

# 瑤公 農業產銷會訊

雙月刊 2002年9月號 第13期

創刊：中華民國八十九年九月一日  
發行所：財團法人台北市瑤公農業產銷基金會  
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧  
高素琴、曾淑莉、陳向宏、吳曉真

發行人：陳瑞卿  
會址：100 台北市忠孝東路一段10號  
網址：http://www.liukung.org.tw  
本刊圖文，未經同意不得轉載！

創造新農業文化



## 先睹為快

- 1 專題報導 食品營養標示的認知  
台灣諺語  
活動VCR 國產蔬果生菜沙拉DIY
- 2 菇菇秀——菇類產品應用展  
醇心找茶·有機可趁  
金梅獎評鑑比賽

- 3 蔬果與健康 蘆筍  
香草的天空  
蔬果小百科 甜柿
- 4 三芝安心茭白筍~讚!  
森林大火之省思(下)  
活動快訊 國產蔬果與營養保健推廣巡迴講座

國內郵資已付  
監察院郵局  
許可證  
北台字第16174號  
免費贈閱

### ● 專題報導

# 食品營養標示的認知

孔繁慧

**長久**以來，食品業者為促銷其產品，刺激消費者購買，常在食品廣告中出現「強化」、「高鈣」、「低鹽」、「低脂」等缺乏科學性數據的字眼誤導一般大眾，我們都知道飲食需注意少油、少鹽、少糖等，然而沒有營養標示，消費者如何有經驗看出那些食品是高鈣、低脂、無糖呢？所以為保護消費者在飲食方面的問題，政府自民國八十八年七月推動包裝食品之營養標示並公告營養標示種類，如熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉等，及其誤差允許範圍，建議測試方法及適用食品。接著八十九年三月份公告了市售包裝食品營養宣稱草案。

所謂「營養宣稱」係指使用對數據多寡加以描述之形容詞句，以顯示食品中營養素含量之表達方式。法令中關於包裝食品標示營養的內容如下表：

營養標示	
每一份量	(公克或毫升)
本包裝含	份
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克
碳水化合物	公克
鈉	毫克
宣稱的營養成分含量	
其他營養成分含量	

食品營養標示可以使我們選擇適當的食物，以免影響到個人的健康。台灣自民國50年起因糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的增加趨勢，此可能因大家的生活條件日漸富裕，常讓人不自覺的吃進許多精

緻且營養過多的食品，而產生營養失調，日積月累的結果造成許多慢性病的發生。因此為避免身體疾病的發生或為治療某些疾病，需控制日常飲食中熱量或脂肪以及糖份等的攝取，避免造成對健康影響。唯有正確的營養標示，方能選擇正確的適合食品。

根據行政院衛生署的資料，每日營養素攝取量之基準值如下表：

熱量	2000大卡
蛋白質	60公克
脂肪	55公克
碳水化合物	320公克
鈉	2400毫克
飽和脂肪酸	18公克
膽固醇	300毫克
膳食纖維	20公克
維生素A	600微克
維生素B1	1.4毫克
維生素B2	1.6毫克
維生素C	60毫克
維生素E	12毫克
鈣	800毫克
鐵	15毫克

除此之外，亦有「需適量攝取」營養宣稱及「可補充攝取」營養宣稱二種類別。熱量、脂肪、飽和脂肪酸、膽固醇、鈉及糖等，如攝取過量，將對健康不利，故此類營養素屬於「需適量攝取」，市面上常用的廣告用詞為「無」、「不含」、「零」、「低」、「少」、「薄」或「略含」等。膳食纖維、維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素C、維生素E、鈣、鐵等營養素若攝取不足，亦會影響健康，此類營養素屬於「可補充攝取」，常用的廣告詞

