，以香菇、海帶、蔬菜為基底調味。



穀香米酢 常 素

5 公升 / 230 元

生產者為穀盛，食用級米醋，可醃漬泡菜。其醋酸所含的成分具分解污垢的能力，亦適用於廚房與衛浴設備之清潔除垢。



有機玄米酢 常 素

600 毫升 / 250 元

生產者為穀盛，本醋遵古法精釀，無添加香料或化學成份；於天然環境中經長時間靜置發酵而成，含活性酵母菌，瓶底偶有自然沈澱現象。





06-5 糖

紅糖 常

500 公克 / 40 元

生產者為台糖，以本土甘蔗熬煮成汁，經澄清、煮乾製成。



台灣二砂糖 常

1 公斤 / 42 元

生產者為揚泓，採用本土甘蔗為原料精製而成，不漂白、不脫色，天然甘醇。



紅冰糖 常

500 公克 / 85 元

生產者為達益，以二砂熬煮結晶，製程不漂白、不脫色，天然甘醇。



細粒紅冰糖 常

450 公克 / 85 元

生產者為達益，以二砂熬煮結晶，再研磨成細顆粒，製程不漂白、不脫色，天然甘醇。



紅冰糖蜜 常

250 公克 / 55 元

生產者為達益，採用紅冰糖結晶後的糖蜜，與麥芽糖混合後高溫製成，可直接加於甜湯中，或澆淋於剉冰上食用。



原色冰糖 常

500 公克 / 75 元

生產者為達益，以台糖特級砂糖熬煮結晶，不二度漂白。



手工蔗糖 常

150 公克 / 120 元

生產者為台灣原味，八八風災後根留原鄉，阿里山鄒族農友種植甘蔗，以木材文火慢熬出獨特甘甜，不使用農藥及二氧化硫。



有機手工蔗糖 (塊) 常 限

250 公克 / 200 元



有機手工蔗糖 (粉) 常 限

250 公克 / 200 元



有機手工薑糖 常

250 公克 / 250 元



生產者為嘉義阿里山茶山雜糧產銷班，原料為產銷班原住民農友種植，從甘蔗栽培到製作成蔗糖，不使用農藥及二氧化硫。



06-6

公平貿易調味品

合作社供應的香料，由生產者馥聚購自斯里蘭卡公平貿易機構 PODIE，通過美國／歐洲有機認證及公平貿易認證，合理的收購價讓許多原本生活窮困的小農免除自殺的命運，婦女的賦權和農務的參與也讓家庭收入來源更為穩定。農友負責生產香料，加工和包裝則在 PODIE 的生產線進行。公平貿易香料不只是餐桌上的美味香料，亦可保護小農免於中間商剝削，友善土地也照顧健康！

公平貿易有機白胡椒粉 常

30 公克 / 150 元
40 公克 / 150 元 (補充包)

產地斯里蘭卡，以頂級的白胡椒粒研磨製成，未添加其他成分。香氣濃郁，使用少許即能讓食物口感、香氣加分。白胡椒不宜高溫油炸，適合在菜餚或湯品起鍋時添加。



公平貿易有機黑胡椒粒 常

50 公克 / 255 元
50 公克 / 150 元 (補充包)

產地斯里蘭卡，黑胡椒的辣味比白胡椒強烈，香中帶辣。黑胡椒不能高溫油炸，適合在菜餚或湯品起鍋時添加，若與食物同煮時，時間不宜太長以避免香氣揮發。



公平貿易有機咖哩粉 (甜) 常

20 公克 / 70 元

產地斯里蘭卡，成份皆為有機香料(胡荽、茴香、黑胡椒、薑、米、荳蔻、肉桂、馬芹、咖哩葉、檸檬草、薑黃)。此款為適合煮湯或燉菜、烘焙的甜咖哩。



公平貿易有機咖哩粉 (辣) 常

20 公克 / 70 元

產地斯里蘭卡，成份皆為有機香料(胡荽、茴香、黑胡椒、米、荳蔻、肉桂、馬芹、檸檬草、薑黃)。此款為辛辣濃郁，可以幫助增加食慾的辣咖哩。



公平貿易有機肉桂粉 常

35 公克 / 160 元

使用來自斯里蘭卡的肉桂，肉桂醛含量較高，口感較甜，且香豆素含量極低，不具辛辣感，完整保留肉桂的濃郁的香氣及口感。



公平貿易有機肉桂棒 常

25 公克 / 135 元

使用來自斯里蘭卡的肉桂，肉桂醛含量較高，口感較甜，且香豆素含量極低，不具辛辣感，完整保留肉桂的濃郁的香氣及口感。



06-7



鹽

根源天然珊瑚海鹽 常

300 公克 / 99 元

生產者為根源，南台灣自然風力及日曬而成的天然海鹽。



台灣海鹽 常 限

300 公克 / 110 元

生產者為嘉義布袋嘴文化協會，以傳統日曬法製鹽，在春冬氣溫較低，海水蒸發緩慢時採收，結晶細緻緊密，風味不死鹹。





06-8

其他調味品

紅麴素食咖哩塊(甘味) 常 素

220 公克 / 92 元

生產者為穀盛，不添加抗氧化劑、防腐劑與人工色素。



有機味噌 藏 素

500 公克 / 145 元

生產者為穀盛，使用蓬萊米、黃豆為原料製作，採低溫、長時間發酵熟成。於起鍋前加入，就能保留味噌美妙濃郁的風味。



滷味包 常 素

2 入 / 90 元

生產者為集昌。以不漂白棉布濾袋內裝甘草、桂尖、八角、肉桂、川芎、小茴香、陳皮絲等滷味料。



柴魚片 常 葷

100 公克 / 85 元

生產者為章富昌食品，使用台灣捕撈漁獲加工製成。



清蒸魚醬 凍 葷

110 公克 / 45 元

生產者為海森，以高湯加入蔥、薑、米酒等辛香料調製而成。適合搭配各種魚類。魚肉退冰後將靜置於清蒸魚醬中醃漬，再直接蒸熟即可食用。



牛肉滷味包 常 素

2 入 / 90 元

生產者為集昌，以不漂白棉布濾袋內裝肉桂、桂尖、白胡椒、草果、八角、川芎、三奈、公丁香、甘草、小桂子、小茴香、花椒、陳皮絲、白芷等滷味料。



06-9

香鬆類

肉酥 常 葷

200 公克 / 176 元

生產者為信功肉品，以新鮮豬肉柔嫩後腿肉製作。無防腐劑。



虱目魚鬆 常 葷

150 公克 / 85 元

生產者為台南市第一漁權會漁業生產合作社，使用在地原料，不添加抗氧化劑。開封後請儘速食用完畢。



06-10

調理粉類

葛鬱金粉 常 季

300 公克 / 260 元

生產者為賴文龍，產地台南白河，本土種植的葛鬱金，採古法水磨製作，可做為勾芡使用或製作甜點。



蓮藕粉 常 季

300 公克 / 350 元

生產者為賴文龍，產地台南白河本土種植的蓮藕，可沖調成冷熱飲或製作成甜點，傳統手工 100% 純蓮藕粉。



蒟蒻膠凍粉 常 素**300 公克 / 75 元**

生產者為東承食品，以砂糖、葡萄糖、蒟蒻粉、鹿角菜膠等混料而成。可添加於果汁、紅茶或咖啡等，調製成果凍。

**章俊源台灣蕃薯粉** 常**400 公克 / 76 元**

生產者為章源製粉工廠，以本土種植的地瓜，採水洗粉方式製成，可做為芡粉、沾炸粉，或可自製地瓜圓、芋圓等料理。

**有機在來米粉** 常**600 公克 / 166 元**

生產者為銀川，以有機在來米直接磨成粉製成，適合製作製作水份含量較低的米蛋糕、餅乾，亦可做碗粿或蘿蔔糕。

**糯米粉** 常**250 公克 / 135 元**

生產者為豐利食品，使用合作社指定的圓糯米為原料，採水磨、冷凍乾燥製成，可製作湯圓、年糕、麻糬等。

**在來米粉** 常 季**250 公克 / 135 元**

生產者為豐利食品，使用合作社指定在來米，採傳統水磨法，冷凍乾燥製成。水磨過程中有濕潤作用，澱粉損傷程度較低，粉粒細。適合製作水份含量高的傳統米食：碗粿、蘿蔔糕、芋頭粿、米苔目等。

**即溶酵母粉** 藏**50 公克 / 50 元**

生產者為豪紳，天然酵母，適合用以烘焙麵包、饅頭、糕點。

**薑黃粉** 常**100 公克 / 300 元**

生產者為日正元，產於南投國姓鄉海拔 600 公尺處，以友善環境方式種植。



06-11

**食品添加物****檸檬酸** 常**454 公克 / 48 元**

生產者為三福化工，原料產地為中國。

**小蘇打粉** 常**1 公斤 / 60 元**

生產者為三福化工，原料產地為美國，可供烘焙使用。





06-12

抹醬

智立勞動合作社手工果醬

智立勞動合作社的翁美川帶領著媽媽生產班，將台灣本土生產過剩或有瑕疵的農產品進行加工，製成果醬。不僅惜物，也提供社區媽媽二度就業的機會。以合作社指定的當令水果為原料，純手工製作，不添加防腐劑、甜味劑與人工色素。季節性供應，每批數量有限。

鳳梨果醬 藏素季

180 公克 / 100 元



洛神花果醬 藏素季

180 公克 / 106 元



紅肉李果醬 藏素季

180 公克 / 100 元



柑橘果醬 藏素季

180 公克 / 100 元



06-13

其他抹醬

原色、原味，不添加防腐劑，不使用乳化劑與氫化油脂。

龍眼花蜂蜜 常

500 公克 / 340 元

3 公斤 / 1470 元

生產者為陳明旭，純龍眼花蜂蜜，香味濃郁。



桑椹果粒醬 常素

300 公克 / 180 元

生產者為陳稼莊，無農藥、化學添加物，天然健康。果汁果醬兩用，吃得到可口桑椹果粒。



麥芽糖 常

300 公克 / 190 元

生產者為來春嬾食品行，採傳統爐灶與木料文煮，以蒸熟的糯米與小麥草，發酵蒸煮而成。



公平貿易榛果巧克力醬 常素

270 公克 / 240 元

生產者為荷蘭老廠 Brinkers，進口商為馥聚，選用有機公平貿易的原料生產製作





07

農產加工

善待土地的心，
製作出在地好滋味。

常 常溫

藏 冷藏

凍 冷凍

素 全素

單 葷食

五 五辛素

奶 奶素

蛋 蛋素

季 季節

限 限量

預 預訂

新 新品



07-1

醃漬類

農產加工品，以善待土地的心，堅持使用傳統製法，不添加色素、化學物質與防腐劑。是料理上的好配角，也是缺菜時的最佳選擇，歡迎社員一同品嚐在地好滋味。

客家榨菜 藏素

150 公克 / 115 元

生產者為秀山茶園，產地為苗栗頭屋，鮮嫩生榨菜，採自然發酵法，適合煮湯或加料拌炒。



甘菜 藏素

250 公克 / 53 元

生產者為苗栗公館鄉農會，傳統製法。(原客家酸菜)



破布子 常素

375 公克 / 165 元

生產者為味榮食品，傳統醃漬，略鹹，可蒸魚肉，或佐生菜冷盤。



野生甘樹子 常素

180 公克 / 105 元

生產者為喜樂之泉，採南橫啞口的野生樹子製成，以天然黑豆醬油調製，清蒸或煮湯皆宜。



一日鮮蕎管筍 常季新

600 公克 / 200 元

生產者為嘉義茶山雜糧產銷班，使用阿里山當地蕎管筍，採收到加工時間控制 2 小時內，可以以梅干菜、酸菜或其他配料，燉、煮、炒，葷素皆宜。

阿里山蕎管筍 常

600 公克 / 155 元

生產者為嘉義洪振坤，採自海拔 1,700 公尺，溫度冷涼的山區筍子，適合燜、炒、滷。



有機脆筍 藏素

320 公克 / 150 元

生產者為嘉義茶山雜糧產銷班，取生鮮麻竹筍筍尾前端製成。無漂白，可煮湯、紅燒或炒燴。



有機筍茸 藏素

200 公克 / 200 元

生產者為嘉義茶山雜糧產銷班，特選麻竹筍尾，無燻蒸漂白，味略鹹，泡軟後可炒可滷。



酸高麗菜 藏素季

600 公克 / 140 元

生產者為聖朝食品，使用合作社指定高麗菜製作。



酸筍絲 藏素季

600 公克 / 125 元

生產者為莊勝通，採用自家不用農藥的麻竹筍，自然發酵製成，具有道地的筍風味。



蘿蔔乾(丁狀) 藏素

150 公克 / 60 元

生產者為張豐益，產地雲林斗南，使用合作社農友無農藥無化肥栽培之白蘿蔔為原料，採傳統日曬製成，鹽度較高，料理前請先浸泡於水中將鹽分去除。



07-2

農產加工**乾燥牛蒡切片** 常

160 公克 / 180 元

生產者為集昌，產地台南，不燻硫、以高溫烘焙製成。可沖泡或煮沸飲用，也可燉排骨湯。

**炭焙金針** 常

80 公克 / 190 元

生產者為花蓮縣達蘭埠文化農業產業推廣協會，來自阿美族部落，慢火中溫炭焙烘烤，不燻硫。富含營養，順口甘甜。

**玉米粒罐頭** 常素

200 公克 / 43 元

生產者為裕國，使用合作社製作玉米，經殺菁、急速冷凍保鮮後，減糖減鹽加工製成，完整保留玉米粒飽滿甜美的原味。

**甜酒釀** 藏

350 公克 / 110 元

生產者為德記川味，天然發酵食品，可直接沖入加熱過的牛奶或豆漿中，或燉雞、煮雞蛋、湯圓食用。

**白粉圓** 常

600 公克 / 65 元

生產者為豪紳，不添加防腐劑與焦糖色素。

**愛玉子** 常限

80 公克 / 195 元

採用嘉義阿里山的愛玉籽，可自製愛玉凍，製作時請勿使用純水、蒸餾水、含油質的水或容器來搓洗愛玉。

**滷花生** 凍素

200 公克 / 130 元

生產者為智立勞動合作社，使用合作社指定、通過黃麴毒素檢驗為原料的花生製作。退冰後，以電鍋加熱即可食用。



白木耳 常

120 公克 / 165 元

生產者為集昌，產地中國。富含醣體，可做為燕窩代用品。



台灣香菇 常

小中 100 公克 / 236 元

生產者為台中新社青松農場，台灣本土太空包專業栽培生產，在地加工烘製而成。



段木香菇 (何仁興) 常 限

大朵 100 公克 / 400 元

中朵 100 公克 / 340 元

小朵 100 公克 / 295 元

生產者為何仁興，產地宜蘭南澳，栽培於海拔 600 公尺的林蔭下，環境天然獨立，生長仰賴段木的養分，並以山泉水噴灌與雨水滋潤，採收後以柴燒烘乾，香氣濃郁。

有機段木香菇 (吳如澄) 常 限

大朵 100 公克 / 440 元

小朵 100 公克 / 375 元

生產者為吳如澄，產地雲林古坑，栽培於海拔 1,300 公尺的草嶺村，採行古法種植，全程不用農藥。種植於開放的大自然菇園，溫濕度掌控困難，產量少；孕育時間長，採收後以龍眼木細火慢烘，風味加倍濃厚。



尋找一條善待自然的路

茶山部落是莫拉克颱風的受災部落之一，當時雖然無人傷亡，但小溪變成寬數十公尺的河流，渡河得靠流籠，聯外道路中斷，觀光客流失，部落賴以為生的觀光產業不得不轉型，災害讓族人的眼神裡不再流露盼望。這是促使安啟信成立產銷班的原因之一。

災後，一位醫師娘透過朋友的介紹來到茶山部落，她分享：

雖然不缺錢，但她怕死，而疾病通常都是嘴巴吃進的食物所造成的。這番話讓安啟信思考如何用誠實、有良心的方式善待土地、生產食物，因而走上有機耕種的道路。茶山雜糧產銷班成立於 2010 年 10 月，擔任班長的安啟信同時也是部落中長老教會的長老，產銷班主要種植糯米、白薏仁、香糯米、紅糙米等原生種雜糧作物，原生種作物較耐乾旱，適應力較強，適合種在部落的土地上。除了雜糧作物，茶山雜糧產銷班更長期供應合作社筍類製品，如筍茸、脆筍及一日鮮筒筍。





