學生創意菜單設計與料理競賽

編號：

（由學會填寫）

一、參賽團隊基本資料

|  |  |
| --- | --- |
| 學校：  科系：  指導老師：(請附上聯絡電話和e-mail)  學生姓名： |  |
| 身份證字號：  出生年月日:  聯絡人手機或通訊電話：  聯絡人E-mail：  聯絡人通訊住址：  本團隊中本會會員姓名與會員編號：  註1：如為外國人，身份證字號處請填寫護照號碼。  註2：得獎人需出示身份證件，且身份證字號（護照）需與此證號相符，方可支領獎項。 | |

二、投稿步驟：

1. 決定本餐食的適用對象。詳細說明性別、年齡、活動量等。
2. 計算適用對象之卡路里需求。
3. 參考資源

* 衛生福利部國民健康署『每日飲食指南』及『國人飲食指標』

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Books/manual_content25.aspx>

* 衛生福利部國民健康署健康九九網站『老人營養餐食手冊』

<http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21553>

* 台灣營養基金會『飲食守則』

<http://www.nutritiontaiwan.org.tw/contentbypermalink/44fdbfe428ae5fa0cfe17e7852db6b36>

三、投稿內容：

1. 說明設計原則。
2. 各類食物供應份數計算，請列出計算過程。

一人份總熱量 大卡

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 百分比 | 熱量 | 重量 |
| 蛋白質 |  |  |  |
| 脂肪 |  |  |  |
| 醣類 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 供應時間 | | | | | | 食品 | | | 食物營養成分 | | | |
| 早餐 | 早點 | 午餐 | 午點 | 晚餐 | 晚點 | 食 物 | | EX | 蛋白質(g) | 脂肪(g) | 醣類(g) | 熱量(kcal) |
| 類 別 | |
|  |  |  |  |  |  | 奶 | 全 脂 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 低 脂 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 類 | 脫 脂 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 蔬 菜 類 | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 水 果 類 | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 全穀根莖類 | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 豆魚 | 高 脂 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 肉蛋 | 中 脂 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 類 | 低 脂 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 油脂與堅果種子類 | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 糖 | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 有熱量調味料 | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 總 計 | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 理 想 值 | |  |  |  |  |  |

1. 填寫一人份一日之菜單設計。(如欄位不敷使用，請自行增加欄位)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐別 | 菜 名 | 材 料  (含調味料) | 食物類別 | EX | 重量(g ,EP,生,熟) | 採買量(g ,AP,生) | 作法 | 成本計算 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

並請計算每餐成本

1. 一天餐食營養成分與DRIs之比較(請參考國人膳食營養素參考攝取量第七版)
2. 自我評析：（設計內容之優點、特點及參考資料）

如欄位不敷使用，請自行增加欄位

1. 食譜∕組合菜單文字說明：食譜∕組合菜單文字請以簡單易懂為原則，字數多寡不限制。
   1. 餐次
   2. 菜名
   3. 食材名稱、數量（一人份材料及份量）。
   4. 名稱、用量（一人份材料及份量）。
   5. 烹調步驟說明。
   6. 總成本（一人份材料及份量）
2. 成品照片(一人份)
3. 食譜需拍攝最少2張，最多6張，包含：

①.未烹調前，含全體食材照片1張。

②美味滿分的成品照片1張。

1. 參賽者請務必使用自行拍攝的照片，切勿引用網路或其他出處之圖片，務必確認所提供之照片著作權或所有權、肖像權，若經採用產生糾紛，應由參賽者負責相關法律責任，主辦單位、協辦單位概不負責。

|  |  |
| --- | --- |
| 請將相片插入本框內  *操作步驟：word工具列插入→圖片→從檔案→選取檔案所在位置→插入* | 請將相片插入本框內  *操作步驟：word工具列插入→圖片→從檔案→選取檔案所在位置→插入* |
| 請將相片插入本框內  *操作步驟：word工具列插入→圖片→從檔案→選取檔案所在位置→插入* | 請將相片插入本框內  *操作步驟：word工具列插入→圖片→從檔案→選取檔案所在位置→插入* |
| 請將相片插入本框內  *操作步驟：word工具列插入→圖片→從檔案→選取檔案所在位置→插入* | 請將相片插入本框內  *操作步驟：word工具列插入→圖片→從檔案→選取檔案所在位置→插入* |

**照片(僅供參考)：**



**午餐 午點**

**晚餐**