必去必吃 台灣採果指南

水果旅行

BEYOUND SWEET

TAIWAN

台灣休閒農業旅遊大使

I am 鷺小白

大使簡介

綽 號｜白帥帥	職 業｜務農青年
性 別｜雄	星 座｜金牛座
身 高｜61公分	體 重｜5.5公斤

世代務農的鷺小白回鄉務農已3年，家住好山好水的台灣，平常除務農外，也加入超閒會，熱心參與休閒農業公益活動。

鷺小白想讓更多人了解農村、體驗農村，好客的牠，精通農林漁牧各種知識，歡迎到農村由鷺小白帶領大眾，深入農村最自然純樸環境，體驗最幸福自在的生活。

鷺小白還創作了一首詩
時刻提醒自己回鄉務農的熱忱與初衷

『田園幾度更新貌，餵養人間千百年
昔日水牛不復見，白鷺依舊伴伯間。』

台灣休閒農業發展協會
電 話：+886-3-9381269　地 址：260 宜蘭市陽明二路23巷2號3樓
傳 真：+886-3-9382610　網 址：www.taiwanfarm.org.tw
指導單位：農業部農村發展及水土保持署

2025.04 廣告

台灣素有「水果王國」稱號，不僅水果種類豐富，
一年四季皆可嚐到鮮甜可口的水果，
來台灣遊玩時，更不能錯過體驗季節採果的好時機！
走趟台灣，讓我們一起享受
台灣水果帶來的幸福、健康與好滋味吧！

採果注意事項

1. 農事不易，水果的種類繁多，各種水果的採果原則各不相同，請依照農場及果園的體驗規則，共同維護果園環境，萬分感謝。
2. 採果時，請選擇新鮮且成熟的水果，才可品嚐到水果最美的滋味喔！
3. 顆顆珍果均是農夫們的心血，看準後下手避免造成浪費。
4. 氣候變化易影響水果產季，前往農場及果園採果前務必事先聯繫、預約。

關注、訂閱 追蹤我們！

GoGo-Taiwan Farm 官網

農遊超市 官網

YouTube GoGo-Taiwan Farm Youtube 頻道

facebook 台灣休閒農業發展協會臉書

台灣休閒農業發展協會官網

特色農業旅遊場域認證網站

採果季節表

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
無花果		枇杷			無花果						
		嘉寶果				龍眼		文旦柚			
		梅子				藍莓		洛神			
			桑葚			百香果			柿子		
柑橘			李子			酪梨				柑橘	
蜜棗					桃子					蜜棗	
柳丁					西瓜					柳丁	
蓮霧				蓮霧						蓮霧	
金棗					荔枝					金棗	
草莓					芒果					草莓	
					葡萄				葡萄		
番茄						梨子				番茄	
仙桃						洋香瓜				仙桃	
							火龍果				
釋迦				楊梅				釋迦			
紅毛丹								紅毛丹			
								愛玉子			
奇異果								奇異果			
					楊桃						
					香蕉						
					芭樂						
					木瓜						
					鳳梨						
					金桔						
					檸檬						
					黃金果						

水果的創意料理

豪好吃！

採果食果指南 一起漫遊台灣

桃園

林園居農場
草莓學校
金湖岸楊梅大王農場
陽榮休閒農場
桃樂絲柚香農場
枕頭山農莊
綠合農場

台北

白石森活休閒農場
大崙頭草莓園
清香休閒農場
野草花果有機農園
莓圃觀光休閒農園
東林休閒農園
美麗田草莓園
內湖休閒農園

基隆

金明昌休閒農場

新竹

馬賴休閒農場
雪霸休閒農場
大山背休閒農場
周家庄觀光農場
背影橘舍觀光果園
桔祥農莊
金漢柿餅教育農園
造境農場
東海萊姆園

台中

新峰農場
心禾園
擁葉生態農場
東新觀光果園
優恩蜜溫室蔬果觀光果園
水寨一方農場
沐光農場
摩天嶺甜柿部落
蜻蜓谷休閒農場
檸檬森林
水流東休閒農業區
樹生休閒酒莊
流星花園幸福樂活園區
雲科生態休閒農場
劍門生態花果園休閒農場
酒堡庄
軟埤坑休閒產業區
梨之鄉休閒農業區
橘祥合院

苗栗

雲也居一休閒農場
溫馨農場
徐家果園
荳媽媽休閒果園
義芳農場
丫發哥果園
吉軒農場
多多龍有機農場
淺森林農場
玉順農創莊園
巧克力雲莊
天福農場
春田窯休閒農場
貝岩居農場

彰化

古早雞休閒農場
奈米休閒農場
新科紅龍果園
彰化二林開心火龍果
菁芩休閒農場
社頭芭哥樂妹農場
今夜星辰休閒農場
畯富農場

南投

果寶歡酵有機農場
九芎坪果園
台一生態休閒農場
大坪頂百香果園
水里生態休閒農場
勇春農家
集元果觀光工廠
華田果園紅毛丹
逸和園檸檬宿

雲林

蔡媽媽李子園
橙色農作休閒果園
貝克翰農場
雲科生態休閒農場
弘久愛玉園

台南

梅嶺福來梅園
小崇勹果園
大坑休閒農場
仙湖休閒農場
龍湖山生態農莊
左岸幸福莊園
吉園休閒農場
棗到了-梅嶺棗園休閒採果區
果農之家

嘉義

豐碩果園
柿子哥果園
果然茶香觀光園區

高雄

大山元農場
張媽媽休閒農場
河堤番茄園
巴瑙園農場
陽光果子
嶺口南勝社區

屏東

傳奇教育休閒農場
中原世紀休閒農場
銘泉生態農場
鴻旗有機休閒農場
不一樣鱷魚生態休閒農場
六堆雅歌園有機教育農場

宜蘭

初咪體驗農場
童話村有機渡假農場
錦普觀光果園
棗健康有機農場
阿東的蓮霧園
炳智果園
藤結教育農場
水岸森林休閒農場
綠寶石休閒農場
三富休閒農場
東風有機休閒農場
長立果園
大礁溪農場
二湖鳳梨館
鵝山有機體驗農場
豐盛愛玉
香格里拉休閒農場
頭城農場