08

飲料零食

成分自然單純，
大人小孩的安心零嘴。

常 常溫

藏 冷藏

凍 冷凍

素 全素

單 葷食

五 五辛素

奶 奶素

蛋 蛋素

季 季節

限 限量

預 預訂

新 新品



08-1

飲品

乳清氣泡飲料 常 奶

250 毫升 / 50 元

生產者為四方乳品，以鮮乳乳清，加上活性酵母菌發酵製成。無防腐劑、化學香料與人工色素。具氣泡感、風味酸甜。

胡蘿蔔綜合蔬果汁 常 素6 瓶 / 252 元
195 毫升 / 45 元

生產者為久津，使用合作社指定胡蘿蔔榨汁後，搭配其他本土果汁調和而成的 100% 蔬果汁。

有機蘋果汁 常 素

950 毫升 / 205 元

產地美國，由馥聚進口。純蘋果鮮榨成汁，不加水，不加糖保留蘋果天然果香和營養。通過 OTC 有機認證。

可美特有機蕃茄汁 常 素

295 毫升 / 50 元

生產者為弘景，本產品為 100% 有機蕃茄汁，使用美國 USDA 認證的有機蕃茄。富含天然茄紅素及膳食纖維。

桑椹原汁 常 素有糖 600 毫升 / 260 元
無糖 600 毫升 / 315 元

生產者為陳稼莊，使用無農藥、無化肥栽培的桑椹熬煮後濾汁而成。

紫蘇梅醬 常 素

600 毫升 / 180 元

生產者為梅博館，以醃梅及 Q 梅醬汁、紫蘇葉及青梅打汁而成，可沾生菜或沖熱水飲用。

溪底遙桂圓薑湯 常 素 限 季

670 毫升 / 420 元

生產者為溪底遙，使用來自南投中寮的無農藥龍眼、薑、黑糖、以及未漂白冰糖，再經 16 小時慢火熬煮而成。

黑麥汁 常 素6 瓶 / 228 元
330 毫升 / 40 元

生產者為東南國際，採用德國麥芽、忽布花、酵母，使用德國純釀法，不加其他輔料和焦糖色素，天然發酵而成，不稀釋。

檸檬醋 常 素 限

250 毫升 / 225 元

生產者為陳稼莊，以陳稼莊自有的檸檬、米醋與不漂白冰糖，浸泡一年以上後分裝而成。

梅健康酢 常 素

600 毫升 / 167 元

生產者為穀盛，新鮮現採青梅，調和米醋、果糖而成，屬於鹼性食品。





08-2

甜品

吸得凍 (梅子口味) 常 奶 蛋

12 杯 / 265 元
190 公克 / 23 元

生產者為冠均，使用黃梅濃縮汁、海藻抽出物、蒟蒻等製成。滋味酸甜，可直接吸飲，冷藏後風味更佳。本品生產設備亦有生產奶、蛋類，因標示奶蛋素。



紫蘇梅果凍 常 奶 蛋

12 杯 / 167 元
100 公克 / 16 元

生產者為冠均，使用紫蘇梅汁、海藻抽出物、蒟蒻等製成。果凍內含有紫蘇及梅肉，冷藏後風味更佳。



本土全花生湯 常 素

320 公克 / 罐 / 33 元
12 入提盒 / 個 / 20 元

生產者為春喬，使用合作社指定花生原料及本土二砂糖製作而成，花生不經脫皮保留花生全營養。不添加乳化劑，上層所浮出油脂為天然產生，品嚐花生原始風味。冷熱皆可食用，亦可搭配豆花等各式甜品。



雜糧八寶粥 常 素 新

320 公克 / 罐 / 25 元
12 入提盒 / 個 / 20 元

生產者春喬，使用圓糯米、燕麥粒、大麥、紅豆、花豆、葡萄乾、糯高粱、黑糯糙米、燕麥片等穀物，以合作社指定原料八種雜糧加上果乾，以台灣二砂簡單調味，不添加人工增稠劑與香料。



08-3

冰品

巧克力鮮奶冰淇淋 凍 奶 季

1 公升 / 盒 / 290 元
160 毫升 / 小盒 / 58 元

生產者為四方乳品，使用鮮奶與黑巧克力製作而成，每口都有濃郁巧克力香。夏季供應。



原味鮮奶冰淇淋 凍 奶 季

1 公升 / 盒 / 290 元
160 毫升 / 小盒 / 58 元

生產者為四方乳品，以低溫殺菌的原味鮮奶製作，添加蜂蜜使口感更香濃，夏季供應。



※ 班個配訂購說明：巧克力、原味鮮奶冰淇淋的訂購最小單位為 1 公升裝 2 盒 (口味可混搭) 或 160 毫升小盒裝 10 盒 (口味無法混搭)。

綜合水果冰棒 凍 素 季

10 支 / 360 元

生產者為春一枝，使用當季成熟之水果果肉為原料，採手工製作。





08-4

咖啡

公平貿易：一杯咖啡、一份力量

咖啡市場長期存在不合理的剝削，一杯售價 120 元的咖啡，當地咖啡農只能得到 4 到 6 元左右的日收入，農民為了維生，只好擴大種植面積，大量砍伐雨林。雨林咖啡以高於當地收購價 5%~10% 的價格，直接向農民購買，並補助村落的設施與教育，而友善環境栽培的方式，更進一步守護了當地的生態。為保每次都能沖出美味的友善咖啡，請常溫保存，開封後請搶「鮮」利用。

雨林咖啡半水洗曼特寧 (原豆) 常

230 公克 / 310 元

產地印尼，由欣雨林進口。生長過程未使用農藥化肥，採樹蔭栽培，中度烘焙，屬曼特寧 Grade-1 阿拉比卡咖啡豆。



雨林咖啡日曬曼特寧 (原豆) 常

230 公克 / 340 元

產地印尼，由欣雨林進口。品種為阿拉比卡咖啡豆，採日曬發酵，讓咖啡果肉的口感充分滲入豆子內，帶來迷人的清新微酸與果香，回甘強烈。



星山極品咖啡豆 常 預

300 公克 / 450 元

產地為宏都拉斯 1,500 公尺高山，由經東進口。採友善環境種植，本品採淺烘焙，口感偏酸。



雨林咖啡掛耳包 常

半水洗曼特寧
6 包 / 60 公克 / 155 元
日曬曼特寧
6 包 / 60 公克 / 165 元
沖泡方便的掛耳包，隨時隨地都能享受濃郁香醇的咖啡香。



雨林咖啡的微革命

雨林咖啡的社區回饋大部分用在教育方面，包括與位於棉蘭的蘇北大學 (Universitas Sumatera Utara, USU) 的研究獎學金合作計畫，已從一個系所 (2008 年的生物系) 增加到 2012 年包括生物、農經、森林及人類四個系所，2012 年起也開始提供咖啡產區白象大學 (Universitas Gajah Putih di Takengon, Aceh Tengah) 獎學金。今年也和產區的教育單位合作，舉辦高中生的咖啡徵文比賽，看著參加徵文的二位高中生以略顯生澀但充滿勇氣的語調擔任翻譯，終於了解到雨林咖啡負責人吳子鈺所說的「被他們求知的眼神所感動」。而社區回饋也走進小學，不論是捐贈教科書或是笛子、竹琴等樂器，吳子鈺說：「樂器就是要讓大家可以一起玩，也許下一個貝多芬就是其中一人。」





08-5

茶類

日紅小葉種紅茶包 常

36 公克 / 12 入 / 180 元

生產者為洪紹勛，採減農藥栽培，手摘阿里山夏、秋兩季青心烏龍茶葉，烘焙出獨特蜜香。



有機老茶樹紅茶 常

50 公克 / 300 元

生產者為東邦紅茶，產地南投埔里，採有機栽培，為老茶樹生產，醇濃厚實，果香迷人，茶色艷紅，久泡不苦澀。



尚品紅玉紅茶 常

75 公克 / 400 元

生產者為台灣農林，台茶 18 號，由台灣原生種野生山茶與緬甸大葉種育成，茶湯艷紅，具薄荷及淡淡的肉桂香氣。



碧螺春綠茶 常 限 季

300 公克 / 620 元

生產者為大眾茶莊，產地三峽，採減農藥栽培，以青心柑仔品種製作；利用自然的生物防治病蟲害，滋味清香纖細。



雪霸烏龍茶 常 限 季

春茶 150 公克 / 950 元
冬茶 150 公克 / 950 元

生產者為李志正，採減農藥栽培，產地為新竹五峰茶區，草生栽培，注重水土保持，茶湯清香淡雅，喉韻極佳。



阿里山金萱茶 常 限 季

春茶 150 公克 / 480 元
冬茶 150 公克 / 500 元

生產者為洪紹勛，採減農藥栽培，產於嘉義海拔約 1300 公尺處。水質清澈，注重水保。琥珀茶湯中帶著淡淡奶香。



阿里山烏龍茶 常 限 季

春茶 150 公克 / 700 元
冬茶 150 公克 / 750 元

生產者為洪紹勛，採減農藥栽培，產於嘉義海拔約 1300 公尺處。水質清澈，注重水保，初嚐清淡沉穩，入喉甘甜湧現。



高山烏龍茶 常 限 季

春茶 150 公克 / 940 元
冬茶 150 公克 / 970 元
12 包 / 270 元

生產者為洪啟瑞，採友善栽培，產地嘉義。兼顧環保及半自然栽培方式，道地的烏龍茶風味。



百香萬壽菊茶包 常

20 公克 / 20 包 / 130 元

生產者為嘉農酒莊，產地嘉義番路，同時具有百香果及其他熱帶水果香氣。



枇杷葉茶 常

50 公克 (10 包) / 230 元

生產者為吳金洺，以環保級枇杷葉與花製成，茶湯溫潤甘爽，餘韻飄香。





08-6

沖泡飲品

薑母茶 常素

240 公克 / 12 包 / 92 元

生產者為台糖，即溶包，以薑汁加入蔗糖製成粉狀，加入熱水即可飲用。



青草茶包 常

60 公克 / 10 入 / 155 元

生產者為集昌，含北茵陳、白茅根、淡竹葉、甘草片等。



洛神花茶包 常

40 公克 / 20 入 / 120 元

生產者為台東地區農會，為原住民採粗放方式種植的洛神花，經由熱風乾燥後打碎包裝，沖泡後加入糖調味即可飲用。



乾燥洛神花 常限

75 公克 / 210 元

生產者為台東地區農會，產地台東，為原住民採粗放方式種植，沖泡後加入糖調味即可飲用。



即溶仙草 常素

45 公克 / 15 入 / 240 元

生產者為關西鎮農會。可加糖或蜂蜜即為仙草茶，加葛鬱金粉靜置後即為仙草凍。



台灣傳統全麥麵茶 常素

300 公克 / 70 元

生產者為喜願行，使用台灣小麥磨粉後焙炒，無油、無糖及無人工添加物，可直接沖泡熱水食用，或加入麵包、蛋糕增加風味。



有機調味可可粉 常奶

340 公克 / 335 元

產地美國，由馥聚進口，屬於公平貿易產品。可直接沖泡或加入牛奶中飲用。



有機純可可粉 常素

224 公克 / 340 元

產地美國，由馥聚進口，屬於公平貿易產品。本品無添加糖及奶粉，可使用在糕餅烘焙，或沖泡飲用。



紅薏仁沖調粉 常素

150 公克 / 80 元

生產者為鈺統，採用嘉義十甲農場的紅薏仁碎粒製作，不添加防腐劑與香料。因沒有添加維生素 E(濃縮生育醇)，為避免油耗味產生，故縮短效期至 3 個月，建議可作為早餐食用。



有機發芽玄米沖調粉 常素

250 公克 / 225 元

生產者為瑞思生技，100% 無農藥發芽玄米磨製。米香濃郁，無化學添加物，即沖即飲，冷熱皆可。



杭白菊 常季**70 公克 / 244 元**

生產者為韓順雄，產地苗栗銅鑼，本品採無農藥栽培，未燻硫，沖泡後香氣濃郁，亦可做為菜餚原料。



08-7

水煮飲品**大麥茶** 常**300 公克 / 93 元**

生產者為集昌，可降火氣、讓口氣芬芳，並有潤喉效果。可將炒過的大麥與決明子，以9:1的比例組合，或單獨使用亦可。

**決明子 (熟)** 常**300 公克 / 75 元**

生產者為集昌，可小火煮10分鐘單獨飲用，或依個人口味搭配大麥茶或枸杞、菊花或紅、綠茶煮食飲用。

**冬瓜糖磚** 藏素季**310 公克 / 4 小塊 / 80 元**

生產者為達益，純冬瓜加糖熬煮而成，不添加防腐劑、香料，加水即可煮成冬瓜茶，冷熱皆宜。夏季供應。

**冬瓜茶凍磚** 藏素季**310 公克 / 4 小塊 / 90 元**

生產者為達益，以純冬瓜加特砂及珊瑚草粉熬煮結塊，不添加防腐劑，加水即可煮成冬瓜茶凍飲。夏季供應。

**冬瓜糖條** 常素**300 公克 / 70 元**

生產者為達益，以純冬瓜為原料，不添加防腐劑與漂白劑，可取代砂糖做為甜味劑。

**桂圓茶磚** 藏素季**310 公克 / 4 小塊 / 90 元**

生產者為達益，使用指定龍眼乾肉製作，不添加香料及色素。秋、冬季供應。

**酸梅湯包料** 藏**150 公克 / 137 元**

生產者為集昌，產地中國。含山楂、烏梅、洛神花、甘草。



08-8



餅乾零食

合作社所供應的餅乾零食，不添加防腐劑、人工香料及人工色素，是大人小孩喜愛的安心零嘴。

有機繽紛黑巧克力 55% 藏 素

20 入 / 330 元

產地瑞士，由馥聚進口，濃度為 55%，無使用童工生產製作，不含乳成分，以公平貿易精神扶持當地小農，包裝亮眼，自用或送禮皆宜。



有機巴拿馬濃黑巧克力 80% 藏 素

80 公克 / 215 元

產地巴拿馬，由馥聚進口，濃度為 80%，無使用童工生產製作，不含乳成分，以公平貿易精神扶持當地小農。



有機半甜巧克力豆 55% 藏 素

283.5 公克 / 330 元

產地秘魯，由馥聚進口。本品採無使用童工生產之巧克力製作，不含乳成分，以公平貿易精神扶持當地小農，於秘魯生產後直接出口，降低碳里程數。可用於製作餅乾、麵等烘焙食品之用。



