

衛生福利部國民健康署

「110-111 年提升國人均衡飲食知能計畫」

「在地全穀，美味食譜」全穀及未精製雜糧料理比賽活動須知

壹. 活動目的：

為使全台民眾落實營養均衡及健康促進的生活型態，並提升餐飲相關人員料理未精製全穀雜糧類的能力，藉由全國競賽活動促進餐飲相關人員交流，提升未來餐飲界供應未精製全穀雜糧類食物的美味度，同時結合農會在地食材凸顯地方飲食特色，兼顧營養、新鮮、美味，使民眾更願意吃未精製全穀雜糧類。

貳. 主辦單位：衛生福利部國民健康署（以下簡稱國健署）

參. 協辦單位：教育部、行政院農業委員會

肆. 承辦單位：好食課股份有限公司

伍. 目標族群：高中職以上(含)大專院校餐飲、營養、食品相關科系學生／餐飲相關從業人員（包含：餐飲業、團膳業、食品業、營養師、農會任職人員）

陸. 競賽主題：從在地開始，認識全穀及未精製雜糧！

全穀及未精製雜糧含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維等營養素，因此國健署「我的餐盤均衡飲食」就建議，三餐的主食至少要有 1/3 以上來自全穀及未精製雜糧食物。但台灣民眾現今的飲食習慣偏好精製全穀雜糧類，如何將全穀及未精製雜糧食物變得更好入口、更美味，就成了促進營養均衡的關鍵點！

本次活動期望透過邀請餐飲相關人才發揮創意，結合全穀及未精製雜糧與在地食材，打造營養、新鮮、美味的全穀及未精製雜糧餐點，讓好的食材更融入民眾的生活中。

柒. 參賽資格與料理規範：

參賽者請參考料理規範、發揮創意，發想相關食譜

組別	學生組	社會組
參賽資格	<p>一. 隊伍成員需皆為高中職以上(含)及大專院校餐飲、營養、食品相關科系學生</p> <p>二. 每組隊伍至少兩名、至多三名成員組成</p>	<p>一. <u>隊伍成員其中一位需為營養師、餐飲相關從業人員或農會人員</u> (資格審核：團隊中至少其中一人需具備營養師證照或丙級廚師證照或農會工作證明)</p> <p>二. 每組隊伍至少兩名、至多三名成員組成</p>
料理規範	<p><u>需符合以下五點規範，任一點不符合則不納入書審評分</u></p> <p>一. <u>設計一餐一人份「餐盒料理」</u></p> <p>二. <u>料理須符合均衡飲食原則 (需用到約 1 碗全穀雜糧類、1.5 碗蔬菜類、1 掌心大豆魚蛋肉類)</u></p> <p>三. <u>餐盒內除主食、主菜外需含至少三道配菜</u></p> <p>四. <u>全穀雜糧類需至少一半以上為全穀及未精製雜糧 (以生重克數計算，可參考下方報名表「壹拾參.全穀及未精製雜糧食材列舉」項目)</u></p> <p>五. <u>融入至少一項國產在地食材(地區不限，依照農委會或各地農會可查詢到之在地食材資料為基準)</u></p>	

*每組報名成員不得重複

捌. 活動期程：

一、即日起至 2022 年 10 月 18 日，以電子郵件收件時間為憑。

二、初審入圍：邀請評審以書審方式進行評選，篩選共 4 組入圍決賽。公佈日期：2022 年 10 月 28 日。

三、決賽比賽：邀請入圍組別於廚藝教室中進行決賽，參賽組別需製作初賽餐盒料理進行評比。決賽日期：11/12（暫定）

玖. 報名作業

一. 請於報名期限內將電子報名資料寄出至 anna.lee@learneating.com，標題「全穀及未精製雜糧料理比賽-料理名稱」，始完成報名程序。

二. 報名資料，請附上【附件一、隊伍資料表】與【附件二、參賽作品說明】

三. 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。

四. 「報名隊伍資料」中之個人簡歷、參賽作品設計理念項目，請依規定字數內填寫。

五. 須於設計理念中說明「全穀及未精製雜糧」和「在地食材」的發想與應用。

六. 參賽作品須正確標示過敏原代號，依衛生福利部 2018 年公告之下列 11 項過敏原項目為準。

(A)甲殼類及其製品 (B)芒果及其製品 (C)花生及其製品 (D)牛奶、羊奶及其製品

(E)蛋及其製品 (F)堅果類及其製品 (G)芝麻及其製品 (H)含麩質穀物及其製品 (I)

大豆及其製品 (J)魚類及其製品 (K)使用亞硫酸鹽類或二氧化硫等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

七. 插入圖片時，請確認其大小不要超過該頁之範圍。

八. 填寫完畢後，請務必再次確認所有項目均已填答。

九. 繳交報名表時，請同時提供 WORD 與 PDF 兩種格式的檔案。

十. 待收到主辦單位回覆確認信函後，始完成報名程序。

十一. 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 (02)2771-1001 確認，以免錯失參賽資格。

壹拾. 評選機制

一. 評選方式：邀請專家學者進行初審（書審）及決賽（料理實作）進行審查。

二. 初審：

1. 預計每錄取 4 隊隊伍晉級決賽，主辦單位有權增加或減少晉級隊伍名額。
2. 由專業評審團依據通過資格審查之參賽作品書面資料進行評分，評分項目如下：

評分項目	佔比
料理契合賽事主題	40%
料理創意性	30%
料理製作可行性	10%
料理外觀	10%
料理符合均衡飲食營養基準	10%

3. 接獲晉級決賽通知之隊伍須於指定的時間內，以電子郵件或電話回覆是否參加決賽，且不得中途無故更換選手或作品。（如有特殊情況，請務必洽詢主辦單位。）

三. 決賽：料理實作

1. 日期（暫定）：11/12
2. 地點（暫定）：永老師烹飪教室-館前（台北市中正區館前路 36 號 4 樓）
3. 競賽項目：選手須於九十分鐘內完成四人份餐點與清理工作。
4. 評分項目：

