

「114 年銀髮膳食料理競賽」報名簡章

| 主辦單位：教育部 |

| 承辦單位：朝陽科技大學 |

| 協辦單位：中臺科技大學 |

一、活動目的

根據衛福部公告的每日飲食指南建議每日食用的全穀雜糧類應包括至少 1/3 以上的未精製全穀雜糧。希望透過設計適合長輩的飲食改善銀髮族的飲食與健康，打造高齡者友善環境，為此辦理銀養料理創意競賽。

二、比賽辦法

(一) 參賽組別及對象：

組別	參賽對象	每隊報名人數
一般組	高中職以上餐飲、食品、營養相關科系師生、社區關懷據點、老福機構、一般民眾等。	1-3 人
專業組	農會家政班、餐飲業者以及團膳業者等。	1-3 人

※經檢舉報名不實者，取消參賽及得獎資格。

(二) 比賽採二階段進行如下：

1. 初賽：

(1) 初審：活動專頁投票自 114 年 11 月 1 日(六)9:00 起至 114 年 11 月 7 日(五)23:59 止

(2) 複審：書面審查 114 年 11 月 8 日~114 年 11 月 11 日止

2. 決賽：114 年 11 月 22 日中臺科技大學烘焙餐飲多功能教室(9112)地址:(40601 台中市北屯區廍子路 666 號)

(三) 比賽內容規範：

1. 需設計菜單並製備 2 道銀髮膳食料理，每道皆為 6 人份，且成分須包含未精製全穀類一種食材。

(1) 未精製全穀雜糧類：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、

山藥等。

- 2.需計算出每份料理所含的熱量及三大營養素，並詳述材料份量、製作過程，及設計理念等。餐點建議熱量為每日熱量攝取的 30%，約 600-800kcal。
- 3.禁止使用食品添加物，例如：小蘇打、泡打粉、色素等。
- 4.加分項目：
 - (1)設計原則可配合衛生福利部銀髮族『每日飲食指南』與『均衡飲食』之建議。
 - (2)使用國產原料佔全部原料 80% 以上。
 - (3)可參考地中海飲食料理方式。
 - (4)採用七級質地飲食料理適切性。

(四)食材費補助

- 1.凡入圍決賽並到場完賽且無違規者，每隊得補助食材費及佈置費，決賽隊伍每隊補助 NT\$1,200。
- 2.由每隊隊長於比賽結束後，持參賽證及身分證至服務台，繳交比賽使用單據後領取，請一律開立統一編號 78951384，抬頭：朝陽科技大學，或免用統一發票收據，未符合上述規則恕無法發放費用。

三、報名作業：

(一)報名日期:自即日起至 114 年 10 月 31 日 (五) 17:00 止。

(二)報名方式：

- 1.請填寫線上 google 表單：
<https://forms.gle/LnWxsjckHCToaZHeA>
- 2.請備妥相關報名資料以 word 或 PDF 電子檔型式寄至計劃信箱 114cyutusrcitrusl@gmail.com，主旨請打【114 年銀髮膳食料理競賽參賽資料】。

四、評審方式：

(一)比賽採二階段進行如下：

階段	比賽方式	優勝組數
<p>初賽 書面審查</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參賽隊伍須將作品照片及內容介紹，公布於活動專頁「果香山城-城鄉共好：青銀領航×農蘊增值×創生共融計畫」https://reurl.cc/26k9DX 並主動爭取投票及按讚人數，依投票期間按讚人數多寡，作為活動專頁投票結果分數依據，成品烹飪食譜於活動粉絲頁投票自 114 年 11 月 1 日(六)9:00 起至 114 年 11 月 7 日(五)23:59 止 2. 主辦單位邀請專業食品、營養專家及料理專家等 3 人組成評審團進行書面審查。 3. 入圍名單公告：預計於 114 年 11 月 11(二)17:00 前公告於「果香山城-城鄉共好：青銀領航×農蘊增值×創生共融計畫」活動粉絲頁。 	<p>各組取前 6 隊入圍（另備取 2 隊），以電話通知入圍。</p>
<p>決賽 現地評核</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依報名表提報 2 道決賽菜餚項目現場擺設。 ※比賽現場僅提供長桌及桌巾、菜卡等，其他裝飾器具請參賽隊伍自行準備。 2. 參賽隊伍需將烹調成品帶至現場並於時限內完成料理布置、展示區擺盤及試吃品送至評審區。 3. 每道料理成品(6 人份)各須準備 1 式 2 份，1 份提供評審團試吃評分，1 份置於指定地點之展示供媒體拍照與攝影使用。 	<p>依成績高低頒發獎勵</p>

