

114年 銀髮膳食 料理競賽



參賽組別及對象

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。

專業組 農會家政班、餐飲業者以及團膳業者等。

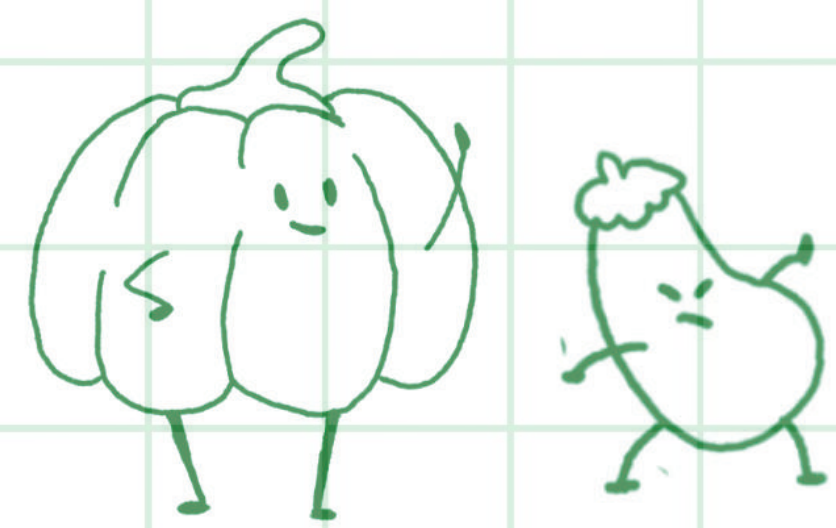
報名日期

即日起至
114年10月31日(五)17:00止

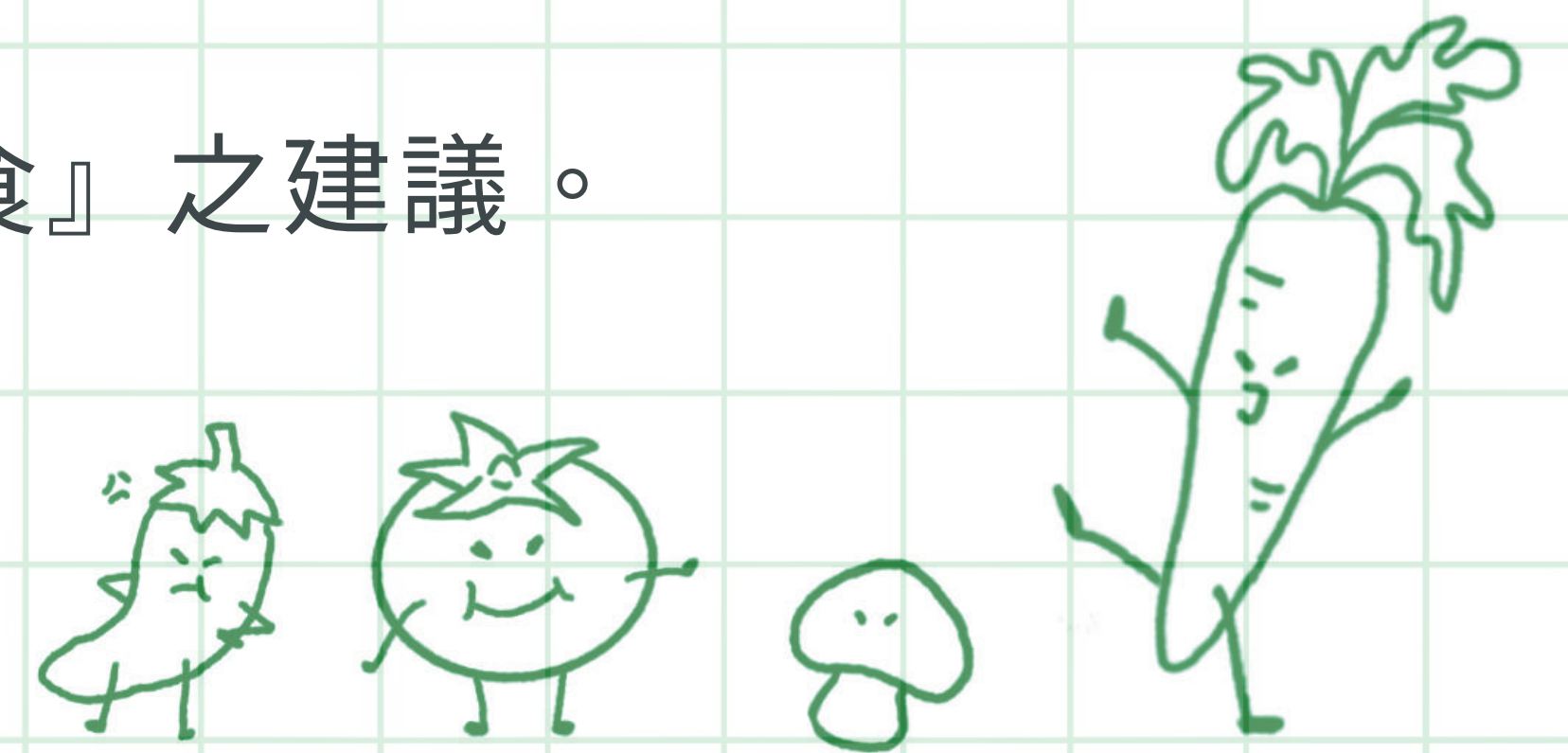
活動目的

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。

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雜糧類一種。
(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。



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

聯絡人 廖小姐

連絡電話 04-23323000分機7295

email 114cyutuscitrusl@gmail.com

初賽

時間：即日起至114/10/31（五）
17:00止

報名方式：填寫線上報名表單並備妥報名資料以電子檔寄至計劃信箱，詳細內容請參考報名簡章。

決賽

現場實作

114年11月22日

中臺科技大學烘焙餐飲多功能教室(9112)
(40601臺中市北屯區廬子路666號)



報名簡章下載



line群組



計畫fb



報名表單