

# 台灣營養學會第四十九屆年會 精準營養保健料理競賽報名表及附件

編號：

(由學會填寫)

## 一、參賽團隊基本資料

學校：

科系：

指導老師：

本團隊中本會會員姓名與會員編號：

學生姓名	Email	連絡電話	系級/學號

初賽時請提供學生參賽者仍在學學生證照片或掃描檔案。

複賽時請提供身分證字號及出生年月日以便辦理當日操作時之平安保險。

## 二、投稿步驟：

1. 決定本菜單設計適用對象。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

## 三、投稿內容

說明設計原則。

1. 設計對象。
  2. 飲食原則。
  3. 熱量需求、三大營養素分配及各餐次設計表。
- 請以表格呈現，如下頁說明。

## 四、菜色設計理念

1. 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 及三大營養素占總熱量百分比及所需克數。

	占總熱量百分比	克數
醣類		
蛋白質		
脂肪		

供應時間						食品		食物營養成分			
早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點	食物類別	EX	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
						奶類	全脂				
							低脂				
							脫脂				
						蔬菜類					
						水果類					
						全穀雜糧類					
						豆魚蛋肉類	高脂				
							中脂				
							低脂				
						油脂與堅果種子類					
						糖					
						有熱量調味料					
						總計					
						理想值					





菜單： 製作所需時間： 供應類別： 供應份數： 準備時間： 烹煮時間：

每餐成本表

餐次	成本(元)
總計	共 元

**成品照片(一人份)**

- a. 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。
- b. 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。
