

組名							填寫人		
比賽主題	《蔬食·我的Free Style》無肉料理烹飪賽								
參賽菜名									
選菜故事 (詳細說明與比賽主題之關連性)									
	(告訴我們這道菜的故事，可以更加分哦)								
材料單	材料	數量/單位	材料	數量/單位	材料	數量/單位	材料	數量/單位	
	調味料	數量/單位	調味料	數量/單位	調味料	數量/單位	調味料	數量/單位	
烹調流程 (請依序填寫)							參賽菜 照片 (浮貼右側) <div style="border-left: 1px dashed black; height: 100px; width: 20px; margin-left: 5px;"></div> 黏貼處		

※本表格請自行複製使用，二道參賽菜應分別填寫。

※參賽菜照片可為沖洗之4x6彩色照片或列印A5之彩色照片，照片品質應清晰可辨識。

《三鷹食品·版權所有》