(二) 評分標準：

1、初賽(書面審查)

(1) 書審評委由食品、營養專家及料理專家等 3 人組成評審團。

(2) 分數權重配比如下(總分為 100 分)

項目	比重
創意及獨特性、美學表現	10%
在地食材及健康元素運用	15%
切合未精緻全穀雜糧主題與銀髮食品營養的相關性	40%
食譜表達方式與可行性、七級質地飲食適口性	15%
活動專頁投票結果	20%

(3) 依評審總分高低排序，每組擇優 6 隊入圍決賽，備取 2 隊。

2、決賽(現地評核)

➤ 一般組別：

(1) 一般組評委由食品、營養專家及料理專家等 3 人組成評審團。

(2) 一般組分數權重配比如下(總分為 100 分)

項目	比重
切合未精緻全穀雜糧主題符合性	20%
營養價值及銀髮者健康元素	30%
菜單設計創意及豐富性、七級質地飲食適口性	15%
成品完成度及整體呈現	15%
設計理念及符合銀髮族飲食	20%

(3)依評審總分之高低排序，進行評選；如有同分之情
況則再由評審第二輪投票表決，參賽者不得異議。

►專業組別：

(1)專業組評委由食品、營養專家及料理專家等 3 人組
成評審團。

(2)專業組分數權重配比如下(總分為 100 分)

項目	比重
切合未精緻全穀雜糧主題符合性	20%
營養價值及銀髮者健康元素	20%
菜單設計創意及豐富性、七級質地飲食 適口性	20%
成品完成度及整體呈現	20%
設計理念及符合銀髮族飲食	20%

(3)依評審總分之高低排序，進行評選；如有同分之情
況則再由評審第二輪投票表決，參賽者不得異議。

(三)注意事項

- 1、初賽、決賽選手必須相同，經現場查核身分證明，如有
不符者，即取消參賽資格。
- 2、參賽者所製作之成品內容需與報名時相同，異動範圍不
得超過 20%，如違反規定酌予扣分。
- 3、如有遲到、料理使用違禁調味品或違規添加物、夾帶成
品或半成品進場等違規情事，當場取消比賽資格。逾時
未完成或成品未熟之料理將不予計分。
- 4、競賽成品中西式皆可，請以適合銀髮族長輩食用及盡量
使用國產食材為主。
- 5、營養標示的計算如有需要協助可與計畫辦公室聯絡，提
供計算方式作參考使用。
- 6、決賽餐盤請自備，主辦單位僅提供以下器具及設備如有

其他需求請自行準備。

7、現場提供長桌 45*180cm 一張，參賽隊伍所需桌巾、菜卡等其他東西請自行準備，桌面擺設列為評分參考。

8、決賽現場不得使用微波爐加熱。

9、所有決賽作品均需現場製作，可先洗滌不得先行切割。

10、嚴禁使用半成品或冷凍成品進行加熱擺盤。

11、本次競賽成果會匯集成 USR 計畫成果手冊，參賽者須提供計畫辦公室授權使用。(授權切結書)

五、獎勵辦法

組別	名額與獎勵			
	第一名	第二名	第三名	佳作獎
一般組	名額 1 隊 壹萬元	名額 1 隊 捌仟元	名額 1 隊 陸仟元	名額 3 隊 每隊貳仟元
專業組	名額 1 隊 壹萬元	名額 1 隊 捌仟元	名額 1 隊 陸仟元	名額 3 隊 每隊貳仟元

(一)以上得獎隊伍除獎金外，均有獎狀發放。

(二)未進入決賽隊伍：每隊參賽證明 1 張。

(三)獎金將於決賽結束，參賽隊伍檢附完整領款所需之相關資料後，於 30 日內以轉帳方式撥付。

六、其他注意事項

(一) 參賽須知：

1. 每隊需設隊長 1 人，擔任主要聯絡人。
2. 各隊完成報名後，不得以任何理由更換參賽組別及隊員。
3. 每人限報 1 隊，不得重複參賽。每隊以參加 1 組為限，重複報名者，主辦單位得逕行指定其參加之組別，不得異議。

(二) 成品烹飪食譜繳交者須於繳交後，3 日內主動以電話聯繫本活動小組，以確認完成報名無誤。

(三) 參賽隊伍未於截止日前完成成品烹飪食譜繳交手續，或文件不齊全，經主辦單位通知 2 日內未補齊者，視同未完成成品。

(四) 不論是否獲獎，報名時所繳交之表件一概不予退還，各項資料若有需要請自行影印留存。

(五) 競賽會場提供每隊之設備及器具：

1、基本設備：

品項	數量	備註
工作桌	1	約寬 180x 深 45x 高 80cm
綠色桌巾	1	

注意事項：

1. 決賽當天請著整齊服裝。
2. 比賽以現場備有之器具為主，若有其他需求請參賽者自行準備；並可依個別需求，自備擺盤用擺飾及桌面裝飾，但須以不影響他人參賽工作範圍為主。