為「高」、「多」、「強化」、「富含」、「來源」、「供給」、「含有」等。以上兩種類別行政院衛生署自九月一日起規定必須拿出科學性數據，才能作各種宣稱。所以未來若購買高鈣或低脂等食品時，一定要先看清楚包裝上的標示是否符合其所謂的營養宣稱；然而，一般消費者採購時，常只注意到製造日期、有效期限、保存條件、價格以及包裝外觀等，時常忽

略了該產品是否有營養標示。筆者在此希望政府要嚴格的執行，製造業者要正確的標示成分，消費者要加強營養觀念，確實落實國內食品營養標示的建立，如此才能保障消費者的權益，維護國民的健康。為了讓讀者們對於食品營養標示有更多的了解，我們將就不同的食品類別為大家一一介紹，敬請期待。

## 全新單元·全心推出·請您鮮嚐!

### 【台灣諺語】

## 「一粒米，百粒汗」

在早期的台灣社會，一家老小圍坐在方桌用餐，年幼的小孩經常會吃得滿地飯粒，惹得老阿公、阿媽一陣切念，這麼一句：「一粒米，百粒汗」（台語），就常在此時被派上用場。

現代人在冷氣房待慣了，可能很難想像頭頂烈日、在毫無遮蔭的農田裡工作的農夫揮汗如雨的模樣；同樣的，每日三餐大魚大肉的充裕物質下，鮮少有人會認真地看待桌上的菜餚、辛勤呵護得來的米飯，細細品味飯香之餘，也能知福惜福，感念種田人家的辛苦？

話說唐朝杜甫憫農詩：「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。」倒也印證了這句台灣俗諺，成了最好的對照說明。筆者無意撥弄舊意識，各位看官不管台語會通，或是不通，相信都能一目了然。

附記：本土化的意識日漸增長，本刊當然不能置身度外！開闢「台灣諺語」這個單元，希望將老一輩的台灣語言智慧分享給本刊的讀者，時而畫世，時而談諧，博君一笑，飽覽者先知！

曾淑莉





## 國產蔬果生菜沙拉DIY 推廣巡迴講座

■ 吳曉毓

炎夏夏日如果來盤清涼爽口的生菜沙拉，一定讓人吃得神清氣爽既營養又健康，本次講座是由輔仁大學民生學院黃韻顏院長擔任講師，她除了為我們介紹：常用的沙拉蔬菜、蔬果的清洗方式、各種沙拉醬的製作、生菜沙拉食譜，也為我們介紹了世界各國的飲食文化以及灌輸我們許多正確的飲食觀念，讓來參加講座的學員受益良多。

本次講座共舉辦13場次參加人數約2,500人，在此感謝

大家熱情參與。此外，我們將於九、十月舉辦蔬果與營養保健推廣巡迴講座，屆時也希望大家踴躍參加。講座詳細內容請參閱第四版活動快訊。



## 「2002年親一夏台北」

## 醇心找茶·有機可趁

■ 邱曾城

本會茶推廣中心與木柵農會合辦之「2002年親一夏台北」暑期活動已於七月十八、十九、二十、二十一圓滿舉辦完



茶園、有機菜園及葡萄園生態解說、葡萄釀酒、採葡萄體驗及盆栽DIY等。天氣不是下雨便是炎熱難忍，工作人員仍盡力演出，合作農友也盡心協助，解說內容知性風趣。主辦單位不計成本推出最好的農產品請大家品嚐並贈與學員當紀念品，讓學員滿載而歸。藉此VCR謹向所有工作人員及合作農友致上最誠摯的謝意。

成四梯次，每梯次招收四十名，實際報到學員共計一百六十三名。此次活動除十八日因天雨，活動進行較為不便外，餘者三梯次則在豔陽高照及學員與工作人員熱烈參與下照原規劃項目順利進行。

