

臺北市府教育局114學年度「高鈣入菜 熊鈣讚」食材推廣活動

報名表

◆每隊成員最多5位，包括1-4位學生及1-2位教職員或家長

| | | | | |
|--------|--|-------|----------------|--------------|
| 學校名稱 | | | | |
| 隊名 | | | | |
| 教職員或家長 | 姓名 | 與學生關係 | 服務單位 (家長免填) | 職稱 (家長免填) |
| | | | | |
| | | | | |
| 學生 | 姓名 | 性別 | 班級 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 主要聯絡人 | | | 電話： | 手機： |
| e-mail | | | | |
| 備註 | <p>1. 請先詳細閱讀本活動計畫，並詳填本表以利作業。</p> <p>2. 以電子郵件方式於115年3月13日(五)16：00前寄至承辦單位興隆國小信箱 (eva@hlps. tp. edu. tw)，寄件標題請註明【114學年度「高鈣入菜 熊鈣讚」食材推廣活動-○○國小-隊名】。</p> <p>3. 紙本資料於115年3月13日(五) 16：00前逕送興隆國小學務處衛生組。(116臺北市文山區福興路2號)，親送或以郵戳為憑。</p> <p>4. 報名期限：115年3月2日起至115年3月13日16：00截止收件。</p> <p>5. 報名應備資料：報名資料請完成學校核章。</p> <p>(1)報名表(附件一)</p> <p>(2)菜餚設計理念與烹調過程表(附件二)</p> <p>(3)二道菜餚製作表(附件三之1、附件三之2)</p> <p>(4)菜餚設計著作授權同意書(附件四)</p> <p>6. 報名及競賽相關事宜如有疑問，請洽興隆國小學務處林主任或陳組長，電話(02)2932-3131分機611、613。</p> <p>7. 如參賽作品未在期限內送達或送交資料不齊全、不符合，或報名表未經校方核章者，皆屬未完成報名，不得提出異議。</p> | | | |

承辦人：

學務主任：

校長：

臺北市政府教育局114學年度「高鈣入菜 熊鈣讚」食材推廣活動

菜餚設計理念與烹調過程表

| | | |
|-------------------|--------------------------------|--------|
| 學校名稱 | | |
| 隊名 | | |
| 菜餚名稱 | 高鈣入湯料理 | 高鈣入菜料理 |
| | | |
| 烹調作法 | | |
| 食材成本 | 二道菜(六人份)食材費用共_____元(不含會場提供之鮮奶) | |
| 菜餚設計理念及 創意想法說明 | | |

承辦人：

學務主任：

校長：

臺北市政府教育局114學年度「高鈣入菜 熊鈣讚」食材推廣活動

高鈣入湯之料理--菜餚製作表

| 學校名稱 | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------|-------------|-------|----|-----|-------------|
| 隊名 | | | | | | |
| 菜餚名稱 | | | | | | |
| 高鈣入湯之料理食譜(總份量6人份) | | | | | | |
| 項次 | 材料(含高鈣指定食材至少3種) | | | 項次 | 調味料 | |
| | 品名 | 數量或重量(註明單位) | 費用(元) | | 品名 | 數量或重量(註明單位) |
| 1 | | | | 1 | | |
| 2 | | | | 2 | | |
| 3 | | | | 3 | | |
| 4 | | | | 4 | | |
| 5 | | | | 5 | | |
| 6 | | | | 6 | | |
| | | | | | | |
| 本道料理食材成本總計_____元(不含現場提供之鮮奶) | | | | | | |
| 烹調方法(請依條列式敘述) | | | | | | |

