

五結農會

五結農訊雜誌

行政院新聞局登記政高版臺誌第9672號
中華郵政北台字第4407號執照登記為雜誌交寄

理事長：簡藤松
常務監事：陳正宗
總幹事：李林欽
發行人：林正文
發行所：五結鄉農會
會址：宜蘭縣五結鄉五結村五結中路23號
網址：<http://www.wifarm.org.tw>



夢田越光米收割了

目前在台灣的農業中，只要一提到越光米，就會想到五結鄉農會所生產的越光米；沒錯，本會在這幾年所生產的越光米，雖然不是台灣栽培時間最早的越光米，但卻是知名度最響亮的越光米品牌。這不僅是對本會所生產夢田越米的肯定，更是對本會的支持與鼓勵。

今年度本鄉所栽培的越光米，在國曆三月下旬至清明節至這期間插秧，在田間經由契作農戶的用心栽種之下，黃澄澄的稻子，已於六月下旬及七月上旬收割。農會今年與農民所契作的面積為70公頃，農民在田間收割後，都將濕穀統一載運到農會的孝威倉庫統一乾燥，然後再由農會碾米廠碾製成真空小包裝的「夢田越光米」品牌來銷售。

越光米



有許多消費者在看到本會「夢田越光米」這個品牌時，都會有個疑問那就是為什麼會取「夢田」這二個字，其實這二個字的用意是：「五結鄉的農民有一個夢想，這個夢想就是要種出全台灣、甚至於全世界最好吃的米，如今就要在這塊土地上努力實現」。而稻米，是目前台灣人的主食，本會除了生產小包裝的「夢田越光米」之外，更把二包「夢田越光米」做成禮盒裝，在年節送禮時（尤其是中秋節及春節），更顯得經濟實惠；而將「夢田越光米」及「益全香米」結合，形成「越光米訂婚禮盒」，對於即將訂婚的新人，更是可節省一筆龐大的訂婚禮盒費用，且拿到的親朋好友又會對你們這對新人記得一輩子。所以消費者在選擇本會所生產的「夢田越光米」的同時，更不要忘記本會還有「夢田越光米」禮盒及訂婚禮盒喔！

法拍屋 訊息



孝威村

執行字號	拍賣價格	標的	座落	土地面積(坪)	建物面積(坪)
95庚2851	2,400,000	田	孝威段369號	484	
五結村					
95未1036	甲標：2,645,000 乙標：2,785,000	田	五結鄉大眾段865號 五結鄉大眾段1028號	500 531	
95庚2720		透天	五結鄉大眾路43-30號	70.06	42.46
95壬2852		建地	五結鄉利福段1365號	109.68	
95壬1577	9,700,000	田	五結鄉利福段1431號	1604.72	
95壬316	6,760,000	透天 透天	五結鄉新店路133-1號 五結鄉新店路133-1號	48.1 37.8	80.8 173
95壬2850		建地	五結鄉新鼎段45 五結鄉新鼎段45-3	38.42 14.82	
95壬639	880,000	公寓	五結鄉親河路2段123號2樓之5	2.42	12.56
季新村					
95壬1261	2,190,000	透天	季新村新店路5-9號	42.35	57

瞭解健保停復保

出國安心沒煩惱

民衆如果預定出國6個月以上，可以「繼續參加健保」或選擇「辦理停保」

- ◎ 選擇「繼續參加健保」的民衆：無須另外提出申請，只要在出國期間持續繳納保險費，即可繼續享有健保的醫療權益
- ◎ 選擇「辦理停保」的民衆：應填具『停保申請表』，於出國前提出申請，出國期間暫停繳納保險費，也暫時停止健保的醫療保障

備註：為避免已長期移居到國外者，平時不加保，遇有傷病才取巧回國投保就醫，刪除曾有參加本保險紀錄者，得免四個月合規期之規定。（送審中修正條文第七條）

中央健康保險局全球資訊網 <http://www.nhi.gov.tw>
健保諮詢服務及醫療申訴專線：0800-212369



伴我成長的

四健會

我是活潑樂觀的張智柔，出生在淳樸的蘭陽平原上，今年15歲，爸爸服務於台灣電力公司，媽媽是一位小學教員，哥哥則是和我一樣是位國中生。

參加四健會可以讓視野獲得提升，也可使心靈獲得不少的成長。記得小時候的我，對事情的處理方式總是很莽撞，但在四健會這個團體裡讓我開了竅，使我對事情的處理態度變得更成熟。如今我已蛻變成一位會思考以及會細心觀察事物的小大人。在加入四健會的這段期間裡，我學會了自我管理、懂得如何用自己喜歡被對待的方式去對待別人以及能體會施比受更有福的道理。