活動分兩種型態，一為醇心找茶活動：一為有機可趁活動：前者以介紹茶為主題；後者則以介紹木柵農村產業為主。

醇心找茶活動含貓空壺穴戲水、葡萄園及茶園生態解說、茶藝教學、水土保持戶外導覽解說及茶葉遊戲等；有機可趁活動含



## 「安心蔬果」

## 菇菇秀——菇類產品應用展

■ 林宗慶



現代人追求健康美食，要求食物營養價值高，熱量低，風味好，烹調容易且多樣化，在這些條件下，新鮮菇類的確是最好的選擇。本會近年來積極推廣新鮮菇類，為了讓國內民眾對鮮菇的種類與特性有更多的認識，因此特別於7/16~7/21在台北士林官邸舉辦「安心蔬果——菇菇秀」菇類展示與應用講座。

本次展示內容除了大家常見的香菇、木耳、金針菇與鮑魚菇等外，還有近年來

新興推廣的菇類如柳松菇、杏鮑菇、鴻喜菇、猴頭菇與秀珍菇等；同時也蒙農委會農業試驗所借用了雞肉絲菇、雞腿菇、舞菇等許多珍貴的標本，可以說是琳瑯滿目，應有盡有。另外也展示許多菇類相關的加工產品如香菇醬油、菇類素肉鬆、點心酥、調理包等加工產品以及有改善體質功效的靈芝與巴西靈菇，

都頗受到消費者的重視。而菇類的生產過程展示，更讓大家對菇類的奇特生長方式有了進一步的了解。

這次活動的菇類應用講座，本會特別延請留日營養師賴秋月小姐，介紹菇類的營養成份與菇類的簡易又營養的烹調方法：新鮮菇類的營養很高，如蛋白質、氨基酸、礦物質、維生素與膳食纖維等，又稱為蔬菜牛肉，多吃也不會發胖，既營養又健康；而烹調方式又可中式、日式、西式及製作甜點，可說是千變萬化，讓參加座談會的消費者嘆為觀止，會後亦不斷詢問菇類的相關問題，得到消費者很大的迴響，並希望日後還能再參加類似的講座。



## 九十一年度國產梅製蜜餞 (金梅獎)評鑑比賽

■ 吳曉毓

金梅獎、金馬獎大家比較熟悉，但對於金梅獎就比較陌生了，其實金梅獎是農委會中部辦公室針對國產梅製蜜餞所辦的比賽，希望藉此能提升國產梅製蜜餞產製技術，鼓勵產製單位利用國產青梅，生產合乎消費者需求及國家衛生標準之產品，推薦消費者廣為食用，帶動消費風潮，增進梅農收益。

本年度金梅獎分為專業脆梅、Q梅、軟梅以及業餘脆梅、Q梅、軟

梅，約有175件樣品參賽，參賽的樣品真是無奇不有，包括蒜頭梅、肉桂梅、鳳梨梅、竹葉梅。我們可以驕傲的說：台灣的國產產品加工技術絕對是世界一流。此外我們也規劃得獎的作品參加2002年台北中華美食展販售活動，藉此向大家多多推薦。

由於篇幅有限，得獎人員名單及得獎作品製作流程將公布於本會網站：<http://www.liukung.org.tw>。



### 蔬果與健康

## 蘆筍

■ 林志鴻

提到蘆筍，大部份人可能映入眼簾的會是日本料理店中美味可口的「手捲」，儘管如此，曾在台灣農業及食品加工史上佔有重要地位的蘆筍，仍有其他值得一提的往事，如早年日本田邊製藥贊助台灣電視公司「五燈獎」節目時，就曾有一首街頭巷尾耳熟能詳的廣告歌「安賜百樂」，而那一瓶瓶以蘆筍為原料的飲品，可稱得上是「機能飲料」的始祖呢！

原產於地中海沿岸的蘆筍，英文名為 Asparagus，早在兩千年前的古希臘及羅馬時代，歐洲人就深信蘆筍具有預防蜂螫及減輕牙疼的醫療價值，又因為蘆筍被當做食用作物的歷史長久，歐洲人因此稱頌它為「蔬菜中的貴族」，顯顯出蘆筍的保健功效及其對美食的貢獻。在中國，中醫醫書裡稱蘆筍為「龍鬚菜」或「野天門冬」，說它性味甘寒無毒，有清熱氣、利小便的功效，藥草專家多拿蘆筍根來治療關節炎等症狀。