橘

花蓮

興瑞文旦
木日光文旦驛站
彌勒有機果園
宇還地有機農場

台東

初鹿椰子林
麗野莊園休閒農場
自然主義農園
月季優質農場
鹿野農遊樂園
曲禾酒莊
好時果子

大人の飲料

酸甜微醺

夏季水果物語

酸甜消暑 好解熱！

枇杷

盛產期：3-4月

台灣枇杷果期短，栽培品種依果肉顏色區分為紅肉及白肉，其中以白肉品種口感較佳、肉質細、汁多味甜並含有豐富的醣類、蘋果酸、維生素A、P、檸檬酸、鈣、磷、鉀等，而枇杷葉性平味苦，有清肺下氣、治咳護嗓的功用，也是枇杷膏的主要成分之一。

周家庄觀光農場
+886-3-589077
新竹縣新埔鎮照門里六鄰九芎湖18號

月季優質農場
+886-933-370551 / +886-921-803102
台東縣鹿野鄉龍田村北一路658號

新峰農場
10人以下請撥打：
+886-4-25811938 / +886-4-25824243
10人以上團體請撥打：
+886-919-722929
台中市新社區中和街二段264號

曲禾酒莊
+886-89-570561 / +886-928-141555
台東縣卑南鄉明峰村鹿鳴橋2鄰29之3號

心禾園
+886-4-25853541 / +886-935-710069
台中市東勢區東關路四段528號

桑椹

盛產期：3月

台灣桑椹品種高達126種，並歸納為山桑、白桑和魯桑三系統，含有十八種氨基酸，並含有多種維他命及胡蘿蔔素等。桑椹是晚春至初夏間的可口果物，口感酸甜營養豐富，對促進身體健康很有幫助！

童話村有機波假農場
+886-3-9613385 / +886-932-090003
宜蘭縣冬山鄉廣興村梅花路300號

錦普觀光果園
+886-910-601846
宜蘭縣員山鄉協進路27號

麗野莊園休閒農場
+886-3-9371478
宜蘭市黎明一路88號

鹿野農遊樂園
+886-932-163272
台東縣鹿野鄉高台路42巷5號

雲也居一休閒農場
+886-37-951530
苗栗縣大湖鄉栗林村薑麻園6號

張媽媽休閒農場
+886-7-6564569 / +886-917-169926
高雄市大樹區興田路116-1號

文旦柚

盛產期：9-10月

台灣柚子品種如麻豆文旦、白柚、西施柚等多達14種，其中又以台南「麻豆文旦」最為出名。
柚子含類胰島素成分，能降血糖，為糖尿病、肥胖症患者的理想食物，以及含有柚皮甙，可以降低血液的黏滯度，防止血栓及中風。
文旦皮薄，果肉吃起來柔軟多汁，清爽香甜，甜中帶酸，散發出獨特的香氣。

桃樂絲柚香農場
+886-2-86303356
新北市八里區老阡坑路34之5號

清香休閒農場
+886-928-539948
台北市內湖區大湖街206號

金明昌休閒農場
+886-2-24563667
基隆市七堵區大華二路162-1號

三富休閒農場
+886-3-9588690
宜蘭縣冬山鄉中山村新寮二路161巷82號

東風有機休閒農場
+886-3-9587511
宜蘭縣冬山鄉中山村中山路769號

香格里拉休閒農場
+886-3-9511456
宜蘭縣冬山鄉梅山路168號

義芳農場
+886-912-932666 / +886-937-771026
苗栗縣西湖鄉龍洞村11鄰雷公崁9號

多多龍有機農場
+886-3-7922689
苗栗縣西湖鄉龍洞村7鄰張屋1之1號

淺森林農場
+886-937-037071
苗栗縣西湖鄉四湖村8鄰榛榔埔4-3號

貝岩居農場
+886-933-980007
苗栗縣三義鄉龍騰3號

古早雞休閒農場
+886-960-056269
彰化縣芬園鄉舊社村彰南路五段451巷36號

雲科生態休閒農場
+886-5-5338447
雲林縣斗六市大學路二段273巷67號

吉園休閒農場
+886-49-2524362
台南市麻豆區南勝里總爺104之1號

興瑞文旦
+886-937-976379
花蓮縣瑞穗鄉溫泉路一段268-3號

木日光文旦驛站
+886-958-266196
花蓮縣瑞穗鄉北一路121號

火龍果

盛產期：3-4月

火龍果是果中之聖，橄榄狀果形，鮮紅色外皮艷麗奪目，碩大果實每顆重500-1200克，甜而不膩，清淡中有一點芬芳。富含大量果肉纖維、胡蘿蔔素、維他命B1、B2、B6、B12、C、鈣等。
台灣火龍果主要為紅皮白肉與紅皮紫紅色肉兩種類。