原味沙琪瑪 常 奶 蛋

18 入 / 125 元

生產者為鴻福食品，麵粉中使用 15% 本土小麥粉，口味佳又不甜膩，送禮自用皆相宜。



黑糖沙琪瑪 常 奶 蛋

6 入 / 40 元

生產者為鴻福食品，麵粉中使用 15% 本土小麥粉，口味佳，每口都吃的到黑糖香氣。



原味蛋捲 常 奶 蛋

盒裝 / 6 包 / 380 元

單包 / 65 元

生產者為福義軒，採用無藥物殘留的雞蛋、純奶油、海鹽等為原料。



米糠芝麻蛋捲 常 奶 蛋

盒裝 / 6 包 / 385 元

單包 / 70 元

生產者為福義軒，採用無藥物殘留的雞蛋、純奶油為原料，添加米糠、芝麻，每口都吃得到芝麻香。



一口杏仁酥 常 奶

200 公克 / 115 元

生產者為上下游，新鮮本土小麥製作，加入高品質的南杏，採天然發酵。



地瓜酥 常 素

227 公克 / 50 元

生產者為鴻福食品，使用小麥麵粉、地瓜、麥芽糖等為原料，風味濃郁。



蘇打餅乾 常 奶**350 公克 / 80 元**

生產者為福義軒，採長發酵製作的蘇打餅乾，口感紮實，具天然發酵香味。

**麥香蘇打餅乾** 常 奶**250 公克 / 62 元**

生產者為福義軒，使用 30% 的台灣本土全麥粉，長時間發酵製作，口感紮實，具天然發酵香味。

**薏米香** 常 素 季**120 公克 / 105 元**

生產者為鴻福食品，使用合作社指定本土紅薏仁製成的傳統零嘴。

**煎餅** 常 奶 蛋**150 公克 / 50 元**

生產者為鴻福食品，麵粉中使用 15% 本土小麥粉，口感香脆。

**蕎麥薄餅** 常 奶**175 公克 / 60 元**

生產者為喜願行，本產品原料使用喜願小麥、雜糧等本土作物。友善環境，不使用農藥、除草劑、化肥，不捕鳥。

**福椒糙米餅** 常 素**200 公克 / 115 元**

生產者為餐御宴，使用合作社指定本土糙米粉、公平貿易椰子油及公平貿易有機胡椒粉製作鹹香餅乾。

**原味洋芋捲片** 常 素**50 公克 / 20 元**

生產者為鴻福食品，以馬鈴薯粉為原料製作，屬於短時間高溫油炸品。

**仙楂美人果** 常 素**150 公克 / 195 元**

生產者為春一枝，以仙楂、黑糖與薏仁等原料，純手工熬煮製作。

**稻鴨米餅** 常 素**25 包 / 105 元**

生產者為上誼興業，以稻鴨米為原料的稻鴨米餅，大人及六個月以上的幼兒都可食用。

**鹹酥鍋粿** 常 素**200 公克 / 80 元**

生產者為漢軒食品，採合作社與宜蘭三星陳晉恭製作生產的圓糯米，加工製作而成。



黑芝麻麥芽軟糖 (常) (素)**240 公克 / 140 元**

生產者為主惠實業，以通過酸價檢測之黑芝麻、麥芽糖與葵花油等製作之軟糖。

**黃梅軟糖** (常) (素)**30 公克 / 25 元**

生產者為咪咪樂，使用合作社指定本土黃梅醬調味，不添加香料，以植物性阿拉伯膠及椰子油生產成全素糖果，風味酸甜清爽。

**虱目魚香絲** (常) (限) (新)**50 公克 / 85 元**

生產者為鰻鄉，採用生態養殖的虱目魚背肉加工製作，70% 魚漿原料使用虱目魚漿，不混其他魚種，風味濃郁，可以直接食用，亦可依喜好灑佈在菜餚或湯品中。

**有機綜合米穀粒** (常) (素) (新)**150 公克 / 110 元**

生產者銀川於花蓮加工廠生產，使用台灣有機米製成。原料添加 5% 糖調味，含白米穀粒、糙米穀粒、紫米穀粒及可可米穀粒，是早餐好選擇。



08-9

果乾蜜餞**桔仔餅** (常) (素)**300 公克 / 95 元**

生產者為達益，遵循傳統古法製作，以圓金柑、砂糖製作。

**紫蘇梅** (常) (素)**700 公克 / 205 元**

生產者為梅博館，產地南投水里。添加紫蘇，口味甘醇、酸味較重。

**龍眼乾肉** (藏) (限) (季)**300 公克 / 295 元**

生產者豪紳，無論是燉湯、甜粥等，加入適量的龍眼乾肉，不但可增加風味，還可達到食補的功效。

**回家李果乾** (常) (素)**120 公克 / 110 元**

生產者為上下游，以台灣栽培的完整紅肉李果子製作。

**帶殼龍眼乾 (楊沔瓊)** (常) (限) (季)**600 公克 / 335 元**

生產者為楊沔瓊，產地為台南東山，利用土窯以龍眼木熱風燻烘，除增加龍眼肉 Q 度外，更可增加其風味。

帶殼龍眼乾 (粉殼) (常) (限) (季)**600 公克 / 260 元**

生產者為楊沔瓊，產地為台南東山，採用粉殼品種龍眼，利用土窯以龍眼木熱風燻烘，除增加龍眼肉 Q 度外，更可增加其風味。

帶殼龍眼乾 (張春夏) (藏) (限) (季)**400 公克 / 260 元**

生產者為張春夏，產地台中，利用烘箱烘乾製成，因烘乾 2 次，烘乾程度較一致。



青提子 藏**300 公克 / 125 元**

生產者為豪紳，產地中國，為綠葡萄乾，無染色，可即食或佐沙拉。

**優質葡萄乾 (中)** 藏**600 公克 / 240 元**

生產者為豪紳，原產地美國。以新鮮葡萄、葵花油為原料，單一農場種植。

**優質小紅莓乾** 藏 素**200 公克 / 200 元**

生產者為豪紳，以小紅莓、蔓越莓、蔗糖、葵花油為原料製作，可用於烘焙麵包、餅乾等。

**優質小藍莓乾** 藏 素**75 公克 / 190 元**

生產者為豪紳，具豐富營養與膳食纖維，可用於烘焙麵包、餅乾等。

**芒果青 (情人果乾)** 藏 素**200 公克 / 165 元**

生產者為蜜旺果舖，產地台南玉井。取土芒果未熟小果，經鹽漬裹糖乾燥，口味酸甜。

**芒果乾** 藏 素 限**200 公克 / 240 元**

生產者為蜜旺果舖，產地台南玉井。取土芒果未熟小果，經鹽漬裹糖乾燥，口味酸甜。

**無糖愛文芒果乾** 藏 限**200 公克 / 245 元**

生產者為蜜旺果舖，採用甜度 14 度以上的鮮果，製造過程不添加蔗糖調味。

**芭樂乾** 藏 素 限**300 公克 / 170 元**

生產者為蜜旺果舖，產地台南玉井。

**洛神花蜜餞** 常 素**300 公克 / 130 元**

生產者為台東地區農會，經過烘乾製程，較不黏手，可即食。

**鹹金柑蜜餞** 常 素**300 公克 / 150 元**

生產者為旭工實業，甜度低、鹹酸口味。

**冰糖蜜金棗** 藏 素 季**420 公克 / 230 元**

生產者為海森，本品採用蘭陽金桔合作社的金棗製作，僅採用冰糖醃漬，可以保養喉嚨，且不經鹽漬、鈣化的流程，保留金棗風味，並保持食物的脆度。且不添加抑制酵母菌的米酒，感冒時也可以安心食用。





08-10

核果堅果

核果零食 藏

300 公克 / 167 元

生產者為豪紳，含核桃、杏仁果、腰果、葵瓜子與南瓜子、青提子。



核桃 藏

200 公克 / 170 元

生產者為豪紳，產地美國，是良好的蛋白質來源。



松子 藏

150 公克 / 275 元

生產者為豪紳，產地中國。又稱長壽果，具高營養價值，特別是不飽和脂肪酸。可加入雜糧飯中炊煮。



腰果 藏

300 公克 / 270 元

生產者為豪紳，產地越南。具多種維生素與礦物質，可打成精力湯外，也可當零食食用。



葵瓜子 藏

300 公克 / 72 元

生產者為豪紳，產地中國。可加入豆漿、米漿、精力湯，或是加入生菜沙拉、麵包糕點中。



南瓜子 藏

300 公克 / 120 元

生產者為豪紳，產地中國。富含多種維生素及微量元素。



開心果 常 季

200 公克 / 142 元

生產者為寬達生技，產地伊朗。以鹽調味。秋、冬季供應。



杏仁果 藏

300 公克 / 185 元

生產者為豪紳，產地美國。富鎂質，無油炸，可自製糕點醬料。



鹽炒腰果 常 素 季

150 公克 / 175 元

生產者為寶綠，手工製作。



核桃果子 常 素 季

150 公克 / 170 元

生產者為寶綠，以核桃、不漂白麥芽糖與冰糖手工製作。



杏仁酥 常 素 季

200 公克 / 180 元

生產者為寶綠，純手工，低溫慢炒。採低糖配方，口感酥脆不黏牙。



南瓜子酥 常 素 季

200 公克 / 185 元

生產者為寶綠，純手工，低溫慢炒。採低糖配方，口感酥脆不黏牙。



芝麻酥 常 素 季

250 公克 / 175 元

生產者為寶綠，純手工，低溫慢炒。採低糖配方，口感酥脆不黏牙。





09

中藥食補

落實批次檢驗，
用心把關我們的食材。

常 常溫

藏 冷藏

凍 冷凍

素 全素

單 葷食

五 五辛素

奶 奶素

蛋 蛋素

季 季節

限 限量

預 預訂

新 新品



09-1

中藥材

合作社供應的中藥材，由生產者集昌自中國各地搜集品質優良的中藥材，定期檢驗農藥殘餘、燻硫磺及重金屬三項檢測。此外，對藥材來源、製作過程、冷藏保存、檢驗等一系列的過程也都要求生產者清楚說明及檢附相關證明，以確保產品的來源安全。

蓮子(乾) 藏

300 公克 / 265 元

可煮甜品粥飯、燉湯。



芡實 藏

300 公克 / 185 元

可煮甜品粥飯、燉湯。



台灣紅棗 藏 限

220 公克 / 280 元

生產者為林定和。產地苗栗公館，以友善農耕方式種植，採熱風乾燥製成果乾，紅棗自種植照料、鮮果烘乾，生產過程皆由生產者自行處理，不燻硫、不添加防腐劑，本品屬季節性生產，限量供應。

優質紅棗 藏

300 公克 / 230 元

採友善環境種植，加工過程不燻硫、不添加防腐劑及人工色素。口感佳、可即食。



黑棗 藏

450 公克 / 200 元

利用紅棗樹根或蘋果樹根為燃料，採燻蒸方式，反覆燻至棗皮變黑。可即食、燉雞或煮甜湯。



優質枸杞 藏

200 公克 / 330 元

可加入料理，或作為沖泡飲品，夏煮菊花茶、冬煮福圓茶。



八角(大茴香) 常

30 公克 / 47 元

香味濃郁用以去腥提味，無論滷、燉、煮或紅燒，都能讓食物更加美味。



加味十全大補燉料 藏

90 公克 / 157 元

含肉桂、茯苓、白朮、白芍、川芎、熟地、當歸、黃耆、枸杞、黨蔘與甘草。烹煮時可加入肉類、海鮮類熬煮，更為可口。



四物燉料 藏

95 公克 / 157 元

含黑棗、黃耆、當歸、熟地、枸杞、川芎與白芍。可作為四物雞湯、四物麵線，或以四物湯取代水燉煮四物飯。



當歸調理包 藏

160 公克 / 358 元

日照風乾製成，適合入湯提味，可做為素菜、濃湯或麵線之材料，亦可於滷豬腳時添加去腥味。



八珍燉料 藏**130 公克 / 153 元**

含當歸、川芎、芍藥、熟地、黨參、茯苓、白朮片、甘草、黃耆、桂尖片、黑棗、何首烏片、枸杞。烹煮時可加入肉類熬煮，更為可口。

**正四神燉料** 藏**130 公克 / 150 元**

含蓮子、淮山、茯苓、芡實與薏仁。

**燒酒雞(蝦)燉料** 藏**100 公克 / 157 元**

含桂尖、紅棗、枸杞、黃耆、當歸、黨蔘與甘草。

**甘草片調理包** 藏**110 公克 / 86 元**

為天然甜味劑，可入藥、入菜、醃肉時與胡椒粉、八角一同使用。

**白果仁調理包** 凍**210 公克 / 232 元**

不燻硫，開封後，以沸水燙1分鐘，可炒、煮或煲湯。

**黃耆調理包** 藏**210 公克 / 358 元**

可沖茶、燉雞或蒸魚時使用。



09-2

食補類**白芝麻粒(熟)** 藏 新**200 公克 / 85 元**

生產者為主惠實業，使用新鮮白芝麻中低溫焙炒製作，通過酸價檢測，可直接食用，或加入涼拌菜餚中，亦可製作甜點時使用，增加香氣。

**黑芝麻粒(熟)** 藏**200 公克 / 85 元**

生產者為主惠實業，以通過酸價檢測的新鮮黑芝麻製作；富鈣質，可撒於粥、飯，或作為饅頭糕點的材料。

**黑芝麻粉** 藏**100 公克 / 70 元**

生產者為主惠實業，以通過酸價檢測的黑芝麻，經低溫烘焙、磨粉製成，可撒於飯、粥或精力湯或煮芝麻糊。

**喜願小麥胚芽(焙熟)** 常**300 公克 / 90 元**

生產者為喜願行，使用新鮮麥胚烘焙，無糖、無油、無調味，原料為以採友善環境種植之喜願小麥為主。



蜂王乳 凍 限

100 公克 / 375 元

生產者為陳明旭，可加入蜂蜜、果汁、精力湯中食用。嚴重氣喘或過敏體質者，請勿服用。



蜂膠液 常

30 毫升 / 530 元

生產者為綠藤，原產地為巴西，以酒精萃取，可內服或外用。1 歲以下幼兒及對蜂製品過敏者不宜使用。



鹽膚木花粉 常 限

200 公克 / 375 元

生產者為陳明旭，鹽膚木花粉為蜂農冬季產品，蜜蜂採集野生的羅氏鹽膚木花粉而成，採集不易且產量少；鹽膚木是生長於山地的野生樹木。口感佳，可即食，或加入牛奶、粥飯、精力湯等。



桃源香梅梅精 常

50 毫升 / 630 元

生產者為由布農族組成的高雄桃源香梅米如呼手作坊。梅子是天然的鹼性的食物，取 6 分熟無農藥草生栽培的青梅，以慢火熬煮 48 小時濃縮完成。



支持小農復耕 - 共嚐桃源香梅好滋味

八八風災後，在台灣農村陣線和浩然基金會的輔導下，高雄市桃源區勤和里（布農族傳統部落名是「米如呼」）農友合力發展青梅加工，並學習友善環境的田間管理技術，也進一步成立「米如呼手作坊」，更有計畫循序漸進發展地方的梅子加工產業。梅子加工，各項產品的品質與風味更加成熟。



從風災中思考部落新出路

米如呼是位於玉山南麓、荖濃溪畔的布農族人村落。就像當地的區域名稱「桃源」，依山傍水、景緻怡人，像個人間仙境。然而，2009 年的莫拉克風災，幾乎摧毀整個部落，恐懼、無助、低潮壟罩著部落。但是，有一群部落媽媽決定邁開腳步、走出陰霾。風災的警鐘，讓她們意識到環境保護的重要，因此堅持選用不施用農藥及除草劑的青梅，甚至以高於盤商的價錢向農友收購，希望透過這樣的方式，影響還在依賴農藥的族人改變。

擺脫悲情重尋部落精神

農友高秀英 (Gina Savi) 曾說：「我們不要一直強調水災的悲情，而是要做出好東西讓別人會喜歡。」農友這般的自我要求，也展現在技術純熟、優質的梅精上。為了在採收後最新鮮的時間製作，農友一早打梅後，下午立刻將採收的梅子去除雜枝、清洗、榨取出青梅汁，傍晚開始接力熬夜，進行 48 小時不停火的熬煮。桃園米如呼香梅的部落媽媽們，經歷挫折、挑戰接踵而來，淚水、汗水不曾少過，但她們，從來沒有放棄。希望透過發展深具特色的梅產品，找回每個族人心中米如呼 -- 驕傲又自信的布農精神。

【合作小學堂】 梅精

梅子是少數天然的鹼性的食物，長時間熬煮的梅精，聚斂了梅子的精華，豐富的有機酸，更是調整體質的聖品。除了可以加水調配飲用外，梅精也是料理的調味師，食用較油膩的肉類時，沾取少許梅精，不但可以去油解膩，更別有一番風味。



10

烘焙食品

使用台灣小麥，
烘焙出濃郁本土穀香。

常 常溫

藏 冷藏

凍 冷凍

素 全素

單 葷食

五 五辛素

奶 奶素

蛋 蛋素

季 季節

限 限量

預 預訂

新 新品



10-1

麵包

喜願麵包 凍素

天然健康的穀物雜糧麵包

喜願麵包由身心受限的朋友，以不屈服於社會的力量製作麵包；原材與製程堅持「簡單、自然」原則，麵包質地厚實，充滿濃郁的穀物芬芳。因為不添加麵糰改良劑，放置室溫下易變乾，請以塑膠袋密封，置於陰涼處避免變質。

* 食用時請利用電鍋蒸熟，再以烤箱加熱即可享用，冷凍可保存 90 天。

貝果 素

2 入 / 65 元

歐式蒸烤，口感綿 Q，咬勁十足。

榛果口味



全麥口味



藍莓口味



五小福貝果 素

5 入 / 80 元

內含雜糧、黑裸麥、藍莓、全麥、榛果五種口味，迷你版貝果，適合食量小的社員或小朋友。



有機裸麥吐司 素

500 公克 / 約 10 片 / 120 元

選用優質裸麥與全麥粉，傳統酸麥種液，風味自然香郁，顆粒清晰可見。



德國黑裸麥吐司 素

500 公克 / 約 10 片 / 80 元

萃取黑裸麥精華，含豐富乳酸鈣，營養價值高，微酸綿 Q。



鄉村全麥吐司 素

400 公克 / 約 10 片 / 60 元

完整全麥營養，豐富麥纖維與麥胚芽，濃郁麥香風味。



草本多穀物吐司 素

400 公克 / 約 10 片 / 60 元

草本植物風味，獨特芬芳。



田園多穀麵包 素

450 公克 / 約 10 片 / 80 元

由 12 種穀物種子調製，健康營養。



迷你潛艇堡 素

300 公克 / 6 個 / 80 元

添加 30% 胚芽米，可夾熱狗、香腸、沙拉等。



凱薩米餐包 素

300 公克 / 6 個 / 80 元

添加 30% 胚芽米，可夾漢堡肉、火腿、生菜等。



綠色叢林 常預

從母愛中抽芽茁壯的烘焙好味

綠色叢林的負責人褚美玲，因自己的女兒是對於奶蛋過敏的體質，開始改餵女兒自製的腰果糙米奶，那時才發現「原來原汁原味的怎麼這麼好喝！這麼香！」。為了女兒，為了想誠實面對自己的客人，夫婦倆決定停止販售加了氫化油的蛋糕，開始研發天然健康的麵包，採用天然、新鮮安全原料，不添加任何化學香料、防腐劑、改良劑等有害健康原料。

* 限定供應：北北、北南分社及部份新竹分社站所，以常溫供應麵包。

藜麥堡 素

110 公克 / 2 入 / 70 元



椰香紅豆麵包 素

270 公克 / 130 元



香草乳酪麵包 奶

175 公克 / 80 元



什錦果乾堡 素

135 公克 / 78 元



藍莓乳酪堡 奶

110 公克 / 65 元



全麥餐包 素

250 公克 / 3 入 / 90 元



南瓜胚芽吐司 素新

400 公克 / 110 元



瑪諾蘭迦麵包 常預奶蛋

透過烘焙支持本土糧食自主

「瑪諾蘭迦」在梵文中是「以服務取悅眾生」的意思，因此為了讓大家享受健康的食物是瑪諾蘭迦工作室的「最終目標，對於食物原料特別講究，不添加防腐劑，以葡萄乾培養天然酵母菌來養老麵，讓有胃酸的困擾的社員也可以食用；使用台灣在地食材，添加台灣全麥麵粉，起司使用四方乳品起司。

* 限定供應：台南分社，以常溫供應麵包。常溫保存 2 天。

奶油餐包 奶

200 公克 / 4 入 / 40 元



全麥吐司 素


500 公克 / 80 元



全麥起司吐司 奶

500 公克 / 120 元



起司果乾麵包 


120 公克 / 52 元



克林姆麵包  

120 公克 / 37 元



香椿麵包 

120 公克 / 30 元



裸麥無花果乾麵包 

130 公克 / 45 元



椰子奶酥麵包  

110 公克 / 37 元



芝麻核桃麵包 

120 公克 / 39 元



桑椹乳酪麵包 


120 公克 / 53 元



咖哩麵包 

120 公克 / 53 元



香草橄欖拖鞋麵包 

120 公克 / 39 元





米特創意食品工作室    

對烘焙的熱愛延伸進麵包裡

因家人對烘焙食品與手作的熱愛，而開啟烘焙之路，更成立「米特創意食品工作室」。工作室成立後不斷精進技術，學習日式湯種接種法、法國老麵接種法、液種低溫發酵技術等。麵包製作過程會依照麵包質地不同而用合適的發酵方式，食用後不易產生胃酸而脹氣。不添加麵粉改良劑、化學香料等，用心照顧社員的健康。