至於蘆筍的營養價值到底何在呢？根據美國

密西根州蘆筍顧問委員會 (MAAB) 針對蘆筍營養價值提出的十項說明，強調蘆筍為現今最能平衡地提供營養來源的蔬果農產品之一，包括低熱量、不含脂肪及膽固醇、鈉含量低、鉀含量高、提供豐富纖維質、為葉酸 (Folic acid) 的絕佳來源，而葉酸已被公認為可以預防先天性神經管缺陷的重要元素，因此醫界建議婦女從準備懷孕開始就應該適量補充葉酸，至少每天達到 0.4 毫克，而大約五根蘆筍就含有衛生署每日建議攝取量四分之一的葉酸、富含維生素 B1 (Thiamin) 及維生素 B6、芸香素 (rutin) 又稱為維生素 P 含量豐富，且已被視為可強化微血管壁的成分，以及含有麩胱氨酸 (GSH)，此物質為一抗致癌物質及抗氧化劑，能有效降低致癌物質的毒性並保護細胞免於被氧化破壞，可視為細胞突變及細胞死亡的第一道防線。

而含有豐富營養素的蘆筍在保存及烹調時有無須特別注意的事項？由於蘆筍的新鮮度在採收後很快降低，易使

組織變硬失去鮮嫩的口感且伴隨營養素的流失，所以應在購買後及早趁鮮食用，至於烹煮的影響則建議多保留尖端幼芽食用，因為主要營養素多存在此部位，另外減少使用川燙的方式可防止水溶性營養成分的流失，相較之下以快炒方式更能保持蘆筍的營養，至於川燙過的蘆筍，立即放入冰水中殺菁，也可保持色澤的鮮綠。

最後提醒您的是，蘆筍雖然有許多營養價值上的優點，但因為蘆筍與香菇、濃肉汁、內臟等食物一樣含有高量的普林 (purine)，容易造成尿酸偏高形成痛風症狀，所以痛風患者少食為宜，順帶一提的是在今日各式飲料口味及產品包裝的不斷推陳出新，「蘆筍汁」仍是飲料銷售排行榜上的佼佼者，所以對有點兒懶的現代人來說，蘆筍的好其實大家都「了」的，不是嗎？



### 香草的天空

■ 吳昭祥

## 香草迷宮

### 享受芳香的心靈之旅



花蓮吉安鄉的「君達香草健康世界」榮獲全國第一張休閒農場執照，在八月三日舉辦的授證典禮中，農委會范主委親自前往主持，立法院王院長、花蓮縣張縣長等貴賓也都應邀觀禮。君達農場尹董事長致詞時特別提到感謝本會的協助與輔導，尤其「香草迷宮」的規劃，成為農場中最具特色的主題。

提到迷宮，一般人總會聯想到一圈又一圈的樹籬或高牆，人走在裡頭搞不清方向，隨時都可能碰到死路再折回，往往要費盡心思才能走到出口。其實這只是迷宮演變出來的一種以娛樂為主的趣味型，稱作美思迷宮 (Maze)，和古典迷宮 (Labyrinth) 在意義上和功能上都有很大的不同。

古典迷宮源自四千多年前，基本上是一種單一路線的圖案，只有一個出入口，裡頭的變化不管再曲折複雜，只要沿著路線前進，即使閉上眼睛走也可以順利到達終點，行進中不會有任何挫折和壓力，所以它不是遊戲的地方，而是中古時期歐洲修士們祈禱、冥想和探索內心世界的場所，在許多教堂和修道院裡都可以看到迷宮的存在，有些只是大廳地面的圖形，有些則和庭園花園結合在一起。近年來人們發現許多疾病其實都源自於精神壓力，無法單靠傳統醫學和藥物來治療，唯有藉助身心靈的整合才能徹底解決。迷宮由於具有紓解壓力的功效，所以又再度受到重視，成為心靈療法中的主要工具。