承辦人：

學務主任：

校長：

臺北市政府教育局114學年度「高鈣入菜 熊鈣讚」食材推廣活動

高鈣入菜之料理--菜餚製作表

| 學校名稱 | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------|-------------|-------|----|-----|-------------|
| 隊名 | | | | | | |
| 菜餚名稱 | | | | | | |
| 高鈣入菜之料理 食譜(總份量6人份) | | | | | | |
| 項次 | 材料(含高鈣指定食材至少3種) | | | 項次 | 調味料 | |
| | 品名 | 數量或重量(註明單位) | 費用(元) | | 品名 | 數量或重量(註明單位) |
| 1 | | | | 1 | | |
| 2 | | | | 2 | | |
| 3 | | | | 3 | | |
| 4 | | | | 4 | | |
| 5 | | | | 5 | | |
| 6 | | | | 6 | | |
| | | | | | | |
| 本道料理食材成本總計_____元(不含現場提供之鮮奶) | | | | | | |
| 烹調方法(請條列式敘述) | | | | | | |

承辦人：

學務主任：

校長：

臺北市政府教育局114學年度「高鈣入菜 熊鈣讚」食材推廣活動

菜餚設計著作授權同意書

(參賽者一人一張)

本人_____ (著作人/立約同意人)發表於臺北市政府教育局114學年度「高鈣入菜 熊鈣讚」食材推廣活動菜餚設計之著作(高鈣入湯之料理名稱_____及高鈣入菜之料理名稱_____)，同意無償授權臺北市政府教育局，將本人著作以紙本、光碟片及網路等各種方式公開傳輸發行，且為了學術發展之用，同意臺北市政府教育局將本人著作編成學術專書，並得重製本人著作。

著作人擔保本著作係著作人之原創性著作，著作人並擔保本著作未含有誹謗或不法之內容，且未侵害任何第三人智慧財產權及其他任何權利。若因審稿、校稿因素導致著作名稱變動，著作人同意視為相同著作，不影響本同意書之效力。

如果本著作為二人以上之共同著作，下列簽署之著作人已通知其他共同著作人本同意書之條款，並經各共同著作人全體同意，且獲得授權代為簽署本同意書。

立同意書人：

立同意書人(監護人)：

中 華 民 國 115 年 月 日

臺北市政府教育局114學年度「高鈣入菜 熊鈣讚」食材推廣活動

高鈣食物指定食材表

| 類別 | 食物名稱 | 每100克含鈣量 | 備註 |
|---------------|--------------|----------|----------------|
| 乳製品類 | 鮮奶 | 約110 mg | 可作為飲品、湯底、醬汁基底。 |
| | 優酪乳 | 約120 mg | 適合入甜點或沙拉醬。 |
| | 起司 (Cheddar) | 約720 mg | 鈣質高，適合焗烤或夾餡。 |
| | 奶粉 (全脂) | 約900 mg | 可入麵糰或濃湯。 |
| 豆製品類 | 傳統豆腐 | 約160 mg | 蛋白質高、吸味佳。 |
| | 豆干 | 約200 mg | 適合滷、炒。 |
| | 豆漿 | 約140 mg | 可取代部分液體材料。 |
| 魚類 (可連骨食用) | 小魚乾 | 約1500 mg | 高鈣代表食材。 |
| | 沙丁魚罐頭 | 約350 mg | 可入飯糰或義大利麵。 |
| | 秋刀魚 (含骨) | 約200 mg | 高鈣高蛋白。 |
| 深綠蔬菜類 | 菠菜 | 約70 mg | 富含鐵與鈣，炒食適宜。 |
| | 芥藍菜 | 約100 mg | 熱炒或涼拌皆可。 |
| | 地瓜葉 | 約80 mg | 易取得、味道清淡。 |
| 堅果與種子類 | 黑芝麻 | 約1200 mg | 打成粉或撒料皆宜。 |
| | 杏仁 | 約250 mg | 可入甜點或沙拉。 |
| | 南瓜子 | 約50 mg | 可炒香或研粉入菜。 |
| 海藻類 | 紫菜 | 約450 mg | 適湯品、壽司捲。 |
| | 海帶芽 | 約150 mg | 含碘又補鈣。 |
| 其他高鈣食材 | 黑豆 | 約180 mg | 可煮飯、熬湯。 |
| | 芝麻醬 | 約800 mg | 可作涼拌醬汁。 |
| | 無糖優格 | 約120 mg | 健康清爽甜點基底。 |

💡 每日建議攝取量：學齡兒童約 800 - 1000 毫克，建議從多元食物中均衡攝取。