2、會場所提供之用具與器材，不得帶走及損壞，如有上述情事參照市價賠償。

3、活動過程將全程錄影及開放媒體採訪，但以不妨礙選手為前提。

4、參賽隊伍應簽署附件之肖像權及著作財產權授權同意書，有關參賽作品涉及之著作財產權，悉依該授權同

意書及著作權法規定辦理。

- 5、初賽入圍之隊伍，主辦單位將主動通知隊長。若無法承諾參加決賽者，以備取者遞補。
- 6、參賽隊伍請詳細閱讀本簡章相關規定，凡報名參加者，即表示同意本簡章的各項內容及規定。
- 7、本簡章若有未盡事宜，主辦單位有權修改公告之，並以主辦單位活動粉絲頁及競賽活動官網之最新公告為準。
- 8、主辦單位保留活動內容調整之權利，詳情以活動粉絲頁及競賽活動官網公告為準。
- 9、現場提供砧板 1 個、110V 插座 2 個、220V 插座 2 個，其餘設備如需使用請參賽者自行備妥並注意電壓。

七、聯絡方式：

- (一)聯絡人：朝陽科技大學 休閒事業管理系 陶冠全老師
- (二)連絡電話：04-233-23000 轉 7295
- (三)E-MAIL：114cyutusrcitrusl@gmail.com
- (四)歡迎參賽隊伍加入競賽 LINE 群組以利後續聯繫。

	
競賽 Line 群組	線上 google 表單

「114 年銀髮膳食料理競賽」報名表

基本資料			
單位名稱		團體隊名	
組別	<input type="checkbox"/> 一般組 <input type="checkbox"/> 專業組	指導老師	
聯絡地址			
代表聯絡人		手機	
電話		傳真	
E - m a i l		L i n e	
隊員資料			
隊長		隊員 1 姓名	
性別		性別	
出生年月日		出生年月日	
身分證字號		身分證字號	
隊員 2 姓名		銀髮膳食料理名稱 (共計 2 道)	
性別			
出生年月日			
身分證字號			
請詳述設計理念、創意及主題符合性			
請詳述銀髮膳食料理的營養價值及健康元素			

「114 年銀髮膳食料理競賽」個資同意書

履行個資法第 8 條告知義務聲明

朝陽科技大學休閒事業管理系（以下簡稱主辦單位）承辦「114 年銀髮膳食料理競賽」，依個人資料保護法（以下簡稱個資法）第 8 條規定，告知參賽者下列事項，請參賽者於填寫報名表時詳閱：

- 1、主辦單位取得參賽者之個人資料，目的為辦理「114 年銀髮膳食料理競賽」相關評選作業之用，其蒐集、處理及利用參賽者之個人資料受到個人資料保護法及相關法令之規範。本次所蒐集參賽者之個人資料類別如報名表內文所列，利用方式為上網公告、報紙等媒體公布得獎名單，包括姓名、得獎作品（含作品說明表），利用期間為永久，利用地區不限，對象為主辦單位及承辦單位。
- 2、就主辦單位所蒐集參賽者之個人資料，依個人資料保護法第 3 條規定得向主辦單位請求查詢閱覽、製發複製本、補充或更正、停止蒐集、處理或利用，必要時亦可請求刪除，惟屬主辦單位依法執行職務所必須保留者得不依參賽者請求為之。另依個人資料保護法第 14 條規定，主辦單位得酌收行政作業費用。
- 3、參賽者得自由選擇是否提供相關個人資料，惟若拒絕提供相關個人資料，主辦單位將無法受理本件報名。如參賽者請求停止蒐集、處理、利用或刪除個人資料，致影響參賽資格時，視為放棄參賽。
- 4、本人已清楚瞭解主辦單位蒐集、處理或利用本人個人資料之目的及用途。