水岸森林休閒農場
+886-3-9610277 / +886-919-901968
宜蘭縣冬山鄉光華二路36號

綠寶石休閒農場
+886-963-357181
宜蘭縣三星鄉人和村人和五路302號

莓園觀光休閒農園
+886-2-27951108
台北市台北市內湖區碧山路38之2號

雲也居一休閒農場
+886-37-951530
苗栗縣大湖鄉栗林村薑麻園6號

水寨一方農場
+886-987-382916
+886-920-210383
台中市東勢區中料里東崎路三段396號

水流東休閒農業區
+886-4-26832311#205
台中市外埔區水頭二路8號

台一生態休閒農場
+886-49-2997848
南投縣埔里鎮中山路一段176號

新科紅龍果園
+886-933-560782
彰化縣二林鎮西斗里八鄰斗苑路二段422號

彰化二林開心火龍果
+886-4-8966106 / +886-953-579359
彰化縣二林鎮東興里福建巷66號

晙富農場
+886-937-710977
彰化縣田中鎮新民里沙崙路472號

橙色農作休閒果園
+886-937-381765
雲林縣林內鄉遺興路6之5號

鹿野農遊樂園
+886-932-163272
台東縣鹿野鄉高台路42巷5號

番茄

盛產期：12月至隔年4月

台灣番茄目前可栽種出近50種品種，屬全年皆可生產，常見品種有黑柿子番茄、桃太郎、金童、玉女、聖女...等。
台灣番茄皮薄、汁多、甜度高，並富含番茄紅素、β-胡蘿蔔素、維生素A及C等抗氧化成分，營養價值高，深受台灣人所喜愛。

藤結教育農場
+886-935-841337
宜蘭縣礁溪鄉淇武蘭路86-5號

清香休閒農場
+886-928-539948
台北市內湖區大湖街206號

荳媽媽休閒果園
+886-4-25896923
苗栗縣卓蘭鎮西坪里9鄰100-1號

優恩蜜溫室蔬果觀光果園
+886-933-443320
台中市石岡區豐勢路391之10號

台一生態休閒農場
+886-49-2997848
南投縣埔里鎮中山路一段176號

豐碩果園
+886-5-3714221 / +886-928-700686
嘉義縣水上鄉大嵩村89-13號

河堤番茄園
+886-7-6815713
高雄市美濃區福安街15巷15之1號

中原世紀休閒農場
+886-8-7789517
屏東縣萬丹鄉竹林村竹圍街160巷59號

嘉寶果

盛產期：3-4月

樹葡萄又名嘉寶果，早期從巴西引進的果樹，有別於一般葡萄，果皮較厚果肉Q彈，口感略像山竹。
此外，樹葡萄果肉富含維他命C、鈣、鐵、纖維、維他命B1等15種以上成份，營養價值相當高。

果實歐酵有機農場
+886-4-92991207
南投縣埔里鎮珠格里下滿巷15號

童話村有機波假農場
+886-3-9613385 / +886-932-090003
宜蘭縣冬山鄉廣興村梅花路300號

初咪體驗農場
+886-928-576801
宜蘭縣三星鄉天福村東興路13號

梅子

盛產期：3-4月

台灣梅子主要有6大品種，分布在中部中央山脈西側。梅子可增進食慾、消除腹脹、解酒、預防暈車、感冒等食療效果，也由於梅子酸度高、甜度低，採收後的梅子極少當作鮮食水果，大都經由加工製成醃梅等蜜餞產品。

桃樂絲柚香農場
+886-2-86303356
新北市八里區老阡坑路34之5號

梅嶺福來梅園
+886-6-5753658 / +886-958-697995
台南市楠西區淌丘里梅嶺32-3號

九芎坪果園
+886-919-838199
南投縣水里鄉上安村永安路11號

桃子

盛產期：4-8月

台灣桃子每年早春時桃花盛開，嬌豔動人，夏季則是結成香甜的水蜜桃。
台灣水蜜桃有平地及高山之分，因栽種區域不同產生不同口感，且富含蛋白質、鈣、磷、鐵和維生素B、C，果皮光澤具彈性、絨毛綿密，果實飽滿，香氣濃郁，甜蜜蜜的口感讓人喜愛！

桃樂絲柚香農場
+886-2-86303356
新北市八里區老阡坑路34之5號

徐家果園
+886-932-285061
苗栗縣三義鄉西湖村八櫃27號

擴葉生態農場
+886-4-25879586 / +886-988-238141
台中市東勢區東崎路三段688巷168號

梅嶺福來梅園
+886-6-5753658 / +886-958-697995
台南市楠西區淌丘里梅嶺32-3號

新峰農場
10人以下請撥打：
+886-4-25811938+886-4-25824243
10人以上團體請撥打：
+886-919-722929
台中市新社區中和街二段264號

柳丁

盛產期：12月至隔年2月

台灣柳丁概分為甜橙、血橙、臍橙、無酸橙四大類。柳丁有豐富的膳食纖維、維生素A、B、C、磷、蘋果酸等，口感上香甜多汁、肉質細膩，甜度高，清爽可口，有時也會有酸中帶甜的口感。

多多龍有機農場
+886-3-7922689
苗栗縣西湖鄉龍洞村7鄰張屋1之1號

水寨一方農場
+886-987-382916 / +886-920-210383
台中市東勢區中料里東崎路三段396號

水里生態休閒農場
+886-49-2777622 / +886-910-593251
南投縣水里鄉玉峰村永樂巷89-5號

劍門生態花果園休閒農場
+886-4-8522318 / +886-933-415950
彰化縣大村鄉茄苳村茄苳路二段143巷72號

橙色農作休閒果園
+886-937-381765
雲林縣林內鄉遺興路6之5號

香格里拉休閒農場
+886-3-9511456
宜蘭縣冬山鄉梅山路168號

彌勒有機果園
+886-3-8870890
花蓮縣瑞穗鄉瑞祥村北一路131號

草莓

盛產期：12月至隔年3月

台灣草莓種植集中在苗栗大湖鄉，擁有「草莓王國」的美譽，全台各地也都有零星栽培的草莓園。嬌豔欲滴的草莓是許多人最愛的水果，果實柔軟多汁，甘酸宜人，芳香馥郁，且含有大量的醣類、蛋白質、有機酸、果膠等營養物質，維生素C比蘋果、葡萄含量還高。