評分項目	佔比
料理契合賽事主題	30%
料理創意性	20%
料理口味	20%

料理製作可行性	10%
料理外觀	10%
料理符合均衡飲食營養基準	10%

5. 決賽各組補助 1,000 元食材費，由各組別自行攜帶所有食材

6. 晉級隊伍參加決賽之交通（居住地往返比賽場地）由主辦單位負擔，每人補助上限 1,000 元，依單據實報實銷。

7. 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。

8. 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。

壹拾壹. 評審名單（暫定）

1. 營養專家 1 名
2. 廚藝專家 2 名
3. 國健署代表 1 名

壹拾貳. 獎項及獎勵

獎項類別	名額	獎勵內容
特優	學生組/社會組 每組各 1 名	獎狀 1 幀及新臺幣 12,000 元等值禮券
優等	學生組/社會組 每組 1 名	獎狀 1 幀及新臺幣 7,000 元等值禮券
佳作	學生組/社會組 每組 2 名	獎狀 1 幀及新臺幣 3,500 元等值禮券
特別獎 (書審)	學生組/社會組 每組 5 名	獎狀 1 幀及新臺幣 1,500 元等值禮券

壹拾參. 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。

*以國健署公布之「食物代換表」中全穀雜糧類食材為原則，若有未登記於表單上，需確認的食材可與主辦單位聯繫確認

壹拾肆. 注意事項

- 一. 決賽現場僅提供單口爐、烤箱及沙拉油、鹽、糖、醬油等基本調味料。參賽者可視個別需求自備特殊調味料。
- 二. 以團隊名義報名之參賽者，必須在正式報名表上指定授權代表人一人。其指定授權人有權代表該團體負責比賽聯繫、入圍及得獎權利義務之一切相關事宜。
- 三. 以團隊名義報名的參賽者，其指定授權人及所有成員之各項權責歸屬將由團隊自行決定，主辦單位不涉入爭議並保持中立。
- 四. 依據各類所得扣繳率標準，得獎者之獎金及獎品價值若為新臺幣 1,000 元（含）以上者，需出具身份證明文件，並繳交中華民國國民身分證影本。
- 五. 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，團隊成員請自行分配獎金後、由指定授權人告知主辦單位團員獎金金額，主辦單位將依此進行後續作。如有爭議，主辦單位亦不涉入爭議並保持中立。
- 六. 參賽作品不得抄襲或使用未經授權的素材，若牴觸相關著作權法令，概與主辦單位無關，一切法律責任由參賽者承擔。
- 七. 投稿資料恕不退回，請參賽者另行備份留存。
- 八. 主辦單位經評審委員過半數同意，有權對參選作品表現與評選結果以從缺或增加他項得獎名額辦理。

- 九. 得獎者之得獎作品著作財產權，須同意無償轉讓予主辦單位，主辦單位擁有重製、散布、編輯、公開上映、播送、傳輸之非營利性使用，且具有再授權他人之權利。
- 十. 主辦單位僅使用參加者所提供之個人資料於此次活動用途，且遵守個人資料保護法相關規定，以維護參加者權益。
- 十一. 參加者參與本活動同時，將視為同意接受本活動所有內容及細則之規範；本活動如有未盡事宜，由主辦單位解釋、修正之，不得異議。
- 十二. 凡報名參賽者，視為認同本要點的各項內容及規定，本要點如有未盡事宜，除依法律相關規定外，主辦單位保留修改本要點之權利，主辦單位並得另行補充及隨時公布於活動網頁。
- 十三. 本活動如遇有不可抗拒之因素或特殊情事，主辦單位保留更改相關內容及要點之權利，並以本活動網站公告為依據。

附件一：隊伍資料表

全穀及未精製雜糧料理比賽 隊伍資料表			
報名編號	(由主辦單位填寫)		
單位名稱		電子信箱	
所屬縣市		單位電話	
報名組別	<input type="checkbox"/> 學生組(餐飲、營養、食品相關科系學生) <input type="checkbox"/> 社會組(餐飲相關從業人員、營養師、農會任職人員)		
選手 1			
姓名			
選手職稱	就讀院校與系所／任職單位與職別：		
個人簡歷			
選手 2			
姓名			
選手職稱	就讀院校與系所／任職單位與職別：		
個人簡歷			
選手 3			
姓名			
選手職稱	就讀院校與系所／任職單位與職別：		
個人簡歷			

附件二：參賽作品說明

全穀及未精製雜糧料理比賽 參賽作品說明	
報名編號	(由主辦單位填寫)
料理名稱	
設計理念說明 (請務必說明全穀與未精製雜糧和在地食材的發想與應用)	
作品內容. (※配菜道數依實際供應狀況填寫)	
主食	
主菜	
副菜一	
副菜二	
副菜三	
湯品	
其他 (水果、甜點、飲料)	
過敏原 ※請填入代碼	

全穀及未精製雜糧營養料理比賽
參賽作品說明

料理照片	
食材	
一人份可食重量(g) ※調味料必須定量	
作法	
過敏原 ※請填入代碼	