

回家
CSA
Home box
菜

以土為家，以家為本，以社群支持農業

無蛋不歡、日理萬雞的人生...

林 育 誠 誠墾友雞農場主人(長工)

- 育誠蛋品二代目，2013年接棒轉型，至今9年。
- 以友善雞蛋自產自銷，「藻好蛋」品牌轉型。
- 再躍進，2019年買下一座森林中的農場正式成為二代青農：養雞與務農。
- 2022年第六屆百大青農



可喬
育誠藻好蛋會計
回家菜會計
宅配負責窗口

阿滿
藻好蛋的出貨品管兼人事總管

傅婷
育誠藻好蛋行銷設計企劃兼小編
回家菜行銷執行、採購、美編、客服
川堂及藻好蛋站點營運負責窗口

育誠
誠墾友雞農場牧場主人
育誠藻好蛋二代目
回家菜計畫主持人
台灣食在安心農產運銷合作社監事主席

59

育誠蛋品

蛋在好蛋 \$708

蛋之好蛋 \$778

琥珀皮蛋 \$788

蛋之好蛋 \$288

育誠蛋品

販賣部：台中市公益路59號 04-22913578



這是台中一間快30年的雞蛋專賣店，2021開始有了不一樣的改變...

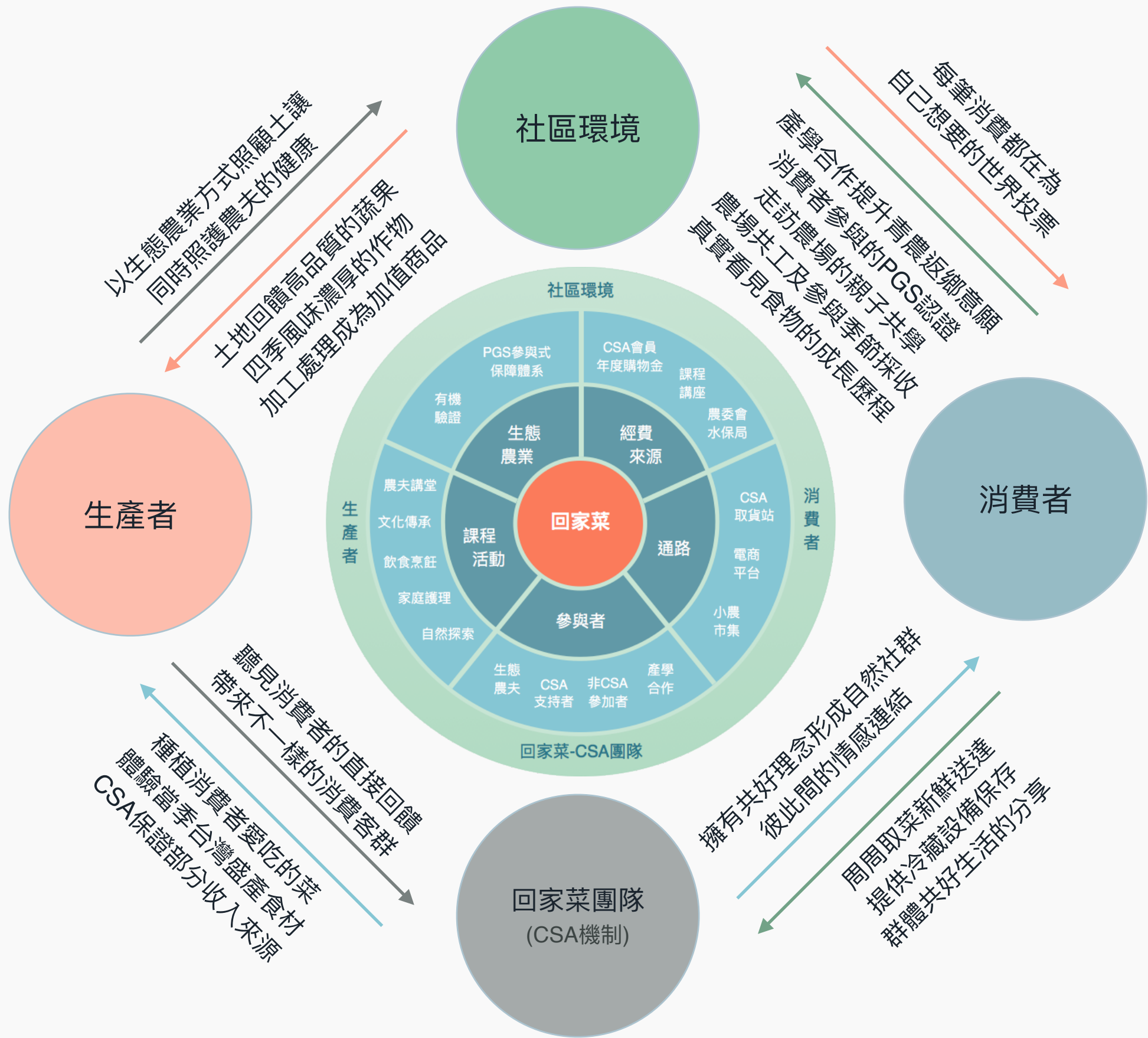


從BD農法的實踐者

共同購買中的供應者

CSA的支持者

變成CSA的推廣者



去年2010年11月份開始籌備2011的招募活動，貼近消費客群的市集擺攤，2011年1月份網站正式上線後，整合兩個站點的基礎會員，第一季的平均**66**位會員，加上學校的推廣、市集活動、食農課程的推行，增加到2022年第一季**93**位會員。2021年受到疫情影響，蔬菜箱的需求增量，**最高會員人數增加到138位。**



回家菜目前營運到**80週**，累計訂單量**4641筆訂單**，平均每週**58筆訂單**，從一開始的個位數訂單量到疫情最為嚴峻的2021年6月份，最高當週訂單量為**125筆訂單+138組菜**，平均訂單消費金額**1,159元**。



何謂回家菜會員？

250元的5-7樣菜，葉菜 + 果菜 + 菇，以月/季/半年/年度方式支持農夫計劃性生產。



回家菜每週六會透過Line推播，群發訊息給Line好友，在站點的推廣與好評推薦下，2021年有效好友人數**445位**，成長到至今**1045位**，堅持持續每週上架新品，增加選物獨特性，推廣台灣友善農作、安心食品。

何謂回家菜會員？

250元的5-7樣菜，葉菜 + 果菜 + 菇，以月/季/半年/年度方式支持農夫計劃性生產。

回家菜每週六會透過Line推播，群發訊息給Line好友，在站點的推廣與好評推薦下，2021年有效好友人數**445位**，成長到至今**1045位**，堅持持續每週上架新品，增加選物獨特性，推廣台灣友善農作、安心食品。