回想起來，不論於童年時期或是青少年的我，四健會如良師益友般的一路伴隨著我成長，希望今後能繼續留在四健會為群眾服務。相信未來的人生道路也會因為四健會的相伴，讓我在人生的道路上走的更穩健、更踏實。



幸運草之秘密花園

四健會的創立，幫助台灣農業發展很多，也造就許多優秀農村幹部，當老四健人描述兒時參與四健活動時總是滔滔不絕，眼珠泛起亮光，彷彿又回到兒時時刻。看見老一輩的四健人在工作崗位上的表現及對生命態度的執著，相信兒時四健活動帶給這群青年影響深遠可見一般。

每次帶隊拜訪四健人，他們總是給人歡樂、熱情、樂觀的印象，拜訪完每一個四健人總會有一種使命感，希望因每次活動都能為農村播種下一批批歡樂積極進取青年學子，為未來四健會紮下深厚的基礎。

四健會活動中，露營活動、暑假生活營、農村體驗營、作業組，是最讓四健人津津樂道的活動項目。一日為四健人終生為四健人的訓言，更深植每個四健人人心。五結四健會員近期在四健活動中表現優異，例如在93年四健年會中擔任年會主持群，為年會撒下歡樂氣氛，年會的晚會熱舞表演也讓五結四健活動加分，更讓下一個接下年會的主辦單位增加不少壓力。尤其94年年會在台北舉辦時，主辦單位給先前本會主持群很多鼓勵，今年這些資深四健人他們更接下一個重任，將帶領八梯次的台北孩子們認識宜蘭特色，並深入體驗農村工作，其他如小廚師作業組、太鼓表演都是四健會會員的優良學習成果。

今年暑假本會將辦理體驗生活營、健康小博士、螞蟻雄兵大進擊等作業組，農會希望藉由四健推廣教育能訓練出一批批學校做不到的訓練課程，為孩子們製造歡樂及成長的空間，希望認同學生及家長共同參與的機制，共同為孩子築夢，為孩子創辦舞臺，讓其盡其發揮。這些活動一直是四健會推廣教育的宗旨。更期待你孩子加入我們四健大家族，與我們共同進入四健會幸運草秘密花園，共同探索幸運之路。



生活健康講座－自我健康管理

本會家政班於4月－5月，特聘請博愛醫院營養師吳意真至會指導生活健康講座－自我健康管理。此次課程內容主課程1. 健康新煮張、副課程健康飲食製作。2. 防癌飲食、符合二低三高飲食DIY。3. 透視食品熱量、食品熱量比一比。4. 慢性疾病與保健、養生飲食製作。

接受本次課程研習班員因認識食物六大類、營養素、熱量……等，營養師提到健康新煮張，希望以營養美味、健康的飲食，減少慢性病的發生，落實預防重於治療。

第一招：營養均衡最重要，食品選擇常變化。

第二招：蔬菜每天吃半斤，五穀加入白米飯。

第三招：為了健康少油脂，適量肉類好習慣。

第四招：自然新鮮享美味，鹽量調味都減半。

介紹食品熱量比一比菜單：豆腐燉南瓜

材料：(4碗)

南瓜300公克、中華豆腐300公克（1盒）、青豆仁40公克、紅棗16顆、枸杞10公克、鹽適量、香油1茶匙、水600CC

作法：1. 南瓜切大塊（籽及皮不切除）中華豆腐切大塊備用。

2. 青豆仁川燙後備用。

3. 鍋中加水600CC、紅棗、南瓜，先以大火煮至水滾後，改小火悶煮至南瓜熟再放入枸杞、豆腐、青豆仁，起鍋前加鹽、香油調味即成。

*每一碗熱量

名稱	熱量 (KCAL)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)
量	124	9.5	2.9	16.1

