

雲林縣衛生局

115年「堅穀好食力 一鍋暖心意」

電鍋料理競賽活動簡章

一、活動目的

依據內政部 114 年 10 月統計，本縣 65 歲以上人口比率已達 21.65%，即每 5 人就有 1 人為 65 歲以上長者。隨著本縣高齡化人口持續增加，如何提升長者營養，讓其「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」，已成為推動健康老化的重要課題。根據本縣 114 年長者飲食調查結果，未能每日攝取「全穀及未精製雜糧類」及「堅果種子類」的長者比例雖較往年下降，仍高達 77.25%及 72.75%。顯示長者日常飲食中精製澱粉攝取量偏高，且缺乏足量膳食纖維與優質油脂來源，將提升肌少症、衰弱及慢性疾病等風險。

為提升長者對「全穀及未精製雜糧類」及「堅果種子類」的認識與接受度，並預防肌少症發生，本局規劃辦理以前 2 類食物為主軸，並搭配蛋白質食物(如:豆魚蛋肉類、乳品類)，同時結合「質地調整飲食技巧」之「長者電鍋料理競賽」活動，以最普及且容易、安全操作之電鍋烹調方式，推廣長者易於實踐之健康飲食模式。本案擬委託專業廠商辦理活動規劃、招募、行銷宣傳、競賽執行及成果產出，透過多元且專業行銷推廣與競賽獎勵機制，鼓勵各鄉鎮市之長者參與，培養均衡飲食觀念、質地調整之能力與社區互動，打造健康友善的生活環境，雲林健康上場！

二、辦理單位

- (一)主辦單位：雲林縣衛生局
- (二)承辦單位：惟信行銷有限公司

三、參賽資格及組隊方式

- (一)需設籍雲林縣。
- (二)每隊參賽者中，至少1位年滿65歲的長者。
- (三)每隊參賽人數3人，至少有1人為男性。
- (四)賽者不可跨隊重複報名。

四、競賽期程及說明

項目	日期	說明
報名期間	即日起至115年6月30日 (星期二)收件截止	參賽隊伍需設計一道符合競賽主題料理。報名資料不符規定者，將以電話或電子郵件通知補件，請依通知期限至遲於7月7日(星期二)前完成補件；若補件截止前一天尚未補齊者，主辦單位將進行第二次補件通知。第二次通知期限至遲於7月14日(星期二)後仍未補齊資料者，視為自行棄權。
第一階段 (初賽-書面 評審)	115年7月13日(星期一)至 115年7月19日(星期日)	主辦單位將自參賽作品遴選評分達80分以上之隊伍進入決賽，預計於115年7月29日(星期三)公告本局官方網站及「雲林營養健康上場」臉書粉絲專頁，並通知入選決賽隊伍主要聯絡人，如未獲入選恕不通知。
第二階段 (決賽-現場 料理)	115年8月20日(星期四)	1. 現場製作報名時設計之料理，由評審委員進行評分。 2. 決賽地點暫定於大成商工辦理。

備註：實際內容依照活動實際公告內容為主，主辦單位得視活動情形調整。

五、報名資料及方式

(一)報名需繳交資料：

1. 報名表(附件1)，需有1位聯絡人簽章。
2. 參賽作品(附件2)。
3. 肖像權及著作財產權授權同意書(附件3)，每位參賽隊員皆需填寫。
4. 個人資料提供同意書(附件4)，每位參賽隊員皆需填寫。

(二)報名方式：

1. 網路報名：報名資料以掃描電子檔方式寄送至電子信箱：
vision@vision202020.net，寄出後以電話連繫歐先生，電話：05-5360499（週一至週五9:00~17:00）確認完成報名。
2. 紙本報名：報名資料親送或郵寄至惟信行銷有限公司(地址：640 雲林縣斗六市和平路61號)。如報名者為郵寄須於次日起3個工作日後主動以電話連繫歐先生，電話：05-5360499（週一至週五9:00~17:00），確認完成報名。