* 限定供應：台中分社，以常溫供應麵包，常溫保存 4 天。

日式紅豆粒麵包  

115 公克 / 43 元

採用日本湯種技術製作，麵糰攪拌過程中適量添加自家培養的法國老麵，其可保持麵糰軟綿且附有彈性。並搭配本土萬丹紅豆所製成的蜜紅豆顆粒為內餡，甜而不膩。



義大利香草麵包  

134 公克 / 48 元

麵糰攪拌過程中適量添加自家培養的法國老麵增添麵團的嚼勁。手工切片黑橄欖片結合油漬浸泡的義大利綜合香草香氣迷人。



起司堡 奶 新

143 公克 / 52 元

起司堡在麵糰攪打過程中添加適量的老麵，可使麵包經烘烤後還能保有麵包鬆軟口感，一口咬下吃的到乳酪丁。

**黑糖蔓越莓餐包** 奶 新

147 公克 / 2 入 / 52 元

採用日本湯種技術製作，麵糰進行攪拌過程中適量添加自家培養的法國老麵，其可保持麵糰軟綿且附有彈性，拆封後麥香撲鼻食用後尾韻還有帶有蔓越莓的酸甜味。

**鄉村軟法** 奶 新

122 公克 / 42 元

麵糰在攪拌同時加入適量的法國老麵，採低溫長時間液種發酵，賦與麵包更軟Q。烘烤採用法式紅外線陶瓷爐烘烤，可產生獨特的脆皮和柔軟內層，是款外酥內軟的歐式麵包。

**麥香紅糖吐司** 奶 新

265 公克 / 72 元

採用日式湯種技法讓吐司自然保濕柔軟且不失嚼勁，選用台灣本產紅糖自家熬煮紅糖水加入製作，紅糖古樸的風味與麵包的麥香融合，咀嚼後自然回甘不甜膩。



10-02

**蛋糕****手天品糕蛋糕** 藏 奶 蛋 預

由合作社社員媽媽們共同組成的手天品社區食坊，使用單純、天然、品質好的材料，不添加人工色素、化學香料、乳化劑、氫化油、泡打粉和蘇打粉；並以蛋黃取代乳化劑，以蛋白取代泡打粉。不只堅持好食材，也追求蛋糕品質的均一和美味。

濃情巧克力蛋糕 奶 蛋

430 公 / 450 元

**酸奶乳酪蛋糕** 奶 蛋

440 公克 / 420 元

**芝麻條糕** 蛋 季

240 公克 / 190 元

**金桔條糕** 蛋 季

250 公克 / 190 元

**白玉巧克力條糕** 蛋

240 公克 / 190 元

**抹茶紅豆條糕** 蛋 季

250 公克 / 190 元



瑪諾蘭迦蛋糕 凍 奶 蛋 預

產地高雄，使用合作社指定麵粉及雞蛋製作，不添加防腐劑。冷凍保存。

原味起司蛋糕 奶 蛋

500 公克 (6 吋) / 330 元



香橙起司蛋糕 奶 蛋

500 公克 (6 吋) / 365 元



桑椹乳酪蛋糕 奶 蛋 季

500 公克 (6 吋) / 380 元



看天田 凍 奶 蛋 預

以珍惜食材的心友善加工，在看天田，沒有人會因為食材醜，就要求折扣或退貨。支持農民以友善環境的方式耕作。照顧了農民的生計，也讓消費者吃得安心。看天田提供給合作社的蛋糕，使用台灣在本地土黑豆粉取代本土小麥麵粉、友善放養雞蛋等原料，共同提升台灣本土糧食自給率。

* 冷凍保存 30 日，最佳賞味期 3 日內。建議可冷凍保存，冰冰吃有雪糕的口感

黑豆布朗尼 奶 蛋

400 公克 / 500 元

台灣青仁黑豆、放養自然雞蛋、巧克力、紐西蘭無鹽奶油、加州核桃、炭焙龍眼乾、細砂糖、自然農法糙米、亞麻仁、蛋殼粉、檸檬汁。因無使用小麥麵粉，對麩質過敏也可安心食用。口感紮實，散發著濃濃巧克力香。



黑豆蛋糕 奶 蛋

400 公克 / 400 元

台灣青仁黑豆、放養自然雞蛋、黑豆漿、蜜黑豆、紐西蘭無鹽奶油、細砂糖、亞麻仁、放養雞蛋殼粉、檸檬汁。豆香味層次分明，綿密口感加上淡淡的甜味。



10-03

糕餅

鳳梨酥 藏 奶 蛋

4 個 / 135 元

生產者為手天品社區食坊，使用無抗生素殘留的人道雞蛋，口感清爽、風味濃郁。





10-04

包子饅頭

花捲 **凍** **素**

400 公克 / 75 元

生產者為餐御宴，使用喜願本土全麥粉及其他指定原料製作，甜中帶鹹，搭配甜湯食用風味佳。



手工饅頭 (原味) **凍** **素** **限**

280 公克 / 4 入 / 57 元

生產者為孫媽媽工作坊，使用合作社指定原料，採手工搓揉製作，不添加防腐劑、香料。



奶皇包 **凍** **奶** **蛋**

10 入 / 58 元

生產者為餐御宴，使用喜願本土全麥粉、四方鮮奶油及其他指定原料製作，不使用香料及色素。



日式叉燒包 **凍** **葷**

450 公克 / 230 元

生產者為信功肉品，純手工製作，獨家配方製作，外皮柔嫩，餡料使用香氣四溢的肉片增加口感層次。加熱即可食用。



阿南達包子 **凍** **素**

生產者為支持本土小麥復育的阿南達食品行，使用健康、天然、新鮮的食材，並在麵粉中使用 25% 台灣本土小麥粉，過程中不添加任何化學香料、防腐劑、改良劑等添加物，以充滿愛與喜悅的能量，用心來製作健康的包子饅頭。

* 限定供應：雜糧饅頭、麥香饅頭僅供應北北分社、北南分社及台中分社。其餘麵包全社供應。冷凍未開封可保存 40 天。

芝麻包 **素**

8 入 / 225 元

麵粉中使用 25% 本土全麥麵粉。芝麻餡料是以手工少量親手調製，口感十足。



紅豆包 **素** **葷**

8 入 / 225 元

材料單純，麵粉中使用 25% 本土全麥麵粉製作，紅豆餡料手工調製，口感十足。



綜合素包 **素**

8 入 / 240 元

包括各 2 個芝麻包、雜糧饅頭、紅豆包及素叉燒包。



雜糧饅頭 **素**

8 入 / 205 元

麵粉中使用 25% 本土全麥麵粉製作，搭配果乾及堅果等製成，口感十足。



麥香饅頭 **素**

8 入 / 145 元

麵粉中使用 25% 本土全麥麵粉製作，材料單純，口感十足。



素麥軒 凍素

生產者為素麥軒食品行，為支持本土小麥復育，麵粉中使用 25% 台灣本土小麥麵粉，生產過程中不添加任何化學香料、防腐劑、改良劑等添加物，以低油低糖低鹽訴求用心做好每顆饅頭。

* 限定供應：台南分社，冷凍供應，保存期限為 1 個月。

綜合饅頭 素

850 公克 / 10 入 / 170 元

麵粉中使用 25% 喜願本土全麥粉，包含 5 個麥香饅頭、5 個堅果饅頭。



堅果饅頭 素

850 公克 / 10 入 / 185 元

麵粉中使用 25% 喜願本土全麥粉，手工揉團成形，混入堅果、葡萄乾及枸杞，口感 Q 彈札實。



麥香饅頭 素

850 公克 / 10 入 / 150 元

麵粉中使用 25% 喜願本土全麥粉，口感 Q 彈札實。





11

家居用品

輕鬆居家清潔，
友善大地保護生態環境。



11-1

個人清潔

友善生態 愛護身體的清潔用品

合作社供應的衛浴用品，以不添加起泡劑、化學香精、化學界面活性劑與色素、無塑膠柔珠，並採低泡沫省水配方，不會對肌膚與環境造成負擔。

活萃洗面乳

100 毫升 / 380 元

生產者為綠藤，適用於各類膚質，含有機青花椰苗萃取與天然植物蠟等多種潤澤保濕成分，洗後肌膚保水不緊繃。



活萃卸妝乳

250 毫升 / 430 元

生產者為綠藤，能溫和卸除臉上附著力較強的髒污，適用於各種膚質，敏弱膚質也能安心使用。



綠藤活萃沐浴露

350 毫升 / 350 元

生產者為綠藤，本品使用植物性潔淨配方，溫和清潔，不含皂鹼。高生物分解度、友善環境。有機青花椰苗萃取和氨基酸為肌膚補充養分，維持健康狀態，具天然檸檬、萊姆、鼠尾草及雪松精油混合成的清新香氛。



綠藤寶貝 Touching 沐浴露

350 毫升 / 375 元

生產者為綠藤，採用無香味、無精油配方，適合嬰幼兒及哺餵母乳的媽媽使用，亦推薦敏弱肌膚使用。本品使用植物性潔淨配方，溫和清潔，不含皂鹼。



頭皮淨化洗髮精

240 毫升 / 405 元

生產者為綠藤，含有青花椰苗萃取精華及綠蜂膠，可調節頭皮油脂平衡並改善頭皮不適。



蘆薈洗髮沐浴精

330 毫升 / 200 元

生產者為瑪諾蘭迦。亦可作洗髮精使用，不含防腐劑，請勿長期放置於潮濕環境，以免發霉變質。



薰衣草洗髮沐浴精

330 毫升 / 230 元

生產者為瑪諾蘭迦，適用於各類髮質，也可用於沐浴，採純植物油脂皂化，起泡量少。



玫瑰天竺葵洗髮沐浴精

330 毫升 / 240 元

生產者為瑪諾蘭迦，適用於各類髮質，也可用於沐浴，採純植物油脂皂化，起泡量少。



瑪諾蘭迦手工香皂**110 公克 / 110 元**

採天然原料，熱煮法純手工製作，不含防腐劑。
 常態供應：杏仁、茶樹、蘆薈、玫瑰、燕麥、薰衣草。

**蜂膠手工香皂****120 公克 / 155 元**

生產者為瑪諾蘭迦，蜂膠含氨基酸、有機酸等多種營養成分，能平衡油脂，適合臉部長面皰者使用。

**手工羊奶皂****110 公克 / 125 元**

生產者為瑪諾蘭迦，質地溫和，細緻滋潤。嬰幼兒適用。

**香茅皂****100 公克 / 50 元**

生產者為雨利行，採食用級植物油脂皂化製成，含香茅油及天然香精。

**抹草皂****100 公克 / 80 元**

生產者為雨利行，採食用級植物油脂皂化製成，添加抹草精油、香茅油與艾草精油。

**牙膏****100 公克 / 95 元**

生產者為瑪諾蘭迦，添加天然苦楝與蜂膠，有益牙齦保健，使用後，不會改變味蕾的知覺。

**兒童牙膏****75 公克 / 130 元**

生產者為瑪諾蘭迦，以橘子油精取代蜂膠及苦楝，使用後，不會改變味蕾的知覺。

**軟毛牙刷****5 入 / 85 元**

生產者為伍駒，刷毛軟、毛束密、因應減塑行動，不再附牙刷蓋。

**牙間刷****3S : 0.7mm / 9 入 / 115 元****1S : 1.0mm / 9 入 / 115 元****M : 1.2mm / 9 入 / 115 元**

生產者為伍駒，每包 9 入，共有三種規格。

**迷你牙線盒****3 個 + 2 個補充線 / 100 元**

生產者為伍駒，不添加香料與甜味劑，採用特多龍線的材質，外裹薄蜜蠟，長度約 12.5 公尺。

**迷你牙線盒補充線****5 入 / 90 元**

生產者為伍駒，本組內含 5 個補充線，可搭配迷你牙線空盒使用。





11-2

個人保養品

肌膚隔離霜

30 公克 / 450 元

生產者為瑪諾蘭迦，採用植物性原料與物理性防曬劑製作，不使用化學香精、色素、防腐劑，適用各種膚質，具薰衣草香味。



潤膚乳霜

50 公克 / 400 元

生產者為瑪諾蘭迦，使用天然乳油木、荷荷芭油與蘆薈等為原料，以天然葡萄柚籽萃取做為防腐劑，清爽不油膩，適合各種膚質，具伊蘭香味。



護唇膏

薄荷 4 公克 / 83 元

薰衣草 4 公克 / 83 元

生產者為瑪諾蘭迦，以橄欖油、蜂蠟等天然原料製成，不添加防腐劑與香精，供應薄荷、薰衣草二種味道。



潤膚油

50 毫升 / 200 元

生產者為瑪諾蘭迦，以冷壓甜杏仁油等天然植物油調製，採天然維他命 E 作為抗氧化劑，適合嬰兒與肌膚乾燥者使用。



皮膚保濕劑 (甘油)

60 毫升 / 50 元

生產者為綠藤，純植物來源之甘油，秋冬適用，保濕效果強，可防止皮膚乾燥。



純粹保濕精華液 新

30 毫升 / 530 元

生產者為綠藤，內含玻尿酸，能有效增加皮膚彈性、光澤、自我修復力與撫平細紋。



11-3

護染髮粉

生產者為知庭，產地印度。以植物天然色素覆蓋白髮。初次使用請做過敏測試，如有痛癢紅腫等不適反應，請勿使用。

顏色護髮粉 (橘褐色)

60 公克 / 包 / 2 入 / 310 元

純天然指甲花粉，適合白髮量少及需護髮效果者。



顏色護髮粉 (黑咖啡色)

50 公克 / 包 / 150 元 新

50 公克 / 包 / 2 入 / 320 元
以天然指甲花粉與木藍粉 (大青) 採不同比例混合而成。



顏色護髮粉 (棕咖啡色)**50 公克/包 / 2 入 / 320 元**

以天然指甲花粉與木藍粉 (大青) 採不同比例混合而成。

**顏色護髮粉 (紅褐色)****50 公克/包 / 2 入 / 320 元**

80% 純天然指甲花粉及添加滋養成份植物配方，兼具染白髮與護髮質功能的新配方護髮粉。



11-4

衛生紙**環保的紙再生的紙**

合作社的再生衛生紙，沒有脫墨與漂白紙張的處理程序，不需備有廢水處理，可以節省更多水資源！如果台灣每個家庭都購買一包不漂白的再生衛生紙，就可以少砍 31,000 棵樹，節省 55,000 噸的水。所有衛生紙品項生產者為永豐餘，100% 回收紙再製。

* 同一地址單次最低指送量為 3 箱方可配送。免宅配運費，4 款產品可混搭。

再生衛生紙便利包 (120 抽)**10 包/袋 / 110 元****60 包 / 6 袋 / 箱 / 645 元****不漂白再生抽取衛生紙 (130 抽)****6 包 / 105 元****48 包 / 8 袋 / 箱 / 800 元****不漂白捲筒再生衛生紙****6 卷 / 70 元****72 卷 / 12 袋 / 箱 / 800 元****再生擦手紙 (抽取式)****200 張/包 / 45 元****20 包 / 830 元**

生產者為永豐餘，柔韌不易破；紙粉少，吸水吸油性佳。可擦拭雙手，也可用來替代廚房紙巾。





11-5

防蟲品

樟樹芳香片

140 公克 / 8 片 / 95 元

生產者為雨利行，以天然樟腦砂壓製成條狀的樟樹芳香片，可做為室內芳香劑，或置入衣櫥、鞋櫃除臭，是收納衣物的好幫手。



香樟油

240 毫升 / 425 元

100 毫升 / 255 元

生產者為雨利行，以樟木削片採高壓水蒸氣蒸餾而得，含樟腦量 40%。可驅蚊蟲。



香茅油

240 毫升 / 425 元

100 毫升 / 255 元

生產者為雨利行，以台灣特有天然植物香茅，古法蒸餾而得，無人工香料。可驅蚊蟲。



竹酢液

100 毫升 / 100 元

生產者為三鈴竹材，採用本土竹材，具除臭、消毒、驅蚊蠅、防蟑蟻作用，氣味似烏梅陳香，也可做為室內芳香劑。



11-6

生活配件

純棉抹布

40x40 公分 / 3 條 / 205 元

生產者為育成基金會，六層棉紗，未經化學精煉與漂白處理，故呈現原棉色且殘留棉脂。



棉布濾袋

6 個 / 185 元

生產者為育成基金會，尺寸約 19x17 公分，使用不漂白純棉布料製成。



不漂白濾紙

40 張 / 45 元

由經東進口，純紙漿製作，不漂白，不含螢光劑，可過濾咖啡渣。



保溫購物袋

底寬 x 底長 x 高
= 18x30x38cm / 580 元

搭配保冷包或冰棍使用，更能保持產品冷藏、冷凍鏈的連貫性。



硝酸鹽試紙 **10 片 / 120 元**

產地德國，本試紙可供檢測蔬菜、土壤等之硝酸鹽含量。將 50 公克的蔬菜加 1450 公克的水，用果汁機打成汁，取出一片硝酸鹽試紙，將有呈色棉塊的一端沾入蔬菜汁中約 1 秒立即取出，1 分鐘後，將呈色棉塊上的顏色與比色卡比較，看數字是多少，乘以 30(稀釋倍數)就是這把菜的硝酸鹽含量。



