家庭與學校合作事宜委員會
Committee on Home-School Co-operation

# 「子女身心需關愛・家校同心齊灌溉」
# 食譜設計比賽報名表格及食譜設計單

***參賽者必須填寫報名表格上的所有欄位，如資料不全，申請將不予受理。報名表格所收集的個人資料，只用作與是次比賽有關的通訊、評審或核實身份用途。***

## （一）參賽者／參賽者家長資料

| | |
|---|---|
| 學生中文姓名： | |
| 學生所屬學校名稱：<br>（中文全名） | |
| 學生所屬年級： | |
| 家長中文姓名： | |
| 聯絡電話： | |
| 電子郵件： | |
| 比賽組別：<br>（請於適當空格內加✓） | ◯ 高小組（小四至小六）　◯ 中學組（中一至中六） |

## （二）聯絡人資料(如學校代表參賽者交回報名表格，此部分可填上學校聯絡人的資料)

| | |
|---|---|
| 聯絡人姓名： | |
| 聯絡電話： | |

~~~
~~~

## （三）食譜設計單

1. 菜式名稱：

| 食材 | 份量<br>例：(80 克／2 茶匙) | 食材 | 份量 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2. 材料預備及烹調步驟：(請用點列式及以**不多於 250 字**扼要寫出）

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3. 設計意念：（請以**不多於 150 字**描述食譜設計的意念）

_____

_____

_____

_____

_____

4. 菜式包含的食物種類：（請勾選相關適用選項）

| | |
|---|---|
| 穀物類： | ☐全穀物　☐精製穀物　☐穀類加工食品 |
| 蔬菜類： | ☐葉類　☐根莖類　☐豆類　☐瓜類　☐其他 |
| 水果類： | ☐柑橘　☐漿果　☐瓜果　☐其他 |
| 蛋白質類： | ☐肉　☐家禽　☐魚、海鮮　☐雞蛋 ☐堅果與種子　☐豆類與豆製品 |
| 乳製品類： | ☐牛奶及代乳飲品　☐乳酪　☐芝士　☐奶油 |
| 脂肪類： | ☐植物油　☐動物脂肪　☐加工脂肪　☐其他 |

5. 菜餚相片：（請貼上一張已完成菜餚的相片）