從觀察到行動，怎麼做？

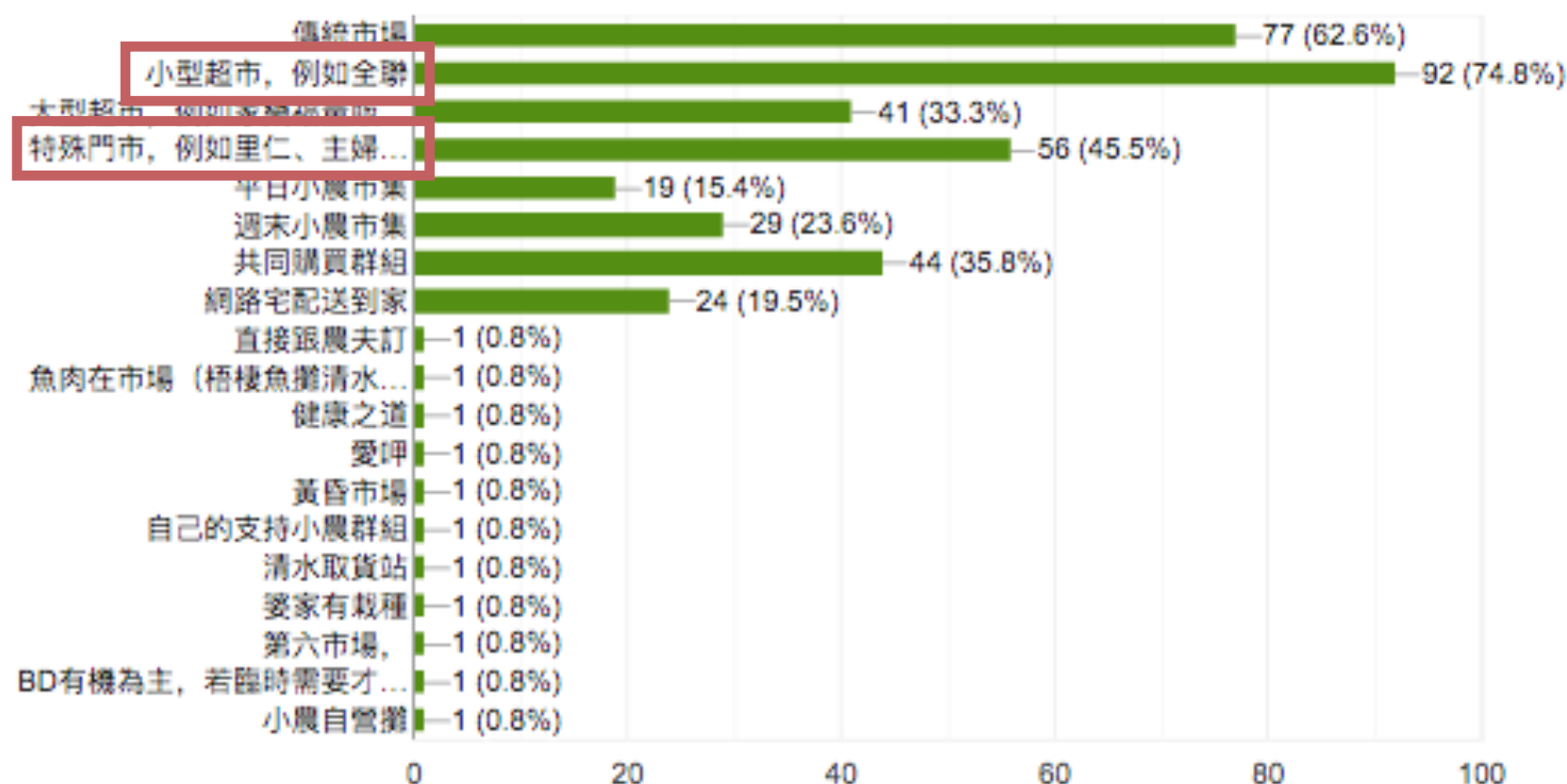


【回家菜。CSA創始會員問卷調查】

核心理念：以土為家，以家為本，以社群支持生態農業

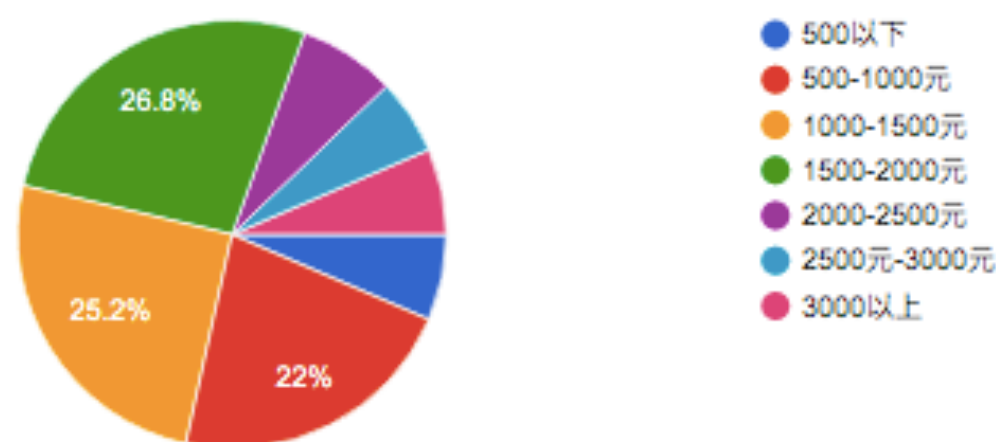
習慣購買蔬菜的地方

123 則回應



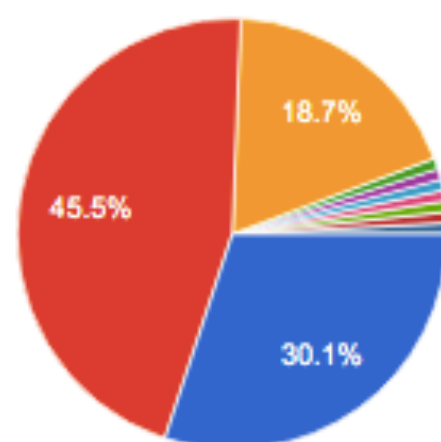
一週大約採買的總金額

123 則回應



希望每週菜組的金額

123 則回應

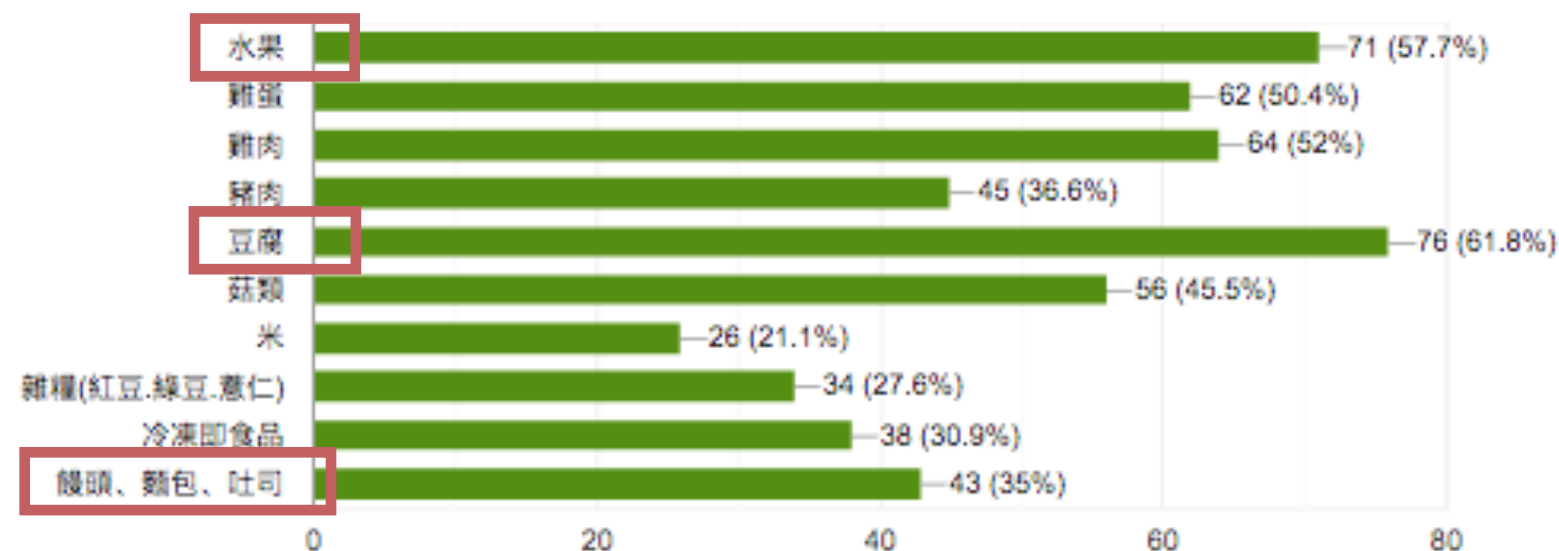


- 小菜組：200元(3樣菜2果菜)
- 中菜組：250元(5樣菜2果菜)
- 大菜組：400元(9-10樣菜)
- 因為親戚朋友有種，所以只會在有缺時...
- 我訂了三個農場的小菜組
- 中菜組：但因為中午帶便當，蒸便當時...
- 可在範圍內彈性自選，如只要世葉菜
- 450左右，不要有水果