班員一致認為接受此項研習受益非淺，讓家人吃出營養吃出健康。

雷聲鼓動作業組成果報導

五結鄉農會去年在利澤國小成立一支表演團隊，成員約二十五人，該團隊名稱以太鼓響起時會有如雷聲般震驚，所以成立之時稱之為「雷聲鼓動」作業組。

太鼓表演震撼人心，不過您可能不知道，太鼓聲是源自於媽媽的心跳聲喔！因此鼓聲會給人一種安定的力量。

太鼓表演者不但可以隨著鼓聲激勵出生命的熱情，還可以訓練全身的協調性，展現力與美的體態。而團隊間的默契，也是促成太鼓表演成功，一項重要因素，所以太鼓精神無疑可以給予社會一股正面的力量，因而五結鄉農會積極成立本表演團隊。

成立二年多的時間，除了在農民節發表學習成果外，在利澤國小校慶及兒童節也參與演出，今年端午節冬山河龍舟競賽活動更擔任起大會開幕表演深受來賓觀眾認同，團體表現讓人驚呼連連！作業組雖然成立二年，但實際授課課程只有二十小時，其中最主要成功因素是成員對這樣訓練課程投入。每次去看他們練習時，發現他們認真態度是成功的關鍵。

每次看他們演出神情，就是一種前進原動力，小朋友在練習告一段落時，都會尋問何時可以有再學習的機會。他們對太鼓喜愛可見一般。

太鼓表演震撼人心，鼓舞生命與夢想！這些小小表演者賣力精采的演出除了展現學習成果，對小朋友身心發展更有深遠影響，也對四健會會務的推動產生無限的影響力。

水稻新品種介紹

本鄉的稻作面積為1,100公頃，目前所種植的品種大都為台梗八號，此一品種的特性是產量高，栽培管理容易，但是已問世已20幾年，其品質已經比不上最近1、2年所培育的新品種，例如台南11號與高雄145號。故本會於今年第一期作擴大面積種植這二個水稻新品種，分別為25及15公頃，如果今年種植情形良好，從明年度會將會逐漸汰舊台梗八號，以將本鄉的良質米品質再做一次提昇。以下茲介紹這二個品種的特性：

一、台南11號

農委會台南農業改良場嘉義分場為一水稻研究專業場，專門從事水稻育種及栽培技術改良，所育成之水稻新品系南梗育58號，於93年11月4日上午在農委會農糧署召集的水稻新品種評審小組，包含農糧署、台灣大學、中興大學、嘉義大學及亞太糧食肥料技術中心等9位水稻專家學者評審下，一致通過准予命名為「台南11號」，開始繁殖推廣。

此分場近年已育成良質米推薦品種台梗2號、台梗8號、台梗17號等品種，為了進一步獲得較好的稻米品質及抗病蟲害等特性，於民國86年以外觀米質優良、抗病、豐產的台梗育69223號為母本，與食味優良、抗病蟲、豐產的台梗16號為父本進行育種雜交試驗。新育成的「台南11號」具有下列的優良特性：

一、米粒外觀良好、完整米率高、食味佳：台南11號之透明度良好，心、腹白少，完整米率高；其食味於第一期作稍優於良質米推薦品種台梗9號，第二期作相同；且稻穀經4個月之儲存，其米飯食味也與台梗9號相同。

二、產量高、適應性廣：台南11號於國內6個地區之區域試驗結果，公頃平均稻穀產量第一期作為7,497公斤，第二期作為5,843公斤，分別較豐產之對照品種台農67號增產6.0%及5.2%。



水稻生產履歷簡介

一、農產品生產履歷之發展

生產履歷源於1990年代，但各國未能積極投入發展，直至2001年初歐洲爆狂牛症，歐盟始決定導入食品生產履歷制度。日本於2003年7月進行政府組織再造時也在農林水產省下設立「消費安全局」，以保障消費者食品安全為最高原則，加強農產品控管與食品衛生安全風險管理，同年12月開始實施牛隻生產履歷制度，並從2004年12月實施牛肉以外食品的生產履歷制度，將於2006年起日本農林（Japanese Agricultural Standards Association：JAS）對於正確管理並公開生產履歷的農產品，頒發「認證標記」，做為消費者在選購時的參考，預計在2010前全面實施食品生產履歷制度。韓國也在2005年推動環保型農產品實施生產履歷制度以方便農產品之追蹤管理，而歐盟亦於2005年1月1日起實施食品訊息可追蹤系統（食品追蹤紀錄管理辦法），未來若食品無法提供生產履歷者，將無法進入歐盟市場。今年（2005）農委員會為順應國際趨勢，加強國內消費者的保護與開拓國產農產品國際市場競爭力理念下，以「優質、安全、休閒、環保」為施政主軸，應用資訊通信科技，規劃農產品安全履歷紀錄制度，並初步選定稻米及根莖類蔬菜生產管理，以推動安全與優質農業。

