

112 年「誰最燴煮-健康烹飪料理比賽」計畫書(修正版)

一、活動依據：112 年「營造健康生活環境計畫」、「整合性預防及延緩失能計畫」及「慢性病預防管理及健康促進整合計畫」辦理。

二、活動前言：

現代人飲食受職場及其周遭環境因素影響，以方便、快速、便宜為飲食選擇的主要因素，長期缺乏蔬菜類、水果類、乳品類的攝取，養成重口味、高油、高鹽、高熱量、多肉少蔬食的飲食習慣。

衛生福利部國民健康署建議國人每餐主食類應有三分之一為全穀及未精製雜糧類，本縣物產豐饒，盛產稻米、紅藜、小米、樹豆等在地食材多為未精製雜糧類，其不僅具有低碳排放之優點，相較於精製後之穀物，保留較多營養素，爰此透過辦理此活動，進而推廣營養均衡之重要性及可近性，希望以均衡飲食概念為基礎下結合全穀及未精製雜糧與在地食材，讓好的食材更融入民眾的生活中，打造營養、新鮮、美味的餐點，設計出更多豐富視覺、味覺之健康餐盒料理，達到讓縣民可以吃得營養均衡，落實營養均衡及健康促進的生活型態，預防慢性疾病的發生。

三、活動目的：本局將整合獲獎餐飲業者進行推廣行銷，以強化健康餐飲產業，帶動餐飲業能量發展，並將持續提供餐飲輔導建議及成果展示活動機會外，亦有企業責任維持優良品質與服務，作為臺東縣健康餐飲示範店家，並將入圍決賽之食譜作品集結成冊，供民眾索取運用。

四、辦理單位

(一) 指導單位：衛生福利部國民健康署、臺東縣政府。

(二) 主辦單位：臺東縣衛生局

五、比賽日期：112 年 8 月 12 日 (六)

六、比賽地點：外燴工會二樓烹飪教室(中興路一段 688 號)

七、參賽資格：

凡設籍、就業、就學、實習、服役或出生於臺東縣之民眾，以組隊方式報名，分為社會組及校園組兩個組別，每組至多 3 人，參賽者不得重複跨組報名。

(一) 社會組：餐飲業者、農會、鄉鎮市農漁會家政班、社區長青食堂、自立烹飪社團等或對健康烹調有熱忱之民眾。

(二) 校園組(含應屆畢業生)：各級學校之餐飲科系、烹飪社團學生或實習生皆可組隊報名。

八、報名方法：

(一)報名時間

即日起至 112 年 7 月 25 日 (二) 17:00 止，於報名期限內將報名資料寄出至 phbi074@ttshb.taitung.gov.tw，標題「112 年健康餐食料理比賽-隊伍名稱」，或填寫線上報名表單(<https://forms.gle/jLh2jWFPxLtfWefM7>)完成報名

(二)報名文件注意事項

1. 【附件一、隊伍資料表】與【附件二、參賽作品說明】請以電腦打字填寫所有內容，文字採用標楷體、12 級字大小之形式，填寫完畢後，請務必再次確認所有項目均已填答。
2. 繳交報名表時，請同時提供 WORD 與 PDF 兩種格式的檔案。

(三)報名注意事項

報名成功將以電子郵件通知，待收到主辦單位回覆確認信函後，始完成報名程序，若繳交報名文件超過五個工作天後尚未收到確認信函，請務必致電主辦單位(089)331-171#303、#335 黃小姐、戴小姐確認，未收到信件通知且未進行確認者，視同放棄參賽資格。

九、比賽辦法：

(一) 評審方式：參賽分為二階段，參賽者須填妥報名文件(附件一、二)，於 112 年 7 月 25 日(二)前選擇符合自身資格之組別，完成線上報名及參賽資料，由衛生局進行書面評選。承辦單位有權篩選，參賽資料未繳交齊全或未填寫完整、主題不符者，無法進入初審評選。

1. 初審：為配合比賽主題，每隊須依照「健康均衡飲食」概念製作料理，料理包含主食、主菜、二道副菜、水果及湯/飲品，每組入選組數上限 10 組；於 112 年 7 月 28 日(五)公佈入圍隊伍日期。
2. 入圍：若兩組入圍隊數低於 12 組，第二階段決賽則合併辦理。
3. 決賽：112 年 8 月 12 日(六)採「現場烹飪」進行，各參賽隊伍需於 100 分鐘內完成二人份餐點，用途如表 1 所示，並於時間內恢復乾淨之競賽

環境。

表 1、二人份餐點用途表

餐點	用途
第一份	供評審試吃評比。
第二份	展示用創意擺盤

(二) 評分說明：

1. 評審方式:初步審查由臺東縣社區營養推廣中心進行報名資料書面評選，兩組別入選組數上限 12 組；比賽當日由主辦單位聘請專家學者進行現場評審並於當日公布結果、頒獎。
2. 初審及現場烹飪評分標準如下：

項目		配分
符合國民健康 署飲食原則	六大類均衡飲食原則	15
	優先選擇全穀及未精製雜糧	15
選擇台東在地食材		20
採用健康烹調(少油、少鹽、少糖)		20
料理推廣可行性		10
少用加工製品		10
料理特色(擺盤、色、香、味等)		10

(三) 注意事項

1. 比賽料理名稱由各組自行命名，作品說明立牌由主辦單位統一製作。
2. 晉級決賽隊伍須全程參與賽事，若無故缺席，主辦單位可視情節輕重酌予扣分或取消其參賽資格。

3. 食材費補助:凡入圍決賽且完賽之隊伍,每隊得補助食材及調味料費用,最高新台幣 2,000 元,完賽後需檢附購買發票及收據實報實銷。發票及收據請開立抬頭「臺東縣衛生局」,統一編號:93507904。
4. 比賽會場所提供之用具及器材,不得帶走及損壞,如有上述情事參照市價賠償。
5. 如決賽受天災、疫情或其他不可抗力之因素之影響,主辦單位保有中止、更改或變動之權利。