白石森活休閒農場
+886-2-27943131
台北市內湖區碧山路58號

大崙頭草莓園
+886-916-073682
台北市內湖區碧山路44號

清香休閒農場
+886-928-539948
台北市內湖區大湖街206號

野草花果有機農園
+886-2-27902706
台北市內湖區碧山路38號

莓園觀光休閒農園
+886-2-27951108
台北市內湖區碧山路38之2號

碧山草莓園
+886-2-27931382
台北市內湖區碧山路47-12號

東林休閒農園
+886-2-27907252
台北市內湖區碧山路43之10號

美麗田草莓園
+886-933-880679
台北市內湖區碧山路58之1號

內湖休閒農園
+886-988-598248
台北市內湖區碧山路49號

草莓學校
+886-3-4908180
桃園市中壢區福祥路168號

巧克力雲莊
+886-3-7996916
苗栗縣大湖鄉49-2號

吉軒農場
+886-982-065357
苗栗縣西湖鄉五湖村茅仔埔221-1號

春田窯休閒農場
+886-3-7877820
苗栗縣三義鄉大坪7號

沐光農場
+886-960-655063
台中市清水區菁埔路299號

台一生態休閒農場
+886-49-2997848
南投縣埔里鎮中山路一段176號

勇春農家
+886-976-082090
南投縣國姓鄉中正路一段106-4號

柑橘

盛產期：11月至隔年2月

台灣柑橘種類有20種以上，酸中帶甜、肉質柔軟多汁，含豐富營養成分如維生素A、C、B群，與礦物質如鈉、鉀、鎂、鋅…等，秋末冬初正是台灣柑橘成熟時，觸目盡是成熟的金黃果實，處處飄散果香。

炳智果園
+886-3-9891080 / +886-917-162208
宜蘭縣三星鄉天山村3鄰下湖路47-52號

長立果園
+886-932-263361
宜蘭縣三星鄉泰雅一路519號旁
(台七丙線約1k處)

童話村有機波假農場
+886-3-9613385 / +886-932-090003
宜蘭縣冬山鄉廣興村梅花路300號

枕頭山農莊
+886-3-382-6302
桃園市復興區3號

大山背休閒農場
+886-926-192049
新竹縣橫山鄉豐鄉村5鄰52號

香格里拉休閒農場
+886-3-9511456
宜蘭縣冬山鄉梅山路168號

周家庄觀光農場
+886-3-589077
新竹縣新埔鎮照門里六鄰九芎湖18號

李子

盛產期：5-7月

台灣李的品種約14種，主要品種為紅肉李，營養成份含鈉、鈣、磷、鐵、維生素A、C、B1、B2等，果實為心形，果皮紅色微酸，果肉血紅色至紫色，表面具明顯果粉，顆顆飽滿多汁，嬌豔欲滴的果肉，甜中帶酸的滋味令人難以抗拒。

雲也居一休閒農場
+886-37-951530
苗栗縣大湖鄉栗林村薑麻園6號

溫馨農場
+886-3-7871551
苗栗縣三義鄉崩山下38號

蔡媽媽李子園
+886-919-802512
雲林縣林內鄉大同路128巷35號

西瓜

盛產期：4-8月

西瓜味道甘甜多汁，清爽解渴，是盛夏佳果，更不含脂肪和膽固醇，且幾乎含有人體所需的各種招牌營養素，是一種最富有營養、最純淨、食用最安全的食品。中醫界稱西瓜有清熱解暑、解煩渴、利小便、解酒毒等功效，用來治療熱症、暑熱煩渴、小便不利、咽喉疼痛、口腔發炎及酒醉。

優恩蜜溫室蔬果觀光果園
+886-933-443320
台中市石岡區豐勢路391之10號

林園居農場
+886-933-716309
桃園市大園區聖德北路1370巷56號

香格里拉休閒農場
+886-3-9511456
宜蘭縣冬山鄉梅山路168號

宇還地有機農場
+886-920-027347
花蓮縣瑞穗鄉富民村富民38-2號

無花果

盛產期：6月至隔年2月

無花果屬雌花兩性花異株，隸屬於桑科榕屬，主要生長於熱帶和溫帶，是亞熱帶落葉小喬木。無花果目前已知有八百個品種，絕大部分都是常綠品種，只有長於溫帶地方的才是落葉品種。
果實呈球根狀，無花果屋部有一個小孔，花則生長於果內，在近小孔處長有雄花，遠離小孔的頂部長有雌花，另外生有不育花，花粉由榕果小蜂傳播。

奈米休閒農場
+886-4-8539810 / +886-919-327075
彰化縣大村鄉南勢村南二橫巷8號

中原世紀休閒農場
+886-8-7789517
屏東縣萬丹鄉竹林村竹圍街160巷59號

蜜棗

盛產期：12月至隔年2月

台灣印度棗主要栽培品種為蜜棗，外形有如青蘋果一樣。
原種棗子經由台灣專業改良後，果肉細緻多汁、脆口香甜，已成為台灣高檔水果之一。
果皮淺綠色有光澤，富含維生素C、B1及B2，尤其維生素C，是西瓜的5倍，水梨的9倍，蘋果的20倍，堪稱為「維生素C果」。

玉順農創莊園
+886-912-861160
苗栗縣公館鄉131-5號

天福農場
+886-932-665554
苗栗縣公館鄉275-1號

棗到了-梅嶺棗園休閒採果區
+886-918-636380
台南市楠西區茄拔路315-26號
(往梅嶺方向100公尺)