二、稻米生產履歷記錄內容

稻米生產履歷紀錄制度之目的，在於將稻米的產銷過程中所有資訊予以公開透明化，以供消費者隨時追溯查詢有關稻米安全性的所有產銷記錄。因此，稻米生產履歷的記錄內容，應將稻米產銷過程中的每一環節控管過程詳細記錄，內容愈齊全完備愈好。

本生產履歷從種植地環境檢測開始建立上端紀錄：1.種植地栽培環境如栽培地點之地圖、相關位置圖、氣候、土壤檢測、土壤改良資料、灌溉水質檢測資料等。2.管理農民之基本資料，如姓名、聯絡方式。3.稻作本身之資料如栽植年度、栽種期別、栽種作物名稱、種苗來源、種苗之處理、栽培面積、栽培地點。

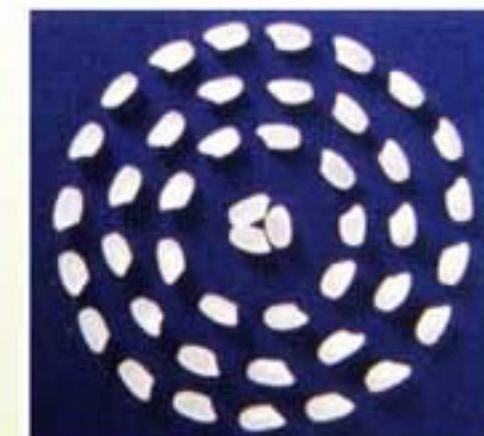
次從水稻種子到收獲整個過程所有的處理以日記方式完整紀錄下來，包括育苗土、水稻種子的預措處理、水稻栽培管理期間所施用之肥料及農藥藥劑種類、每次之施藥量、稀釋倍數、施藥方法；水稻收獲之日期、收獲量、收獲方式、稻穀農藥檢測等中段資料。

再由稻穀收獲加工調製銷售作業，包括、烘乾作業、倉儲日期、倉儲處理、數量、銷售流向、出倉日期、出倉數量、運輸作業、購買人等。綜合上述生產環境、生產過程及銷售過程等三階段的表格填寫，則可完全建立整個水稻生產履歷紀錄制度之完整紀錄。

而本會也為使農民能夠認識稻作生產履歷，已於4月15日邀請花蓮區農業改良場余宣穎先生來本會向農友介紹稻作生產履歷的填寫方式，而今年度本會所成立的水稻產銷專業區及參加蘭陽五農米比賽之農戶也都有所開始填寫，以期使更符合時代的需求。



本會家政班員賴蔡雪貞、林秀蘭、李琇瑛參加花蓮區百合創意料理競賽榮獲冠軍。此次競賽宜花地區農會共十五對參加，本會這三位班員在強手環伺中脫穎而出獲得冠軍，實屬不易。



三、對稻熱病及飛蟲類病蟲害具抗性：本新品種對葉、穗稻熱病具有中等抵抗性，但於花東地區表現較不穩定，需特別注意防治。對褐飛蟲中抗，斑飛蟲抗級，白背飛蟲中抗級。

四、脫粒率較低：本品種第一、二期作之脫粒率分別較台農67號減少5%及12%，可減少機械收穫落粒之損失。

五、抗倒伏性良好：台南11號株高中等，其抗倒伏性經檢定結果，第一期作為直立，第二期作為直至斜，較台農67號強，可確保稻穀產量及稻米品質，並適合機械收穫。

二、高雄145號

高雄區農業改良場場長黃賢良指出，為因應我國加入WTO後面對國外稻米進口的衝擊，該場自民國84年起即加緊腳步積極為開發優質水稻新品種而努力，全面提高稻米品質，以提昇國產稻米在市場競爭力。良質米育種除了鎖定米粒外觀的改良之外，米飯食味質地之改進也一併重視，希望能夠選育出米粒透明亮麗，白胚質米率低，且米飯品質亦在水準之上，可以與日本優質米品種「越光」相比較之優質新品種。

