



午餐食惜生

2025 第八屆臺灣學校午餐大賽

報名表

## 報名表填寫注意事項，請務必仔細閱讀，以利審查

1. 本屆賽事報名表分為「報名隊伍資料」與「參賽作品說明」兩部分。
  2. 請以電腦打字填寫所有內容，文字採用微軟正黑體、12 級字、行距選擇「最小行高，0 點」之形式。
  3. 「報名隊伍資料」中之個人簡歷、單位簡介、參賽作品設計理念項目，請依規定字數填寫，字數請勿超出該頁表格內容之範圍。
  4. 參賽作品須依據學校衛生法第 23 條進行營養分析，符合中央主管機關所定學校午餐食物內容及營養基準，以及國人膳食營養素參考攝取量。
  5. 食材與調味料須精準列出「品項」與「份量」，並完整標示食材名稱，例如：使用油品，須寫是沙拉油或麻油；使用豆腐，須寫是嫩豆腐或傳統豆腐；使用甜椒，須寫是黃甜椒或紅甜椒；使用醋，須寫是烏醋或白醋；使用麵粉，須寫是低筋麵粉或中筋麵粉。
  6. 如使用加工品，須完整標示該加工品之「廠牌」及「品名」，例如：小磨坊匈牙利紅椒粉。
  7. 參賽作品之每道菜色須正確且完整標示過敏原，例如：
    - 五穀米：(H)含麩質穀物及其製品
    - 麻油：(G)芝麻及其製品
    - 醬油：(I)大豆及其製品
    - 沙茶醬：(A)甲殼類及其製品、(F)堅果類及其製品、(G)芝麻及其製品、(H)含麩質穀物及其製品、(J)魚類及其製品
- 過敏原請依衛生福利部 2018 年公告之下列 11 項過敏原項目為準：
- (A)甲殼類及其製品 (B)芒果及其製品 (C)花生及其製品 (D)牛奶、羊奶及其製品 (E)蛋及其製品 (F)堅果類及其製品 (G)芝麻及其製品 (H)含麩質穀物及其製品 (I)大豆及其製品 (J)魚類及其製品 (K)使用亞硫酸鹽類或二氧化硫等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。
8. 插入圖片時，請確認其大小不要超過該頁之範圍 ( 拍攝參賽作品照片時，可事先向主辦單位索取賽事專用餐盤作為盛裝器具 )。
  9. 填寫完畢後，請務必再次確認所有項目均已填答。沒有的欄位請填寫「無」，以利主辦單位辨識報名表內容是否有缺漏。
  10. 繳交報名表時，請同時提供 WORD 與 PDF 兩種格式的檔案。
  11. 如有任何問題，請洽詢主辦單位 ( 電話：02-6636-5870；Email：taiwanslc@foodiedu.org )。

| 報名隊伍資料表_1/2          |                                                                                                                              |      |           |                                                                                                                              |  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 報名編號                 | (主辦單位填寫，報名者不用填)                                                                                                              |      | 報名組別      | <input type="checkbox"/> 競賽組 (學校/團膳營養師及學校午餐從業人員，各一人)<br><input type="checkbox"/> 發表組 (學校午餐從業人員二人)                            |  |
| 單位名稱                 | (請填寫全銜單位名稱)                                                                                                                  |      | 電子信箱      | (請留下常用的信箱，並務必填寫正確，以確保收得到信！)                                                                                                  |  |
| 所屬縣市                 |                                                                                                                              | 單位電話 |           | 行動電話                                                                                                                         |  |
| 供餐型態                 | <input type="checkbox"/> 公辦公營 <input type="checkbox"/> 公辦民營 (廠商：_____ ) <input type="checkbox"/> 民辦民營   (可以複製 ■ 來填寫)         |      |           |                                                                                                                              |  |
| 單位人數                 | 營養師      人，廚師      人                                                                                                         | 供餐規模 | 校，      人 |                                                                                                                              |  |
| 選手姓名                 |                                                                                                                              |      |           |                                                                                                                              |  |
| 選手職稱<br>(擇一勾選，並填寫證號) | <input type="checkbox"/> 公職營養師 <input type="checkbox"/> 團膳營養師 ※證書字號：                                                         |      |           | <input type="checkbox"/> 公職營養師 <input type="checkbox"/> 團膳營養師 ※證書字號：                                                         |  |
|                      | <input type="checkbox"/> 學校廚師 <input type="checkbox"/> 團膳廚師 ※級別與證號：                                                          |      |           | <input type="checkbox"/> 學校廚師 <input type="checkbox"/> 團膳廚師 ※級別與證號：                                                          |  |
|                      | <input type="checkbox"/> 午餐秘書 <input type="checkbox"/> 專案經理人 <input type="checkbox"/> 衛管人員 <input type="checkbox"/> 其他：_____ |      |           | <input type="checkbox"/> 午餐秘書 <input type="checkbox"/> 專案經理人 <input type="checkbox"/> 衛管人員 <input type="checkbox"/> 其他：_____ |  |
| 個人簡歷<br>(100字以內)     |                                                                                                                              |      |           |                                                                                                                              |  |

