



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	☐ 競賽組 (學校/團膳營養師及學校午餐從業人員，各一人) ☐ 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	☐ 公辦公營 ☐ 公辦民營 (廠商：_____) ☐ 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 (擇一勾選，並填寫證號)	☐ 公職營養師 ☐ 團膳營養師 ※證書字號：			☐ 公職營養師 ☐ 團膳營養師 ※證書字號：	
	☐ 學校廚師 ☐ 團膳廚師 ※級別與證號：			☐ 學校廚師 ☐ 團膳廚師 ※級別與證號：	
	☐ 午餐秘書 ☐ 專案經理人 ☐ 衛管人員 ☐ 其他：_____			☐ 午餐秘書 ☐ 專案經理人 ☐ 衛管人員 ☐ 其他：_____	
個人簡歷 (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	☐ 競賽組 (學校/團膳營養師及學校午餐從業人員，各一人) ☐ 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 (請擇一)	☐ 國小四至六年級 ☐ 國中生 ☐ 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)					認識永續發展目標 
作品內容 (依作品設計狀況填寫，若無，則填寫「無」)		一人份食物內容 (填寫整份菜單之總和)			一人份營養量 (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 (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 (所提及的食材及調味料，請與右方的「材料」一致。 如：在材料中寫到蒜頭，簡述作法中也要寫到蒜頭)	材料 (詳細填寫所有使用食材 與調味料的正確名稱 如：麵粉，請填寫低筋麵 粉或中筋麵粉等)	一人份可食重量 (g) (調味料必須定量， 建議勿寫適量或少許)	成本計算 (元) (詳列各項食材單 價，最多計算至小 數點後第二位)	過敏原
(菜色名稱)					填寫範例： (C)花生及其製品 若無過敏原，請填寫「無」
合計成本					

參賽作品說明_2/6

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

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

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)
※若為新創菜色，則在此填寫「新創菜色」。	※若為新創菜色，則在此填寫「新創菜色」。

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)
※若為新創菜色，則在此填寫「新創菜色」。	※若為新創菜色，則在此填寫「新創菜色」。

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！