

附件二

參賽作品

報名組別：☐ 社會組

☐ 學生組

☐ 第一組：高（中）職或銀髮族相關學系大專校院在籍學生

☐ 第二組：參賽者為非銀髮族相關學系大專校院在籍學生

隊伍名稱：

作品名稱：

一、照片

烹調前所有食材照片
成品照片
總計：總熱量：_____Kcal；醣類：_____g；蛋白質：_____g；脂肪：_____g 成本：_____元

食譜名稱: _____

食材名稱	使用量 (1 人份)	營養成分				成本
		蛋白質	脂質	醣類	熱量	
調味品						
總計						
製備流程(簡潔但勿過於簡略)						

表格不敷使用請自行複製

註:1. 每一項食譜均須分別列表說明

2. 營養成分請以「簡易營養量計算表 <http://www.dietitians.org.tw/download>」
進行換算填寫(請取至小數點後一位)