十、獎項及獎勵

獎項	名額	獎勵內容
特優	校園組/社會組 各 1 組	新台幣 10,000 元等值禮券+獎狀乙幀
優等	校園組/社會組 各 2 組	新台幣 8,000 元等值禮券+獎狀乙幀
佳作	校園組/社會組 各 2 組	新台幣 5,000 元等值禮券+獎狀乙幀
入圍	校園組/社會組 各 5 組	新台幣 1,000 元等值禮券+獎狀乙幀

註 1: 各獎項可依評審決議從缺。

註 2: 得獎團隊應提供相關資料,作為公開報導或各類展覽進行成果發表及宣傳活動用。

註 3: 得獎金額在新臺幣 2,000 元以上者,得獎者須負擔 10%之稅金;如非為中華民國境內居住之個人,則需負擔 20%之稅金。以團隊名義報名之參賽者,將以選手 1 (主要聯絡人) 進行後續納入所得辦理。獎金請自行分配,如有爭議,主辦單位亦不涉入爭議並保持中立。

若因報名人數不足，兩組入選低於 12 隊，獎項及獎勵則依照下表

獎項	名額	獎勵內容
特優	1 組	新台幣 10,000 元等值禮券+獎狀乙幀
優等	2 組	新台幣 8,000 元等值禮券+獎狀乙幀
佳作	3 組	新台幣 5,000 元等值禮券+獎狀乙幀
入圍	6 組	新台幣 1,000 元等值禮券+獎狀乙幀

註 1：各獎項可依評審決議從缺。

註 2：得獎團隊應提供相關資料，作為公開報導或各類展覽進行成果發表及宣傳活動用。

註 3：得獎金額在新臺幣 2,000 元以上者，得獎者須負擔 10%之稅金；如非為中華民國境內居住之個人，則需負擔 20%之稅金。以團隊名義報名之參賽者，將以選手 1（主要聯絡人）進行後續納入所得辦理。獎金請自行分配，如有爭議，主辦單位亦不涉入爭議並保持中立。

十一、衛生福利部國民健康署均衡飲食原則

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

乳品類
每天早晚一杯奶
每天 1.5-2 杯
(1 杯 240 毫升)

水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類
菜比水果多一點
當季且 1/3 選深色

堅果種子類
堅果種子一茶匙
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果 5 粒、南瓜子 10 粒
或葵花子 10 粒

豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食

緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物 6 大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6 大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

十二、全穀及未精製雜糧食材列舉

米類：糙米、小米、紫米、黑米、紅米…等。

麥類：藜麥、蕎麥、裸麥、全小麥、全燕麥粒、全大麥…等。

根莖類：馬鈴薯、地瓜、山藥、芋頭、荸薺、蓮藕…等。

雜糧類：玉米、薏仁、蓮子、栗子、菱角、南瓜、豌豆仁、皇帝豆…等。

乾豆類：紅豆、綠豆、花豆、鷹嘴豆…等。

十三、本活動計畫經本局核可後實施，如有未盡事宜得以修正。

十四、經費來自菸品健康福利捐及長照基金。

十六、賽程表

112 年「誰最燴煮-健康烹飪料理比賽」賽程表

時間	內容	備註
9:40-9:50	參賽者報到	前 10 組參賽隊伍報到
9:50-10:00 (10 分鐘)	說明競賽規則及介紹場地	講解比賽細則
10:00-11:40 (100 分鐘)	選手實作	10 組參賽隊伍限時 100 分鐘烹飪
11:40-12:10 (30 分鐘)	評審試吃評分	
12:10-12:50 (40 分鐘)	場地整理	
12:50-13:00	參賽者報到	
13:00-14:40 (100 分鐘)	選手實作	11 組參賽隊伍限時 100 分鐘烹飪
14:40-15:10 (30 分鐘)	評審試吃評分	
15:10-15:40	長官致詞 頒獎典禮	
15:40	賦歸	

附件一

112 年「誰最燴煮-健康烹飪料理比賽」隊伍資料表

隊伍名稱		
報名組別	<input type="checkbox"/> 校園組(臺東縣各級學校之餐飲科系、烹飪社團學生或實習生皆可組隊報名)	<input type="checkbox"/> 社會組(臺東縣餐飲業者、農會、鄉鎮市農漁會家政班、社區長青食堂、自立烹飪社團等或對健康烹調有熱忱之民眾)
選手 1(主要聯絡人)		
姓名		
選手職稱	就讀院校與系所／任職單位與職別：	
聯絡電話		
通訊地址		
電子信箱		
選手 2		
姓名		
選手職稱	就讀院校與系所／任職單位與職別：	
聯絡電話		
通訊地址		
電子信箱		
選手 3		
姓名		
選手職稱	就讀院校與系所／任職單位與職別：	
聯絡電話		
通訊地址		
電子信箱		

附件二：參賽作品說明

112 年「誰最燴煮-健康烹飪料理比賽」參賽作品說明(1 人份)		
料理名稱		
健康烹調說明		
作品內容		
套餐內容	菜名	使用食材 (若含台東在地食材請註明產地)
主食 (全穀雜糧類等)	紅藜飯	範例： 太麻里紅藜
主菜 (豆魚蛋肉類等蛋白質食物)	嫩煎鬼頭刀	範例： 成功鬼頭刀
副菜一		
副菜二		
湯/飲品	金針香菇排骨湯	範例： 太麻里金針、香菇、排骨
水果		