報名隊伍資料表\_2/2

單位簡介  
( 250 字  
以內 )

※ 小提醒：若您是代表供餐學校出賽的團膳業者，請填寫學校簡介，並於報名前徵詢學校的出賽同意。

參賽作品  
設計理念  
( 500 字  
以內，須  
說明作品  
與賽事主  
題的關  
聯 )

| 參賽作品說明總表_1/1                  |                       |                                              |               |                                                                                                                |                       |                        |                                                                                                  |
|-------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 報名編號                          | (主辦單位填寫，報名者不用填)       |                                              | 報名組別          | <input type="checkbox"/> 競賽組 (學校/團膳營養師及學校午餐從業人員，各一人)<br><input type="checkbox"/> 發表組 (學校午餐從業人員二人) (可以複製 ■ 來填寫) |                       |                        |                                                                                                  |
| 單位名稱                          | (請填寫全銜單位名稱)           |                                              | 供應對象<br>(請擇一) | <input type="checkbox"/> 國小四至六年級 <input type="checkbox"/> 國中生<br><input type="checkbox"/> 高中(職)生               | 作品成本(元)               | (請加總菜單內容之所有成本，務必計算正確！) |                                                                                                  |
| 請填寫作品符合的永續發展目標項目              |                       | (最多填寫3項，請參照右側QRcode文章內的「中文翻譯」填寫，如：SDG2 消除飢餓) |               |                                                                                                                |                       |                        | 認識永續<br>發展目標  |
| 作品內容<br>(依作品設計狀況填寫，若無，則填寫「無」) |                       | 一人份食物內容<br>(填寫整份菜單之總和)                       |               |                                                                                                                | 一人份營養量<br>(填寫整份菜單之總和) |                        |                                                                                                  |
| 主食                            |                       | 全穀雜糧類                                        |               | 份                                                                                                              | 熱量                    |                        | Kcal                                                                                             |
| 主菜                            |                       | 豆魚蛋肉類                                        |               | 份                                                                                                              | 碳水化合物                 |                        | g                                                                                                |
| 副菜一                           |                       | 蔬菜類                                          |               | 份                                                                                                              | 蛋白質                   |                        | g                                                                                                |
| 副菜二                           |                       | 水果類                                          |               | 份                                                                                                              | 脂肪                    |                        | g                                                                                                |
| 湯品                            |                       | 乳品類                                          |               | 份                                                                                                              | 鈉                     |                        | mg                                                                                               |
| 其他<br>(水果、甜點、飲料)              | (如同時有水果、飲料，請都填寫在這個欄位) | 油脂與堅果種子類                                     |               | 份                                                                                                              | 鈣                     |                        | mg                                                                                               |
|                               |                       |                                              |               |                                                                                                                | 精緻糖                   | (精緻糖的熱量不得超過本餐總熱量10%)   | g                                                                                                |

