**護心低鈉美味烹飪大賽報名表**

1. **參賽者基本資料**

|  |  |
| --- | --- |
| 隊名 | 　 |
| 參賽者 | 姓名 | 職稱 |
| 　 | □ 營養師  |
| 　 | □ 營養師  | □ 廚師 | □ 其他 |
| □ 非營養師醫事人員：  |
| 　 | □ 營養師  | □ 廚師 | □ 其他 |
| □ 非營養師醫事人員：  |
| 聯絡人 | 姓名 | 聯絡電話 |
|  | (O) |  |
| (H) |  |
| (M) |  |
| E-mail |  |

1. **投稿內容**

|  |
| --- |
| 1. 作品主題（請取一個可以描繪餐盤特質之名稱）
 |
| 1. 設計理念（設計內容之創意性、菜色搭配原因、製作方便性及可推廣性等）
 |
| 1. 成品照

註：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，主辦單位概不負責。 |

1. **菜單設計（一人份）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 菜餚名稱 | 食材 | 食物類別 | 份量（碗、湯匙、茶匙等）或重量（標註生重或熟重） | 簡述菜餚製作方式 | 成本 |
| 全榖雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂與堅果種子類 | 水果類 | 乳品類 |
| (範例) 青椒炒肉絲 | 青椒 |  |  | V |  |  |  | 半碗 | 青椒和肉絲切細絲後用橄欖油拌炒至全熟。 | 10.7 |
| 肉絲 |  | V |  |  |  |  | 熟重30克 | 5.8 |
| 橄欖油 |  |  |  | V |  |  | 1茶匙 | 1.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

1. **調味料成分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項次 | 品名 | 成分及營養標示 |
| （範例） | 《味王》金味王純釀造醬油 |  |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

1. **營養素計算**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 套餐菜色 | 菜名 | 熱量(大卡) | 醣類(公克) | 蛋白質(公克) | 脂肪(公克) | 鈉(毫克) |
| 主食 |  |  |  |  |  |  |
| 主菜 |  |  |  |  |  |  |
| 副菜1 |  |  |  |  |  |  |
| 副菜2 |  |  |  |  |  |  |
| 點心 |  |  |  |  |  |  |
| 總計 |  |  |  |  |  |  |

備註:套餐菜色數量依據設計自行調整再呈現分析之營養量，如欄位不敷使用，請自行增加欄位。