本會這次協助君達農場規劃的香草迷宮，結合了以薰衣草為主的西洋香草藥草和古典迷宮兩大特色，兩者相輔相成，對紓解壓力和安定情緒有極大的功效。但是很多人對迷宮不太了解，一進去就急著要找出出口，走得滿頭大汗，或者在裡頭玩耍



### 蔬果小百科

■ 曾淑莉

## 甜柿

Persimmon

進入九月，時序已逐漸入秋，注意到秋天的水果大都黃澄澄上市了嗎？！黃澄而亮眼的甜柿生產季節就從九月底開始，一直延續至十一月。在一般人的印象，甜柿是由日本引進的外來果，由農業試驗單位試種成功的產物。話雖如此，甜柿本身卻是我國原產植物之一，早有三千多年歷史的元老級水果。世界各地目前栽培的甜柿，都是由我國傳過去的。

追本溯源，甜柿只是甜柿家族的成員之一，甜柿的品種很多，大致區分為澀柿與甜柿兩大類。甜柿的甜與澀取決於果實中可溶性單寧含量的多寡，和在樹上自行脫澀能力的高低兩種性質的相對關係。可溶性單寧含量超過脫澀能力就成為澀柿（如脆柿、水柿）；反之就成為甜柿。澀柿在成熟採收時，必需先經過脫澀處理，才能食用；然而，成熟後的甜柿口感卻甜美爽口，濃郁的香味及美麗的色彩，靠的是果實發育後，期平均 16-18°C 的氣溫，加上日夜溫差 9°C 以上的區域環境孕育下，才能造就出品質優良的果實。目前產地集中在台中縣東勢鎮及和平鄉，栽培品種以「富有」、「次郎」為主。

具有上帝食物的雅號 (food of the Gods)，是頗具帝王架勢的果品，選購要領以表皮顏色亮麗、硬實沉重、組織密實者為佳。富含豐富的葡萄糖及果糖，每一百公克含 30 卡路里的熱量，通常以鮮食為主。只需要十五到二十分鐘時間，但對身心帶來的舒適卻可以維持好幾天，「走一團，多活一天」，香草迷宮入口的這句標語，其實一點也不誇張。君達香草健康世界 地址：花蓮縣吉安鄉干城村 45-63 號 電話：花蓮農場 (03)-852-5225 台北公司 (02)-8733-1668



只需要十五到二十分鐘時間，但對身心帶來的舒適卻可以維持好幾天，「走一團，多活一天」，香草迷宮入口的這句標語，其實一點也不誇張。君達香草健康世界 地址：花蓮縣吉安鄉干城村 45-63 號 電話：花蓮農場 (03)-852-5225 台北公司 (02)-8733-1668



新鮮·營養·健康

# 安心蔬果 三芝安心茭白筍~讚!

■ 李積錦

「三芝鄉」此地因為是李前總統登輝先生的家鄉而聲名大噪；由於其位於本省的北端，東連大屯山脈，西臨台灣海峽，南與淡水鎮相連，北與石門鄉毗鄰，故有「小基隆」之稱。在三芝鄉的農特產品中，每年到了10月中旬至11月中旬，就屬盛產的安心茭白筍最具特色及出鋒頭的了。

茭白筍喜歡生長在水質優良、水量充沛的地方，而三芝鄉的茭白筍因全面栽培於特屬的梯田農地，既享有大自然所賦予的明媚風光，又擁有來自八連溪優質無污染的水源，因此所生產的赤殼品種茭白筍品質最佳，主要產區集中在埔頂坑、錫板坑、八連溪一帶。由於其肉質鮮美且筍肉長達7~9