11-7

家居清潔**省水低泡沫環保又天然**

合作社的清潔用品多採用食品級原料，不添加螢光劑、化學香精、含氯漂白劑，同時不採用石化原料的界面活性劑與起泡劑。生物分解度高，避免排放的污水造成生態破壞。

綠主張生態系列

生產者為綠宣生技，以清潔與友善環境為主要訴求，使用植物性環保配方，無化學香精、色料與石化成分，具高生物分解度。

綠主張生態洗碗精**480 毫升 / 130 元**

用於廚具清潔，無化學香味、色料，以檸檬草油調配鉀皂與小蘇打，清潔能力強，含淡淡檸檬香，溫和不傷手，易沖淨。

**綠主張生態洗衣精****1800 毫升 / 235 元**

用於衣物清潔，含天然檸檬草油，植物性配方，不添加螢光劑、化學香精與抗凝結劑等物質，溫和不刺激，適合嬰幼兒及敏感肌膚衣物使用，滾筒洗衣機亦可使用。

**綠主張生態洗衣粉****1.8 公斤 / 190 元**

用於衣物清潔，含天然檸檬草油，植物性配方，溫和不刺激，適合嬰幼兒衣物，滾筒洗衣機亦可使用，洗衣粉可搭配生態衣領精使用，對付頑強汗垢更輕鬆。內盒無附量匙。

**綠主張生態去漬粉****500 公克 / 100 元**

可用於砧板、茶杯、磁磚、地毯及洗衣槽清潔，植物性環保配方，具天然強效去污力，無化學香精、色料與石化成分，具高生物分解度。



綠主張生態衣物漂白粉

500 公克 / 63 元

對衣料溫和，彩色衣物可用，友善環境。搭配生態洗衣精或生態洗衣粉效果更佳。



綠主張生態衣領精

480 毫升 / 135 元

使用植物性環保配方，可清潔衣物之頑強污垢，含植物萃取檸檬烯。



綠主張生態浴廁清潔劑

480 毫升 / 95 元

用於浴廁清潔，使用植物性環保配方，含植物萃取檸檬烯。



綠主張生態多功能清潔劑

480 毫升 / 200 元

用於廚房、鍋具、地板、家具、玩具等日常用品清潔，或植物盆栽驅蟲，含植物萃取檸檬烯。



環保家事皂

160 公克 / 20 元

生產者為生活者工作坊，以名記炸豆包回收食用油，由精障朋友手工製作，適合清洗衣物與碗盤。



天文皂絲

1 公斤 / 100 元

生產者為台北油脂食品化學工廠，純皂絲，對環境低毒，需先以溫水溶解。



茶籽粉

1 公斤 / 68 元

生產者為億勳，茶籽粕磨粉，適用於廚房清潔。



清潔劑噴槍

1 支 / 25 元

綠主張生態多功能清潔劑、浴廁清潔劑、綠主張生態衣領精所屬瓶器屬於普通蓋，並無噴頭，歡迎有需噴頭的社員多加利用，並請重覆使用。



【合作小學堂】 什麼是 檸檬草油？

檸檬草油是經由印度檸檬草（檸檬香茅）蒸餾萃取而成，其富含的檸檬醛（70%以上）能在洗衣時抑菌，其氣味對於塵蟎也有忌避的效果。檸檬草的種植過程中幾乎不須噴灑農藥，是友善環境的作物，不會造成環境污染。

* 使用檸檬草油的清潔用品：綠主張生態洗碗精、綠主張生態洗衣精、綠主張生態洗衣粉、綠主張生態衣領精、綠主張生態浴廁清潔劑、綠主張生態多功能清潔劑。



12 有機棉

友善環境栽種，
擁抱溫柔舒適有機棉。

常 常溫

藏 冷藏

凍 冷凍

素 全素

單 葷食

五 五辛素

奶 奶素

蛋 蛋素

季 季節

限 限量

預 預訂

新 新品

許多人追求自然舒適的純棉穿著，卻不知其看似純淨的棉花，栽種面積雖只佔世界耕地的 2%，卻使用了世界農藥用量的 1/4。

有機棉完全不使用任何農藥與化學藥劑栽種，棉農必須先讓土地休耕三年，再使用自然農法栽種，利用枯葉牛糞當有機肥料、瓢蟲、蜻蜓來吃害蟲。這樣全自然的過程，讓有機棉衣不僅保護了環境，穿在我們身上也能感受百分百的溫柔舒適。



12-1

貼身衣物

生產者為知蓮，有機棉特有的透氣舒適，是貼身衣物的絕佳選擇，灰色款式添加竹碳纖維，具除臭抑菌與保暖的功能。

女性低腰三角褲 2 件

原棉色 / M / L / 370 元

灰色 / M / L / 390 元



女性中腰三角褲 2 件

原棉色 / M / L / XL / 380 元

灰色 / M / L / XL / 2L / 400 元



短筒襪 (20-22cm/23-25cm/26-28cm)

灰色 / 110 元



船型襪 (20-22cm/23-25cm/26-28cm)

灰色 / 105 元



12-2

配件

生產者為知蓮，不使用重金屬等造成環境污染的藥劑；不使用對環境造成污染的氯系漂白劑、不添加螢光增白劑、不使用甲醛、苯、酚等化學藥劑與偶氮染料。

* 每款尺寸數量有限，實際供應狀況依各分社公告為準

有機棉口罩

M / L / 115 元



有機棉小方巾 34 x 38cm

4 入 / 360 元



有機棉手巾 23 x 25cm

4 入 / 200 元



有機棉中毛巾 34 x 78cm

2 入 / 330 元



有機棉浴巾 70 x 130cm

入 / 530 元



12-3

嬰幼兒用品

生產者為知蓮，合作社的有機棉寶寶系列產品陳列於台北公館站／新竹關新站／台中三民站／台南站，歡迎前往利用。有送禮需求的社員們也可以自組產品，加購包裝盒，組合成送給新生兒寶寶最純淨的禮物喔！

兒童兩用被 (含枕頭)

件 / 2400 元

春夏可當薄被使用，寒冬時可另置入被胎，一被兩用，四季皆宜，尺寸為 90x120 公分。



兒童被胎

件 / 1440 元

寒冬時可以將此棉被內胎置入兒童兩用被夾層中。本品有添加 15% 聚酯纖維，保持被胎蓬鬆度，請勿下水洗滌，請日曬或除濕機乾燥後再收藏。



兒童條紋襪

(紅 / 藍細條紋)

長度 9-11cm / 雙 / 115 元

有機棉紗染色，經荷蘭 Control Union 有機認證，吸濕透氣，適合夏日穿著



幼兒圍兜 (原棉色)

件 / 180 元

厚毛巾材質，透氣吸水，寶寶流口水也不怕弄濕衣服，適合 1 ~ 2 歲好動的寶寶。



羊咩咩枕頭 (原棉色)

個 / 342 元

可當小寶寶的枕頭或學生上班族的午睡枕。內胎為 100% 聚酯纖維。



兔子搖鈴

(粉紅 / 粉藍蝴蝶結)

個 / 200 元

練習腕力抓握的好夥伴！可置入洗衣袋洗衣機清洗，請放心水洗不會生鏽。



小鳥搖鈴

(粉格 / 灰格裝飾)

個 / 167 元

練習腕力抓握的好夥伴！可置入洗衣袋洗衣機清洗，請放心水洗不會生鏽。



嬰兒防抓手套

(粉紅 / 粉藍蝴蝶結)

雙 / 90 元

預防好動小寶寶手舞足蹈時，不小心抓傷小臉。



嬰兒紗布手巾(花鳥/日苗)

件 / 2 入 / 126 元

雙層密針縫製，舒適透氣，吸水效果佳。



嬰兒紗布澡巾(原棉色2入/包)

29x60cm / 2 入 / 216 元

以雙層紗布材質合織，觸感柔軟吸濕性特強，適用於寶寶擦澡。



嬰兒紗布衣(0-3M 原棉色)

件 / 270 元

以雙層紗布材質合織，透氣吸汗觸感柔軟，呵護新生兒細嫩肌膚。



長紗布衣

件 / 325 元

雙層提花織布，材質柔軟舒適，綁帶式穿著，可調整寬度，適用於0到3個月嬰兒。



嬰兒肚褲(0-3M / 3-6M)

件 / 252 元

特意留寶寶尿布空間，讓寶寶穿得舒適又自在。



嬰兒圍兜(原棉色)

件 / 135 元

厚毛巾材質縫製，吸濕特性佳，流口水也不易弄濕衣服，無被膠，穿起來很舒服。



嬰兒襪子(原棉色)

雙 / 162 元

除了保暖，也可以保護小腳腳不被刮傷。



嬰兒帽子(原棉色/粉色)

頂 / 162 元

材質柔軟透氣吸汗，帽沿伸縮性佳，沒有束縛感，保護寶寶頭部不受風涼。



安心睡眠肚兜(淺粉色)

S / 件 / 279 元
L / 件 / 459 元

好用的鋪棉小肚圍，冷氣房或秋冬天寒好幫手。



安心睡眠肚兜(淺藍色)

L / 件 / 459 元

好用的鋪棉小肚圍，冷氣房或秋冬天寒好幫手。



寶寶毛巾包巾(藍色/粉色滾邊)

件 / 522 元

厚毛巾材質，吸濕性佳，可包裹寶寶，推薦夏日使用。



嬰兒鋪棉包巾(原棉色)

件 / 702 元

鋪棉材質保暖，特別選用原棉色，以天然未經染色的有機棉直接接觸寶寶。



* 有機棉嬰幼兒系列，洗滌小提醒

1. 可置入洗衣網中，以洗衣機清洗。
2. 百分之百純棉，請勿烘乾。
3. 盡量避免寶寶衣物與成人衣物一起清洗。

產品索引

01 生鮮蔬果

生鮮蔬菜	規格/售價	溫層	頁碼
一籃菜	大 6-12 包；小 4-6 包/ 價格視籃菜內容而訂	常	24
蒜頭	300 公克/時價	常	24
蒜米	300 公克/時價	常	24
生鮮菇類	規格/售價	溫層	頁碼
杏鮑菇	500 公克/90 元	藏	24
杏鮑菇(中)	300 公克/3-8 月 65 元； 9-2 月 70 元	藏	24
新鮮白木耳(葷優)	100 公克/80 元	藏	25
陶立克	180 公克/65 元	藏	25
蠔菇(黑美人菇)	150 公克/3-8 月 45 元； 9-2 月 50 元	藏	25
杏香菇(中)	200 公克/70 元	藏	25
新鮮黑木耳(羅伊秀)	300 公克/70 元	藏	25
新鮮黑木耳(彥廷農場)	200 公克/45 元	藏	25
柳松菇	300 公克/3-7 月 59 元； 8-2 月 72 元	藏	25
金針菇	200 公克/3-4 月 22 元； 5-7 月 16 元；8-10 月 24 元 11-2 月 28 元	藏	25
洋菇	200 公克/85 元	藏	25
茸王菇	200 公克/100 元	藏	25
芽菜	規格/售價	溫層	頁碼
青花椰苗	新峰 150 公克/125 元 綠藤 120 公克/100 元	藏	27
苜蓿芽	新峰 200 公克/50 元 綠藤 160 公克/50 元 百壽 200 公克/46 元	藏	27
綠豆芽	新峰 300 公克/50 元 綠藤 180 公克/40 元 百壽 170 公克/40 元	藏	27
紫高麗苗	綠藤 120 公克/100 元	藏	27
豌豆苗	新峰 300 公克/62 元 綠藤 400 公克/60 元 百壽 300 公克/60 元	藏	27
蕎麥苗	綠藤 135 公克/75 元	藏	27
葵花苗	綠藤 135 公克/75 元	藏	27
蘿蔔嬰	綠藤 160 公克/50 元	藏	27
黃豆芽	新峰 300 公克/65 元 百壽 200 公克/46 元	藏	28
三合一芽苗	新峰 150 公克/62 元	藏	28

02 奶蛋豆製品

奶製品	規格/售價	溫層	頁碼
全脂鮮奶	946 毫升/94 元	藏	31
低脂鮮奶	946 毫升/94 元	藏	31
巧克力調味乳	946 毫升/94 元	藏	31
無糖優酪乳	946 毫升/150 元	藏	31
莫札瑞拉起司	每公克/1.1 元(秤重價)	藏	31
高達起司	每公克/1.2 元(秤重價)	藏	31
鮮奶酪	3 入(盒)/110 元	藏	31
巧克力鮮奶酪	3 入(盒)/110 元	藏	31

25% 鮮奶油	180 毫升/60 元	藏	31
鮮乳坊豐樂鮮乳	936 毫升/112 元	藏	33
優質奶油(含鹽/無鹽)	250 公克/240 元	凍	33
原味酸乳酪	400 公克/148 元	藏	33
乳酸菌粉	規格/售價	溫層	頁碼
克非爾菌	10 包/320 元	藏	33
雞蛋	規格/售價	溫層	頁碼
雞蛋(西湖)	10 粒/88 元	常	34
雞蛋(後壁)	10 粒/95 元 9 粒(大顆)/100 元	常	34
善糧放牧雞蛋	8 粒/120 元	常	34
有助動福雞蛋	8 粒/100 元	常	34
五穀漿	規格/售價	溫層	頁碼
核果燕麥芽奶	1000 毫升/100 元	藏	35
五穀益生源	1000 毫升/100 元	藏	35
蓮藕杏仁奶	1000 毫升/100 元	藏	35
有機無糖玄米漿	1000 毫升/80 元	藏	35
豆製品	規格/售價	溫層	頁碼
豆漿	920 毫升/75 元	藏	35
無糖豆漿	920 毫升/75 元	藏	35
黑豆漿	920 毫升/80 元	藏	36
板豆腐	440 公克/55 元	藏	36
黑芝麻板豆腐	360 公克/60 元	藏	36
油炸豆腐	400 公克/60 元	藏	36
臭豆腐	450 公克(4 塊)/55 元	藏	36
原味豆干(白豆干)	450 公克(4 塊)/55 元	藏	36
麻辣臭豆腐	1.2 公斤/215 元	凍	36
火鍋油豆腐	240 公克/75 元	凍	36
油炸豆包	300 公克/95 元	凍	36
干絲	200 公克/70 元	凍	36
生豆包	300 公克/83 元	凍	36
香滷豆干	400 公克/85 元	凍	36
壽司豆皮	240 公克(12 片)/110 元	凍	37
豆花	700 公克/64 元	藏	37

03 米麥五穀

米	規格/售價	溫層	頁碼
宜蘭三星 - 陳文連、陳晉恭			
益全糙米(宜蘭)	1.5 公斤/225 元	常	43
長秈糙米(宜蘭)	3 公斤/300 元	常	43
長秈糯米(宜蘭)	1 公斤/125 元	常	43
在來米(宜蘭)	1 公斤/125 元	常	43
益全香米(宜蘭)	1.5 公斤/230 元	常	43
長秈白米(宜蘭)	1.5 公斤/210 元 3 公斤/310 元	常	43
圓糯米(宜蘭)	1 公斤/125 元	常	43
花蓮富里 - 東里碾米工廠			
御皇米 - 良質米	3 公斤/280 元	常	43
御皇米 - 糙米	2 公斤/225 元	常	43
御皇米 - 茉莉香米	2 公斤/240 元	常	43
御皇米 - 胚芽米(東里)	2 公斤/225 元	常	43

御皇米-花東香米(東里) 3公斤/300元		常	43
花蓮富里-賴兆炫			
香米(銀川)	3公斤/360元	常	43
糙米(銀川)	3公斤/345元	常	43
長秈白米(銀川)	3公斤/350元	常	43
長秈糯米(銀川)	1公斤/125元	常	43
白米(銀川)	3公斤/345元	常	43
胚芽米(銀川)	3公斤/345元	常	43
長秈糙米(銀川)	3公斤/350元	常	43
屏東萬丹-沈福來			
香米(屏東)	3公斤/390元	常	44
雲林斗南-蘇榮			
免浸泡糙米	1.5公斤/205元	常	44
花蓮玉里東豐拾穗農場-曾國旗			
有機長秈白米	3公斤/390元	常	44
免浸泡有機糙米	1.5公斤/239元	常	44
其他			
發芽玄米	1公斤/230元	常	44
紅糯米(健康級)	600公克/155元	常	44
黑糯米(健康級)	600公克/126元	常	44
豆類		規格/售價	溫層 頁碼
花生仁	600公克/230元	藏	45
紅豆	600公克/177元	常	45
久盛紅豆	600公克/180元	常	45
米豆	600公克/75元	藏	45
花豆	600公克/76元	藏	45
本土青仁黑豆(朴子)	500公克/127元	藏	45
本土青仁黑豆(台南3號)	500公克/105元	常	45
本土黃豆(高雄10號)	500公克/100元	常	45
優質黃豆	600公克/85元	藏	45
黃豆(大豆)	600公克/60元	藏	45
雜糧		規格/售價	溫層 頁碼
綜合五穀類	800公克/150元	藏	46
糯米	300公克/230元	常	46
優質蕎麥粒	600公克/125元	藏	46
大麥	600公克/50元	藏	46
糯高粱	600公克/58元	藏	46
薏仁	600公克/175元	藏	46
本土紅薏仁	600公克/180元	藏	46
燕麥粒	600公克/50元	藏	46
有機燕麥片	1000公克/180元	常	46
紅藜	200公克/220元	常	46
有機三色藜麥	400公克/355元	常	46
米粉		規格/售價	溫層 頁碼
糙米米粉	200公克/90元	常	47
米粉	300公克/95元	常	47
綠豆小寬粉	350公克/73元	常	47
綠豆細粉絲	350公克/83元	常	47
綠豆胚芽冬粉	350公克/100元	常	47
喜願米籽條	300公克/50元	常	47
麵粉		規格/售價	溫層 頁碼
喜願全麥粉	1.2公斤/100元	常	47
喜願中筋麵粉	1.2公斤/115元	常	47
新高山有機全麥粉	600公克/95元	常	48

全麥麵粉	1公斤/68元	藏	48
高筋麵粉-無維生素C	1公斤/68元	藏	48
中筋麵粉	1公斤/58元	常	48
低筋麵粉	1公斤/54元	常	48
麵條		規格/售價	溫層 頁碼
喜願全麥麵條	300公克/50元	常	48
全麥麵條	500公克/75元	常	48
高筋麵條	450公克/50元	常	48
全麥麵線	400公克/75元	常	48
意麵條	400公克/52元	常	49
蕎麥麵條	450公克/83元	常	49
有機義大利螺旋麵	500公克/135元	常	49
有機義大利麵條	500公克/135元	常	49
雞蛋麵	480公克/63元	凍	49
紅麴麵線	220公克/30元	藏	49
白麵線	500公克/55元	藏	49
紅麵線	600公克/55元	藏	49
冷凍烏龍麵	800公克/4入/95元	凍	49
烏龍麵	280公克/14元	藏	49

