

**高雄市政府社會局長青綜合服務中心辦理  
「據點好廚料理大賽」比賽報名表**

單位名稱		參賽組別	<input type="checkbox"/> 樂齡長輩組 <input type="checkbox"/> 廚房志工組
		是否需接駁車	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
單位聯絡人		聯絡人電話	
<b>參賽者基本資料</b>			
<b>第 1 位參加者</b>			
姓名		出生年月日	年    月    日
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	參與據點 (活動/服務)年資	年
是否有相關 廚師證照	<input type="checkbox"/> 是(檢附影本) <input type="checkbox"/> 否	本人確實於據點從事 廚房相關工作，特立 此切結，以茲證明。	(志工請於此處簽名) ※長輩免填
<b>第 2 位參加者</b>			
姓名		出生年月日	年    月    日
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	參與據點 (活動/服務)年資	年
是否有相關 廚師證照	<input type="checkbox"/> 是(檢附影本) <input type="checkbox"/> 否	本人確實於據點從事 廚房相關工作，特立 此切結，以茲證明。	(志工請於此處簽名) ※長輩免填
<b>第 3 位參加者</b>			
姓名		出生年月日	年    月    日
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	參與據點 (活動/服務)年資	年
是否有相關 廚師證照	<input type="checkbox"/> 是(檢附影本) <input type="checkbox"/> 否	本人確實於據點從事 廚房相關工作，特立 此切結，以茲證明。	(志工請於此處簽名) ※長輩免填

單位名稱		參賽組別	<input type="checkbox"/> 樂齡長輩組 <input type="checkbox"/> 廚房志工組
------	--	------	--

說明您的創作理念與構想：

一、參賽料理名稱：

二、創作理念與構想(限 200 字內)

※樂齡長輩組免填

呼應「我的餐盤」：

(對應每一種類開列食材)



乳品(如:鮮奶...)

堅果種子(如:核桃...)

水果(如:蘋果...)

蔬菜(如:菠菜...)

豆魚蛋肉(如:舒肥雞胸肉...)

全穀雜糧(如:小米、馬鈴薯...)

## 拼出你的營養餐盤

說明您的創作菜譜：

編號	食材名稱	單位	數量
1			
2			
3			
4			
5			
6			

備註：請填寫所有的食材及數量。

編號	調味料	單位	數量
1			
2			
3			
4			
5			
6			

備註：請填寫所有所需的醬、鹽、糖.....等，單位可用茶匙。

編號	盤飾材料	單位	數量
1			
2			
3			
4			
5			
6			

備註：請填寫盛盤後所用的裝飾材料。

說明您的創作餐食製作方法：

你的營養料理-實體照片(2 張)