嘉義大自然休閒果園
+886-5-2613550
嘉義縣竹崎鄉竹崎村中山路39巷3號

大山元農場
+886-7-6165553 / +886-975-269677
高雄市燕巢區中興北路88號

香蕉

盛產期：全年

台灣地處亞熱帶，香蕉產量豐富，香蕉幾乎含有所有的維生素和礦物質，富含纖維素及果膠和果膠糖，可增強腸內有益細菌（乳酸菌）的活力，刺激腸蠕動；含鐵質可促進紅血球生長，含有維他命B2和檸檬酸，可產生協合作用，分解人體的疲勞因子。
香蕉含鉀量高，可抑制血壓上升，適合高血壓、心臟病人攝食；所含維他命B6有助髮黑及增強肝功能。

集元果觀光工廠
+886-4-92764562
南投縣集集鎮大坪巷38號

紅毛丹

盛產期：8月至隔年2月

紅毛丹其性味甘溫，果肉甘香甜美厚而多汁帶荔枝或葡萄風味，因外觀似荔枝因此又稱毛荔枝。原產於印尼，屬熱帶水果，在農民用心改良種植下，南臺灣也能種香甜多汁的紅毛丹。

華田果園紅毛丹
+886-921-644703
南投縣竹山鎮頂林路395-1號

背影橘舍觀光果園
+886-937-178-327
新竹縣峨眉鄉石井村4鄰27-6號

桔祥農莊
+886-932-113-565
峨眉鄉七星村2鄰河背69號之1

溫馨農場
+886-3-7871551
苗栗縣三義鄉崩山下38號

徐家果園
+886-932-285061
苗栗縣三義鄉西湖村八櫃27號

丫發哥果園
+886-37-951547
苗栗縣大湖鄉栗林村四份51號

正來聯觀光果園
+886-912-609319 / +886-923-596208
苗栗縣卓蘭鎮，位於苗140縣道30公里處，即大安溪河堤道路旁，過921大峽谷入口約2.5公里左邊即達。

義芳農場
+886-912-932666 / +886-937-771026
苗栗縣西湖鄉龍洞村11鄰雷公崁9號

多多龍有機農場
+886-3-7922689
苗栗縣西湖鄉龍洞村7鄰張屋1之1號

蓮霧

盛產期：5-7月、11月至隔年3月

在台灣幾乎全年都吃得到營養美味多汁的蓮霧，以屏東縣為最大的產區，口感扎實、甘甜可口。
蓮霧外觀依季節及品種不同而有所差異，冬天蓮霧色澤偏紅黑色，越黑越甜，夏季採收的蓮霧，因日照時間長，生長快，色澤偏淡紅色。

阿東的蓮霧園
+886-3-9288798 / +886-933-143819
宜蘭縣員山鄉尚德村大湖208巷56號

傳奇教育休閒農場
+886-928-707038 / +886-921-502-859
屏東縣南州鄉溪南村人和路1巷201號

龍眼

盛產期：7-8月

龍眼主要產區分佈於台灣中南部低海拔淺山，品種約13種，新鮮的龍眼，果肉晶瑩、不黏濕，肉質吃起來清甜爽口。龍眼乾為老祖先發明的土窯烘焙製成，利用龍眼樹枝當柴燒，乾柴慢火，保存了果肉營養素，也增加食用上的口感，是到台灣必買的農特產品之一。

義芳農場
+886-912-932666 / +886-937-771026
苗栗縣西湖鄉龍洞村11鄰雷公崁9號

柿子哥果園
+886-972-302602 / +886-972-328990
嘉義縣番路鄉觸口村鳳梨農場6號

嘉義大自然休閒果園
+886-5-2613550
嘉義縣竹崎鄉竹崎村中山路39巷3號

仙湖休閒農場
+886-6-6863635
台南市東山區南勝里賀老寮一鄰6-2號

龍湖山生態農莊
+886-6-6861880+886-932-896974
台南市東山區高原里109-6號

荔枝

盛產期：5-8月

台灣氣候冬春乾燥，夏秋多雨，適合荔枝生長，產地以中南部為主。
主要品種為玉荷包，肉質細緻，脆爽而清甜，微香稍澀。
糯米糕：優點是肉厚，多汁，濃甜如蜜。
黑葉：果實大、果核大，肉質軟滑細緻，香味濃郁。荔枝富含多種營養成分，如蛋白質、維生素、脂肪、檸檬酸、果膠以及磷、鐵等。

今夜星辰休閒農場
+886-4-732-3111
彰化縣彰化市石牌路一段428號

古早雞休閒農場
+886-49-2524362
彰化縣芬園鄉舊社村彰南路五段451巷36號

橙色農作休閒果園
+886-937-381765
雲林縣林內鄉遺興路6之5號

嶺口南勝社區
+886-7-6651130
高雄市旗山區南勝里龍文巷30之3號

酪梨

盛產期：7-9月

酪梨，果實內含一大種子及果肉，口感滑溜，散發類似胡桃與奶油的乳香味，被稱為「森林的奶油」，是金氏紀錄最具營養的水果，具有抗發炎、抗老化、顧心臟、補充營養的功效，對身體的好處非常多，是營養均衡的水果，更可以當主食食用。

左岸幸福莊園
+886-929-205303
臺南市大內區內江里內庄288之13號

鴻旗有機休閒農場
+886-8-7967301 / +886-911-569580
屏東縣高樹鄉泰山村產業路330號

不一樣鱷魚生態休閒農場
+886-8-7882707
屏東縣潮洲鎮太平路600巷108號

初鹿椰子林
+886-937-612129
台東縣卑南鄉龍過脈台九線360.8K

月季優質農場
+886-933-370551 / +886-921-803102
台東縣鹿野鄉龍田村北一路658號

柿子

盛產期：10-12月

台灣柿子大致分為澀柿及甜柿兩大類，澀柿果形較大，果形端正，經過脫澀處理後作為脆果；俗稱脆柿；甜柿果實大，頂部豐圓呈扁球形，果皮紅黃色，成熟後則轉為濃紅色，色澤鮮艷，肉質細密，香脆多汁，甜度高、口感極佳，毋須脫澀，即可食用。

