

2025 銀髮膳食健康餐盒料理競賽

一、活動主旨：

近年來台灣逐漸邁入高齡化社會，銀髮族的健康及飲食越來越受重視，因此如何讓長者攝取到營養均衡、美味、健康及適口的餐食，成為備受注重的議題。目前澎湖社區共餐據點日益漸增，在長者餐食設計與餐食營養方面，對於各社區來說，要規劃出完善且營養均衡的餐食是一大挑戰，故藉由本次銀髮膳食健康餐盒料理競賽，激發多元豐富的餐食料理，提供社區供餐之參考。

二、辦理機關：

指導單位：教育部

主辦單位：國立澎湖科技大學 餐旅管理系、食品科學系、學務處身心健康中心

經費來源：教育部大學社會責任實踐計畫-健康創齡湖東里海 17 線計畫

三、參賽對象：澎湖縣社區共餐據點服務人員、澎湖所在地之大專與高中職相關職科學生，每組以最多 3 人為限，參賽組數至多 10 組。

四、活動時程：

1. 報名時間：即日起至 2025 年 3 月 24 日(一)止
2. 複賽公告時間：2025 年 4 月 7 日(一)
3. 比賽時間：2025 年 5 月 17 日(六)

競賽議程表

時間	活動流程
08:30~08:45	參賽隊伍報到
08:45~09:00	評審說明競賽規範
09:00~12:00	競賽
12:00~12:30	評審評分
12:30~13:00	貴賓致詞、頒獎

五、競賽地點：

國立澎湖科技大學 實驗大樓一樓西餐教室(澎湖縣馬公市六合路 300 號)



六、參賽規則：

報名方式：

1. 請到本校網頁(<https://www.npu.edu.tw/index.aspx>)，下方「公告訊息」點選「2025 銀髮膳食健康餐盒料理競賽」，並請參賽者自行下載檔案，填報下列資料，以親送、郵寄、傳真(06-9277310)或電子郵件方式(skytree0104@gms.npu.edu.tw)繳交至：國立澎湖科技大學餐旅管理系專案書記 潘小姐收。
2. 請至澎科大餐旅管理系辦索取報名資料，填妥後，以親送、郵寄或傳真(06-9277310)方式繳交至澎科大餐旅管理系。
 - 填報資料內容如下：
 1. 參賽報名表(附件一)(相關資料僅供保險使用)
 2. 作品書面資料(四菜一主食一湯)(附件二)
 3. 參賽切結書(附件三)
 - 連絡電話：06-9264115#3313 潘小姐

七、比賽主題：

以銀髮族 1 餐所需營養為基礎，進行餐食設計烹調，需符合低鹽、低油、低碳又高纖的原則，採用當地當季食材，兼具營養又適口的餐食，相關資訊請參閱行政院國民健康署每日飲食指南、我的餐盤攝取量及高齡營養飲食質地衛教手冊。

※設計銀髮族餐食時，總體熱量以一餐不超過 700 大卡為限。

※大會提供每組參賽隊伍最高新台幣 1,000 元之材料費，購買比賽所需食材(發票或收據請開立抬頭「國立澎湖科技大學」，統一編號「77187931」，以利核銷；不

符合者，需補正，否則不予補助)。

八、評分標準：

料理競賽書面評分標準表(以書面審查) 25%

評分項目	配分	說明
創意性	20	料理的原創性及價值
食譜書寫	10	食譜文字敘述是否通順
食材運用性	20	食材的挑選及使用性，有助銀髮族健康營養
成品整體性	20	成品整體顏色搭配及外觀
飲食適口性	30	烹調質地合適長者咀嚼吞嚥

料理競賽複賽評分標準表 75%

評分項目	配分	說明
創意與實用	25	(1)刀工
		(2)創意低碳烹飪方法及技巧
		(3)原創性
		(4)成品的市場性
食材選擇與使用	10	(1)本地當令食材選用及選材搭配是否平衡
		(2)廚餘處理
外觀	15	(1)食材顏色搭配
		(2)整體型態配置是否平衡。
衛生安全	10	個人衛生、場地清潔、製作過程均符合良好衛生
料理營養及適口	40	營養分配均衡、熱量計算適當及料理口味與質地合宜