1/2 ▼

若是蔬菜組可以豐富化，除了蔬菜之外，希望能出現的品項

123 則回應



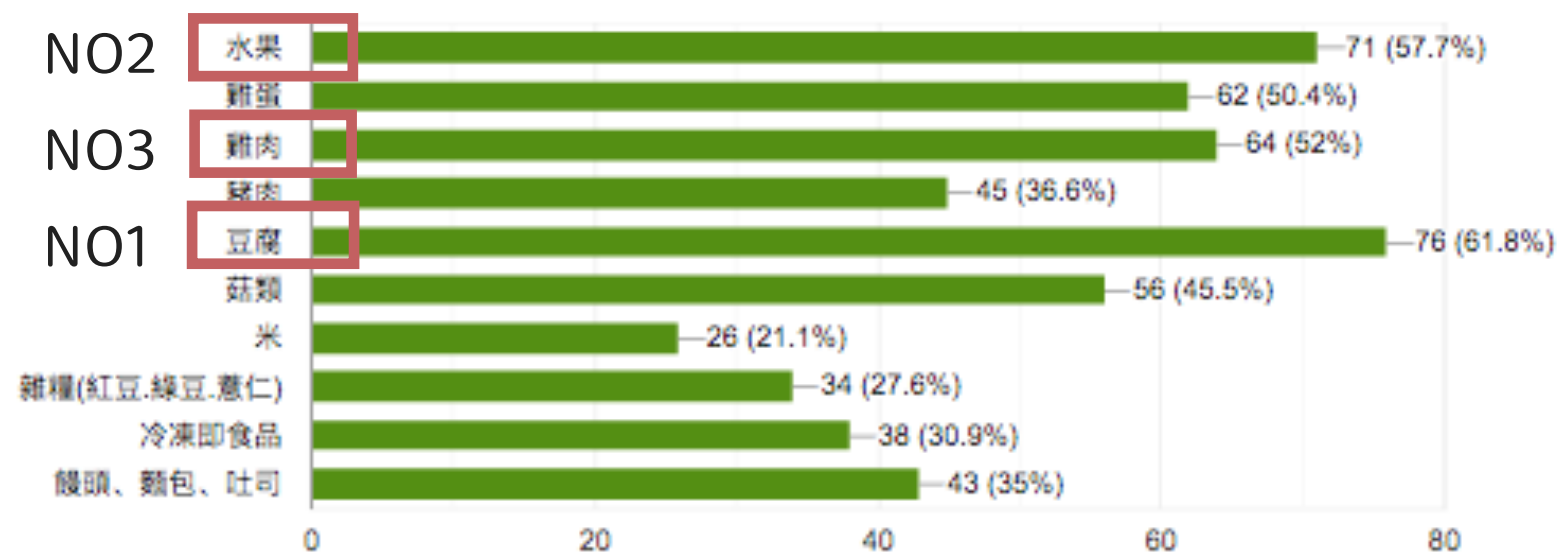
希望每週菜組的金額

123 則回應



若是蔬菜組可以豐富化，除了蔬菜之外，希望能出現的品項

123 則回應



銷售排行

商品名稱	商品編號	現貨
蔬菜大集合/單週購買		313
有機大豆花		231
有機富士蘋果		220
有機紅鬚玉米		196
有機板豆腐		163
有機嫩豆腐		153
靈芝26入【家庭號】		140
原味/純米蘿蔔糕		136
有機香蕉/1斤/富茂有機農場		135
小瓢蟲的空心菜		120
水果小黃瓜		120
有機鴻喜菇		115
有機金針菇		101
滷豆乾		98
有機菇菇大集合		95
有機杏鮑菇		88
港式/純米蘿蔔糕		80
去骨雞腿排300g		78
有機蘆筍		77
【12入提盒】放牧綜合蛋(紅+)		76
有機四季檸檬		76
馬鈴薯/城南有機農場		74
【平飼】靈芝蒸好蛋10入		69
和光BD黑豆漿360ml		67
紅蘿蔔/城南有機農場		65
十八養場雞胸		59
有機柳松菇		59
豬肉厚燒蛋餃		59
油蔥香拌雞肉絲		58
鮮奶吐司/豐盛手作		55
(包)蔬菜大集合		54
有機野萵菜		54
健成鮮乳中瓶		51
健成鮮乳 大瓶		50

