

2019 年我們合作的農友超過 160 戶，
加工生產者接近 200 家，
供應近 1000 項生活必需品。
全台共有 54 個站所提供服務，
社員人數超過 75,000 位。

歡迎你一起加入，
用消費力支持良善的生產方式，
一起展開永續生活進行式！





很高興與你一起加入合作社這個大家庭！

2014年，蕭婉君和許多人一樣，為了尋找安心食材，認同合作共好的理念而加入。成為社員後，婉君透過參與活動與培訓課程，更加認識合作社。在站所帶著孩子一起採買食材、認識食物；和家人們參與生產者之旅，踏上農地認識作物和生產者；成為綠繪本故事媽媽，用故事帶孩子認識食物與環境。

育有3個孩子的婉君說：「主婦聯盟合作社是媽媽生活上的好幫手！」

我們的故事

1993年，主婦聯盟環境保護基金會「消費品質委員會」的一群媽媽關心環境和家人食的安全，上山下海尋找理念契合的農友，種出安心的米與葡萄，集結100多個家庭展開「共同購買」運動。

25年後，合作社以全心全意守護家人的堅持，提供減硝酸鹽、友善健康的蔬果，和超過1000項生活必需品，串連生產者與消費者，讓人與土地都健康，共創美好的在地生活！

- 1993 100多個家庭開始「共同購買」
- 2001 1799位創始社員加入成立合作社
- 2018 75,000多個家庭加入

社員一定不能錯過的經典產品！



善糧雞蛋



稻米



一籃菜



牛乳



有機棉



調合油



白肉雞雞胸



梅花火鍋肉片



吳郭魚片



冷凍白蝦仁



不漂白再生
抽取衛生紙



綠主張生態
洗衣粉

產品開發原則

26年來，堅持不變的產品開發原則，從每項產品開發過程持續關注環境永續及弱勢生產者，提供環保、健康、安全的產品。

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。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。若非必要，盡量不添加化學性添加物或色素，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。

誠實用心，為家人的安心餐桌把關！

每一項產品的開發都不簡單，從環境評估、原料溯源、誠信溝通、檢驗再確認，每一步都謹慎而踏實，像媽媽一樣，總是想給家人最好的！



農產品自主管理分級

 環保級 無農藥栽培	[栽培管理] 無汙染疑慮，並做好有效隔離帶，避免鄰田汙染。 [資材] 不得使用化學農藥，並依照環保級允用資材生產。 [檢驗標準] <ul style="list-style-type: none"> ▪ 非介質栽培且通過自主管理審查。 ▪ 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。 ▪ 產品於農藥殘留檢驗時，檢驗結果須為未檢出。
 友善級 無農藥栽培	[栽培管理] 不施用農藥及化學肥料。農友對於其耕作田區不完善之隔離帶或緩衝帶有積極管理、觀察及適時防護。 [資材] 不得使用化學農藥，並依照環保級允用資材生產。 [檢驗標準] <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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。 ▪ 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，才可標示友善級。 ▪ 產品於農藥殘留檢驗時，檢驗結果須為未檢出。
 健康級 無農藥殘留	[栽培管理] 無農藥或減農藥栽培。 [資材] 使用植物保護手冊推薦用藥或化學肥料。 [檢驗標準] 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：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。
 安全級 農藥安全殘留	[栽培管理] 減農藥栽培。 [資材] 使用植物保護手冊推薦用藥或化學肥料。 [檢驗標準] 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： <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。 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。