(三)有關報名及競賽事宜，請洽惟信行銷有限公司歐先生，電話：05-5360499（週一至週五 9:00~17:00）。

六、競賽主題及評分方式

- (一)競賽主題：使用電鍋進行烹調，食材選用以「**雲林在地食材**」為主，且以**全穀及未精製雜糧類與堅果種子類**二大類食物為主軸，搭配豆魚蛋肉類、蔬菜類及其他類食材如乳品、水果等，並運用「**質地調整飲食**」之技巧，製作營養均衡且符合質地調整「**容易咬軟質食**」之料理。

(二) 評分方式：

1. 第一階段-初賽：

項目	比重(%)	標準
符合競賽主題及營養理念	40%	1. 使用「全穀及未精製雜糧類」與「堅果種子類」。 2. 使用蛋白質食物(如:豆魚蛋肉類一掌心、乳品類)。 3. 符合軟質適合長者食用(質地調整-第七級容易咬軟質食)。
簡便性	15%	1. 烹煮製備具簡易、方便性。 2. 運用電鍋的蒸、煮、滷、燉等手法，避免使用電鍋煸、炒。
料理創意性	15%	1. 新的料理發想與食材搭配。 2. 食材質地調整處理方法與變化
料理呈現	10%	1. 運用多樣化食材 2. 料理整體顏色豐富、美觀。
在地食材運用	10%	料理中的食材與雲林在地連結。
作品完整度	10%	1. 參賽作品之食譜撰寫符合規範及完整性 2. 作法步驟，易理解。

2. 第二階段-決賽：

項目	比重(%)	標準
營養特性及質地調整飲食	40%	1. 運用「全穀及未精製雜糧類」、「堅果種子類」及蛋白質食物(如:豆魚蛋肉類一掌心、乳品類)的營養特性。 2. 符合「質地調整飲食-容易咬軟質食」。 3. 自行增加使用水果類及蔬菜類之食材，使料理達飲食均衡。
風味 (色、香、味)	20%	1. 色：食材色彩搭配和諧。 2. 香：料理香氣誘人、具層次感，能引起食慾。 3. 味：料理味道均衡、豐富且能突顯食材特色。

項目	比重(%)	標準
創意性	10%	運用不同的食材處理手法，進行食材質地調整。
實用與推廣性	10%	1. 料理設計、刀工(含食材處理技巧)及食材搭配需具備實用性， 2. 易於推廣至社區或家庭中。
衛生安全及環境整潔	10%	1. 個人衛生安全，如：應確實手部清潔、全程配戴手套、口罩與網帽等。 2. 製備衛生安全，如：食材處理、器具清潔、生熟食用具分開使用等。 3. 考量電器使用安全性及衛生，避免使用電鍋進行炒、焗等方式烹煮。 4. 料理完成後，工作檯面應確實收拾乾淨、整理並清用具。
食材使用與作品食譜相同性	5%	現場實作之料理用食材及調味料，若與作品食譜所列不同(季節性食材除外)，將酌以扣分(每項扣1分，最高扣5分)。
成品外觀	5%	1. 料理外觀完整，符合主題料理的類型。 2. 擺盤簡便且用心。

七、料理規範及注意事項

- (一)須以「電鍋」進行烹調，食材成本控制於800元以內，不得使用其他任何具加熱、烹調功能之爐具及電器，如：電磁爐、卡式爐、微波爐等；食材質地調整部分可自行攜帶所需之物理性破壞機器或電器，但不得具加熱及烹煮功能，違反者將取消比賽資格。
- (二)決賽為現場實作，需自備食材(主辦單位補助食材費800元)並於現場烹飪製作報名時設計之料理(2人份)，且須製作2盤，1盤為2人份(1盤供評審試吃及評分、1盤供展示拍攝)，規範如下：

項目	說明
食材前處理	1. 須保持食材完整性，食材僅可預先清洗、浸泡及醃製(須保持食材完整度)，不可分切、去皮、去骨、切割、磨碎、燙或油炸等前置處理；食材購入時已分切、磨碎等不在此限(如：里肌肉切片、里肌肉條、絞肉等)。 2. 決賽當天經現場工作人員審核食材前處理不符規定者，將自總分予以扣分(每一品項扣1分，最高扣5分)。
烹飪時間	70分鐘(含擺盤及恢復比賽環境)
調味料	現場提供基本調味料及物品，詳見八、決賽大會提供調味料及器具用品，非所列項目由決賽隊伍自備。
器具用品	
服裝	穿著乾淨整齊，包括剪短指甲、避免穿戴手錶等飾品，並戴口罩、戴手套(現場提供)、穿圍裙(現場提供)及髮帽(現場提供)。