金漢柿餅教育農園
+886-3-5892680
新竹縣新埔鎮旱坑路一段501號

溫馨農場
+886-3-7871551
苗栗縣三義鄉崩山下38號

摩天嶺甜柿部落
+886-4-25911743 / +886-910-989542
台中市和平區達觀里天嶺巷22-1號

水寨一方農場
+886-987-382916 / +886-920-210383
台中市東勢區中料里東崎路三段396號

東新觀光果園
+886-4-25885960
台中市東勢區勢林街約5公里處(往東勢林場方向)

軟埤坑休閒產業區
+886-928-698228
台中市東勢區慶福街75號

九芎坪果園
+886-919-838199
南投縣水里鄉上安村永安路11號

柿子哥果園
+886-972-302602 / +886-972-328990
嘉義縣番路鄉觸口村鳳梨農場6號

藍莓

盛產期：7-8月

藍莓原產於北美洲與東亞，是地球上最古老的植物之一。早在數百年前，美國當地土著印第安人已在食用藍莓，藍莓不僅可用於料理，藍莓營養極為豐富，當地婦女產後也會將它當為補品來補身子，藍莓本身所擁有的維生素C和維生素A，遠遠多於其他水果。
顏色：深藍、暗紫、黑，大小不一。
食用方式：鮮食或製作成果凍、果醬、沙拉、鬆餅等等。

沐光農場
+886-960-655063
台中市清水區菁埔路299號

雪霸休閒農場
+886-3-5856192
新竹縣五峰鄉桃山村民石380號

楊桃

盛產期：全年

楊桃又名洋桃、五敛子、五稜子，為酢醬草科五敛子屬植物。
楊桃果形奇特美觀，風味可口，營養價值高。同時楊桃又有藥用的價值，具有清熱降火、潤喉爽聲、止血及拔毒生肌等功效。

果農之家
+886-6-5750035
台南市楠西區6號

淺森林農場
+886-937-037071
苗栗縣西湖鄉四湖村8鄰榛榔埔4-3號

心禾園
+886-4-25853541 / +886-935-710069
台中市東勢區東關路四段528號

水寨一方農場
+886-987-382916 / +886-920-210383
台中市東勢區中料里東崎路三段396號

公道農園
+886-4-25820384
台中市新社區協中街新社古堡隔壁巷入口

東新觀光果園
+886-4-25885960
台中市東勢區勢林街約5公里處(往東勢林場方向)

橋祥合院
+886-4-25560878
台中市后里區圳寮路35號

流星花園幸福樂活園區
+886-4-25151456
台中市豐原區水源路坪頂巷8號

劍門生態花果園休閒農場
+886-4-8522318 / +886-933-415950
彰化縣大村鄉茄苳村茄苳路二段143巷72號

橙色農作休閒果園
+886-937-381765
雲林縣林內鄉遺興路6之5號

雲科生態休閒農場
+886-5-5338447
雲林縣斗六市大學路二段273巷67號

芒果

盛產期：5-9月

樹葡萄又名嘉寶果，早期從巴西引進的果樹，有別於一般葡萄，果皮較厚果肉Q彈，口感略像山竹。
此外，樹葡萄果肉富含維他命C、鈣、鐵、纖維、維他命B1等15種以上成份，營養價值相當高。

橙色農作休閒果園
+886-937-381765
雲林縣林內鄉遺興路6之5號

小崇勺果園
+886-6-5745847 / +886-980-036320
台南市玉井區中山路55號

大坑休閒農場
+886-6-5941555
台南市新化區大坑里82號

葡萄

盛產期：6-8月、10-12月

台灣所種的葡萄約17種，以巨峰葡萄為主，其果粒大，堅實而耐貯藏。
葡萄滋味甜美，含豐富營養素，即使市面上不乏世界各地進口葡萄，但台灣所產葡萄那種濃郁芳香，酸甜可口滋味，依然無法被取代！

酒堡庄
+886-4-26836942
台中市外埔區六分路163-9號

水流東休閒農業區
+886-4-26832311#205
台中市外埔區水頭二路8號

新峰農場
10人以下請撥打：
+886-4-25811938+886-4-25824243
10人以上團體請撥打：
+886-919-722929
台中市新社區中和街二段264號

奈米休閒農場
+886-4-8539810 / +886-919-327075
彰化縣大村鄉南勢村南二橫巷8號

樹生休閒酒莊
+886-4-26833298
台中市外埔區水頭二路8號

釋迦

盛產期：8月至隔年3月

台灣是目前全世界釋迦栽培面積最多、生產技術最佳、果品品質最優的國家，台東縣卑南鄉為最大產區。
台灣釋迦品種大致分為「大目釋迦」及「鳳梨釋迦」。前者果肉Q，酸中帶甜，有百香果和鳳梨的香氣；後者則帶有淡淡果香，口感綿密清甜不膩呢！

初鹿椰子林
+886-937-612129
台東縣卑南鄉龍過脈台九線360.8K

月季優質農場
+886-933-370551 / +886-921-803102
台東縣鹿野鄉龍田村北一路658號

好時果子
+886-8-9872470
台東縣卑南鄉美農村班鳩5-3號

金棗

盛產期：12月至隔年2月

金棗雖因形似棗子而得名，但實際上是柑橘類的一種，正式名稱為「金柑」，宜蘭為主要產地。
金棗果實呈圓形或橢圓形，金黃色，大約如大拇指，可連皮帶肉吃食，果皮甜中帶點苦味，可潤喉，生津解渴，幫助消化，製成蜜餞成為最受歡迎的伴手禮。