參賽作品說明\_1/6

| 主食       | 簡述作法<br><br>( 所提及的食材及調味料，請與右方的「材料」一致。<br>如：在材料中寫到蒜頭，簡述作法中也要寫到蒜頭 ) | 材料                                                    | 一人份可食重量 ( g )             | 成本計算 ( 元 )                        | 過敏原                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|
|          |                                                                   | ( 詳細填寫所有使用食材<br>與調味料的正確名稱<br>如：麵粉，請填寫低筋麵<br>粉或中筋麵粉等 ) | ( 調味料必須定量，<br>建議勿寫適量或少許 ) | ( 詳列各項食材單<br>價，最多計算至小<br>數點後第二位 ) |                                                |
| ( 菜色名稱 ) |                                                                   |                                                       |                           |                                   | 填寫範例：<br>(C)花生及其製品<br><br>若無過敏<br>原，請填寫<br>「無」 |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
| 合計成本     |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |

參賽作品說明\_2/6

| 主菜       | 簡述作法<br><br>( 所提及的食材及調味料，請與右方的「材料」一致。<br>如：在材料中寫到蒜頭，簡述作法中也要寫到蒜頭 ) | 材料                                                    | 一人份可食重量 ( g )             | 成本計算 ( 元 )                        | 過敏原                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|
|          |                                                                   | ( 詳細填寫所有使用食材<br>與調味料的正確名稱<br>如：麵粉，請填寫低筋麵<br>粉或中筋麵粉等 ) | ( 調味料必須定量，<br>建議勿寫適量或少許 ) | ( 詳列各項食材單<br>價，最多計算至小<br>數點後第二位 ) |                                                |
| ( 菜色名稱 ) |                                                                   |                                                       |                           |                                   | 填寫範例：<br>(C)花生及其製品<br><br>若無過敏<br>原，請填寫<br>「無」 |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
|          |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |
| 合計成本     |                                                                   |                                                       |                           |                                   |                                                |

| 參賽作品說明_3/6 |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 副菜一        | 簡述作法<br>( 所提及的食材及調味料，請與右方的「材料」一致。<br>如：在材料中寫到蒜頭，簡述作法中也要寫到蒜頭 ) | 材料<br>( 詳細填寫所有使用食材<br>與調味料的正確名稱<br>如：麵粉，請填寫低筋麵<br>粉或中筋麵粉等 ) | 一人份可食重量 ( g )<br>( 調味料必須定量，<br>建議勿寫適量或少許 ) | 成本計算 ( 元 )<br>( 詳列各項食材單<br>價，最多計算至小<br>數點後第二位 ) | 過敏原                                    |
| ( 菜色名稱 )   |                                                               |                                                             |                                            |                                                 | 填寫範例：<br>(C)花生及其製品<br><br>若無過敏原，請填寫「無」 |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               | 合計成本                                                        |                                            |                                                 |                                        |

| 參賽作品說明_4/6 |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 副菜二        | 簡述作法<br>( 所提及的食材及調味料，請與右方的「材料」一致。<br>如：在材料中寫到蒜頭，簡述作法中也要寫到蒜頭 ) | 材料<br>( 詳細填寫所有使用食材<br>與調味料的正確名稱<br>如：麵粉，請填寫低筋麵<br>粉或中筋麵粉等 ) | 一人份可食重量 ( g )<br>( 調味料必須定量，<br>建議勿寫適量或少許 ) | 成本計算 ( 元 )<br>( 詳列各項食材單<br>價，最多計算至小<br>數點後第二位 ) | 過敏原                                    |
| ( 菜色名稱 )   |                                                               |                                                             |                                            |                                                 | 填寫範例：<br>(C)花生及其製品<br><br>若無過敏原，請填寫「無」 |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
| 合計成本       |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |

| 參賽作品說明_5/6 |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 湯品         | 簡述作法<br>( 所提及的食材及調味料，請與右方的「材料」一致。<br>如：在材料中寫到蒜頭，簡述作法中也要寫到蒜頭 ) | 材料<br>( 詳細填寫所有使用食材<br>與調味料的正確名稱<br>如：麵粉，請填寫低筋麵<br>粉或中筋麵粉等 ) | 一人份可食重量 ( g )<br>( 調味料必須定量，<br>建議勿寫適量或少許 ) | 成本計算 ( 元 )<br>( 詳列各項食材單<br>價，最多計算至小<br>數點後第二位 ) | 過敏原                                    |
| ( 菜色名稱 )   |                                                               |                                                             |                                            |                                                 | 填寫範例：<br>(C)花生及其製品<br><br>若無過敏原，請填寫「無」 |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
| 合計成本       |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |

| 參賽作品說明_6/6 |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 其他         | 簡述作法<br>( 所提及的食材及調味料，請與右方的「材料」一致。<br>如：在材料中寫到蒜頭，簡述作法中也要寫到蒜頭 ) | 材料<br>( 詳細填寫所有使用食材<br>與調味料的正確名稱<br>如：麵粉，請填寫低筋麵<br>粉或中筋麵粉等 ) | 一人份可食重量 ( g )<br>( 調味料必須定量，<br>建議勿寫適量或少許 ) | 成本計算 ( 元 )<br>( 詳列各項食材單<br>價，最多計算至小<br>數點後第二位 ) | 過敏原                                    |
| ( 菜色名稱 )   |                                                               |                                                             |                                            |                                                 | 填寫範例：<br>(C)花生及其製品<br><br>若無過敏原，請填寫「無」 |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               |                                                             |                                            |                                                 |                                        |
|            |                                                               | 合計成本                                                        |                                            |                                                 |                                        |

參賽作品照片\_1/1

參賽作品照片 ( 請將「一人份」完整餐點拍攝 1 張照片，圖片大小勿超過此頁面 )

| 參賽作品供應證明_1/3                |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 主食                          | 主菜                          |
| ( 請務必填寫與前述參賽作品之「相同」名稱 )     | ( 請務必填寫與前述參賽作品之「相同」名稱 )     |
| 曾供應日期                       | 曾供應日期                       |
| ( 若為新創菜色，請填寫本學年預計供應之日期 )    | ( 若為新創菜色，請填寫本學年預計供應之日期 )    |
| _____年_____月_____日          | _____年_____月_____日          |
| 校園食材登錄平臺截圖 ( 圖片大小勿超過此頁面 )   | 校園食材登錄平臺截圖 ( 圖片大小勿超過此頁面 )   |
| <p>※若為新創菜色，則在此填寫「新創菜色」。</p> | <p>※若為新創菜色，則在此填寫「新創菜色」。</p> |

| 參賽作品供應證明_2/3                    |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 副菜一                             | 副菜二                             |
| ( 請務必填寫與前述參賽作品之「相同」名稱 )         | ( 請務必填寫與前述參賽作品之「相同」名稱 )         |
| 曾供應日期                           | 曾供應日期                           |
| ( 若為新創菜色，請填寫本學年預計供應之日期 )        | ( 若為新創菜色，請填寫本學年預計供應之日期 )        |
| _____年_____月_____日              | _____年_____月_____日              |
| 校園食材登錄平臺截圖 ( 圖片大小勿超過此頁面 )       | 校園食材登錄平臺截圖 ( 圖片大小勿超過此頁面 )       |
| <div>※若為新創菜色，則在此填寫「新創菜色」。</div> | <div>※若為新創菜色，則在此填寫「新創菜色」。</div> |

| 參賽作品供應證明_3/3                    |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 湯品                              | 其他                              |
| ( 請務必填寫與前述參賽作品之「相同」名稱 )         | ( 請務必填寫與前述參賽作品之「相同」名稱 )         |
| 曾供應日期                           | 曾供應日期                           |
| ( 若為新創菜色，請填寫本學年預計供應之日期 )        | ( 若為新創菜色，請填寫本學年預計供應之日期 )        |
| _____年_____月_____日              | _____年_____月_____日              |
| 校園食材登錄平臺截圖 ( 圖片大小勿超過此頁面 )       | 校園食材登錄平臺截圖 ( 圖片大小勿超過此頁面 )       |
| <div>※若為新創菜色，則在此填寫「新創菜色」。</div> | <div>※若為新創菜色，則在此填寫「新創菜色」。</div> |

填答完成！感謝您參與 2025 第八屆臺灣學校午餐大賽。

繳交報名文件前，請記得再次檢查內容是否正確無誤！