受告知人：_____（簽名或蓋章）

_____（簽名或蓋章）

_____（簽名或蓋章）

中華民國 114 年 月 日

「114 年銀髮膳食料理競賽」證件影本

一般組 專業組

身分證/學生證

隊長（正）-----	隊長（反）-----
隊員 1（正）-----	隊員 1（反）-----
隊員 2（正）-----	隊員 2（反）-----

※請以浮貼方式附上身分證正反面影本及相關證件影本。

附件 4

「114 年銀髮膳食料理競賽」料理食譜

一般組 專業組

品名					
材料(6 人份)					
名稱	數量	單位	名稱	數量	單位
			成品照片		
做法					

※需完整檢附 2 道菜單，如表格不敷使用請自行下載或影印。

附件 6

繳件專用封面

電子檔


寄件人：

地址：

連絡電話：

電子信箱：

收件人：**413310 台中市霧峰區吉峰東路 168 號**
朝陽科技大學休閒事業管理系 陶冠全老師
「114 年銀髮膳食料理競賽」活動小組收

<p>★為避免影響參賽權益，參賽者寄件前，請檢查下列資料是否繳交齊全並打「✓」後簽名確認。</p>	<p>注意事項</p>
<p>1、報名組別：<input type="checkbox"/>一般組 <input type="checkbox"/>專業組</p> <p>2、報名編號 (由執行單位填寫)</p> <p>3、<input type="checkbox"/>報名表 1 份 (如附件 1)</p> <p>4、<input type="checkbox"/>履行個資法第 8 條告知義務聲明 (如附件 2)</p> <p>5、<input type="checkbox"/>證件資料影本各 1 份 (如附件 3)</p> <p>6、<input type="checkbox"/>食譜 2 道 (如附件 4)</p> <p>7、<input type="checkbox"/>授權同意書 1 份 (如附件 5)</p> <p>8、<input type="checkbox"/>其他 (請列述)</p> <p>9、<input type="checkbox"/>本人確定資料全數繳齊正確無誤並同意遵守比賽各項規定。</p> <p>簽名_____ 中華民國 114 年__月__日</p>	<p>1.請將報名資料備齊【附件 1 ~5】，排列整齊，並將繳件專用封面【附件 6】排列於最上方上傳。</p> <p>2.報名至 114 年 10 月 31 日 (五)17:00 前截止，逾期恕不受理。</p> <p>3.「114 年銀髮膳食料理競賽」活動小組連絡電話：04-23323000#7295</p> <p>4.請參賽隊伍加入群組以利後續聯繫。</p> <div data-bbox="1173 1729 1396 1948" style="text-align: center;">  </div>
<p>上列各件請依順序，由上而下整理齊全傳送信件。</p>	

「114 年銀髮膳食料理競賽」

設備及器具表

項次	品名	數量	備註	項次	品名	數量	備註
1	烤箱	1 座	內徑 W48*D70*H20cm	25	圓盤	6 只	304# / ψ 22cm
2	工作檯	1 台	90*180*H80cm	26	馬口碗	4 只	304#/ ψ 10-12cm
3	攪拌機	1 台	20/10 公升	27	橡皮刮刀	1 只	
4	攪拌機	1 台	7 公升	28	量匙	1 組	
5	瓦斯爐	1 座	雙口(前後)	29	切麵刀		304#
6	電磁爐	1 台	2200W	30	刮板		塑膠
7	水槽	1 座	冷/溫/飲用水	31	大湯匙	1 支	
8	急速冷凍	1 台	每組 1 層	32	篩網	1 只	24 目/ ψ 25 公分
9	冷凍冰箱	2 台	每組 1 層	33	打蛋器	1 支	14 吋
10	冷藏冰箱	2 台	每組 1 層	34	剪刀	1 支	
11	發酵箱	4 台	每組 2 層	35	小尖刀	1 支	刃長 12cm
12	壓麵機	2 台	共用	36	牛角刀	1 支	刃長 27cm
13	碎冰機	1 座	共用	37	鋸齒刀	1 支	
14	烤盤	5 只	45*67*H4 cm	38	抹刀	1 支	
15	電子秤	1 台	MAX 12kg	39	白鐵量杯	各 1	236/472mL
16	成品架	2 只	70*45*H4 cm	40	塑膠量杯	1 只	1000mL
17	長尺	1 支	60cm	41	發酵盆	2 只	7 公升
18	桿麵棍	各 1	60/30cm	42	不鏽鋼盆	各 1	大/中/小
19	轉台	1 台	ψ 309*135mm	43	木匙	1 支	30cm
20	擠花袋	1 只	18 吋	44	湯鍋	1 只	ψ 26cm
21	蛋刷	1 支	230*50*35mm	45	鋁鍋	1 只	單柄/直徑 20*高 10 cm
22	砧板	1 只	L45*W30*H2cm	46	平底炒鍋	1 只	單柄/不沾/ ψ 25cm 鍋底計
23	出爐手套	1 雙		47	醬煮鍋	各 1	304#/ ψ 20/16cm 鍋底計
24	抹布	2 條		48	噴水器	1 只	