大礁溪農場
+886-3-9225567 / +886-935-172968
宜蘭縣員山鄉枕山村坡城路18-6號

黃班長金棗觀光果園
+886-3-9773433
宜蘭縣頭城鎮復興路107巷41號

喬健康有機農場
+886-3-9891239 / +886-933-748080
宜蘭縣大同鄉松羅村玉蘭46號

錦普觀光果園
+886-910-601846
宜蘭縣員山鄉協進路27號

香格里拉休閒農場
+886-3-9511456
宜蘭縣冬山鄉梅山路168號

劍門生態花果園休閒農場
+886-4-8522318 / +886-933-415950
彰化縣大村鄉茄苳村茄苳路二段143巷72號

奇異果

盛產期：9月至隔年4月

奇異果含多種維生素，夏季每天吃兩顆奇異果，將可補充身體中的鈣質，增強人體對食物的吸收力，以及逐漸改善品質不好的睡眠狀況。奇異果的微酸能適當促進腸蠕動，增強食物的吸收力，減少腸胃脹氣的情況發生。

雪霸休閒農場
+886-3-5856192
新竹縣五峰鄉桃山村民石380號

楊梅

盛產期：5-6月

楊梅是水果也是地名喔！
樹梅是台灣的原生品種，也就是一般大家所稱的楊梅，樹梅成熟季節在也在5月份時期，紅咚咚的果實高掛樹上惹人注目，是不少人在兒時記憶中吃過的天然梅果，但果實肉少核大、味極酸，不食酸味者難以入口，較適合加工食用。

金湖岸楊梅大王農場
+886-3-473-3543
桃園市觀音區金湖里中山路一段1412巷123號

鳳梨

盛產期：全年

鳳梨性喜高溫，耐旱性強，而台灣氣候與環境優良，具有栽種鳳梨先天上之優勢，使台灣鳳梨成為全年都可生產之水果，鳳梨富含營養成份，如維生素A、B群、C、E、鈣、鐵、鎂、磷、胡蘿蔔素等，而鳳梨品種繁多，又以金鑽鳳梨口感好，甜度高，酸性低，肉質細緻，風味濃郁，最具代表。

二湖鳳梨館
+886-3-9230046
宜蘭縣員山鄉湖西村二湖路108號

貝克翰農場
+886-988-789798
雲林縣古坑鄉永光村光昌路2之28號

巴瑙園農場
+886-919-891150
高雄市大樹區龍目路6號

陽光果子
+886-939-632719 / +886-936-811862
高雄市大樹區龍目路91號

鴻旗有機休閒農場
+886-8-7967301 / +886-911-569580
屏東縣高樹鄉泰山村產業路330號

銘泉生態農場
+886-8-7990220
屏東縣瑪家鄉佳義村114-6號

鹿野農遊樂園
+886-932-163272
台東縣鹿野鄉高台路42巷5號

愛玉子

盛產期：8-12月

愛玉，台灣特有種的植物，主要生長於高海拔山區，其中豐富天然的果膠成份，對於治排便跟三高都非常有效。將熟成的愛玉果摘下後，進行去皮、日曬，待完成後將愛玉籽倒入棉布袋中，並使用含有礦物質的冷水搓洗，不到十分鐘，水便開始凝固為我們所熟悉的淡黃色愛玉凍。

豐盛愛玉
+886-3-9231327
宜蘭縣員山鄉員山路三段500巷

弘久愛玉園
+886-910-320166
雲林縣斗六市板橋路5之10號

黃金果

盛產期：全年

黃金果的果實主供鮮食，黃熟後果肉呈果凍般的半透明膠質狀，滋味甜美Q滑，惟因果皮富含膠質與鐵質，易受氧化而成褐色，削開後應儘速食用。若經冷藏後食用，口感更為清涼爽口，另可製成果汁或冰淇淋後食用。

不一樣鱷魚生態休閒農場
+886-8-7882707
屏東縣潮洲鎮太平路600巷108號

六堆雅歌園有機教育農場
+886-8-7830001
屏東縣萬巒鄉成德村溪寮路21號

嘉義大自然休閒果園
+886-5-2613550
嘉義縣竹崎鄉竹崎村中山路39巷3號

梨子

盛產期：6-9月

水梨有「百果之宗」美譽，目前栽種出的品種有14種，又以高接梨最具盛名，而台灣所種之梨，從開始種植到收穫期皆受套袋保護，不受農藥等物污染。吃起來不但香味佳、清脆可口，還含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、蘋果酸、檸檬酸、果糖、維生素B1、B2、C等。

錦普觀光果園
+886-910-601846
宜蘭縣員山鄉協進路27號

炳智果園
+886-3-9891080 / +886-917-162208
宜蘭縣三星鄉天山村3鄰下湖路47-52號

造境農場
+886-988-613676
新竹縣新埔鎮照鏡段10鄰48號

荳媽媽休閒果園
+886-4-25896923
苗栗縣卓蘭鎮西坪里109-20號

周家庄觀光農場
+886-3-589077
新竹縣新埔鎮照門里六鄰九芎湖18號

水流東休閒農業區
+886-4-26832311#205
台中市外埔區水頭二路8號

擴葉生態農場
+886-4-25879586
+886-988-238141
台中市東勢區東崎路三段688巷168號

東新觀光果園
+886-4-25885960
台中市東勢區勢林街約5公里處(往東勢林場方向)

梨之鄉休閒農業區
+886-4-25881829
台中市東勢區東崎路四段242號

心禾園
+886-4-25853541 / +886-935-710069
台中市東勢區東關路四段528號

洋香瓜

盛產期：6-9月

台灣種植種類繁多，大致上所栽培的洋香瓜可分四大類：網紋洋香瓜、光皮洋香瓜、哈密瓜、東方甜瓜(美濃瓜)等類，果肉大致分紅肉、綠肉與白肉等。
果實營養豐富含蛋白質、脂肪、全糖、鈣、鐵外，尤以維他命C及維他命A含量高，每100公克，維他命C含量達30～50mg，具有療飢、利便、益氣、清肺熱止咳的成效，更能消暑、除煩熱、生津止渴；堪稱為果中珍品。