點心

水果

豆製品

雞蛋

菇類

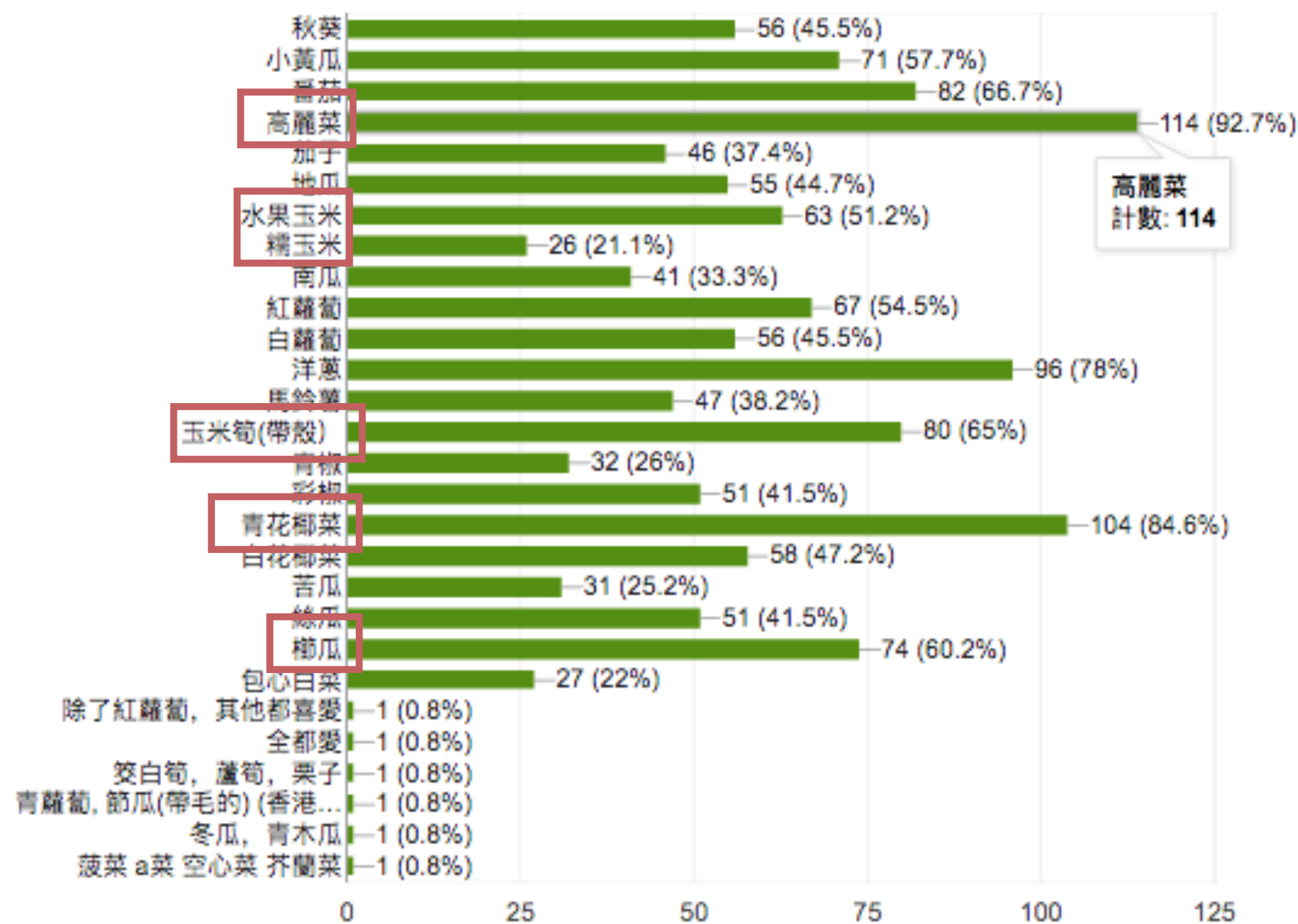
肉類

吐司早餐類

乳製品

以下果菜中，「最喜歡」的10樣菜

123 則回應



其他想跟我們說的建議

32 則回應

女兒明年9月上大學後，大部份時間只剩我一個人用餐，想請問年度訂單有中途修改的可能嗎？

增加取菜彈性、 客服回應機制

你們很棒，有你們真好

好詳細的表單

感謝提供這麼優質的蔬菜水果及各種食品組合。

輪流每周在學校有1,2次擺攤？ 定期主動推廣、展售

好期待，喜歡這樣的模式，但還是要看到時候實施的方式，目前還是會每周去買育誠蛋品！

站點的分享與客群招募

正在看蔬菜箱，這個計畫太棒了

1.添加食材料理建議
2.蔬菜箱內食材互相搭配的食譜或菜名建議
例如：芹菜豆乾絲、三杯雞、油飯…等

自由購材料包：
苦瓜鹹蛋、鳳梨苦瓜雞、金沙櫛瓜

感謝您們讓大家有機會享用有生命力的真食物

我想帶孩子到農場共工.下田實作.親子共廚

CSA會員活動規劃、活動推廣

加油！

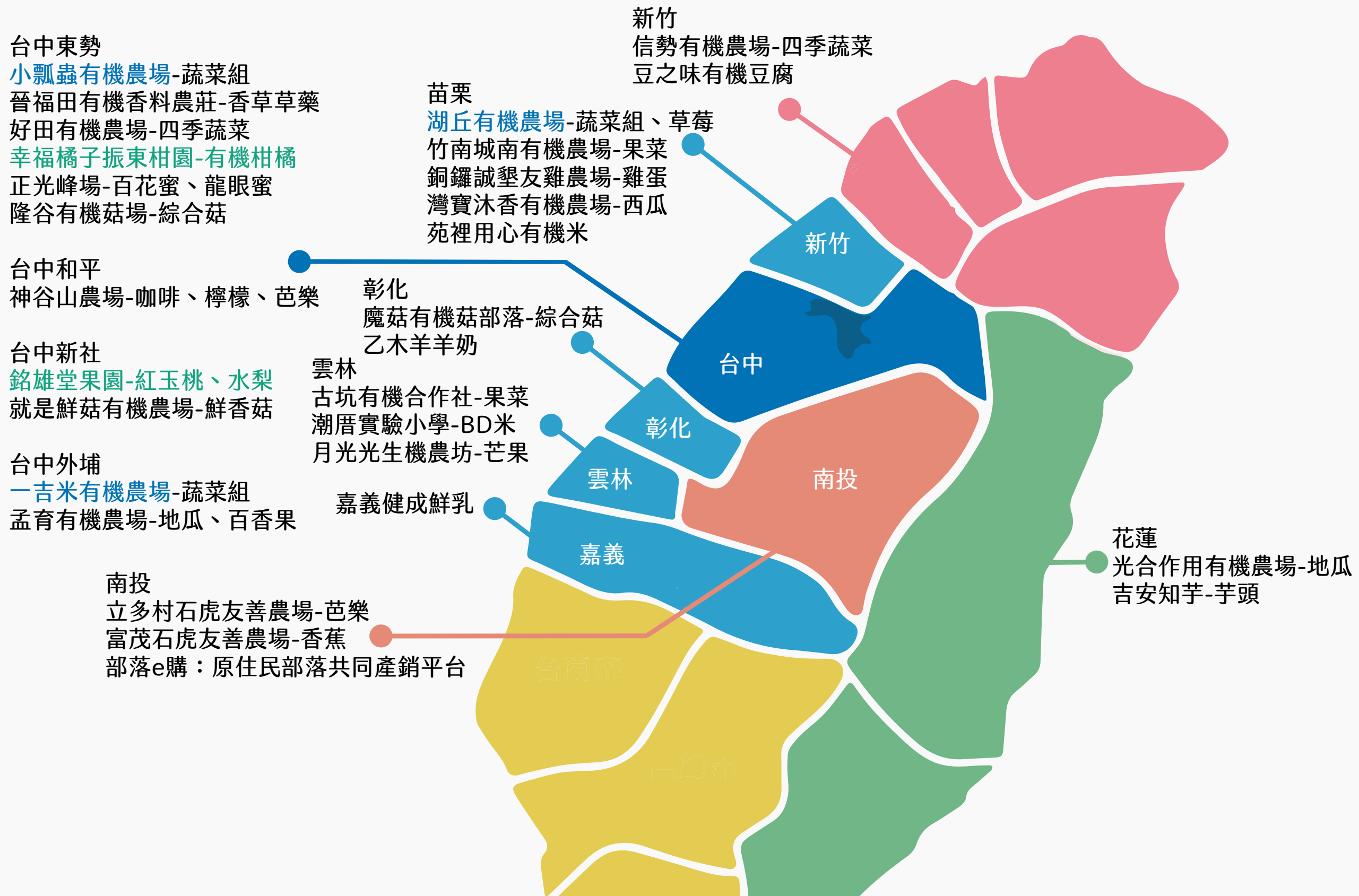
裸菜組的上架、裸裝菜的規劃

感謝提供回家菜，讓我們有機會吃得更健康，期望可以減塑包裝，心裡的負擔可以更少，對環境更加友善

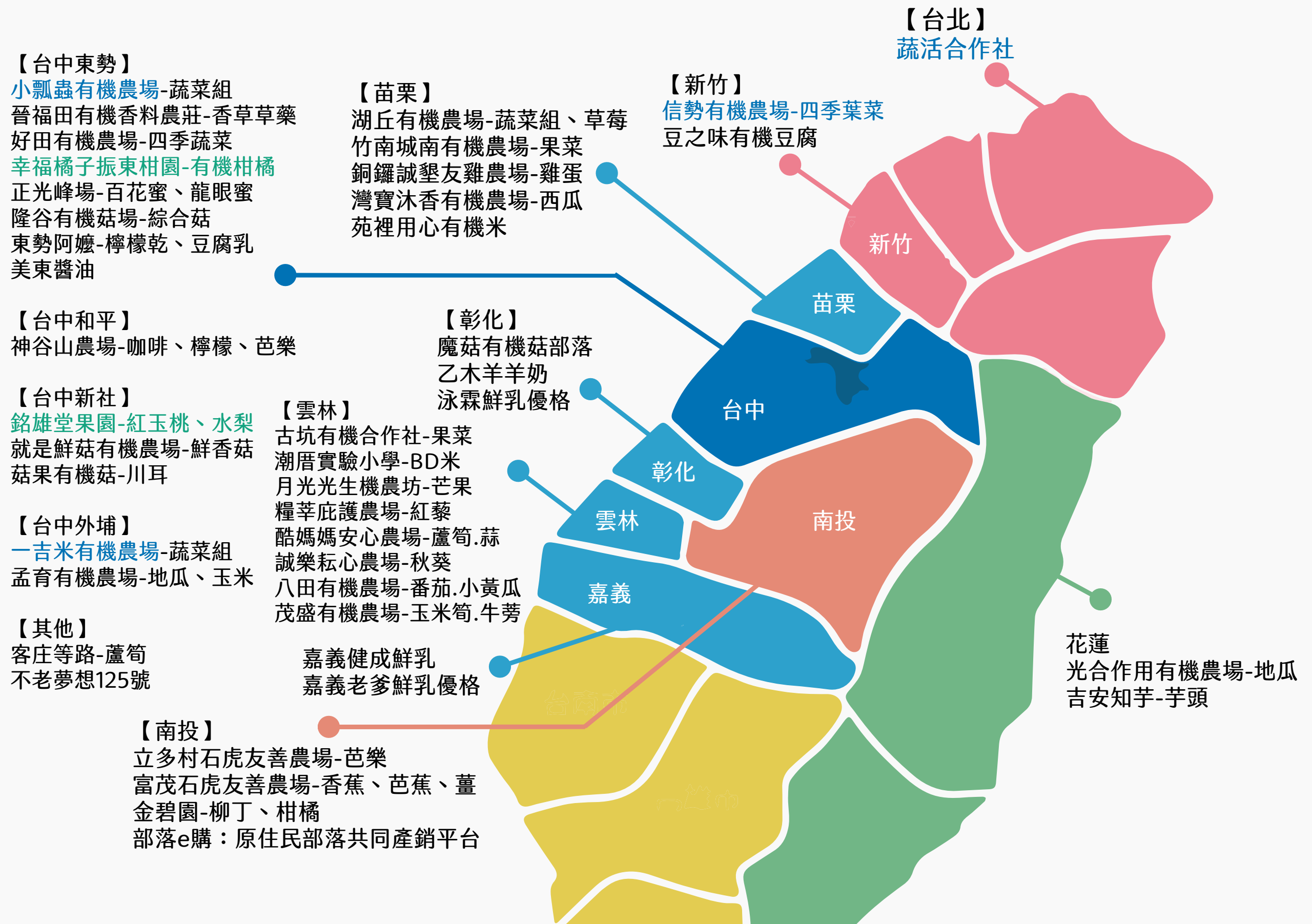
請多增加豆腐、豆乾、豆漿等品項 滿足不同料理需求：豆製品

很仔細的表單！期待收到菜箱

合作農夫從原本主要的3個供菜農場，一年內拓展到29個農場，可緩解四季不同作物的需求、也豐富菜組的內容，並持續更新中，有多個農場與水保局計畫青農串連，社群共好。



每年持續成長，串連各地小農，已拓展到50個以上的農場，且每週上架新品，讓會員們可長變化菜色、豐富菜單。



2021 回家菜CSA

- 會員以月以季以半年或是年度的付款方式支持生態農夫，享有52周的年度供菜
- 每週菜色豐富組合（葉菜/果菜/蛋/米/水果/料理佐醬/鹽麩/加工品/雜糧/藥草）
- 當季時令水果/橘子、柚子、草莓、梨子、桃子、百香果
- 課程享有優惠及優先報名權

1月 2月

時令蔬菜、雞蛋、柑橘、咖啡

回家菜餐桌：一吉米農場拔蘿蔔、做蘿蔔糕、菜頭龍仔

農場走訪：誠墾友雞農場的雞蛋小學堂！

3月 4月

時令蔬菜、雜糧、香藥草、茶、雞蛋、梅

春季家庭護理：規律作息過敏預防與金盞花茶保濕修復

回家菜餐桌：蘇菲姊姊的手作便當

農場走訪：小瓢蟲農場的採收體驗

農夫講堂：堆肥的原理：劉東啟教授

5月 6月

時令蔬菜、雜糧、香藥草、茶、雞蛋

農場走訪：銘雄堂紅玉桃採收囉！

7月 8月

時令蔬菜、雜糧、香藥草、茶、雞蛋

PGS審查：振東柑園

9月 10月

時令蔬菜、雜糧、香藥草、茶、雞蛋、文旦柚

回家菜餐桌：氣質與飲食

PGS審查：神谷山咖啡農莊

夏季家庭護理：汗漬皮膚照護與檸檬泡腳提振精神食滋養

秋季家庭護理：季節交替腸胃呵護與熱水袋肚子熱敷

11月 12月

時令蔬菜、雜糧、香藥草、茶、雞蛋

杭菊、薑黃、紅龍果

農場走訪：誠墾友雞農場撿雞蛋認識母雞！

農場走訪：孟育農場豐收季：挖地瓜、控土窯

冬季家庭護理：乾裂皮膚及呼吸道照護洋甘菊蒸氣熏

營養讀書會X這樣吃人生大混亂

農夫講堂：啟動土地轉化的力量

2022 回家菜CSA

- 會員以月以季以半年或是年度的付款方式支持生態農夫，享有52周的年度供菜
- 每週菜色豐富組合（葉菜/果菜/蛋/米/水果/料理佐醬/鹽麩/加工品/雜糧/藥草）
- 當季時令水果/橘子、柚子、草莓、梨子、桃子、百香果
- 課程享有優惠及優先報名權