九、實作比賽作業規定：

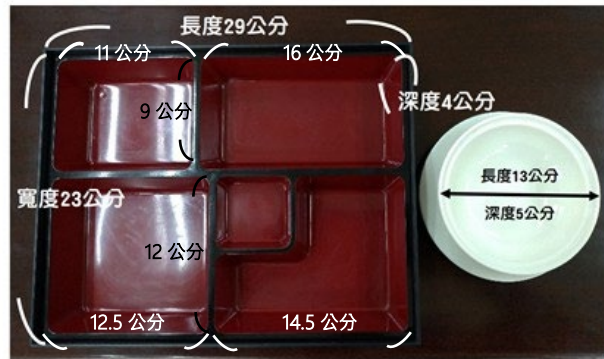
1. 作業時間：

參賽者需於 180 分鐘內完成六道(四菜一主食一湯)料理，逾時予以扣分(每 5 分鐘扣 2 分，不足 5 分鐘以 5 分鐘計，並採累計方式計算)。

2. 會場提供設施：

大會將提供快速爐灶兩口爐、砧板、蒸籠一組、小盤三個、扣碗一個、托盤、粗網、細網、鍋鏟、勺子、漏勺各一支、鋼盆兩個、配菜盤六個、洗碗

精、保鮮膜各一式、日式餐盒二個、湯碗二個(如照片)。



3. 基本調味(公用區)：

鹽、味精、太白粉、中筋麵粉、醬油、糖、黑醋、白醋、蕃茄醬、胡椒粉。

4. 作品擺盤、展示相關規定：

- ✓ 作品需烹調 2 份；1 份於現場展示，1 份供評審試吃評分。
- ✓ 餐盤器具依參賽作品需要，可由選手自備或由主辦單位統一提供。
- ✓ 且盤內所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。
- ✓ 參賽者可自備檯布(或借用主辦單位之檯布)設計整體造型。
- ✓ 參賽者須製作食譜解說卡(或由主辦單位協助印製公版解說卡)，放置於作品旁供評審委員參閱。

十、獎勵方式：

- ◇ 第一名 禮券 3000 元 獎狀 1 名
- ◇ 第二名 禮券 2400 元 獎狀 1 名
- ◇ 第三名 禮券 1500 元 獎狀 1 名
- ◇ 優勝 禮券 900 元 獎狀 數名

十一、其他比賽相關規定：

1. 曾參加其他廚藝比賽之食譜、作品不得重複參賽，倘遭主辦單位發現，將撤銷資格並追回獎金(禮卷)與獎狀，智慧財產權等相關法律責任由參賽者自負。
2. 本活動之得獎作品，主辦與贊助單位有權保有比賽中所使用的料理烹飪方式，並進行烹調過程之錄影、拍照權利。
3. 參賽者請於比賽結束後徹底打掃工作環境，經現場協助人員確認後方可離場。
4. 所有原物料進場前，須經執行單位檢查驗證，與書審資料相符，並不得危害人體健康。
5. 比賽食材嚴禁攜帶半成品及複方醬料進入比賽場地，桌面展示擺盤裝飾品則不在此限。

6. 倘烹調原料需漲發、醃置、預熱加工，需在報名表格中的注意事項欄中加註，方可於賽前在場外準備。但其過程不得使用人工化學添加劑處理。
7. 競賽前 15 分鐘選手請就比賽烹飪位置，聆聽評審說明比賽注意事項。遲到者由總分數中扣 5 分。
8. 當日參賽選手若有任何疑問，評審委員有絕對裁決權。
9. 主辦單位概不負責保管比賽隊伍所攜帶之器具與個人之財物。
10. 參賽選手和菜餚需與報名表比賽相同，不得更換，否則以棄權論。
11. 參賽者繳交之相關資料，均不退件，請自行留底備份。
12. 請選手自備之廚師帽與圍裙標準。