04 冷凍加工品

冷凍蔬菜及加工品		規格/售價	溫層 頁碼
冷凍毛豆仁	300公克/80元	凍	52
冷凍三色蔬菜	500公克/85元	凍	52
冷凍青花椰菜	250公克/60元	凍	52
冷凍玉米粒	600公克/90元	凍	52
冷凍烤地瓜	700公克/132元	凍	52
冷凍地瓜塊	700公克/125元	凍	52
冷凍菱角仁(硬)	300公克/160元	凍	52
冷凍芋頭塊	600公克/110元	凍	52
冷凍刺山藥丁	400公克/135元	凍	52
冷凍刺山藥塊	400公克/135元	凍	52
冷凍馬鈴薯丁	300公克/85元	凍	53
冷凍馬鈴薯塊	300公克/90元	凍	53
冷凍地瓜薯條	700公克/125元	凍	53
三角薯餅	700公克/185元	凍	53
湯圓		規格/售價	溫層 頁碼
小湯圓	300公克/55元	凍	53
地瓜圓	200公克/80元	凍	53
鹹肉湯圓	10粒/107元	凍	53
紅豆湯圓	10粒/72元	凍	53
黑糯芝麻湯圓	10粒/75元	凍	53
花生湯圓	10粒/82元	凍	53
水餃餛飩		規格/售價	溫層 頁碼
高麗菜豬肉水餃	750公克/30粒/160元	凍	54
高麗菜豬肉手工水餃	1050公克/50粒/250元	凍	54
玉米豬肉手工水餃	1050公克/50粒/280元	凍	54
素水餃	750公克/295元	凍	54
鮮肉餛飩	350公克/30粒/105元	凍	54
米麥加工品		規格/售價	溫層 頁碼
米漢堡-薑燒豬肉口味	6入/280元	凍	54
米漢堡-素沙茶鮮菇口味	6入/295元	凍	54
米漢堡-全牛肉口味	6入/385元	凍	54
米漢堡-塔香雞口味	6入/355元	凍	54

油飯	600 公克 / 127 元	凍	55
什穀飯	300 公克 / 78 元	凍	55
雜糧飯	300 公克 / 95 元	凍	55
麥香餅皮	600 公克 / 10 片 / 90 元	凍	55
小麥抓餅	550 公克 / 5 片 / 75 元	凍	55
蔥抓餅	675 公克 / 5 片 / 80 元	凍	55
蘿蔔糕	750 公克 / 85 元	藏	55
豬血糕	290 公克 / 65 元	凍	55
披薩 (番茄)	220 公克 / 2 片 / 100 元	凍	55
豬肉加工品	規格 / 售價	溫層	頁碼
培根	300 公克 / 175 元	凍	56
西式火腿切片	200 公克 / 120 元	凍	56
黑胡椒熱狗	225 公克 / 5 條 / 80 元	凍	56
小熱狗	300 公克 / 100 元	凍	56
中式香腸	225 公克 / 100 元	凍	56
茂谷香腸	225 公克 / 115 元	凍	56
德式香腸	300 公克 / 135 元	凍	56
貢丸	300 公克 / 115 元	凍	56
漢堡肉	360 公克 / 135 元	凍	56
梅干扣肉	550 公克 / 280 元	凍	56
糖醋豬肉	380 公克 / 180 元	凍	57
黑胡椒鹹豬肉	300 公克 / 178 元	凍	57
滷豬腳筋	200 公克 / 175 元	凍	57
滷豬腱	500 公克 / 320 元	凍	57
其他肉類加工品	規格 / 售價	溫層	頁碼
濃縮善糧黃金雞高湯	500 公克 / 77 元	凍	57
濃縮白肉雞高湯	500 公克 / 62 元	凍	57
善糧滴雞精	60 毫升 / 155 元	凍	57
醉雞腿	400 公克 / 255 元	凍	57
滷雞腳	6 支 / 75 元	凍	58
滷雞翅	6 支 / 包 / 230 元	凍	58
滷牛腱	每 100 公克 / 175 元 (秤重價)	凍	58
水產加工品	規格 / 售價	溫層	頁碼
澎湖花枝漿	300 公克 / 255 元	凍	58
澎湖花枝丸	300 公克 / 280 元	凍	58
魚豆腐火鍋料	450 公克 / 135 元	凍	58
起司包	500 公克 / 175 元	凍	58
三味火鍋料	450 公克 / 150 元	凍	58
蝦仁起司火鍋料	500 公克 / 206 元	凍	58
虱目魚丸 (無添加磷酸鹽)	500 公克 / 115 元	凍	59
虱目魚漿	200 公克 / 40 元	凍	59
蒲燒虱目魚肚	150 公克 / 180 元	凍	59
濃縮虱目魚高湯	500 公克 / 80 元	凍	59
蝦米	300 公克 / 245 元	藏	59
蝦皮	300 公克 / 100 元	凍	59
濃縮蝦高湯	500 公克 / 80 元	凍	59
丁香小魚乾	300 公克 / 205 元	凍	59
即時湯底	規格 / 售價	溫層	頁碼
豆香濃湯	500 公克 / 60 元	凍	60

05 畜產海鮮

豬肉 - 信功實業	規格 / 售價	溫層	頁碼
大里肌切片	600 公克 / 195 元	凍	63
小里肌	400 公克 / 120 元	凍	63

肩胛肉	600 公克 / 205 元	凍	63
肩胛排	600 公克 / 145 元	凍	63
小排肉	600 公克 / 220 元	凍	63
五花肉	600 公克 / 185 元	凍	63
龍骨	600 公克 / 88 元	凍	63
豬肉絲	300 公克 / 90 元	凍	63
梅花火鍋肉片	200 公克 / 95 元	凍	63
薄肉片	300 公克 / 105 元	凍	63
梅花肉片	600 公克 / 250 元	凍	63
豬肝	300 公克 / 55 元	凍	63
絞肉 (粗粒)	300 公克 / 85 元	凍	64
絞肉	300 公克 / 85 元	凍	64
豬肉 - 花肉社	規格 / 售價	溫層	頁碼
豬腳	1 公斤 / 265 元	凍	64
肉絲 (花肉社)	500 公克 / 160 元	凍	64
絞肉 (粗)(花肉社)	500 公克 / 148 元	凍	64
帶皮五花肉片	500 公克 / 210 元	凍	64
梅花肉片 (花肉社)	500 公克 / 300 元	凍	64
大里肌肉片 (花肉社)	500 公克 / 185 元	凍	64
小里肌 (花肉社)	400 公克 / 165 元	凍	64
小排丁 (花肉社)	500 公克 / 265 元	凍	64
龍骨 (花肉社)	500 公克 / 105 元	凍	64
豬肉 - 中央畜牧場	規格 / 售價	溫層	頁碼
梅花捲肉片 (中央畜牧場)	300 公克 / 155 元	凍	65
里肌豬排 (中央畜牧場)	300 公克 / 145 元	凍	65
沙朗梅花烤肉片 (中央畜牧場)	300 公克 / 155 元	凍	65
豬小排骨 (中央畜牧場)	300 公克 / 150 元	凍	65
帶皮五花肉條 (中央畜牧場)	600 公克 / 255 元	凍	65
雞肉	規格 / 售價	溫層	頁碼
善糧黃金雞胸 (公)	270 公克 / 195 元	凍	67
善糧黃金雞胸 (母)	200 公克 / 185 元	凍	67
白肉雞雞胸	400 公克 / 130 元	凍	67
善糧黃金雞翅	6 支 / 195 元	凍	67
白肉雞雞翅	6 支 / 130 元	凍	67
善糧黃金雞腿 (母)	630 公克 / 445 元	凍	67
白肉雞雞腿	500 公克 / 275 元	凍	67
白肉雞雞腿 (去骨)	320 公克 / 285 元	凍	67
善糧黃金雞腿剝塊	770 公克 / 485 元	凍	67
善糧黃金雞腿剝塊 (母)	630 公克 / 450 元	凍	67
白肉雞雞腿剝塊	500 公克 / 285 元	凍	67
善糧黃金雞腳 (不分公母)	8 支 / 90 元	凍	67
白肉雞雞腳	16 支 / 94 元	凍	67
黑羽土雞 (公全隻)	1900 公克 / 745 元	凍	67
剝塊 (不分公母)	800 公克 / 370 元	凍	67
牛肉	規格 / 售價	溫層	頁碼
優質牛肉絲	150 公克 / 105 元	凍	68
優質牛腱肉	1000 公克 / 490 元	凍	68
優質牛條肉	500 公克 / 250 元	凍	68
優質牛肉火鍋肉片	250 公克 / 190 元	凍	68
優質牛肉片	300 公克 / 175 元	凍	68
優質菲力牛排	300 公克 / 520 元	凍	68
優質沙朗牛排	450 公克 / 460 元	凍	68
牛骨	1000 公克 / 110 元	凍	68

牛尾	600 公克 / 320 元	凍	68
羊肉			
羊肉火鍋片 (紐西蘭)	300 公克 / 225 元	凍	69
羊肩排 (紐西蘭)	300 公克 / 330 元	凍	69
羊肉片 (澳洲)	500 公克 / 290 元	凍	69
水產			
草魚頭丁塊	600 公克 / 70 元	凍	71
草魚切片	600 公克 / 280 元	凍	71
虱目魚肚	150 公克 / 145 元 250 公克 / 2 片 / 230 元	凍	71
虱目魚一夜干	200 公克 / 150 元	凍	71
虱目魚背肉 (不分切)	1200 公克 / 155 元	凍	71
虱目魚背肉	600 公克 / 72 元	凍	71
虱目魚頭	5-6 個 / 65 元	凍	71
吳郭魚 (邱經堯)	500 公克 / 1-4 尾 / 170 元	凍	71
香魚 (松樹門)	600 公克 / 3-6 條 / 215 元	凍	71
吳郭魚 (立川)	500 公克 / 尾 / 160 元 400 公克 / 尾 / 130 元	凍	72
吳郭魚片 (立川)	200 公克 / 100 元	凍	72
帶皮吳郭魚片 (立川)	200 公克 / 100 元	凍	72
吳郭魚下巴 (立川)	500 公克 / 110 元	凍	72
金鱸 (銀鱸)	420 公克 / 尾 / 235 元 300 公克 / 尾 / 190 元	凍	72
烏鯧切片	400 公克 / 180 元	凍	72
鯨魚切塊	300 公克 / 150 元	凍	72
石斑魚頭	頭尾各一 / 250 元	凍	72
石斑魚輪切	400 公克 / 375 元	凍	72
秋刀魚	4 條 / 110 元	凍	72
薄鹽鯖魚	250 公克 / 70 元	凍	72
四破魚	400 公克 / 135 元	凍	72
大午魚	600 公克 / 2 尾 / 450 元 350 公克 / 2 尾 / 260 元 400 公克 / 2-3 尾 / 300 元 400 公克 / 1 尾 / 300 元	凍	73
金鯧輪切	800 公克 / 595 元	凍	73
丁香魚	150 公克 / 77 元	凍	73
旗魚排	600 公克 / 265 元	凍	73
剝皮魚輪切	500 公克 / 390 元	凍	73
烏魚輪切	600 公克 / 183 元	凍	73
土魷魚切片	500 公克 / 530 元	凍	73
鬼頭刀輪切	600 公克 / 335 元	凍	73
金目鱸中式魚片	300 公克 / 290 元	凍	73
野生銀鮭丁塊	600 公克 / 210 元	凍	74
野生銀鮭輪切	600 公克 / 665 元 300 公克 / 340 元	凍	74
馬舌蝶 (扁鱈) 切片	無肚洞 1 公斤 / 600 元 有肚洞 1 公斤 / 460 元	凍	74
燕鮓	330 公克 / 225 元	凍	74
黑鯛	360 公克 / 1 尾 / 205 元	凍	74
黑鮓	200 公克 / 180 元 450 公克 / 355 元	凍	74
鮪魚排塊	400 公克 / 265 元	凍	74
鮪魚腹肉片	180 公克 / 162 元	凍	74
船釣齒鱈輪切	350 公克 / 220 元	凍	74
海鱸中段輪切	400 公克 / 580 元	凍	75
海鱸魚排	300 公克 / 395 元	凍	75
背開竹筴魚	400 公克 / 2 隻 / 125 元	凍	75

甲殼貝類	規格/售價	溫層	頁碼
黑金文蛤	600 公克 / 175 元	藏	75
冷凍黃金蚶	600 公克 / 170 元	凍	75
冷藏牡蠣	300 公克 / 205 元	藏	75
野生小花枝	600 公克 / 345 元	凍	75
野生中卷	500 公克 / 245 元	凍	76
野生透抽	600 公克 / 390 元	凍	76
軟絲	500 公克 / 3 隻 / 325 元	凍	76
澎湖軟絲	500 公克 / 180 元	凍	76
海水白蝦	300 公克 / 220 元	凍	76
冷凍白蝦	300 公克 / 195 元	凍	76
澎湖白秋蝦仁	300 公克 / 235 元	凍	76
冷凍白蝦仁	150 公克 / 145 元	凍	76
海藻類	規格/售價	溫層	頁碼
澎湖海菜	150 公克 / 70 元	凍	77
海帶芽 (若布)	150 公克 / 120 元	常	77
乾海麒麟 (珊瑚草)	100 公克 / 65 元	常	77
海帶結	150 公克 / 85 元	常	77
元昆布	150 公克 / 200 元	常	77
海帶根	100 公克 / 190 元	常	77

06 調理素材

油品	規格/售價	溫層	頁碼
調合油	570 毫升 / 115 元 3 公升 / 465 元	常	80
調合天然油	220 毫升 / 195 元	常	80
胡麻油	570 毫升 / 314 元	常	80
台灣山茶花籽油 (苦茶油)	250 毫升 / 1800 元	常	80
紅花大果苦茶油	500 毫升 / 840 元	常	80
冷壓芝麻油	220 毫升 / 190 元	常	80
有機冷壓橄欖油	750 毫升 / 595 元	常	80
公平貿易冷壓初榨椰子油	250 克 / 350 元	常	80
醬油	規格/售價	溫層	頁碼
本土黑豆醬油	300 毫升 / 233 元	常	81
生抽壺底醬油	420 毫升 / 275 元	常	81
豆麥醬油	1600 毫升 / 150 元 500 毫升 / 90 元	常	81
黑豆醬油	420 毫升 / 100 元	常	81
黑豆油膏	420 毫升 / 100 元	常	81
有機黑豆醬油	210 毫升 / 105 元	常	81
有機薄鹽醬油	210 毫升 / 105 元	常	81
有機素蠔油	210 毫升 / 105 元	常	81
喜願白醬油	420 毫升 / 90 元	常	82
柴魚煮友	500 毫升 / 80 元	常	82
香菇煮友	500 毫升 / 200 元	常	82
沾拌醬	規格/售價	溫層	頁碼
辣椒醬	180 公克 / 120 元	藏	82
辣椒醬 (風味手釀)	165 公克 / 65 元	常	82
豆瓣醬 (風味手釀)	165 公克 / 75 元	常	82
辣豆瓣醬	165 公克 / 70 元	常	82
本土黑豆瓣醬	460 公克 / 143 元	常	83
本土黑豆豉	80 公克 / 50 元	常	83
豆豉	100 公克 / 45 元	常	83
金桔番茄沙拉醬	250 公克 / 67 元	藏	83
有機蕃茄醬	270 毫升 / 110 元	藏	83

泰式酸甜醬	300 毫升 / 65 元	常	83
有機甜辣醬	270 毫升 / 99 元	常	83
紅麴醬 (粗顆粒)	200 公克 / 40 元	常	83
焙煎胡麻脆綠鮮	220 毫升 / 75 元	常	83
芥子脆綠鮮沙拉醬	300 毫升 / 75 元	常	83
燒肉醬	260 公克 / 94 元	常	84
黑胡椒洋葱醬	180 公克 / 100 元	藏	84
義大利麵醬	420 公克 / 130 元	藏	84
芝麻醬	230 公克 / 125 元	常	84
茄汁拌醬 (微辣)	500 公克 (5 入) / 175 元	凍	84
鹹香炸醬	400 公克 (5 入) / 195 元	凍	84
滷肉燥	200 公克 / 95 元	凍	84
料理酒醋	規格 / 售價	溫層	頁碼
綠主張料理用米酒(19度)	600 毫升 / 77 元	常	85
綠主張 38 度米酒	600 毫升 / 200 元	常	85
醇米露	500 毫升 / 80 元	常	85
糯米酢	600 毫升 / 50 元	常	85
醇香烏酢	600 毫升 / 40 元	常	85
素食烏酢	600 毫升 / 40 元	常	85
穀香米酢	5 公升 / 230 元	常	85
有機玄米酢	600 毫升 / 250 元	常	85
糖	規格 / 售價	溫層	頁碼
紅糖	500 公克 / 40 元	常	86
台灣二砂糖	1 公斤 / 42 元	常	86
紅冰糖	500 公克 / 85 元	常	86
細粒紅冰糖	450 公克 / 85 元	常	86
紅冰糖蜜	250 公克 / 55 元	常	86
原色冰糖	500 公克 / 75 元	常	86
手工蔗糖	150 公克 / 120 元	常	86
有機手工蔗糖 (塊)	250 公克 / 200 元	常	86
有機手工蔗糖 (粉)	250 公克 / 200 元	常	86
有機手工薑糖	250 公克 / 250 元	常	86
公平貿易調味品	規格 / 售價	溫層	頁碼
公平貿易有機白胡椒粉	30 公克 / 150 元 40 公克 / 150 元 (補充包)	常	87
公平貿易有機黑胡椒粉	50 公克 / 255 元 50 公克 / 150 元 (補充包)	常	87
公平貿易有機咖哩粉 (甜)	20 公克 / 70 元	常	87
公平貿易有機咖哩粉 (辣)	20 公克 / 70 元	常	87
公平貿易有機肉桂粉	35 公克 / 160 元	常	87
公平貿易有機肉桂棒	25 公克 / 135 元	常	87
鹽	規格 / 售價	溫層	頁碼
根源天然珊瑚海鹽	300 公克 / 99 元	常	87
台灣海鹽	300 公克 / 110 元	常	87
其他調味品	規格 / 售價	溫層	頁碼
紅麴素食咖哩塊 (甘味)	220 公克 / 92 元	常	88
柴魚片	100 公克 / 85 元	常	88
有機味噌	500 公克 / 145 元	藏	88
清蒸魚醬	110 公克 / 45 元	凍	88
滷味包	2 入 / 90 元	常	88
牛肉滷味包	2 入 / 90 元	常	88
香鬆類	規格 / 售價	溫層	頁碼
肉酥	200 公克 / 176 元	常	88
虱目魚鬆	150 公克 / 85 元	常	88