優恩蜜溫室蔬果觀光果園
+886-933-443320
台中市石岡區豐勢路391之10號

豐碩果園
+886-5-3714221 / +886-928-700686
嘉義縣水上鄉大嵩村89-13號

河堤番茄園
+886-7-6815713
高雄市美濃區福安街15巷15之1號

洛神

盛產期：9-11月

洛神一般多加蜂蜜熬製花茶，或製成蜜餞、果醬，享受它酸酸甜甜戀愛般的滋味。
含有豐富的花青素、黃酮素、多酚，可以養顏美容，調整血脂，維護肝臟健康的作用，且具有平衡身體內的酸鹼值的效果，極具保健功效。

童話村有機波假農場
+886-3-9613385 / +886-932-090003
宜蘭縣冬山鄉廣興村梅花路300號

麗野莊園休閒農場
+886-3-9371478
宜蘭市黎明一路88號

枕頭山農莊
+886-3-382-6302
桃園市復興區3號

綠合農場
+886-966-199876
桃園市大溪區康莊路三段671巷

雲也居一休閒農場
+886-37-951530
苗栗縣大湖鄉栗林村薑麻園6號

水寨一方農場
+886-987-382916 / +886-920-210383
台中市東勢區中料里東崎路三段396號

張媽媽休閒農場
+886-7-6564569 / +886-917-169926
高雄市大樹區興田路116-1號

鹿野農遊樂園
+886-932-163272
苗台東縣鹿野鄉高台路42巷5號

自然主義農園
+886-89-515759
台東市知本路一段915巷235號

芭樂

盛產期：全年　天然抗氧化劑

台灣芭樂一年四季都可收成，芭樂品種有20多種，口感上清脆爽口、甜度夠，營養價值也高又低熱量，深得台灣人民喜愛，更是女性保持身材的最愛果品，是台灣最具代表性的優質水果。

長立果園
+886-932-263361
宜蘭縣三星鄉泰雅一路牛門橋邊
(台七丙線約1k處)

錦普觀光果園
+886-910-601846
宜蘭縣員山鄉協進路27號

童話村有機波假農場
+886-3-9613385 / +886-932-090003
宜蘭縣冬山鄉廣興村梅花路300號

香格里拉休閒農場
+886-3-9511456
宜蘭縣冬山鄉梅山路168號

溫馨農場
+886-3-7871551
苗栗縣三義鄉崩山下38號

菁芩休閒農場
+886-4-8752376 / +886-958-893396
彰化縣溪州鄉成功村庄北巷7號

奈米休閒農場
+886-4-8539810 / +886-919-327075
彰化縣大村鄉南勢村南二橫巷8號

社頭芭哥樂妹農場
912-973-328
彰化縣社頭鄉清水岩路70號

果然茶香觀光園區
912-5-2535529
嘉義縣中埔鄉418號

棗到了-梅嶺棗園休閒採果區
+886-918-636380
台南市楠西區茄拔路315-26號
(往梅嶺方向100公尺)

大山元農場
+886-7-6165553 / +886-975-269677
高雄市燕巢區中興北路88號

鹿野農遊樂園
+886-932-163272
台東縣鹿野鄉高台路42巷5號

月季優質農場
+886-933-370551 / +886-921-803102
台東縣鹿野鄉龍田村北一路658號

金桔

盛產期：全年

金桔中有維生素A、維生素B、維生素C、維生素P、醣類、蛋白質、金桔甙、礦物質鈣、磷、鐵，也含有膳食纖維、胡蘿蔔等成分，更含有大量的水分，是水分多、營養均衡的水果。

鵝山有機體驗農場
+886-3-9580301
宜蘭縣冬山鄉中山村中山五路3號

大礁溪農場
+886-3-9225567 / +886-935-172968
宜蘭縣員山鄉枕山村坡城路18-6號

丫發哥果園
+886-37-951547
苗栗縣大湖鄉栗林村四份46號

檸檬

盛產期：全年

檸檬富含檸檬酸等有機酸、維生素C與纖維，果皮含精油是其芳香之來源，是健康、美容聖品，近年推崇以「綠翡翠」為其別名，恰如其分。

東海茉姆園
+886-3-5563646
新竹縣竹北市新港里港安街二段130號

天福農場
+886-932-665554
苗栗縣公館鄉275-1號

蜻蜓谷休閒農場
+886-928-915963
台中市東勢區東坑路西盛巷60號

檸檬森林
+886-939-993104
台中市外埔區永豐里六分路116號旁

逸和園檸檬宿
+886-923-394443
南投縣國姓鄉福旗巷59號

蔡媽媽李子園
+886-919-802512
雲林縣林內鄉大同路128巷35號

鹿野農遊樂園
+886-932-163272
台東縣鹿野鄉高台路42巷5號

鴻旗有機休閒農場
+886-8-7967301 / +886-911-569580
屏東縣高樹鄉泰山村產業路330號

仙桃

盛產期：12月至隔年2月

仙桃又被稱為蟠桃，因為口感有點像蛋黃，所有又被稱為「蛋黃果」，雖然吃起來像地瓜、營養價值跟地瓜也很類似，但它其實屬於水果類。水果類食物應該含有的豐富維生素和礦物質，植物化學成分它都有，每百克維生素C高達37毫克，達每日營養建議量，而且類胡蘿蔔素、鎂、鈣、鐵等礦物元素等含量都很高。

梅嶺福來梅園
+886-6-5753658 / +886-958-697995
台南市楠西區淌丘里梅嶺32-3號