生鮮蔬果



1 減硝酸鹽，讓人與土地都健康

1996 年開始成為全台第一個管控蔬菜硝酸鹽的團體，和農友攜手栽培出最健康、鮮甜的蔬菜。透過合理化施肥，使作物自然生長，避免過多氮肥造成地下水及河川的環境汙染。

2018 年硝酸鹽檢驗共 13,054 件，A 級品佔 94%

2 貼上誠實的標籤

與 162 位農友合作，每張蔬果標籤上，清楚標示農友名字、自主管理分級、硝酸鹽等級、品質分級以及重量價格等資訊，讓社員帶回每包有溫度的安心蔬果。

3 均衡營養不挑食

每週訂購一籃菜，整年可以攝取葉菜類 45 樣、根莖類 5 樣、瓜果豆類 26 樣、辛香料類 8 樣，讓家人吃得營養均衡，也支持農場生物多樣性。

米



1 支持糧食自主，捍衛農地生機

稻米是共同購買最早的产品，透過友善耕作、水稻輪作方式來守護農地，找回農地生機與生態！除了一包一包米，更努力開發各種米製品，提升食米力，共同支持 94 個台灣好米品項。

2 新鮮上架，尚青！

稻穀採收烘乾至含水率 14 度左右，存放在溫溼度（濕度 60-75 度、溫度 10-15 度）控制良好的環境下保鮮，出貨前才碾製、包裝上架。



本土小麥



用行動種出本土小麥香

2007 年開始，與喜願麵包坊展開了「麥田狂想計畫」，從 1 公頃的本土小麥復耕，經過 10 年耕耘後契作面積達 425 公頃。持續以消費力支持，在產品中加入不同比例的本土小麥粉，共支持 74 項本土小麥產品。



雜糧



1 讓土地更健康的雜糧耕作

農友採用水稻與豆類輪作把土地養肥，不使用除草劑、落葉劑，順應自然調節機制來減少病蟲害，回復自然生態，把鳥兒、蜜蜂、蝴蝶養回來。

2 公平貿易，支持原鄉部落

營養豐富的雜糧類，以本土優先，支持部落生計；或選擇來源品質可靠的產品。

輔導弱勢者協助分裝，落實以消費改善社會的理念。





鮮乳

友善
畜漁

減添
加物

1 四方鮮乳—從牧場到加工全程把關

1996 年與四方乳品成為夥伴。乳源從自己的牧場及小農契約牧場提供，從牛隻飼料、牛舍環境衛生等各個環節有效管控，並且是少數擁有完整加工廠及營運調配能力的酪農。

2 鮮乳坊—堅持最好的原味

乳源來自豐樂牧場，鎖定單一牧場供應，積極打造舒適的飼養環境，配合獸醫師駐場把關，堅守鮮乳品質。並以高於市場 15% 的生乳收購價，與所得盈餘 5% 用於建立酪農的獨立醫療體系、牧場建設，打造酪農自主營運時代。



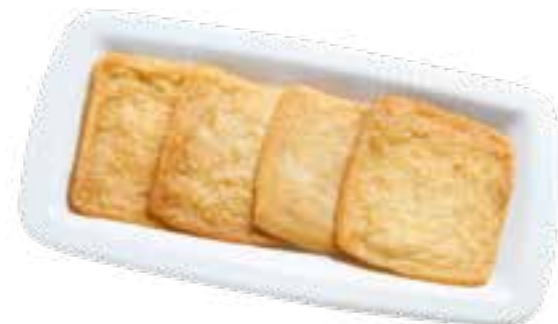
豆製品

非基因
改造

減添
加物

始終堅持非基改

1998 年與名記豆腐合作生產第一塊手工「綠主張木棉豆腐」，一直合作至今，持續開發豆漿、豆干、豆包等豆製品，堅持使用於美國製作栽培的食品級非基改黃豆及純淨水質，製作出不漂白、不使用過氧化氫、不添加防腐劑，質純香濃的豆製品。



