

- 一、目的：(1)培養同學正確的飲食觀念與習慣，使同學重視健康飲食。
(2)推廣青少年的健康飲食，讓同學發揮創意，設計適合自己的健康午餐。
(3)讓同學分享、交流健康飲食的心得。
- 二、比賽對象：全校各班 (每班至少 2 組代表參加)，可分為個人或團體 (團體最多 2 人)。
- 三、比賽辦法：
 - 1.設計原則：(1)菜單設計得符合 1.醣類 2.脂肪 3.蛋白質 4.礦物質 5.維生素等五大營養素。
(2)菜單設計應力求營養、均衡、富變化、融入藥膳，以養生為取向，請自行參閱行政院衛生署資料。
(3)一餐以 45 元為原則。
(4)以主題食材為設計原則(例：南瓜、蕃薯、鳳梨、魚、肉)。
 - 2.設計內容：菜單內容分主食、主菜一種、副菜二種、湯。
 - 3.設計方式：請依【附表一】規定格式建立檔案，格式檔案請至學校網頁公布欄 / 點選相關的公告資訊下載，檔案完成後請 e-mail 郵寄至 mpyhacct063707@yahoo.com.tw 彙整。
 - 4.檔案命名方式：107 菜單設計+班級+座號+姓名 (範例：107 菜單設計綜二仁 40 蔡○○)
- 四、評分方式及獎勵辦法：
 - 1.參賽者創意菜單，將聘請營養學者專家、教師及推薦餐飲學生評分。
 - 2.總分前五名者，榮獲本次菜單設計優勝。分別頒發獎狀及獎金 500、400、300、200、100 元。
 - 3.優勝者前三名菜單，將列為本學期 108 年 1 月 16、17、18 日三天之營養午餐菜單。
- 五、報名截止時間：107 年 12 月 6 日(四)中午前，請將菜單設計表檔案 e-mail 郵寄完成，並將【附表二報名表】交至代辦組。
- 六、評分時間：107 年 12 月 17 日(一)至 107 年 12 月 24 日(一)。
- 七、參賽同學皆可登錄本校學生多元登錄系統，以供將來多元入學參考。
- 八、本辦法經營營養午餐-工作推行委員會議通過，呈請 校長核准後實施，若有未盡事宜，得另行公布。

光華高中 107 學年度營養午餐創意菜單設計表 (附表一)

班級	座號	學號	設計者 (1 人或 2 人)	主食	主菜 (一)	副菜 (一)	副菜 (二)	湯品	創意設計理念
含菜色名稱、食材內容									

- 1.(附表一)格式檔案請至學校網頁公布欄/【選擇公告單位-總務處代辦組】/點選相關的公告資訊/下載檔案建構。
- 2.檔案完成後須於 107 年 12 月 6 日(四)中午前，以 e-mail 方式郵寄至 mpyhacct063707@yahoo.com.tw 彙整。

光華高中 107 學年度營養午餐創意菜單設計報名表 (附表二)

班級	座號	學號	姓名
<input type="checkbox"/> 將菜單設計表 (附表一) 檔案 e-mail 郵寄至 mpyhacct063707@yahoo.com.tw ，完成打勾。 請填 e-mail 郵寄檔案日期 107 年 ____ 月 ____ 日。			

備註：(附表二)報名表須於 107 年 12 月 6 日(四)中午前交至代辦組。