調味粉類	規格 / 售價	溫層	頁碼
葛鬱金粉	300 公克 / 260 元	常	88
蓮藕粉	300 公克 / 350 元	常	88
蒟蒻膠凍粉	300 公克 / 75 元	常	89
章俊源台灣蕃薯粉	400 公克 / 76 元	常	89
有機在來米粉	600 公克 / 166 元	常	89
糯米粉	250 公克 / 135 元	常	89
在來米粉	250 公克 / 135 元	常	89
即溶酵母粉	50 公克 / 50 元	藏	89
薑黃粉	100 公克 / 300 元	常	89
食品添加物	規格 / 售價	溫層	頁碼
檸檬酸	454 公克 / 48 元	常	89
小蘇打粉	1 公斤 / 60 元	常	89
抹醬	規格 / 售價	溫層	頁碼
鳳梨果醬	180 公克 / 100 元	藏	90
洛神花果醬	180 公克 / 106 元	藏	90
紅肉李果醬	180 公克 / 100 元	藏	90
柑橘果醬	180 公克 / 100 元	藏	90
其他抹醬	規格 / 售價	溫層	頁碼
龍眼花蜂蜜	500 公克 / 340 元 3 公斤 / 1470 元	常	90
桑椹果粒醬	300 公克 / 180 元	常	90
麥芽糖	300 公克 / 190 元	常	90
公平貿易榛果巧克力醬	270 公克 / 240 元	常	90

07 農產加工

醃漬類	規格 / 售價	溫層	頁碼
客家榨菜	150 公克 / 115 元	藏	92
甘菜	250 公克 / 53 元	藏	92
破布子	375 公克 / 165 元	常	92
野生甘樹子	180 公克 / 105 元	常	92
一日鮮糯筍筍	600 公克 / 200 元	常	92
阿里山糯筍筍	600 公克 / 155 元	常	92
有機脆筍	320 公克 / 150 元	藏	92
有機筍茸	200 公克 / 200 元	藏	92
酸高麗菜	600 公克 / 140 元	藏	92
酸筍絲	600 公克 / 125 元	藏	92
蘿蔔乾 (丁狀)	150 公克 / 60 元	藏	93
農產加工	規格 / 售價	溫層	頁碼
乾燥牛蒡切片	160 公克 / 180 元	常	93
炭焙金針	80 公克 / 190 元	常	93
玉米粒罐頭	200 公克 / 43 元	常	93
甜酒釀	350 公克 / 110 元	藏	93
白粉圓	600 公克 / 65 元	常	93
愛玉子	80 公克 / 195 元	常	93
滷花生	200 公克 / 130 元	凍	93
白木耳	120 公克 / 165 元	常	94
台灣香菇	小中 100 公克 / 236 元 大朵 100 公克 / 400 元 中朵 100 公克 / 340 元 小朵 100 公克 / 295 元	常	94
段木香菇 (何仁興)	大朵 100 公克 / 440 元 小朵 100 公克 / 375 元	常	94
有機段木香菇 (吳如滢)	大朵 100 公克 / 440 元 小朵 100 公克 / 375 元	常	94

08 飲料零食

飲品	規格/售價	溫層	頁碼
乳清氣泡飲料	250 毫升 / 50 元	常	96
胡蘿蔔綜合蔬果汁	6 瓶 / 252 元 195 毫升 / 45 元	常	96
有機蘋果汁	950 毫升 / 205 元	常	96
可美特有機蕃茄汁	295 毫升 / 50 元	常	96
桑椹原汁 (有糖)	600 毫升 / 260 元	常	96
桑椹原汁 (無糖)	600 毫升 / 315 元	常	96
紫蘇梅醬	600 毫升 / 180 元	常	96
溪底遙桂圓薑湯	670 毫升 / 420 元	常	96
黑麥汁	6 瓶 / 228 元 330 毫升 / 40 元	常	96
檸檬醋	250 毫升 / 225 元	常	96
梅健康酢	600 毫升 / 167 元	常	96
甜品	規格/售價	溫層	頁碼
吸得凍 (梅子口味)	12 杯 / 265 元 190 公克 / 23 元	常	97
紫蘇梅果凍	12 杯 / 167 元 100 公克 / 16 元	常	97
本土全花生湯	320 公克 / 罐 / 33 元 12 入提盒 / 個 / 20 元	常	97
雜糧八寶粥	320 公克 / 罐 / 25 元 12 入提盒 / 個 / 20 元	常	97
冰品	規格/售價	溫層	頁碼
巧克力鮮奶冰淇淋	1 公升 / 盒 / 290 元 160 毫升 / 小盒 / 58 元	凍	97
原味鮮奶冰淇淋	1 公升 / 盒 / 290 元 160 毫升 / 小盒 / 58 元	凍	97
綜合水果冰棒	10 支 / 360 元	凍	97
咖啡	規格/售價	溫層	頁碼
雨林咖啡半水洗曼特寧 (原豆)	230 公克 / 310 元	常	98
雨林咖啡日晒曼特寧 (原豆)	230 公克 / 340 元	常	98
星山極品咖啡豆	300 公克 / 450 元	常	98
雨林咖啡掛耳包	半水洗曼特寧 6 包 / 60 公克 / 155 元 日晒曼特寧 6 包 / 60 公克 / 165 元	常	98
茶類	規格/售價	溫層	頁碼
日紅小葉種紅茶包	36 公克 / 12 入 / 180 元	常	99
有機老茶樹紅茶	50 公克 / 300 元	常	99
尚品紅玉紅茶	75 公克 / 400 元	常	99
碧螺春綠茶	300 公克 / 620 元	常	99
雪霸烏龍茶	春茶 150 公克 / 950 元 冬茶 150 公克 / 950 元	常	99
阿里山金萱茶	春茶 150 公克 / 480 元 冬茶 150 公克 / 500 元	常	99
阿里山烏龍茶	春茶 150 公克 / 700 元 冬茶 150 公克 / 750 元	常	99
高山烏龍茶	春茶 150 公克 / 940 元 冬茶 150 公克 / 970 元 12 包 / 270 元	常	99
百香萬壽菊茶包	20 公克 / 20 包 / 130 元	常	99
枇杷葉茶	50 公克 / 10 包 / 230 元	常	99
沖泡飲品	規格/售價	溫層	頁碼
薑母茶	240 公克 / 12 包 / 92 元	常	100
青草茶包	60 公克 / 10 入 / 155 元	常	100

洛神花茶包	40 公克 (20 入) / 120 元	常	100
乾燥洛神花	75 公克 / 210 元	常	100
即溶仙草	45 公克 (15 入) / 240 元	常	100
台灣傳統全麥麵茶	300 公克 / 70 元	常	100
有機調味可可粉	340 公克 / 335 元	常	100
有機純可可粉	224 公克 / 340 元	常	100
紅薏仁沖調粉	150 公克 / 80 元	常	100
有機發芽玄米沖調粉	250 公克 / 225 元	常	100
杭白菊	70 公克 / 244 元	常	101
水煮飲品	規格/售價	溫層	頁碼
大麥茶	300 公克 / 93 元	常	101
決明子 (熟)	300 公克 / 75 元	常	101
冬瓜糖磚	310 公克 / 4 小塊 / 80 元	藏	101
冬瓜茶凍磚	310 公克 / 4 小塊 / 90 元	藏	101
冬瓜糖條	300 公克 / 70 元	常	101
桂圓茶磚	310 公克 / 4 小塊 / 90 元	藏	101
酸梅湯包料	150 公克 / 137 元	藏	101
餅乾零食	規格/售價	溫層	頁碼
有機繽紛黑巧克力 55%	20 入 / 330 元	藏	102
有機巴拿馬濃黑巧克力 80%	80 公克 / 215 元	藏	102
有機半甜巧克力豆 55%	283.5 公克 / 330 元	藏	102
原味沙琪瑪	18 入 / 125 元	常	102
黑糖沙琪瑪	6 入 / 40 元	常	102
原味蛋捲	盒裝 / 6 包 / 380 元 單包 / 65 元	常	102
米糠芝麻蛋捲	盒裝 / 6 包 / 385 元 單包 / 70 元	常	102
一口杏仁酥	200 公克 / 115 元	常	102
地瓜酥	227 公克 / 50 元	常	102
蘇打餅乾	350 公克 / 80 元	常	103
麥香蘇打餅乾	250 公克 / 62 元	常	103
薏米香	120 公克 / 105 元	常	103
煎餅	150 公克 / 50 元	常	103
蕎麥薄餅	175 公克 / 60 元	常	103
福椒糙米餅	200 公克 / 115 元	常	103
原味洋芋捲片	50 公克 / 20 元	常	103
仙楂美人果	150 公克 / 195 元	常	103
稻鴨米餅	25 包 / 105 元	常	103
鹹酥鍋粿	200 公克 / 80 元	常	103
黑芝麻麥芽軟糖	240 公克 / 140 元	常	104
黃梅軟糖	30 公克 / 25 元	常	104
虱目魚香絲	50 公克 / 85 元	常	104
有機綜合米穀粒	150 公克 / 110 元	常	104
果乾蜜餞	規格/售價	溫層	頁碼
桔仔餅	300 公克 / 95 元	常	104
紫蘇梅	700 公克 / 205 元	常	104
龍眼乾肉	300 公克 / 295 元	藏	104
回家李果乾	120 公克 / 110 元	常	104
帶殼龍眼乾 (楊滂瓊)	600 公克 / 335 元	常	104
帶殼龍眼乾 (粉殼)	600 公克 / 260 元	常	104
帶殼龍眼乾 (張春夏)	400 公克 / 260 元	藏	104
青提子	300 公克 / 125 元	藏	105
優質葡萄乾 (中)	600 公克 / 240 元	藏	105
優質小紅莓乾	200 公克 / 200 元	藏	105
優質小藍莓乾	75 公克 / 190 元	藏	105

芒果青(情人果乾)	200公克/165元	藏	105
芒果乾	200公克/240元	藏	105
無糖愛文芒果乾	200公克/245元	藏	105
芭樂乾	300公克/170元	藏	105
洛神花蜜餞	300公克/130元	常	105
鹹金柑蜜餞	300公克/150元	常	105
冰糖蜜金棗	420公克/230元	藏	105

核果堅果		規格/售價	溫層	頁碼
核果零食	300公克/167元		藏	106
核桃	200公克/170元		藏	106
松子	150公克/275元		藏	106
腰果	300公克/270元		藏	106
葵花子	300公克/72元		藏	106
南瓜子	300公克/120元		藏	106
開心果	200公克/142元		常	106
杏仁果	300公克/185元		藏	106
鹽炒腰果	150公克/175元		常	106
核桃果子	150公克/170元		常	106
杏仁酥	200公克/180元		常	106
南瓜子酥	200公克/185元		常	106
芝麻酥	250公克/175元		常	106

09 中藥食補

中藥材		規格/售價	溫層	頁碼
蓮子(乾)	300公克/265元		藏	108
芡實	300公克/185元		藏	108
台灣紅棗	220公克/280元		藏	108
優質紅棗	300公克/230元		藏	108
黑棗	450公克/200元		藏	108
優質枸杞	200公克/330元		藏	108
八角(大茴香)	30公克/47元		常	108
加味十全大補燉料	90公克/157元		藏	108
四物燉料	95公克/157元		藏	108
當歸調理包	160公克/358元		藏	108
八珍燉料	130公克/153元		藏	109
正四神燉料	130公克/150元		藏	109
燒酒雞(蝦)燉料	100公克/157元		藏	109
甘草片調理包	110公克/86元		藏	109
白果仁調理包	210公克/232元		凍	109
黃耆調理包	210公克/358元		藏	109

食補類		規格/售價	溫層	頁碼
白芝麻粒(熟)	200公克/85元		藏	109
黑芝麻粒(熟)	200公克/85元		藏	109
黑芝麻粉	100公克/70元		藏	109
喜願小麥胚芽(焙熟)	300公克/90元		常	109
蜂王乳	100公克/375元		凍	110
蜂膠液	30毫升/530元		常	110
鹽膚木花粉	200公克/375元		常	110
桃源香梅梅精	50毫升/630元		常	110

10 烘焙食品

麵包		規格/售價	溫層	頁碼
喜願麵包				
貝果(榛果口味)	2入/65元		凍	112
貝果(全麥口味)	2入/65元		凍	112

貝果(藍莓口味)	2入/65元		凍	112
五小福貝果	5入/80元		凍	112
有機裸麥吐司	500公克/約10片/120元		凍	112
德國黑裸麥吐司	500公克/約10片/80元		凍	112
鄉村全麥吐司	400公克/約10片/60元		凍	112
草本多穀吐司	400公克/約10片/60元		凍	112
田園多穀麵包	450公克/約10片/80元		凍	112
迷你潛艇堡	300公克/6個/80元		凍	112
凱薩米餐包	300公克/6個/80元		凍	112

綠色叢林

藜麥堡(2入)	110公克/70元		常	113
椰香紅豆麵包	270公克/130元		常	113
香草乳酪麵包	175公克/80元		常	113
什錦果乾堡	135公克/78元		常	113
藍莓乳酪堡	110公克/65元		常	113
全麥餐包(3入)	250公克/90元		常	113
南瓜胚芽吐司	400公克/110元		常	113

瑪諾蘭迦麵包

奶油餐包	200公克/4入/40元		常	113
全麥吐司	500公克/80元		常	113
全麥起司吐司	500公克/120元		常	113
起司果乾麵包	120公克/52元		常	114
裸麥無花果乾麵包	130公克/45元		常	114
桑椹乳酪麵包	120公克/53元		常	114
克林姆麵包	120公克/37元		常	114
椰子奶酥麵包	110公克/37元		常	114
咖哩麵包	120公克/53元		常	114
香椿麵包	120公克/30元		常	114
芝麻核桃麵包	120公克/39元		常	114
香草橄欖拖鞋麵包	120公克/39元		常	114

米特創意食品工作室

日式紅豆粒麵包	115公克/43元		常	114
義大利香草麵包	134公克/48元		常	114
起司堡	143公克/52元		常	115
黑糖蔓越莓餐包(2入)	147公克/52元		常	115
鄉村軟法	122公克/42元		常	115
麥香紅糖吐司	265公克/72元		常	115

蛋糕		規格/售價	溫層	頁碼
手天品蛋糕				
濃情巧克力蛋糕	430公克/450元		藏	115
酸奶奶酪蛋糕	440公克/420元		藏	115
芝麻條糕	240公克/190元		藏	115
金桔條糕	250公克/190元		藏	115
白玉巧克力條糕	240公克/190元		藏	115
抹茶紅豆條糕	250公克/190元		藏	115

瑪諾蘭迦蛋糕

原味起司蛋糕	500公克/6吋/330元		凍	116
香橙起司蛋糕	500公克/6吋/365元		凍	116
桑椹乳酪蛋糕	500公克/6吋/380元		凍	116

看天田

黑豆布朗尼	400公克/500元		凍	116
黑豆蛋糕	400公克/400元		凍	116

糕餅		規格/售價	溫層	頁碼
鳳梨酥	4個/135元		藏	116

包子饅頭	規格/售價	溫層	頁碼
花捲	400 公克 / 75 元	凍	117
手工饅頭 (原味)	280 公克 / 4 入 / 57 元	凍	117
奶皇包	10 入 / 58 元	凍	117
日式叉燒包	450 公克 / 230 元	凍	117
阿南達包子			
芝麻包	8 入 / 225 元	凍	117
紅豆包	8 入 / 225 元	凍	117
綜合素包	8 入 / 240 元	凍	117
雜糧饅頭	8 入 / 205 元	凍	117
麥香饅頭	8 入 / 145 元	凍	117
素麥軒			
綜合饅頭	850 公克 / 10 入 / 170 元	凍	118
堅果饅頭	850 公克 / 10 入 / 185 元	凍	118
麥香饅頭	850 公克 / 10 入 / 150 元	凍	118