【回家菜】



紅鬚玉米筍



試看看這樣的吃法

有機的紅鬚可切碎炒蛋、熬湯更是美味加分，香燒玉米筍、氣炸玉米筍，或者來點特別的組合：金沙玉米筍、麻油鴻喜菇拌炒玉米筍！

友善土地的蔬菜



本土黃豆黑豆製作的天貝



好吸收好營養的天貝

豆類發酵食物，取代肉質的高吸收蛋白質，適合乾煎後紅燒、三杯、滷味、炸得香香的撒上椒鹽，或是塗上喜歡的燒烤醬汁送進烤箱！

無添加手作好食



季節限定水果

來自石虎友善有機農場的香蕉芭蕉農夫手作香蕉乾，孩子的健康零嘴可以將香蕉放入保溫袋，再冰入冰熱成溫度適！

美味推薦

下午 12:21

週六買菜時光又到了！

☑️限量菜組搶購中

<https://p2.groupbuyforms.tw/jwenn>

除了【蔬菜大集合】，還有更豐富超值的【蔬菜米飯配】和【蔬菜雞蛋配】，也歡迎以季(12次取菜)的方式訂購！支持更多農夫加入友善土地的行列🥰

週日15:00結單

週二各站點不限額可自取


【回家菜】



守護家庭的飲食-氣質與飲食

這堂由資深農夫主講的課程，讓我們了解如何選擇和搭配當季食材以製作適合不同體質的飲食，協助家庭飲食營養上支持不同氣質孩子成長發育及日常食養。

8/28 Sat.
10:00-16:30
中秋好好吃飯

上午 10:11

儲存 | 另存新檔 | 轉傳 | 貼文串 | Keep

【守護家庭的飲食-氣質與飲食】

氣質是什麼？
您知道氣質對一個人體質與性情的影響嗎？
想知道自己的主導氣質是哪一種嗎？
您知道主導氣質與飲食選擇相關，而飲食習慣也影響體質與性情嗎？

這堂有吃有玩有實作的工作坊，讓我們更能了解如何選擇和搭配當季食材以製作適合不同體質的飲食，協助家庭飲食營養上支持不同氣質孩子成長發育及日常食養。

回家菜邀請您一起認識：

- ◎ 健康飲食基本概念
- ◎ 四種氣質特性
- ◎ 氣質飲食營養選擇重點
- ◎ 現場實作與品嚐四氣質餐食

回家菜

以年、半年、季、月的方式支持農夫計畫性生產！

每週250元(6樣物超所值的蔬果)，搭配其他自由購，\$700-1200免運

自取/配送免運 蔬菜組年會員

年度支持CSA/52週(贈送放牧蛋家庭號)

團購價NT\$13,000 原價NT\$15,600

選擇

週三配送 菜組半年會員

週三配送/半年26次取菜(贈送放牧蛋8入盒裝)

團購價NT\$8,060 原價NT\$9,360

選擇

站點自取 菜組半年會員

週二站點自取/半年26次取菜(贈送放牧蛋8入盒裝)

團購價NT\$6,500 原價NT\$7,800

選擇

站點自取 蔬菜組月會員

九月週二站點自取 | 每週自取1組蔬菜大集合(免運)

團購價NT\$1,000 原價NT\$1,200

台中配送到家 蔬菜組月會員

九月週三送到家 | 每週1組蔬菜大集合(含運)

團購價NT\$1,240 原價NT\$1,440

站點自取 菜蛋乳月會員

新品

九月週二站點自取 | 每週1組菜蛋乳組盒(3菜+1菇+1豆腐+10入靈芝蛋+鮮奶中瓶)

團購價NT\$1,600 原價NT\$1,800

包裝菜

剩餘數15

5-7樣當季鮮蔬
支持在地生態農耕
蔬菜大集合

包裝菜大集合/5-7樣蔬菜果菜

團購價NT\$250 原價NT\$270

選擇

裸裝菜

5-7樣當季鮮蔬
季節限定風味菜
蔬菜大集合

裸菜大集合/5-7樣蔬菜果菜(裸菜保存期限
較短，建議週二當日站點取菜)

團購價NT\$250 原價NT\$270

選擇

3樣葉菜+水果
1斤有機米

支持友善良田復耕
蔬菜米食配

蔬菜米食配(3菜+1菇+1豆腐+1斤越光
米)

團購價NT\$300 原價NT\$320

選擇

3樣葉菜+水果
8入非基改放牧蛋

支持友善農耕&畜產
蔬菜雞蛋配

蔬菜雞蛋配(3菜+1菇+1豆腐+8入放牧
蛋)

團購價NT\$300 原價NT\$330

選擇

蔬菜+放牧蛋
豆腐+菇+驚喜

有機蔬果.安心好食

百飽箱

{百飽箱}有機蔬菜4份+有機豆腐+有機菇
+彩色放牧蛋12入提盒+鹽麩雞胸+鹽味
毛豆+非基改黑豆漿6入+鮮奶吐司+黑糖
鳳梨果醬

團購價NT\$980 原價NT\$1,029

推薦



熱銷

有機紅鬚玉米筍/愛呷(5-8根)

團購價NT\$50 原價NT\$79



四季豆(敏豆)/湖丘有機農場

團購價NT\$50 原價NT\$55



有機鹽味毛豆/古坑有機合作社

團購價NT\$85 原價NT\$99

料理的推薦組合

蔬菜咖哩組
鹹蛋苦瓜組
鳳梨苦瓜雞
金沙櫛瓜
皮蛋豆腐
每週百飽箱



3樣葉菜+水果
8入非基改放牧蛋
支持友善農耕&畜產
蔬菜雞蛋配

裸裝菜

5-7樣當季鮮蔬
季節限定風味菜
蔬菜大集合

甜點大集合
早餐午茶點心組

無添加的舒心甜點

點心盒

蔬菜+放牧蛋+菇
主食+肉品+拌醬

嚴選的安心食材

百飽箱

回家菜

珍惜餐桌上的四季風景

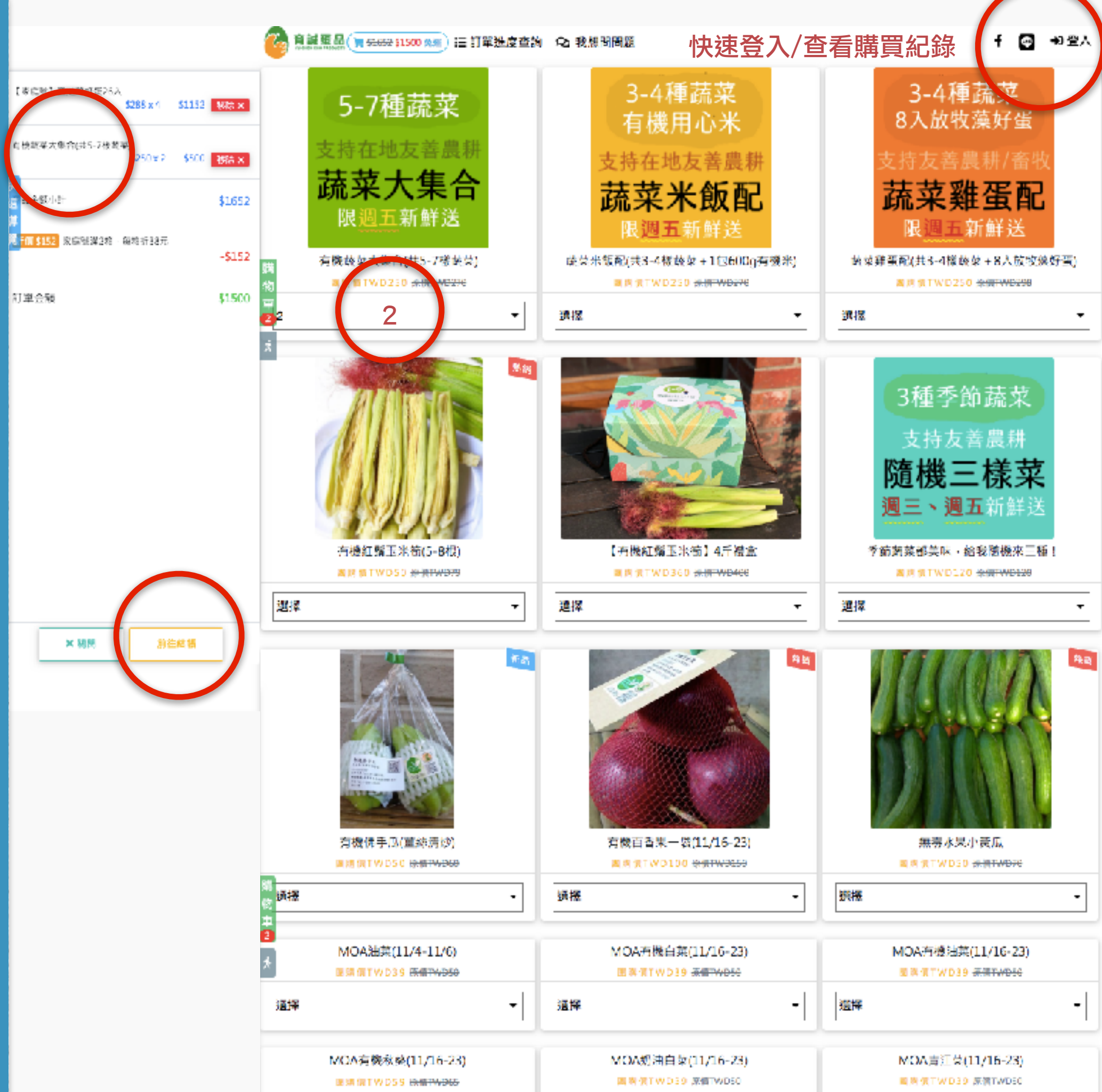
第一年/110年

創始會員的招募

設計方便操作的訂購平台

物流系統的建立

社群媒體的經營



快速登入後帶入訂購者資料

 使用臉書快速登入

可查詢訂單紀錄

 姓名(必填)

