國民健康署

我的餐盤均衡飲食「正月鱻味濃-海鮮食譜大募集」報名表

基本資料				
真實姓名		臉書名稱	臉書將TAG此帳號名稱, 無可略	
投稿日期		聯絡電話		
出生年月日		E-mail		

如為團體創作,請推派一人進行資料填寫

作品資料				
料理名稱				
份量約為 幾人份?				
	食材品項 ※主食材請使用「海鮮」 ※必須包含主食材重量1/3以上的蔬菜類或全穀雜糧類	食材購買量 (請以公規度量衡單位為主)		
	填寫範例:一尾臺灣鯛	500公克		
│ 食材及調味 │ 料				
(若表格不敷				
使用,請自				
行增加)				

料理步驟	
作品照片1	請提供2張作品照片,以橫式為主。照片解析度不得低於200dpi,檔案大小至少1MB以上。

作品照片2	
創作者與作品合照	請提供1張創作者與料理成品之合照。註:僅作為證明為本人製作,非盜用他人照片。

	營養師檢視日期:110年 月 日 □作品符合徵件條件 □作品不符合,請修改,建議如下:
營養師建議 (本欄由承辦	
單位填寫)	