雞蛋

人道
飼養

非基因
改造

減添
加物

1 支持人道飼養

從 2014 年開始，合作社全面供應人道飼養雞蛋，鼓勵生產者增進動物福利的措施，給予足夠的產蛋空間、休息的棲架，也不強迫換羽等，讓母雞能夠快樂生蛋。

2 飼料無添加，蛋黃自然黃

2016 年 3 月起，為減少不必要添加，長期與生產者溝通後全面不使用類胡蘿蔔素或辣椒紅素，讓蛋黃呈現原有的自然黃。

3 吃非基改飼料的善糧雞蛋

給雞隻自然的放牧空間，讓牠們快樂生長。吃好飼料的善糧雞，產下的雞蛋讓人吃了感到格外開心！



雞肉

友善
畜漁

非基因
改造

1 白肉雞長得快肉質嫩

白肉雞因育種技術不斷改良，生長速率較高，僅需飼養 6～7 週，肉質軟嫩。飼養全程不施用動物用藥，飼養密度為一般飼養場的 6 成，給雞隻寬廣的活動空間。

2 善糧黃金雞吃非基改飼料

黃金雞由「黑羽土雞」與「紅羽土雞」雜交育成，肉質較有彈性。養足 12 週，讓雞隻充分成熟，給予開放的運動空間，增強抵抗力。生產者自行調配飼料配方，並從 6 週齡開始餵食非基改飼料。

3 黑羽土雞肉質結實

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、達完整退藥期的健康雞隻。



豬肉

友善
畜漁

綠能
環保

社間
合作

1 信功實業 讓豬隻有尊嚴

合作社第一家豬肉生產者，堅持品管嚴謹，與契約牧場合作。採人道屠宰，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。

2 花肉社 好山好水養好豬

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。

3 中央畜牧場 飼養全程都顧到

科學化經營養豬場，豬舍採用水簾式養殖，利用環控溫度，隔絕病媒；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。



牛·羊

天然
草飼

友善
畜漁

1 澳洲自然牛肉 天然草飼

牛隻放養於澳洲內陸充滿陽光、雨水的廣大草原區域，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。

2 紐西蘭羔羊肉質鮮美

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。



水產

友善
畜漁生態
養殖

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！



生產者簡介

鰻鄉 (邱經堯)

產地嘉義布袋。採生態養殖方式，低密度飼養，將養殖池創造出一個生態系，透過生物多樣共生混養，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。採用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。純海水粗放養殖。

松樹門養殖場

產地宜蘭冬山。採用宜蘭湧泉活水養殖，水質良好，嚴格管控動物用藥。

美信水產

產地雲林口湖。採海水白蝦與馬蹄蛤、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。

蔡一宏 (十甲農場)

產地嘉義東石。魚塢周圍皆為農田，配合不同種類輪養，有效阻隔疾病入侵，收成後以超低溫冷凍加工處理。

黃郁翔

產地台南北門。為單一養殖場，養殖過程不使用動物用藥，堤岸旁不施用除草劑，以海水低密度混養，魚蝦只餵 6 ~ 7 分飽，成長速度稍慢，育成較穩定。

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。

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。

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，以零下 55~60°C 超低溫冷凍庫使魚體組織間的水分固化，以避免水分流動的質變，保持水產最佳的鮮度。合作社委託利豐凍藏、分切、包裝水產，將辛苦成就的水產品維持在最佳品質。



冷凍加工品



1 冷凍蔬菜保鮮又省時

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，料理運用更方便省時。

2 即食好方便

把豐產或當季製作的蔬菜包進水餃裡、小朋友也可以自己加熱的米漢堡、早餐必備餅皮系列，還有料理即食包，生活忙碌也能優雅自煮。

3 減添加物更安心

目前合作社允用的食品添加物僅 59 種，僅占衛生福利部於 2019 年公告的「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」中列舉可使用 791 項食品添加物的 7%，朝向少添加、零添加的方向努力！



【延伸閱讀】認識合作社的食品添加物



調理素材



1 天然純粹，愛的調味料

從油品、醬油、沾拌醬到料理酒醋，不添加防腐劑、無人工色素，用最單純、天然的味道為料理調味。

2 每一分消費都是支持

來自斯里蘭卡公平貿易機構 PODIE 的香料，不只是餐桌上的美味香料，也保護小農免於中間商剝削，友善土地也照顧健康。



飲料零食



成分單純，大人小孩的安心零嘴

合作社所供應的飲品、零食，不添加防腐劑、人工香料及色素，盡可能以本土原料為主，讓家人能安心食用。



農產加工



農產加工品，以善待土地的心，堅持使用傳統製法，不添加任何化學物質與防腐劑。是料理上的好配角，也是缺菜時的最佳選擇，一起品嚐在地好滋味。



中藥食補

合作社供應的中藥材，由生產者集昌自產地收購品質優良的中藥材，定期檢驗農藥殘留、燻二氧化硫、黃麴毒素及重金屬四項檢測。對藥材來源、製作過程、冷藏保存、檢驗等一系列的過程也都一一要求，以確保產品來源安全。