國家/區域



台灣



縣市

鄉鎮市區



地址(街路名/號碼/樓層)(必填)



電子信箱(Email)(必填)

e-mail收到訂單的備份信件



電話(必填)

付款方式



信用卡



轉帳匯款(虛擬帳戶)

線上支付系統

發票類型



一般發票



營業人發票

配送方式

週二站點自取or週三配送



【川堂書店-週二】北屯區松竹五路二段87號(週二4-6取貨,週三11-6可取貨)



【週三】配送車送到家(限定台中・育誠蛋品10KM內距離\$1200免運)



月會員、季會員專屬、半年會員(450免運)



【週三】配送車送到家(限定台中・育誠蛋品7KM內距離\$700免運)



【藻好蛋店舖-週二】北區漢陽街59號(4-6點取貨)



年度會員專用(不限金額免運)



【逢甲大學-週二】合經系辦公室(請備註系所)



【一畝田潭子校區-週二】(限學校家長老師)



【晴臻邸社區-週二】(限住戶)



【梧棲誠食車庫-週二】台中市梧棲區文雅街102號(4-7點)

回家吃飯就能改變世界！台中CSA社群「回家菜」號召家庭支持生態農業

上下游記者 楊淑芬 · 2021 年 01 月 08 日



（續前文）以家庭為核心、與農夫共好，如此美好的循環不

只在宜蘭發生，台中的 CSA 社群「回家菜」和「台灣食在安心農產溫銷合作社」也秉持著相同理念，靠著 30 個消費家庭支持 17 戶 BD（生物互動農法）農夫。



吳淑鳳（右）和溫心農場天線合照，謝立定期供應蔬菜給「共同購買」。（攝影／楊淑芬）

買菜買菜皆憑信任 也可兼職賺運費 群組成為農作滯銷時的滙洪池

由於經營已有一段時間，「共同購買」發展出「記事本」，讓買家登記，然後將蔬果或其他食品送到吳淑鳳家的車庫，由她先代運貨款，待會員來取貨時再支付給她。她有時也會親自去農夫家收貨，減少農夫的成本。

吳淑鳳若不在家，不論送貨的費收錢，取貨的要付錢，都可以自由心證地放在錢筒



「共同購買」的野菜備貨。（受訪者提供）

以土為家，以家為本，以社群支持生態農業

2017 年成立的「台灣食在安心農產溫銷合作社」是一個由小規模家庭農場組成的農業合作社，初衷是整合小農社員，推廣友善環境農法，並促進 CSA、PGS（註）和生鮮農業的發展，以計畫生產的方式，保障農民的收入。

胡啟達原是大學教職員，工作十三、四年後想轉換跑道，也想接近自然，思考後覺得農業是一條可行的道路。一開始他在潭子種田，種植、馬鈴薯、洛神花，也成立開心農

當每個人都願意吃真正的食物，並以回家吃飯為生活目標時，就可能一點一滴改變這個世界。吳淑鳳說：「最終還是要問自己，想要過什麼生活？」CSA「回家菜」是這群人的答案。（系列完）



台灣BD農法導師 Harald 帶領農夫們製作台中地區第一張BD地圖。（受訪者提供）

註：PGS，參與式保障體系，為消費者提供可靠的第三方有機認證系統，並要求農民和消費者直接參與認證過程。

回家菜

珍惜餐桌上的四季風景

自由時報、中時新聞報導

快訊 企業經營跨境電商 首選綜合電商平台 PR

首頁 > 生活

有機上菜 親子便當料理好好玩



親子學習製作便當。(記者張軒哲攝)

2021/04/17 20:25

【記者張軒哲／台中報導】台灣食在安心合作社今日在小瓢蟲農場舉辦「春之旅·便當菜」，邀請部落客張思慧（蘇姊姊的人妻便當日常）教做安心便當，使用來自合作社社員的有機食材做出色香味俱全的便當，讓人食指大動。

水保局為鼓勵青年學子或回鄉青年，導入創意構想解決農村相關問題，訂定「青年回鄉行動獎勵計畫」，有限責任台灣食在安心合作社結合育誠蔬好蛋、振東機園、一古米有機農場、小瓢蟲農場、湖丘有機農場、神谷山等多家有機農場，以「回家菜」為基礎，申請獎勵計畫，期能為有機小農開闢出路。

即時 政治 言論 生活 娛樂 財經 國際 兩岸 社會 軍事 科技 體育 網推 有影 健康

寶島首頁 總覽 台北基宜花 新北金馬 桃園竹苗 台中彰投 台南雲嘉 高雄屏東溪 孝親報報



首頁 / 寶島

有機上菜 便當料理好好玩

17:54 2021/04/17 | 中時 | 陳世宗



學員先到小瓢蟲農場採摘中午的便當菜。(主辦單位提供)

台灣1001個故事

EBC 東森新聞 HD



林育誠和傅婷

2-3台配送車(視配送量而訂)



週三配送到台中市區訂戶家中



週末買好菜・都在回家菜



立即買菜去

回家菜站點地圖

- 育誠藻好蛋 (台中北區)
- 川堂書店 (台中北屯)
- 誠食車庫 (梧棲)
- 耘和制作所 (清水)
- 週三送到家 (限台中市區)

支持回家菜計畫

週二站點取菜、週三送到家，以每週一組蔬菜大集合支持生態農夫計劃性生產，並由農夫決定菜組內容，以公平交易保障農夫部分營收，希望以好食物支持美好家庭生活。



梧棲誠食車庫站點



清水站點(至梧棲取貨)



海聲小舖站點



川堂站點
疫情期間的戶外取菜
保持安全距離



透過取菜的短暫見面聯繫情感

川堂站點



取菜時培養與會員間的情感，也可增加站點的來客量，增加營收，同時經營站點Line群組，聯繫情產、分享資訊。



川堂書店

Chuan Tang Books

與回家菜合作的農產直販所，線上線下整合，建立共好便利的買菜平台。

【川堂】

圖書 | 選物 | 咖啡 | 餐點 | 講座 | 社會意識的進化





川堂書店

由 Chuan Tang 發佈 · 11月10日下午5:00 ·

...

#川堂有機園地 #今晚吃什麼

川堂在10月份開始已在店內設置了農產品區，嚴選有機蔬果，我們也會不定期的介紹一些特別的當令食材，希望使大家的餐桌上有更多的變化及選擇喔！🥬🥦🍅🥕

今天想跟大家分享的就是柳松菇了。平常去超市或市場買菜時，多數會挑選自己習慣的食材像是金針菇或杏鮑菇等等，所以當我們接觸到柳松菇時，除了口味上的變化使人驚喜，也想分享這種好食材跟大家一起享用。

柳松菇又叫柳松茸，它的別名也叫黃傘，是種營養價值較高的菌類。清脆滑嫩的咬勁是它的特色，除了拿來炒、炸、煮、燉，它也適合燉湯並增添湯頭的滋味。柳松菇跟其他蔬菜一樣含有豐富的膳食纖維，能幫助腸胃蠕動，並含有較其他菇類豐富的維生素B2及B3，更可以形容它是冬日的減肥聖品🥰

建議的保存方式：冷藏在冰箱上層較低溫處(約2-5度)。

菇類不耐水氣，容器及袋子要保持乾燥。

我們選擇慈心有機認證的在地柳松菇，天然無毒無農藥的嚴格把關讓大家可以吃得安心又健康。還在煩惱晚餐該煮什麼的你，歡迎來川堂帶些菇菇們回家品嚐~🍄



川堂書店

由 Chuan Tang 發佈 · 11月17日下午10:00 ·

...

#川堂有機園地 #今晚吃什麼

很多人喜歡的蔬菜「羽衣甘藍」來了！羽衣甘藍又稱做無頭甘藍，高纖低卡，很適合用腦用眼過度的朋友及長輩，也贏得了「黃綠色蔬菜之王」美譽🌱

肥滿鮮嫩的葉莖入菜的話可以跟肉類一起燉煮，也可以150°C烤箱中烤15分鐘，中間翻一下，就是一道酥脆不至焦黑的養生溫沙拉。小編則喜歡滾水川燙過後，淋上好的油跟堅果粒，品嚐食物最原初的美味。

川堂選擇振東有機農場的羽衣甘藍，有機產品為保持新鮮數量都不多，歡迎大家這周來川堂買菜加菜啦😊

#有機 #吃健康





回家菜

珍惜餐桌上的四季風景

回家菜除了吃好菜....

