

「合一有機產品」合作社

UNITY ORGANIC PRODUCTS COOPERATIVE

九龍荔枝角長順街 18 號華盛工業大廈 7 樓 B 座

電話：68566319 電郵地址：unityopc@hotmail.com 傳真：30054399 網址：<http://unityopc.com>

致：香港前入境事務職員協會

我們是一班推廣和實踐普世博愛運動始創人盧嘉勒女士所倡議的「共融經濟」的精神。

共融經濟的理念概括如下：

- 共融經濟是基於施予的文化，與現今鼓吹擁有的文化的經濟模式迥然不同。
- 獲得的純利潤會運用在：
 1. 擴展企業的業務
 2. 培訓更多人認識和實踐施予的文化
 3. 捐助窮困的人士
- 詳情可瀏覽網址：<Http://www.edc-online.org>

您為什麼要購買我們的有機蔬菜？

1. 讓自己和家人吃到健康、有益，沒有農藥的食物。
2. 為自己和家人創造健康的同時，也可以幫助有需要的人。
3. 您付出的一份會使本地的有機農場能夠持續發展。
4. 令本地的耕種者能得到更高的回報。

訂購及送貨方法：

1. 菜農會於送貨日收割，並即日把蔬菜送到府上（會先以電話聯絡）。
2. 把你的電郵地址傳送至：unityopc@hotmail.com 並在主旨欄上標明「訂購蔬菜」。以便我們傳送每週最新的蔬菜訂購單給你。
3. 把填妥的訂購單傳送至以上電郵地址。（如要免費送貨，最低訂購金額為港幣 100 元。）
4. FISSA 的會員獨享 95 折。
5. 收貨時請簽收，並依發票上的總數把現金交給送貨人。

吃得健康，又能做善事，一舉兩得，請考慮立即行動落單訂購。讓我們這班義工與您攜手，以最大的熱誠把這善舉傳揚開去！歡迎你以電郵聯絡我們，或致電倫小姐 68566319 查詢。

「合一有機產品」合作社全責
二零零八年五月十日

「合一有機產品」合作社

客戶訂購單

2008年第20周(5月12日~5月18日)

----截購日期: 5月12日內

送貨時間: 請參閱送貨時間表

一、蔬菜類			
菜名*	訂購數量 (斤)	單價 (港幣/斤)	合計(港幣)
1	意大利生菜	16.00	0.00
2	白菜	16.00	0.00
3	通菜	16.00	0.00
4	小棠菜	16.00	0.00
5	潺菜	16.00	0.00
6	油麥菜	16.00	0.00
7	菜心	18.00	0.00
8	紅椰菜	18.00	0.00
9	白椰菜	18.00	0.00
10	芥菜	18.00	0.00
11	春菜	18.00	0.00
12	蕃薯苗	20.00	0.00
13	甘荀	20.00	0.00
14	青蘿蔔	20.00	0.00
15	紅菜頭	20.00	0.00
16	西芹	24.00	0.00
17	法國茄子	24.00	0.00
18	車厘茄	24.00	0.00
19	京葱	24.00	0.00
20	新出 青豆角	24.00	0.00
21	尖辣椒	32.00	0.00
22	蔬菜湯包(每包)	22.00	0.00
23	紅菜頭湯包(每包)	22.00	0.00
24	新出 節瓜	32.00	0.00
25	韭菜(每兩)	2.00	0.00
26	白菜乾(每兩)	25.00	0.00
總數			0.00

備註1. 供貨表在每週初發放, 客戶可將訂單電郵至: unityopc@hotmail.com 或 傳真至 3005 4399
或 至電 6856 6319

2. 落單後, 我們將盡快以電郵或電話聯絡客戶送貨日期。
3. 收貨時, 請簽收, 並依發票上的總數把現金交給送貨人。

* 所出售的有機蔬菜均獲得「香港有機資源中心有限公司」認證。

有機認證編號: C07025

詳情可瀏覽網址: www.hkbu.edu.hk/~orc_cert/index.htm

訂購時間: _____	訂購人: _____
聯絡電話: _____	介紹人: _____
送貨地址: _____	(如果是第一次訂購)