寸，屬於茭白筍中的上品，形態潔白豐潤，宛如婦女豐腴的小腿，故享有「美人腿」的雅號。

本會自民國八十九年起與三芝鄉農會合作推出

「三芝安心茭白筍」，正式納入「安心蔬果系列」農產品，並以小包裝方式進入消費市場，由於品質優良，在市場上口碑極佳。今年將上市的茭白筍產品包裝規格共分成三款：30公斤（帶殼）、10公斤（剝殼）、1台斤（剝殼）；售價



大約是一公斤50~60元左右。目前供貨的地點有：三芝鄉農會供銷部(02-26365959)、台北市農會超市(台北市信義路3段149號)及台北縣各級農會超市、松青超市所屬各家分店等。茭白筍選購的方法以外殼有赤斑花紋者較優，不帶殼者筍皮潔白、光滑鮮美，中端圓潤不凹凸、筍肉無黑點為上品；同時可冷藏於冰箱中(3~4℃)保鮮或是帶殼存放冷凍庫(0℃)中皆可放置5~7天左右。有興趣的老饕們，三芝安心茭白筍的鮮、嫩、甜一定包您滿意喲！



【文接上期】

■ 陳達

## 六、林火之預防：

- 1、平時培養愛林護林保林的觀念。
- 2、制訂森林火災發生原因之規章禁令，嚴格執行，尤其是对故意縱火者採取重罰。
- 3、加強巡察戒備。
- 4、開闢防火線：在林區周圍或森林內部開闢帶狀空地，以預防林火延燒，一般設於嶺線效果較佳。可兼做巡山或工作步道。
- 5、建造防火樹帶：沿林區邊緣，栽植含水量高、樹皮厚、抗燃性強的樹種多列，形成帶狀圍繞阻隔於主林木之外圍。
- 6、救火工具之整備及人員之培訓：救火用具、設備種類及數量需要甚多，為不影響救火工作，均需充分儲備，保持完好，以免使用時感到不足，平時要注意保養、補充。撲救林火是多數人集體活動，需講求效率，平時應注意訓練及編組。
- 7、另外有一些專家也提到，在可控制的考量下，在積存過多枯枝落葉等地被物的非高經濟價值樹種林區，以小區域用火燒除過多的地被物，消除燃料，以防止發生撲救困難的

大面積林火。在經濟林區則以間伐及運出風倒木，亦可減輕燃料之堆積。是否可行於我國有待進一步研議。

## 七、林火之撲救注意事項及方法：

- 1、救火的原則：火是物質燃燒的一種化學作用，它包括燃料、溫度(燃點)、氧氣三要素，滅火原則是消滅或消除其中任一要素使不能成火，不論使用任何方法、工具都不能違背此原則。
- 2、救火的步驟：第一步工作是控制火勢，不讓它繼續擴展延燒，第二步將控制區內燃燒物全部予以消滅，第三步是巡察火場消滅餘燼。
- 3、人員、工具的調派：如能及早發現林火，瞭解火場燃料狀況、火勢熾烈程度及救火人員、工具的能力，然後派遣人員工具才能適當。
- 4、撲救著手點：一般先就火著手撲救，人員多時火質可同時進行，但如火首前方有天然屏障如河流、池沼或火質鄰近高經濟林區，則應由火質著手撲救。
- 5、撲救指揮與聯繫：負撲救責任人員，必須對整個林火的情形及需要優先撲救的處所，能夠充分瞭解，並有良好的聯繫方法，始能指揮若定。
- 6、撲救的時間：一日之內，任何時間均為救火時間。如果估計當日可將林火消滅，應一鼓