還有農夫進修、親子共學、認識產地的食農活動

2021

6場食農教育X3場家庭護理課程X1場讀書會 X 2場農夫講堂 X 2場回家菜會議



蘿蔔老味道食農教育課程約80人參與，22個家庭，在一吉米有機農場，農場幫活動契作一區有機蘿蔔，讓大家認識農場主人、蘿蔔的種植與栽培、蔬果生長過程遭遇的困難，一同體驗農夫的日常！



從採蘿蔔到做蘿蔔糕、菜頭籠仔，增加親子互動，留下無價的美好回憶，也傳承手工老味道、提倡安心好食。





與回家菜密切合作的華德福學校社群合作，舉辦一日校外教學，在誠墾友雞農場認識母雞與雞蛋，認識母雞的日常，並體驗自己撿雞蛋、採收農場野菜後替母雞們加菜，認識自己每天都會接觸到的雞蛋。





第一次零距離的接觸母雞與蛋，孩子們非常興奮！

每人帶一盒現撿的雞蛋回家給媽媽煮晚餐！

春季家庭護理課，東勢有機農夫種植，新鮮採收金盞花，由護理師：淑凰老師(同時為梧棲站點負責人)授課，認識人體的循環系統、學習金盞花對於肌膚的保養與護理，享用花茶，並示範如何將花草實作在居家生活中。



農夫與回家菜會員免費參與



在小瓢蟲有機農場舉辦料理便當課，由農場主人居訓帶領親子採收當季時蔬，部落客蘇菲姊姊帶領大家簡單做便當料理，煎玉子燒、梅子雞腿、蔬菜擺盤、捏飯糰，學習料理知識也增進親子共廚樂趣。



採收高麗菜、青江菜、紅蘿蔔！等等準備來上料理課！



蔬菜玉子燒、鹽麴梅子煎雞腿、切花教學、捏飯團，簡單美味上菜！





在銘雄堂果園辦理採桃趣，在有機桃子樹下認識農夫的農園管理，在有機草生栽培的環境中，也能安心的在自然中親子互動、增進身心健康，親手採收桃子、認識桃膠、製作桃子果醬，喝現打的蜜桃冰沙，親子共樂。





4/29邀請中興大學劉東啓教授，替回家菜的生態農夫舉辦「植物能量與營養學與菌與土壤的探討」，深入淺出的探討堆肥原理，從微生物屬性、土壤、植物根系探究，農夫們獲益良多，並希望可以邀請教授並接續開課，將理論與田間實作整合。



延續4月課程，11月針對農場堆肥實況問題與農場現況，進行互動式對談，劉東啟教授並約定前往農夫農場，協助解決改善農場農耕問題。







食在安心合作社經理

天地人農場

誠墾友雞農場

晉福田香料農莊

孟育有機農場

銘雄堂有機果園

湖丘有機農場

神谷山咖啡莊園

劉東啟教授

一吉米有機農場

秋季家庭護理：季節交替腸胃呵護與熱水袋肚子熱敷，使用來自回家菜農夫「晉福田香草有機農場」的金盞花、洋甘菊，泡茶及濕敷。食養教學搭配家庭護理課，增強抵抗力。



十月到明年度一月，開辦營養讀書會(共12堂課)，與燃燈中醫陳貞如醫師合作，引讀《這樣吃，人生大混亂》、《嗜糖成癮》兩本書，並帶入實作課，體驗真食風味。



週四週五拜訪小農、規劃下週菜色



市場調查

善美的有機空心菜

約250g
產地：臺灣

49元

善美的有機黑葉白菜

約250g
產地：臺灣

49元

善美的有機綠蘆筍

約150g
產地：臺灣

105元

150g

善美的有機綠蘆筍

約150g
產地：臺灣

105元

善美的有機地瓜葉

約250g
產地：臺灣

49元

善美的有機小白菜

約250g
產地：臺灣

49元

履歷空心菜

約250g
產地：臺灣

47元

農產品的包裝設計加值

—吉米有機農場



真食本色

品名：草莓果醬
原料：BD草莓、BD檸檬、糖
容量：220g±10%
保存期限：低糖製作請冷藏保存，效期請見包裝
保存：開封後請冷藏，盡快食用完畢
出品：吳銘銅（一吉米農場）
電話：0937736327
住址：台中市外埔區甲后路4段61號



BD農法

草莓果醬

一吉米農場

珍惜餐桌上的四季風景

當季限定
新鮮BD草莓

- 吐司麵包抹醬經典吃法
- 搭配優格清爽無負擔
- 加入氣泡水或紅茶增添風味
- 做成風味沙拉醬佐生菜沙拉
- 盤中裝飾、肉品海鮮的沾醬

營養標示
Nutrition Facts

每一份量100公克 本包裝含有2.2份	
每100公克	
熱量	174.4大卡
蛋白質	2.2公克
脂肪	0.4公克
飽和脂肪	0.0公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	43.4公克
糖	43.4公克
鈉	36.2毫克

農產加工品的包裝設計加值

銘雄堂有機農場



農產加工品的包裝設計加值

石圍牆酒莊X小瓢蟲農場



原本包裝



支持第二人生

弘道老人福利基金會為呼應臺中市社會局托老政策及活化歷史建築，在日籍眼科醫師-宮原武熊興建的住宅別墅(由臺中市政府接收做為市長官邸使用)，以銀髮、文創、參與的「銀創參與」為規畫概念，打造「不老夢想125號店鋪」。

高年級實習生不只在電影中上演，不老食光裡14名平均63歲的長輩成為不老料理人、不老服務生，他們樂分享傳承家常味，更樂學習新技能用IPAD點餐，歡迎你一起來到老食光，感受並看見銀髮就業的不老熱情與活力。



回家菜與擁有不老夢想的長輩們合作，每週上架他們的拿手菜，月餅、梅干菜肉丸、瓜仔肉丸、鹹豬肉鹹派，讓疫情之下的店鋪，因有了回家菜訂單而活絡起來。

支持不老夢想125號 永續古蹟風華

在88歲的老宅裡
我們讓變老成為一件正面又快樂的事情

 弘道老人福利基金會

不老夢想125號是全台首創將文化資產與高齡創新及社會福利結合的地方文化館舍，邀您一起支持「不老夢想125號」日常維護費用，一同守護在地文化資產，讓老屋永續古蹟風華，傳遞豐富多樣的不老姿態。



不老夢想X阿公阿嬤好手藝

因應高齡化社會來臨，為落實世界衛生組織提倡的「活躍老化」理念，弘道老人福利基金會帶領17位平均81歲「不老騎士」在2007年完成摩托車環台壯舉，自那一刻起，「不老精神」在台灣開始轉動，「不老夢想」一個接著一個迸發，為生命開啟新扉頁，於是，銀髮人生，持續精彩.....

2016年，弘道老人福利基金會以銀髮、文創、參與的「銀創參與」為規畫概念，將宮原武熊宅邸(原名臺中市市長公館)打造為「不老夢想125號」，以「不老夢想」、「銀髮就業」及「青銀共創」為發展營運核心，推動銀髮就業實踐及促進青銀共融的高齡創新文資場域，
14位，平均63歲的長者，在宮原武熊宅邸熱情為您服務

(等不及回家菜配送的菜粉們，還有每日午餐晚餐，可以請吳伯毅外送！)

不老食光 X Uber Eats

先到線上搶先看菜單：<https://tinyurl.com/yhw3ogww>



Bulao阿公的蔬食鹹派 (冷凍保鮮/奶蛋素)

團購價NT\$350 原價NT\$400



梅干菜丸子(6入真空包/台灣豬)

團購價NT\$100 原價NT\$100



提拉米蘇(370ml/伯拉罕友機蛋.鮮奶油.手指餅乾.咖啡.蘭姆酒.馬斯卡彭起司)

團購價NT\$150 原價NT\$150



抹茶提拉米蘇(370ml/伯拉罕友機蛋.鮮奶油.手指餅乾.咖啡.蘭姆酒.馬斯卡彭起司.抹茶粉)

團購價NT\$150 原價NT\$150

選擇

選擇

選擇

選擇

不老夢想的另類宣傳

不老夢想125號 BULAO 125
9月4日下午7:58

每週六。回家菜。買菜時光
阿嬤手作甜鹹點持續上架 #回家菜
配送點如果剛好有順路，可以收藏起來
最近又新增配送點和黑貓宅配常溫商品
回家菜不斷進擊服務的心
阿嬤們覺得很優秀

—line 買菜，防疫GoGoGo

每月第一週是回家菜的【月會員】開放中！本週新增【菜籃乳免運費】
的月會員組合，站點自取或是台中市區免運送到家！成為回家菜會員支持
農夫計畫性生產，讓安心好菜幫您一起照顧全家人健康！