經過多年研究改良，終於選育出優良品系，並在93年6月3日經過農糧署等農業專家審核通過，命名為高雄145號水稻新品種。

該場水稻研究人員吳志文進一步說明，高雄145號原品系名稱為高雄育4077號，具有優良的株型，產量高、穩定性佳及適應性廣，適合兩期作水稻栽培地區栽培，且二期作表現特別優異。該品種穀粒較臺農67號大，碾米品質佳、粒型整齊，米粒外觀晶瑩剔透，心腹白率低，粗蛋白質含量低，食味品質表現極佳，與日本優質米品種「越光」不相上下。且其耐貯藏性佳，室溫貯藏可長達4個月而食味仍超越良質米推薦品種臺梗9號，而低溫貯藏五個月以上仍保有其一貫的優越品質。預期推廣後，將可成為國內優質米生產的重要栽培品種。

95年辦理稻作農戶 加強農藥安全施用管理工作計畫

■ 實施目的：

為督促農藥安全施用及管理，以確保消費者健康，並加速建立國產米安全衛生且高品質之形象與地位。

■ 法源依據：

- * 「公糧稻穀驗收標準」第四條：應符合我國相關衛生法令之規定。
- * 「收購公糧稻穀作業要點」第九點：經收公糧稻穀之衛生安全，得由農糧署或分署採抽驗方式辦理之，農民及委託倉庫不得規避、妨礙或拒絕。
- * 「農藥使用管理辦法」第三條：農業主管機關得隨時派員抽取檢驗樣品，並得就農藥使用種類、使用方法有所查詢，生產者或貨主不得拒絕。
- * 「食品衛生管理法」第十一條：食品或食品添加物有殘留農藥含量超過中央主管機關所定安全容許量者，不得製造、加工、包裝、販賣。

■ 實施方法：

- * 實施時間：於每期稻作收穫時，針對個別農戶進行抽檢。

■ 實施進程：

1. 初期採取抽檢與輔導並重的雙管道方式進行，補助農戶搬運費及烘乾費，並對不合格稻穀進行收購、控管。

2. 加強辦理用藥教育宣導及對抽檢不合格農戶的個別追蹤輔導。

3. 95年起，將依農藥管理法第四十九條對農藥施用不合格農戶，課以五千至二萬五千元之罰鍰。

* 實施對象：申報繳售公糧之個別農戶。

* 抽檢件數：每期作全國抽檢300件。

* 農戶抽樣：由各鄉鎮市區農會依據「收購公糧稻穀農戶清冊」及應抽檢樣本數，於收購前以公開（抽籤）方式抽選受檢農戶及受檢土地。抽選結果將以書面掛號郵寄方式通知受檢農戶及原經收區域之公糧委託倉庫，必要時由農會再個別通知確認。

* 受檢農戶應配合事項：

1. 受檢農戶需配合按實填製「水稻病蟲草害防治紀錄表」。
2. 受檢農戶需事先將收割時間通知當地鄉鎮農會。
3. 受檢農戶所種稻穀，不論梗稻或籼稻，皆須受檢，每公頃繳交數量不得低於3,800公斤。

4. 稻穀送至擇定之烘乾中心（另行通知）烘乾為原則。

5. 稻穀統一送至「安全稻穀處理中心」控管，直到檢驗完成。

■ 受檢農戶之義務及權益：

- * 義務：1. 經抽選為受檢之農戶，應配合取樣、烘乾、控管等相關規定。
- 2. 農民不願配合取樣，由轄區縣市政府依農藥管理法第四十九條處五千至二萬五千元罰鍰，並依「收購公糧稻穀作業要點」第五點第八款規定，不予收購該筆土地所生產之稻穀。

3. 抽檢不合格農民，次期作將繼續追蹤輔導。

* 權益：1. 由本署補助相關搬運費（每趟每公頃補助500元）及烘乾費（每戶基本費2,000元，另每公頃1,000元）。

2. 經檢驗合格稻穀，可依現行公糧收購辦法收購，或由農戶自行出售。

■ 衛生安全守則：

- * 請使用水稻專用農藥、不可提高濃度或任意混合、確實遵守安全採收期、農藥殘留合格。
- * 請勿使用水稻禁藥達馬松及未推薦用藥三落松，以免違規受罰。

* 農友於購買農藥時，務必索取「發票」或「用藥處方箋」，以確保權益。



和 電磁波 「朝夕相處」



在我們的生活環境中，「電」和「磁」的現象無所不在，除了大自然的太陽光和閃電外，舉凡各種電器用品，如電視、微波爐、電燈泡、電腦等，甚至廣播電台、電視台、業餘無線電台、無線電計程車、警用無線電台或衛星行動通信等之無線電磁波，都存在我們的生活環境中，所以我們在享受便利生活的同時，也正和電磁波「朝夕相處」，「和平共存」呢！

