

## 113年「誰最燴煮-全穀雜糧料理比賽」簡章

一、活動依據：113年「整合性預防及延緩失能計畫」及「營造健康生活環境計畫」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，預防慢性疾病發生。

三、活動目的：

本局將整合獲獎餐飲業者進行推廣行銷，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，並將入圍決審之食譜作品製作成印刷品，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：113年7月13日（六）

六、比賽地點：公東高級工業職業學校綜合實習工廠(臺東縣台東市中興路一段560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113年6月28日(五)17:00止，於報名期限內將報名資料寄出至phbi056@ttshb.taitung.gov.tw，標題「113年全穀雜糧料理比賽-隊伍名稱」。

(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。
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、#330 黃小姐、張小姐確認，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（附件一及附件二），於 113 年6月28日（五）前選擇符合自身資格之組別，完成線上報名及填妥參賽資料，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9組；於113年7月3日(三)公佈入圍隊伍。

2. 入圍：若兩組入圍隊數低於9組，第二階段決賽則合併辦理。

3. 決賽：113年7月13日(六)採「現場烹飪」進行，各參賽隊伍需於50分鐘內完成餐點，可攜帶半成品或已截切之食材，用途如表1所示，並於時間內恢復乾淨之競賽環境。

表 1、餐點用途及份量

餐點	分量	用途
第一份	1人份	供評審試吃評比，使用主辦單位提供之餐盤盛裝，照片詳如下圖。
第二份	1人份	展示用創意擺盤



或



(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9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	25
選擇台東在地食材		15
採用健康烹調(少油、少鹽、少糖)		15
少用加工製品		15
料理特色(擺盤、色、香、味等)		15

(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、調味料及耗材費用，最高新台幣3,000元，完賽後需檢附購買發票及收據實報實銷。
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 15,000 元等值禮券+獎牌乙面或獎狀乙幀
優等	校園組/社會組 各 2 組	新台幣 12,000 元等值禮券+獎牌乙面或獎狀乙幀
佳作	校園組/社會組 各 2 組	新台幣 9,000 元等值禮券+獎牌乙面或獎狀乙幀
入圍	校園組/社會組 各 4 組	新台幣 3,000 元等值禮券+獎牌乙面或獎狀乙幀

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。

## 十一、衛生福利部國民健康署均衡飲食原則



## 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。

十五、賽程表

113 年「誰最燴煮-全穀雜糧料理比賽」賽程表

時間	內容	主持人
校園組		
9:40-9:50	參賽者報到	衛生局承辦人員
9:50-10:00	說明競賽規則及介紹場地	衛生局承辦人員
10:00-10:50 (50 分鐘)	選手實作	各組選手
10:50-11:00	長官致詞	孫國平 局長
11:00-12:00 (60 分鐘)	作品展示及評分試吃	評審委員
12:00	賦歸	
社會組		
13:30-13:40	參賽者報到	衛生局承辦人員
13:40-13:50	說明競賽規則及介紹場地	衛生局承辦人員
13:50-14:40 (50 分鐘)	選手實作	各組選手
14:40-14:50	長官致詞	孫國平 局長
14:50-15:50 (60 分鐘)	作品展示及評分試吃	評審委員

時間	內容	主持人
15:50-16:20	休息時間	
16:20-16:30	入場時間	
16:30-17:30	頒獎典禮 1. 長官致詞 2. 頒發獎項 3. 得獎感言	孫國平 局長
17:30	賦歸	



113 年「誰最燴煮-全穀雜糧料理比賽」隊伍資料表 (保險用)

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)			
參賽者姓名	身分證字號	性別	出生年月日	聯繫電話

備註：1. 報名時間訂於 6 月 28 日 (星期五) 下午 5:00 前完成報名手續。

2. 本報名表僅做為競賽保險用，報名資料將依個人資料保護法規定辦理。

附件二：參賽作品說明

113 年「誰最燴煮-全穀雜糧料理比賽」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		