先買先取訂購搶先
<https://p2.groupbuyforms.tw/juenn>
#週日下午3點結單



【回家菜固定訂戶招募中，歡迎每週固定配送一餐菜】

支持生態農夫，珍惜餐桌上的四季時蔬

第一週支持友善大地的農夫

*點選和絲蜜聯解小農日常

小農自有有機農場/至瑞吧/BD農場、有糖蜜法/有糖蜜法

一吉米有機農場/林樹文/BD農場、有糖蜜法/有糖蜜法

湖莊有機農場/陳謙益/BD農場、澳洲

曾瑞田有機農場莊/所德田/BD農場、有糖蜜法

送方式

- 【川堂書店-週二】北屯區松竹五路二段87號(週二4-6取貨,週三11-6可取貨)
- 【週三】配送車送到家(限定台中,向誠蛋品10KM內距離\$1200免運)
- 月會員、季會員專屬、半年會員(450免運)
- 【週三】配送車送到家(限定台中,向誠蛋品7KM內距離\$700免運)
- 【張好蛋店-週二】北區溪湖街59號(4-6點取貨)
- 年度會員專用(不限金額免運)
- 【逢甲大學-週二】合經系辦公室(請備註系所)



不老食光
BULAO EATERY

回家菜

珍惜餐桌上的四季時蔬



不老阿嬤們手作美味鹹豬肉派、蔬食鹹派、捲拉米糕、手打肉丸子等，每週六週日上架在回家菜CSA買菜購系統，藉著系統服務配送至北屯、梧棲、潭子、北區等地區，讓你防疫不鬆懈，在家方便購買餐桌所需，一起用消費友善環境。

友善農夫，友善高齡。

上菜通知
不漏掉搶菜好時機
請掃描 QRCode



不老食光
BULAO EATERY

糧芊庇護農場 支持角落微光



糧芊庇護農場

3月19日 · 公開

雲林縣第一個有機庇護農場，「以訓練替代照顧」為經營理念，邀請大家給魚給竿一起讓身心障礙朋友實現有愛無礙的就業夢想。

2018年 糧芊紅藜咖啡獲選雲林十大伴手禮

2019年 黑金紅藜獲選雲林良品

2020年 糧芊苦茶油獲選雲林良品

2020年 糧芊有藜禮盒獲選-農村好物

按下連結支持在地好農產

<https://seller.pcstore.com.tw/S183776137/>

按下連結更多優惠支持糧芊

<https://seller.shopee.tw/portal/settings/shop/profile>

<https://www.youtube.com/watch?v=hld4E9bHsrY>



YOUTUBE.COM

做好事 好事真的會發生！肝病房仲在紅藜庇護農場 找到健康與奇蹟 | 一步一腳印 紅藜園...

來去逛逛

536

8則留言 36次分享



糧芊庇護農場

有機紅藜

雲林縣第一個有機庇護農場，「以訓練替代照顧」為經營理念，邀請大家給魚給竿一起讓慢飛天使們實現有愛無礙的就業夢想。

2018年 糧芊紅藜咖啡獲選雲林十大伴手禮

2019年 黑金紅藜獲選雲林良品

2020年 糧芊苦茶油獲選雲林良品

2020年 糧芊有藜禮盒獲選-農村好物

一步一腳印 紅藜園裡的生命奇蹟



有機紅藜125g/糧芊庇護農場(煮飯、炒蛋、煮甜湯)

團購價NT\$150 原價NT\$150

選擇



【補貨到】紅藜香鬆(無油烘炒、拌飯做飯糰、裝飾餐點)

團購價NT\$100 原價NT\$100

選擇

熱銷



紅藜地瓜酥/糧芊庇護農場(香酥不黏牙的好滋味)

團購價NT\$200 原價NT\$200

選擇

生命不會終結，糧膳坊的供應商將即期但依舊新鮮的蔬果、肉品、蛋類捐出來，透過助手的「變裝」，賦予他們重生的機會，進到下一個生命價值創造的過程，成為循環經濟的典範！



照片來源 / 育誠蛋品

C. 育誠蛋品



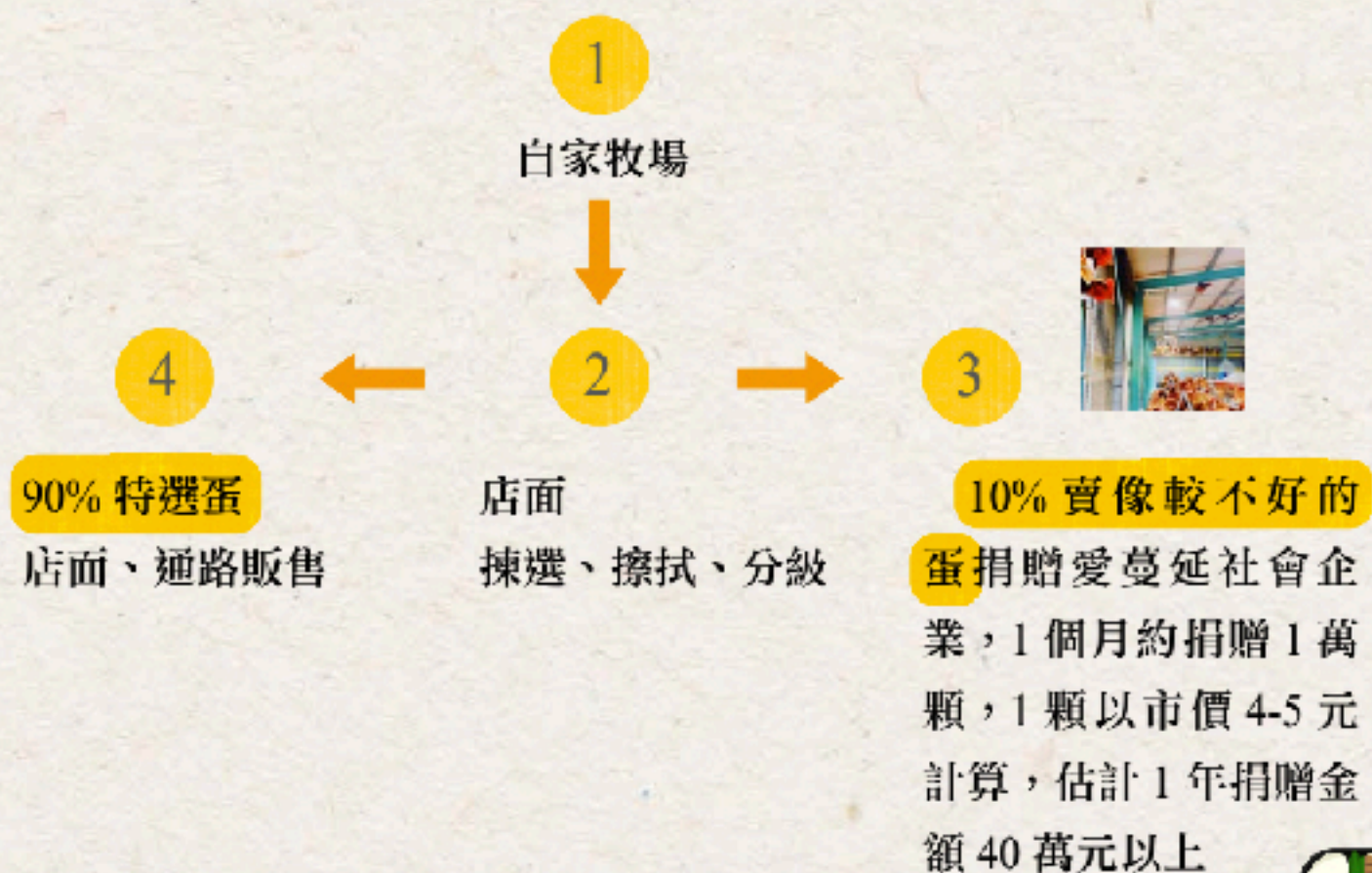
YU CHIEN EGG PRODUCTS
育誠蛋品

“在這裡沒有一顆蛋應該被放棄！
別懷疑，長輩們吃的比你好！”

吃綠藻的雞，無抗生素的蛋。

「育誠蛋品」從飼養、生產、包裝、皆不假他人之手。

捐贈蛋給愛蔓延社會企業、十方啟能中心和弘道老人福利基金會等社福團體，其他無法食用之雞蛋做為白家農場堆肥！



沒有一顆蛋應該被放棄，格外蛋出頭天！

善導書院

為生命點一盞燈
共同購買





回家菜將與生態農場串連及合作，並且重視社會關懷機構，持續用回家菜平台力量，分享好食好物，共好農田與社群。

農夫來看：以社群力量支持生態良田

消費者來看：每筆消費都在為自己想要的世界投票

社群來看：透過食物作為媒介彼此互動，強化人與人間的情感交流

家庭來看：親子共廚共食，以一頓晚餐的時間好好傾聽及溝通

煮夫煮婦來看：好的食物創造好味道，享受季節風味

孩子來看：營養的食物強健身心靈，共煮共廚美好記憶的滋潤



回家菜

珍惜餐桌上的四季風景