烘焙食品



部分採用台灣小麥等本土原料，提高農糧自給率，原材料與製程堅持「簡單、自然」原則，不添加改良劑、化學香料及防腐劑等為準則，品嚐濃郁的穀物芬芳。





家居用品

1 天然環保且對環境友善的清潔用品

合作社的清潔用品，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，避免排放的汙水造成生態破壞。

2 擦屁屁同時做環保

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。

有機棉

友善農耕

百分百的舒柔有機

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。



參與，開創美好的生活藍圖！

合作社和有機商店不同，每一位社員，除了購買，同時也是出資者、經營者。加入合作社，不只是來買東西，我們也透過民主參與，一起討論，共同決策。

人是合作社最美麗的風景，地區社員共同討論、規劃辦理各式繽紛熱鬧的活動。一起共學、共育、共老，開創美好的生活藍圖！



活動行事曆

集眾人之力一起做公益

你的消費力，將轉化成推動社會更好的力量！

每年合作社的結餘 (扣除股息後)，10% 作為公益金，提供發展合作教育及其他公益事業之用。2018 年共支持 29 個計畫案及團體，贊助金額 299 萬。



至公益金專區 了解更多

社員一定要知道的事

如何反應意見？

1. 「社員反應單」是社員參與合作社最簡單且直接的方式，透過意見的交流，一同推動更棒的合作社！可以將填寫好的反應單提供給站務人員或線上意見反應。
2. 可致電總社、分社「社員服務窗口」進行意見反應（服務時間：週一至週五 9 點至 17 點）。
3. 參與地區營運會議共同討論，提出建議，也貢獻所長，一起共創在地美好生活。

這樣寫「社員反應單」就對了！

品名正確

合作社因同質性的產品名字有時會類似或接近，請依據產品標籤品名填寫。

反應內容說明詳細

請依據您所遇到的情況與問題具體說明清楚，並留樣退回或提供照片，協助合作社加速釐清問題的癥結所在，以便社服人員能夠及早回覆處理。並請務必說明及勾選希望處理的方式。

批次確認

生鮮蔬果請填寫「購買日」，其他產品請填寫「有效日」。生產者會做好每一批的生產紀錄，如果有確切的「有效日」可以追溯，會加速找出問題的時間。

圖片上傳 (線上版)

請將欲反應之產品問題處連同產品標籤一起拍照 (請務必清晰) 後上傳合作社反應單網頁。

備註：除蔬果外，可以保留瑕疵產品連同包裝一起退回站所或倉庫，並指名由社服人員收件處理以供生產者及產品開發部後續釐清問題之用。

換、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、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）聯繫訂單組（班員可透過班長回報），或透過意見反應聯繫我們，合作社將會儘快回報處理方式。

備註：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。

落實減塑，從網袋回收開始！

「從源頭減塑」、「重複使用」、「落實回收」是我們落實減塑的實際行動！透過社員協力網袋回收，延續包材再使用的機會。2018 年網袋回收率只有 52%，邀請您一起成為守護永續環境的一員，提高網袋回收再利用，共同為減塑盡一份心力。

網袋回收這樣做

劃紙標：在紙標上畫一個大 xx，請勿剪掉。
不打結：網袋打結會造成再利用的不便。
愛清潔：網袋保持乾淨。

包材回收循環利用

可回收，退 5 元：蛋捲盒。
可回收，再利用：蔬果網袋、水果保護網套、泡棉墊、冰淇淋保麗龍盒。