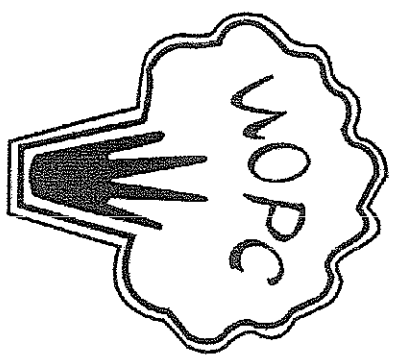
「合一有機產品」合作社

UNITY ORGANIC PRODUCTS COOPERATIVE

專營：本港種植的有機蔬菜

宗旨

1. 推廣健康的生活方式；
2. 支持本地有機耕作；
3. 鼓勵順應自然，營造生態。



電郵地址：

unityoppc@hotmail.com

辦事處：

九龍荔枝角長順街18號華盛工業大廈7樓B座

查詢電話：

68566319

傳真號碼：

30054399

各類有機蔬菜

品名	種	每斤(港幣)
意大利生菜	Italy Lettuce	\$ 16
羅馬生菜	Rome Lettuce	\$ 16
白菜	White Cabbage	\$ 16
小棠菜	Baby Shanghai Green	\$ 16
娃娃菜	Wa Wa Choi	\$ 16
靚邊菜	Chinese Cabbage	\$ 16
蘿蔔	Radish	\$ 16
南瓜	Pumpkin	\$ 16
油麥菜	Indian Lettuce	\$ 16
蕃薯苗	Yam Seedling	\$ 16
菜心	Flowering Cabbage	\$ 18
芥菜	Leaf Mustard	\$ 18
椰菜	European Vanties	\$ 18
春菊	Garland Chrysanthemum	\$ 18
茼蒿	Chrysanthemum	\$ 18
紅椰菜	Red Cabbage	\$ 18
紹菜	Tientsin Cabbage	\$ 18
芥蘭	Chinese Kale	\$ 18
蘿蔔苗	Radish Seedling	\$ 20
菠菜	Spinach	\$ 20
甘荀	Carrot	\$ 20
青蘿蔔	Chinese Radish	\$ 20
紅菜頭	Red Beet	\$ 20
西芹	European Celery	\$ 24

在香港種植

品名	種	每斤(港幣)
芹菜	Chinese Celery	\$ 24
青瓜	Green Cucumber	\$ 24
椰菜花	Cauliflower	\$ 24
西蘭花	Broccoli	\$ 24
車厘茄	Cherry Tomato	\$ 24
紅生菜	Red Lettuce	\$ 24
法國茄子	France Eggplant	\$ 24
日本蕃薯	Japan Yam	\$ 24
各種菜苗	Vegetable Seedling	\$ 24
蕃茄	Tomato	\$ 24
西椒	Cayenne Pepper	\$ 32
韭菜	Chive	\$ 32
荷蘭豆	Holland Pea	\$ 32
蜜糖豆	Sugar Pea	\$ 32
四季豆	String Bean	\$ 32
辣椒	Red Pepper	\$ 32
青瓜仔	Baby Green Cucumber	\$ 32
薑	Ginger	\$ 40
豆苗	Pea Seedling	每兩\$5.00
芫菁	Chinese Parsley	每兩\$2.50
粟米	Sweet Corn	每支\$12.00

凡惠顧滿壹百元以上

免費提供送貨服務

甚麼是有機蔬菜？

有機蔬菜是健康的，沒有添加有害物質種植出來的蔬菜。根據世界糧農組織發表，有機蔬菜是由選用種打開始，以至播種，耕種的整個過程都不採用破壞自然生態的化學肥料，農藥和基因改造技術。故此，生產出來的蔬菜更合乎自然和對人體有益。

有機蔬菜保留營養的吃法建議

1. 新鮮瓜、果類快速流水洗淨後生食。其餘絕大多數的農產品應加熱煮熟，藉高溫殺死病原細菌、微生物、寄生蟲等。
2. 清炒蔬菜時，將少量蔬菜放進大量水中，縮短烹調時間，保存養分。
3. 燉煮蔬菜時，減少使用水量，避免水溶性營養素流失。
4. 燉煮後得到的菜湯，適宜用少量調味，一併攝食。
5. 胡蘿蔔、深綠色蔬菜等含豐富脂溶性維他命的農產品，適宜熱油炒食。
6. 生澱粉蔬菜，如蕃薯、芋頭，不容易被人體吸收，須經加熱糊化後食用。

參考資料：有機蔬菜的種植與吃法 林俊鳳
台灣行政院農業委員會農書試版所 (1999)

有機耕種與一般使用化學肥料及農藥耕種蔬菜的比較

	有機耕種的蔬菜	一般耕種的蔬菜
安全性	*無農藥安全的疑慮。 *有機質肥料會潛藏有害物質，最常見是氫肥發酵不完全時殘存的寄生蟲卵。	*使用對人體有害的化學肥料及農藥。
營養	*糖含量較高，故比較清甜。 *在植物體內由葡萄糖轉變而來的抗壞血酸（即維生素C）亦因而較高。 *清洗用水少，水溶性營養保存多，游離糖（含澱粉成分）、游離胺基酸（含蛋白質成分）、礦物質元素等高水溶性養分得以保留。	*糖含量較低，抗壞血酸相對偏少。 *長期浸水或沖洗使水溶性養分流失，並破壞植物組織。

有機耕種與一般使用化學肥料及農藥耕種蔬菜的比較

	有機耕種的蔬菜	一般耕種的蔬菜
清洗	*不需要用大量水沖洗及長時間的浸泡，只要用水洗淨泥沙及蟲卵即可，既環保，亦方便注重衛生健康的家庭。	*需長時間浸泡，洗滌才可安心食用。
保存	*天然不溶固形物含量較高，包括纖維、多醣體（即碳水化合物）等組織結構性物質，保存期較長。 *用吸水的紙張包裹蔬菜，放入膠袋，存於冰箱的蔬菜格，可保持菜質的新鮮口感，保鮮期約三至五天。	*不溶固形物含量較低，保存期亦較短。