**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 | □樂齡長輩組 □廚房志工組 |
| 是否需接駁車 | □是 □否 |
| 單位聯絡人 |  | 聯絡人電話 |  |
| **參賽者基本資料** |
| **第1位參加者** |
| 姓名 |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 性別 | □男　□女 | 參與據點(活動/服務)年資 | 年 |
| 是否有相關廚師證照 | □是(檢附影本)　□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 |
| **第2位參加者** |
| 姓名 |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 性別 | □男　□女 | 參與據點(活動/服務)年資 | 年 |
| 是否有相關廚師證照 | □是(檢附影本)　□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 |
| **第3位參加者** |
| 姓名 |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 性別 | □男　□女 | 參與據點(活動/服務)年資 | 年 |
| 是否有相關廚師證照 | □是(檢附影本)　□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 | □樂齡長輩組 □廚房志工組 |
| **說明您的創作理念與構想：**1. **參賽料理名稱：**
2. **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…)****水果(如:蘋果…)****蔬菜(如:菠菜…)****全榖雜糧(如:小米、馬鈴薯…)****豆魚蛋肉(如:舒肥雞胸肉…)****堅果種子(如:核桃…)** |

|  |
| --- |
| **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)** |
|  |
|  |