生活中的各種電磁波是否對人體有害呢？其實，電磁波對生物的影響很複雜，每種電磁波因為來源不同而產生不同頻率，不同強度組合的電磁波，其對人體的影響程度也互異。一般而言，人體是極差的非游離電磁波接收體，只要電磁波強度符合標準，多不會超過人體可接受的安全範圍。

各項設備產生電磁波頻段

頻段	設備
50Hz至5KHz	電力公司所使用之高壓輸配電線、變電所
5KHz至 500MHz	家電用品：電磁爐、吹風機、電腦、電視機、洗衣機、電毯、冷氣機、檯燈、電刮鬍、錄放影機。
500MHz至 50GHz	廣播電台：調頻廣播、調幅廣播。
50GHz至 2.4×1015 Hz	無線電及電視訊號：AM 收音機上之天線。 雷達、微波爐。 可見光：太陽光、加熱鎢絲。 紅外線：夜視鏡、太陽光、烤箱、煉鋼、電燈泡、烘烤麵包機。

收穀日程表

經收九十五年一期溫谷代農戶烘乾作業及計劃轉導收購公糧稻谷注意事項：

一、本(九十五)年一期經收公糧稻谷數量為每公頃計劃收購一、九二〇公斤，輔導收購一、二〇〇公斤，餘糧收購三、〇〇〇公斤。

二、本期收購公糧稻谷價格為計劃收購蓬萊谷每公斤18元，在來谷每公斤17元，餘糧收購蓬萊谷每公斤15.6元，在來谷每公斤15.8元。

三、本期收購公糧稻谷期間截至本年八月二十日止，逾期不予受理。

四、本期稻谷面積未申報者，依農糧署規定不予收購。

五、繳交公糧稻谷包裝採用新袋，重量一律為每包60公斤裝袋口用繩繫，並書寫在來谷每公斤20元，元輔。

六、本期稻谷面積未申報者，依農糧署規定不予收購。

七、為確保稻米品質，農戶應於每日二十點以前自行將溫谷運往本會或所屬倉庫辦理各項手續。

八、農戶繳交溫谷前請依本會所訂溫谷折算損耗標準計算，經本會十五屆第八次理會審議通過（如附表二），其品質需符合政府公糧檢收標準規定。

九、代為烘乾稻谷油料及工資依乾谷計，每百公斤10元由農戶負擔。

十、溫谷烘乾稻谷數量，農戶應先與本會聯繫安排，依整理當日谷價與餘糧價得價，辦理各項手續。

十一、農戶繳交溫谷數量，農戶應先與本會聯繫安排，依整理當日谷價與餘糧價得價，前往錦榮村間孝威萬善堂邊。

十二、農戶繳交溫谷依農戶稻谷價款，並存稻谷未於本期稻谷內每百公斤稻谷內每百公斤稻谷換算損耗標準計算以一次為限，為便利農戶稻谷價款，進倉庫時予收購，不得異議；孝威倉庫住址，孝威路四〇二號，位於孝威小威前後三月結清（期限截至十一月三十日）前未整理者，本會得依照市價回收，不足部份由農戶負擔。

十三、農戶之剩餘稻谷可與本會兌換白米，蓬萊稻白米兌換500公斤內每百公斤稻谷內每百公斤稻谷換算損耗標準計算以一次為限，為便利農戶稻谷價款，進倉庫時予收購，不得異議；孝威倉庫住址，孝威路四〇二號，位於孝威小威前後三月結清（期限截至十一月三十日）前未整理者，本會得依照市價回收，不足部份由農戶負擔。