作氣不停的去撲救。夜間溫度大、風力小為救火最有效的時間。

- 7、注意火場變化：天氣、燃料、地形，隨火場遷移而變化，應隨時檢討救火方法與重點。
- 8、撲救方法分為

- (1)、直接撲滅法：應用鋤、耙、鏟、火拍等工具直接撲打林火。或以土砂、水鎮壓林火使其撲滅。或以飛機噴灑水、化學滅火劑等加以撲滅。
- (2)、間接撲滅法：在火勢猛烈，救火人員不能接近，或火災面積廣大，人力不足以直接撲滅或火勢已發展成樹冠火，人力不能撲救時應用之。於火首前方相當距離將林木作條狀伐倒離燄伐區，清理地面枝葉雜草一切可燃物質，成為臨時防火線。當林火燃燒到時，因無燃料可燃，自然熄滅。在能夠有效控制火的燃燒，不致傷及工作人員時，可引火回燒，亦即將開闢完成臨時防火線內緣用人工引火，以增加防火線寬度。

## 八、森林大火災後巡察及善後：

森林火災後，如風力強大燃燒可能再度發生，故必須巡察火場。巡察目的為搜索火煙、監督火場、以防餘燼死灰復燃。事後應對整個過程加以檢討、評估損失、追究責任、酬謝參與救災人員，清理跡地，儘速復舊造林。

# 活動快訊

## 國產蔬果與營養保健推廣巡迴講座

「蔬果與營養保健」專欄長久以來一直是讀者們非常喜愛的一個單元，因此我們特別邀請到作者也是名營養師趙思安老師來為大家舉辦「國產蔬果與營養保健推廣巡迴講座」。

這次的内容包括「蔬果與強化骨骼」「蔬果與捍衛心臟」以及「蔬果與婦女保健」內容非常豐富，此外我們也安排現場品嚐，並於活動結束後免費贈送您一份營養蔬果。對於關心自己及家人健康的您來說，這真是一個千載難逢的好機會，名額有限，趕快報名吧！

報名方式：註明姓名、會員編號、地址、電話、郵遞區號及欲參加場次，以傳真報名。

(傳真) 2394-2591 2392-0974

完成報名作業後我們會以明信片通知您

## 『有機水果採買高手』入門講座

即將在10月19日(週六)及10月20日(週日)分兩梯次開講，費用每人200元。報名熱線：02-2394-5029曾淑莉小姐。詳細活動及報名資料詳見本會網站：<http://www.liukung.org.tw> 最新消息區。

場次	日期	時間	地點
1	9/18 (三)	14:00至16:00	瑞公農田水利會 民生東路三段107巷6號六樓禮堂
2	9/26 (四)	14:00至16:00	北投區農會 北投區光明路96號4樓
3	10/1 (二)	14:00至16:00	木柵區農會 北市木柵路三段77號八樓禮堂
4	10/2 (三)	14:00至16:00	內湖區農會 內湖路二段334號6樓
5	10/5 (六)	14:00至16:00	士林區農會 士林區文林路342號地下室
6	10/8 (二)	14:00至16:00	龍潭活動中心318教室 中山北路四段16號

報名表(請手繪或影印放大此表格填寫後傳真)

活動名稱		國產蔬果與營養保健推廣巡迴講座	
姓名	會員編號	地址	電話
郵遞區號			
參加場次			

(如遲到20分鐘以上謝絕入場，報名後無未到期者，將不再寄發本會活動資訊。)

安心蔬果產品專櫃			
產品名稱	產期	特色	訂貨專線
巨峰葡萄	8~9月	果粒飽滿、汁多甜美、口感佳。	04-2688880 張國興 04-25941122 張翰銘
		東勢水果班	
脆柿	9~10月	口感香脆、甜度佳。	04-25773645 馬珠
		東勢水果班	
檸檬	7~11月	汁多味美。	04-25853041 徐清泉
		東勢水果班	
火龍果	7~11月	果肉鮮紅、高甜度。	02-26100180 連天從
		觀音山果樹班	
文旦柚	9月	肉質細膩、風味佳。	02-26183687 馬清華
		觀音山果樹班	