11 家居用品

個人清潔	規格/售價	溫層	頁碼
活萃洗面乳	100 毫升 / 380 元	常	120
活萃卸妝乳	250 毫升 / 430 元	常	120
綠藤活萃沐浴露	350 毫升 / 350 元	常	120
綠藤寶貝 Touching 沐浴露	350 毫升 / 375 元	常	120
頭皮淨化洗髮精	240 毫升 / 405 元	常	120
蘆薈洗髮沐浴精	330 毫升 / 200 元	常	120
薰衣草洗髮沐浴精	330 毫升 / 230 元	常	120
玫瑰天竺葵洗髮沐浴精	330 毫升 / 240 元	常	120
瑪諾蘭迦手工香皂	110 公克 / 110 元	常	121
蜂膠手工香皂	120 公克 / 155 元	常	121
手工羊奶皂	110 公克 / 125 元	常	121
香茅皂	100 公克 / 50 元	常	121
抹草皂	100 公克 / 80 元	常	121
牙膏	100 公克 / 95 元	常	121
兒童牙膏	75 公克 / 130 元	常	121
軟毛牙刷	5 入 / 85 元	常	121
牙間刷	3S: 0.7mm / 9 入 / 115 元 1S: 1.0mm / 9 入 / 115 元 M: 1.2mm / 9 入 / 115 元	常	121
迷你牙線盒	3 個 + 2 個補充線 / 100 元	常	121
迷你牙線盒補充線	5 入 / 90 元	常	121

個人保養品	規格/售價	溫層	頁碼
肌膚隔離霜	30 公克 / 450 元	常	122
潤膚乳霜	50 公克 / 400 元	常	122
護唇膏 (薄荷)	4 公克 / 83 元	常	122
護唇膏 (薰衣草)	4 公克 / 83 元	常	122
潤膚油	50 毫升 / 200 元	常	122
皮膚保濕劑 (甘油)	60 毫升 / 50 元	常	122
純粹保濕精華液	30 毫升 / 530 元	常	122

護染髮粉	規格/售價	溫層	頁碼
顏色護髮粉 (橘褐色)	60 公克 / 包 / 2 入 / 310 元	常	122
顏色護髮粉 (黑咖啡色)	50 公克 / 包 / 150 元 50 公克 / 包 / 2 入 / 320 元	常	122
顏色護髮粉 (棕咖啡色)	50 公克 / 包 / 2 入 / 320 元	常	123
顏色護髮粉 (紅褐色)	50 公克 / 包 / 2 入 / 320 元	常	123

衛生紙	規格/售價	溫層	頁碼
-----	-------	----	----

再生衛生紙便利包 (120 抽)	10 包 / 袋 / 110 元 60 包 / 6 袋 / 箱 / 645 元	常	123
不漂白再生抽取衛生紙 (130 抽)	6 包 / 105 元 48 包 / 8 袋 / 箱 / 800 元	常	123
不漂白捲筒再生衛生紙	6 卷 / 70 元 72 卷 / 12 袋 / 箱 / 800 元	常	123
再生擦手紙 (抽取式)	200 張 / 包 / 45 元 20 包 / 830 元	常	123

防蟲品	規格/售價	溫層	頁碼
樟樹芳香片	140 公克 / 8 片 / 95 元	常	124
香樟油	240 毫升 / 425 元 100 毫升 / 255 元	常	124
香茅油	240 毫升 / 425 元 100 毫升 / 255 元	常	124
竹酢液	100 毫升 / 100 元	常	124

生活配件	規格/售價	溫層	頁碼
純棉抹布	40×40 公分 / 3 條 / 205 元	常	124
棉布濾袋	6 個 / 185 元	常	124
不漂白濾紙	40 張 / 45 元	常	124
保溫購物袋	底寬 x 底長 x=18x30x38cm / 580 元	常	124
硝酸鹽試紙	10 片 / 120 元	藏	125

家居清潔	規格/售價	溫層	頁碼
綠主張生態洗碗精	480 毫升 / 130 元	常	125
綠主張生態洗衣精	1800 毫升 / 235 元	常	125
綠主張生態洗衣粉	1.8 公斤 / 190 元	常	125
綠主張生態去漬粉	500 公克 / 100 元	常	125
綠主張生態衣物漂白粉	500 公克 / 63 元	常	126
綠主張生態衣領精	480 毫升 / 135 元	常	126
綠主張生態廁所清潔劑	480 毫升 / 95 元	常	126
綠主張生態多功能清潔劑	480 毫升 / 200 元	常	126
環保家事皂	160 公克 / 20 元	常	126
天文皂絲	1 公斤 / 100 元	常	126
茶籽粉	1 公斤 / 68 元	常	126
清潔劑噴槍	1 支 / 25 元	常	126

12 有機棉

貼身衣物	規格/售價	溫層	頁碼
女性低腰三角褲 (原棉色)	2 件 / 370 元	常	128
女性低腰三角褲 (灰色)	2 件 / 390 元	常	128
女性中腰三角褲 (原棉色)	2 件 / 380 元	常	128
女性中腰三角褲 (灰色)	2 件 / 400 元	常	128
短筒襪 (灰色)	雙 / 110 元	常	128
船型襪 (灰色)	雙 / 105 元	常	128

配件	規格/售價	溫層	頁碼
有機棉口罩 (M、L)	115 元	常	128
有機棉小方巾 (34 x 38cm)	4 入 / 360 元	常	128
有機棉手巾 (23 x 25cm)	4 入 / 200 元	常	128
有機棉中毛巾 (34 x 78cm)	2 入 / 330 元	常	128
有機棉浴巾 (70 x 130cm)	入 / 530 元	常	129

嬰幼兒用品	規格/售價	溫層	頁碼
兒童兩用被 (含枕頭)	件 / 2400 元	常	129
兒童被胎	件 / 1440 元	常	129

兒童條紋襪 (紅/藍細條紋)	雙/115元	常	129
幼兒圍兜(原棉色)	件/180元	常	129
羊咩咩枕頭(原棉色)	個/342元	常	129
兔子搖鈴 (粉紅/粉藍蝴蝶結)	個/200元	常	129
小鳥搖鈴 (粉格/灰格裝飾)	個/167元	常	129
嬰兒防抓手套 (粉紅/粉藍蝴蝶結)	雙/90元	常	129
嬰兒紗布手巾 (花鳥/日苗)	件/2入/126元	常	130
嬰兒紗布澡巾 (原棉色2入/包)	29x60cm/2入/216元	常	130
嬰兒紗布衣 (0-3M原棉色)	件/270元	常	130
長紗布衣	件/325元	常	130
嬰兒肚褲 (0-3M/3-6M)	件/252元	常	130
嬰兒圍兜(原棉色)	件/135元	常	130
嬰兒襪子(原棉色)	雙/162元	常	130
嬰兒帽子 (原棉色、粉色)	頂/162元	常	130
安心睡眠肚兜 (淺粉色)	S/件/279元 L/件/459元	常	130
安心睡眠肚兜 (淺藍色)	L/件/459元	常	130
寶寶毛巾包巾 (藍色/粉色滾邊)	件/522元	常	130
嬰兒鋪棉包巾 (原棉色)	件/702元	常	130

服務據點

總社

24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號
TEL(02)2999-6122
問題反應分機 222
社籍服務分機 221
FAX(02)2995-6500
信箱 gncoop@hucc-coop.tw

北北分社

24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號
TEL(02)2999-6122
訂單服務分機 739、736
問題反應分機 222
帳務核對分機 314
組班服務分機 225
社籍服務分機 221
行政 FAX(02)2995-8838
訂單 FAX(02)8512-1629、(02)2995-9736
服務信箱 gncoop@hucc-coop.tw
訂單信箱 gncooptp@hucc-coop.tw

淡水站

25157 新北市淡水區中山北路一段 372 號
TEL(02)2626-9765 FAX(02)2626-9435

北投站

11268 台北市北投區大業路 452 巷 29 號
TEL(02)2891-2012 FAX(02)2891-0882

石牌站

11280 台北市北投區明德路 331 巷 2 號
TEL(02)2823-6390 FAX(02)2823-6321

天母站

11147 台北市士林區忠誠路二段 10 巷 2 號
TEL(02)2837-7047 FAX(02)2837-5695

士林站

11141 台北市士林區福志路 50 號
TEL(02)2832-9556 FAX(02)2835-5242

大直站

10466 台北市中山區北安路 630 巷 9 弄 17 號
TEL(02)2532-5814 FAX(02)2532-8629

碧湖站

11463 台北市內湖區內湖路二段 103 巷 102 號
TEL(02)2656-0037 FAX(02)2657-4606

民生站

10578 台北市松山區延壽街 153 號
TEL(02)2761-3738 FAX(02)2761-3613

東區站

10558 台北市松山區八德路三段 12 巷 52 弄 5 號
TEL(02)2579-8996 FAX(02)2579-8997

信義站

11050 台北市信義區莊敬路 391 巷 2 弄 13 號
TEL(02)2758-4988 FAX(02)2758-3995

南港站

11564 台北市南港區研究院路二段 12 巷 14 弄 4 號
TEL(02)2651-5201 FAX(02)2651-5219

中山國中站

10543 台北市松山區敦化北路 244 巷 43 號
TEL(02)2718-2515 FAX(02)2718-2689

北南分社

24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號

TEL(02)2999-6122

組班服務分機 (一) 255

台北市 中正、大安、萬華、文山

新北市 林口、新莊、泰山、五股、三重、

蘆洲、板橋、永和、中和、土城、新店

組班服務分機 (二) 227

新北市 石碇、深坑、瑞芳、平溪、雙溪、貢寮、

坪林、烏來、石門、三峽、樹林、鶯歌

宜花縣 宜蘭、花蓮全區

行政 FAX(02)2995-8838

訂單 FAX(02)8512-1629

服務信箱 gncoop@hucc-coop.tw

訂單信箱 gncooptp@hucc-coop.tw

東門站

10649 台北市大安區金華街 164 巷 7 號

TEL(02)2396-1061 FAX(02)2396-1079

公館站

10089 台北市中正區羅斯福路三段 210 巷 8 弄 5 號

TEL(02)2365-5480 FAX(02)2367-0478

景美站

11683 台北市文山區景華街 22 巷 1 號

TEL(02)2935-5661 FAX(02)2935-7332

木柵站

11657 台北市文山區木新路二段 117 號

TEL(02)2938-1603 FAX(02)2234-0351

新店站

23143 新北市新店區北新路二段 139 巷 1 號

TEL(02)8911-9619 FAX(02)2910-0386

三蘆站

24153 新北市三重區三賢街 28 號

TEL(02)2857-5421 FAX(02)2857-4213

三重站

24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號

TEL(02)8512-3998 FAX(02)8512-2025

新莊站

24249 新北市新莊區中平路 81 巷 10 號

TEL(02)2277-1282 FAX(02)2277-4419

板橋站

22054 新北市板橋區中正路 1 巷 22 號

TEL(02)2967-0268 FAX(02)2967-0400

雙和站

23453 新北市永和區民權路 1 巷 4 號

TEL(02)2943-1437 FAX(02)2943-2439

三鶯站

23854 新北市樹林區學成路 701 號

TEL(02)2668-6164 FAX(02)2668-5064

新竹分社

30061 新竹市東區南大路 175 號

TEL(03)562-6500

FAX(03)561-9664

班個配事務 (03)562-6500 分機 16

服務與意見反應

桃園區 gncoop@hucc-coop.tw

竹苗區 tcgncoop@hucc-coop.tw

桃園區 (02)2999-6122 分機 222

竹苗區 (04)2335-3772 分機 221

班個配下單服務

桃園區 gncoop@hucc-coop.tw

竹苗區 tcgncoop@hucc-coop.tw

桃園區 (02)2999-6122 分機 736、739

竹苗區 (04)2335-3772 分機 228

帳務服務

對帳單與匯款通知 (02)2999-6122 轉分機 314

班個配出貨明細 (03)562-6500 分機 16

桃園站

33042 桃園市三民路三段 28-1 號

TEL(03)333-6089 FAX(03)333-9299

國際站

33072 桃園市國際路一段 1126 號

TEL(03)220-6884 FAX(03)220-1204

中壢站

32088 桃園市中壢區廣州路 220 號

TEL(03)465-8105 FAX(03)465-8079

竹北站

30272 新竹縣竹北市六家五路一段 318 號

TEL(03)550-4190 FAX(03)550-4133

三葉站

30043 新竹市東區三民路 6 號

TEL(03)533-3314 FAX(03)543-9624

新竹站

30061 新竹市東區南大路 175 號

TEL(03)561-6258 FAX(03)561-6255

關新站

30072 新竹市東區關新一街 26 號

TEL(03)668-7065 FAX(03)668-6207

台中分社

41466 台中市烏日區溪南路二段 68 巷 58 號

TEL(04)2335-3772

訂單服務分機 228

組班服務分機 225

問題反應分機 221

社籍服務分機 225

帳務 (02)2999-6122 轉分機 319

行政 FAX(04)2335-9921

訂單 FAX(04)2335-9921

信箱 tcgncoop@hucc-coop.tw

三民站

40346 台中市西區三民西路 61 號

TEL(04)2373-0766 FAX(04)2373-0767

麻園頭站

40361 台中市西區忠明南路 123-1 號

TEL(04)2321-5922 FAX(04)2321-3695

賴厝站

40465 台中市北區綏遠路一段 6 號

TEL(04)2238-1271 FAX(04)2238-1273

東山站

41171 台中市太平區樹德路 328 號 1 樓

TEL(04)2395-3819 FAX(04)2395-3870

后庄站

40678 台中市北屯區后庄七街 78 號

TEL(04)2426-4516 FAX(04)2426-2703

東海站

40764 台中市西屯區福順路 635 號

TEL(04)2462-2511 FAX(04)2462-2639

惠來站

40844 台中市南屯區博愛街 111 號

TEL(04)2258-8059 FAX(04)2258-8057

豐原站

42041 台中市豐原區瑞安街 68 號
TEL(04)2526-4065 FAX(04)2526-4657

彰化站

50056 彰化縣彰化市中華路 195 號 1 樓
TEL(04)722-8653 FAX(04)722-8737

員林站

51043 彰化縣員林市忠孝街 166 號
TEL(04)836-8627 FAX(04)836-8573

斗六站

64072 雲林縣斗六市中堅西路 583 號
TEL(05)537-5016 FAX(05)537-5017

台南分社

70172 台南市東區東門路三段 179 巷 107 號
TEL(06)335-5665
 訂單服務分機 20
 組班服務分機 27
 問題反應分機 9
 社籍服務分機 9
 帳務 (02)2999-6122 轉分機 312
 FAX(06)335-3587
 信箱 gncooptn@hucc-coop.tw

嘉義站

60076 嘉義市東區大雅路二段 410 號
TEL(05)276-9432 FAX(05)276-9421

新營站

73051 台南市新營區民生路 93 號
TEL(06)656-9575 FAX(06)656-8931

海安站

70451 台南市北區海安路三段 959-961 號
TEL(06)258-1527 FAX(06)258-1027

永康站

71083 台南市永康區東橋一路 16 號 -1
TEL(06)303-8775 FAX(06)303-5786

台南站

70169 台南市東區崇善路 225 號
TEL(06)289-1355 FAX(06)289-0159

南門站

70052 台南市中西區五妃街 205 號
TEL(06)213-2291 FAX(06)213-2292

河堤站

81359 高雄市左營區辛亥路 66 號
TEL(07)550-9538 FAX(07)550-9539

美術館站

80457 高雄市鼓山區美術北三路 227 號
TEL(07)586-7701 FAX(07)586-7702

鳳山站

80770 高雄市三民區文濱路 13 號
TEL(07)767-6656 FAX(07)767-6877

苓雅站

80251 高雄市苓雅區苓雅一路 21 號
TEL(07)537-3363 FAX(07)536-7036

三多站

80245 高雄市苓雅區仁德街 20 號
TEL(07)334-5211 FAX(07)334-5072

共同購買手冊 第 22 期產品目錄

本刊物紙張使用環保製程生產、環保油墨印製

發行單位 有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社

發行人 許秀嬌

總編輯 許秀嬌

編輯 邱巧君

電話 (02)2999-6122

傳真 (02)2995-6500

網址 www.hucc-coop.tw

電子信箱 gncoop@hucc-coop.tw

臉書 www.facebook.com/hucccoop

封面攝影 王竹君

美術設計 isshinn studio

製版印刷 秋雨創新股份有限公司

印刷時間 2017 年 12 月

【台灣主婦聯盟生活消費合作社 - 各分社通訊處】

北北分社、北南分社

地址 24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號

電話 (02)2999-6122

新竹分社

地址 30061 新竹市東區南大路 175 號

電話 (03)562-6500

台中分社

地址 41466 台中市烏日區溪南路二段 68 巷 58 號

電話 (04)2335-3772

台南分社

地址 70172 台南市東門路三段 179 巷 107 號

電話 (06)335-5665

2017 年我們合作的農友超過 150 戶，
加工生產者接近 200 家，
包含蔬果在內，供應品項超過 900 項，
服務的站所有 52 個，
社員人數超過 72,000 位。

連結新一代對台灣土地的情感，
回到以農為本的美好時代，
我們需要你 / 妳的加入！

沒有早期主婦聯盟環境保護基金會的孕育，
就沒有今天主婦聯盟生活消費合作社的存在。
飲水思源，歡迎贊助「主婦聯盟環境保護基金會」
劃撥帳號：12948983

本目錄產品可能會因生產批量、價格或內容而異動，
請參照訂購單 / 網站 / 生活者週報。
圖片僅供參考，請以實物為準。
生活者週報提供最即時資訊，歡迎多加利用。



歡迎下載及分享電子版目錄
www.hucc-coop.tw/catalog



本目錄以大豆環保油墨印製，紙張以環保製程生產，
減低顏料、膠粘劑、增粘劑、螢光劑、潤滑劑等輔助溶劑的使用，
且較不易發生「脫粉」現況，降低紙張耗損率、環保低污染。



落實資源回收再利用，若無收藏產品目錄之需，
可帶回站所再利用，合作分享愛地球！