十四、為增加稻谷乾燥量暨機械運作之效率，繳交稻谷之農戶應事先與本會聯繫安排，依整理當日谷價與餘糧價得價，辦理各項手續。

十五、農戶如不繳交公糧或餘糧收購者，請在繳谷之前告知收購人員或轉報人員，辦未得依公糧收購辦法，依整理當日谷價與餘糧價得價，辦理各項手續。

十六、本注意事項如有未盡事宜，請逕向本會供銷部或所屬倉庫接洽辦理。

花蓮區百合創意料理競賽食譜說明表

食譜名稱：百合雞盅

項目	材料	用量 (公克)	備註	項目	材料	用量	備註
主材料	雞胸肉	150			鹽	1茶匙	
	草蝦	6尾			柴魚	50g	
	蛤蜊	6個					
	新鮮百合	200		調味料			
	白果	6個					
	柳松菇	40					

製作方法

1. 雞胸肉去骨去皮切丁調味川燙、草蝦去頭去殼、蛤蜊洗淨、白果、新鮮百合洗淨川燙、裝入小盅備用。
2. 湯鍋入水煮開、煮滾調味加入湯盅、移入蒸鍋大火蒸30分鐘即可。

食譜名稱：百合沙拉

項目	材料	用量 (公克)	備註	項目	材料	用量	備註
主材料	新鮮百合	320			蘋果	550g	
	紫高麗菜	80			檸檬	120g	
	美生菜	200			優格	1杯	
	玉米筍	30		調味料	沙拉醬	80g	
	苜蓿芽	30			鮮百合	100g	
	小蕃茄	20					
	洋蔥	10					
	小黃瓜	10					

製作方法

1. 新鮮百合洗淨、紫高麗菜、美生菜、玉米筍、苜蓿芽洗淨。
2. 紫高麗菜、美生菜切絲泡入冰水備用。
3. 紫高麗菜、美生菜絲舖盤上放新鮮百合、以玉米筍、小蕃茄裝飾淋上調味料即可。

五結鄉農會烘乾稻穀載重換算比率表

95.5.26第十五屆理會第八次定期會議通過

95.5.26修訂

附表(二)

溫乾 含水率	等級	容重量	計算乾稻 % 含水率	溫乾 含水率	等級	容重量	計算乾稻 % 含水率
21	優級	576	88	28	優級	582	81
	標準級	540	87		標準級	557	80
	次級	511	80		次級	511	78
22	優級	577	87	29	優級	583	80
	標準級	542	86		標準級	560	79
	次級	511	80		次級	511	77
23	優級	578	86	30	優級	583	79
	標準級	545	85		標準級	565	78
	次級	511	80		次級	511	76
24	優級	579	85	31	優級	584	78
	標準級	547	84		標準級	567	77
	次級	511	80		次級	511	75
25	優級	580	84	32	優級	585	77
	標準級	550	83		標準級	570	76
	次級	511	80		次級	511	74
26	優級	580	83	33	優級	586	76
	標準級	552	82		標準級	571	75
	次級	511	80		次級	511	73
27	優級	581	82	34	優級	587	75
	標準級	555	81		標準級	572	74
	次級	511	79		次級	511	72

附註

一、溫乾稻重量值511公克以下，原則上不予收購，惟體恤農民辛苦，農友仍欲繳由本會處理者，填算半另表。

二、溫乾稻21度以下者，依21度標準計算，溫乾稻份採四捨五入計算至整度。

三、失雜物過多、水滌濕或品質異常稻穀，與農友當面議訂折算半後收購之。

四、精穎、糙米品種容重尚未定，不依此表，暫依原換算表經收。

五、本表自九十五年一期實施。

附表(一)

四 周 中 上 下 期	協 和 村	季成利 村	新義潭 村	二 五 村	講 大 村	孝 威 村	福 興 村	村 別
7 月 9 日	7 月 8 日	7 月 7 日	7 月 6 日	7 月 5 日	7 月 4 日	7 月 3 日	7 月 2 日	經 收 日
7 月 16 日	7 月 15 日	7 月 14 日	7 月 13 日	7 月 12 日	7 月 11 日	7 月 10 日	7 月 9 日	期
7 月 23 日	7 月 22 日	7 月 21 日	7 月 20 日	7 月 19 日	7 月 18 日	7 月 17 日	7 月 16 日	
8 月 3 日	8 月 2 日	8 月 1 日	8 月 30 日	8 月 29 日	8 月 28 日	8 月 27 日	8 月 26 日	
8 月 6 日	8 月 5 日	8 月 4 日						