(三)注意事項：

1. 現場實作料理使用之食材及菜色須與初賽(書面評審)之作品相同，若有不同者將取消決賽得獎資格。
2. 報名後不得隨意更換參賽隊員，決賽報到時須出示相關具照片之證件驗證。
3. 經檢舉報名不實者，主辦單位有權取消參賽及得獎資格。

八、決賽大會提供調味料及器具用品

(一)調味料：沙拉油、葵花油、鹽、砂糖、黑/白胡椒粉、米酒、醬油、蠔油。

(二)器具用品：提供每隊物品清單如下

品項	數量	品項	數量
工作桌	2張	砧板	生、熟食各1個
圓形瓷盤 (成品擺盤用，直徑約31公分)	2個	料理夾	2個
碗公	2個	食物磅秤	1個
碗	2個	抹布	2條
湯勺	大、小各1支	圍裙	3件
筷子	1雙	髮帽	3個
飯勺	1個	料理手套	3雙

備註：

1. 現場其他設備依實際場地單位所提供項目為準。如需非上列之器具物品請自行準備。
2. 比賽需以「電鍋」進行烹調，自備電鍋以2個為上限，因應場地用電需求不得同時使用，且不得影響他人參賽工作範圍。
3. 現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。

九、活動補助及獎勵

項目	補助及獎勵		
食材補助費	入決賽隊伍可獲得食材補助費，最高上限800元。		
決賽獎項	獎項名稱	名額	獎金及獎品
	第一名	1隊	商品禮券12,000元及獎狀一張
	第二名	1隊	商品禮券9,000元及獎狀一張
	第三名	1隊	商品禮券6,000元及獎狀一張
	佳作	3隊	商品禮券3,000元及獎狀一張
	團體獎	4隊	精美禮品一份及獎狀一張
	最佳人氣獎	1隊	商品禮券3,000元
<ul style="list-style-type: none"> ● 食材補助費：800元，請提供相符憑證(統一發票/收據及明細)核實後，實報實銷支付(附件5)。補助金額於比賽結束後各隊派1名代表請領食材補助費/匯款，發票必須開立執行單位抬頭或統編，抬頭「惟信行銷有限公司」；統編「45102988」。若未開立，恕不提供食材補助費。 ● 交通補助費：最高1,500元，去回程補助金額統一以「去程票價x2」計算總額。補助金額於比賽結束後各隊派1名代表至服務台，出示「去程」之車票、發票或收據正本供工作人員核對，並簽署「勞務報酬單」後領取費用。若現場未能提供去程之票據憑證，恕不予核發交通補助費用。 ● 當評分遇同分數時，除初賽遴選決賽隊伍不得並列名次增加參賽名額外，決賽評分時若有並列名次情況，後續排名者非依序遞補，而為空一名次再予排名(如：兩隊並列第一，則下一名次為第三名)，並列名次之隊伍則一同均分該名次及空一名次之獎勵項目(如：兩隊並列第一，均分第一、二名次合計之獎項)。 ● 最佳人氣獎：決賽後將於「雲林營養健康上場」臉書粉絲專頁辦理線上票選並公告獲獎之隊伍。 ● 進入決賽隊伍數如少於獎項名額，依照成績高低依序頒發；未達得獎門檻者，該獎項得予以從缺。 			

備註：依中華民國所得稅法規定，凡中獎價值超過新臺幣1,000元者，獎項將須列入個人年度綜合所得稅申報(稅額以獎品市價計算)，中獎價值超過新臺幣20,000元者，須繳納10%稅金(稅額以獎品市價計算)，並列入中獎人年度所得計算。主辦單位依法代收中獎稅金，領獎人需先繳納應繳稅額方可領獎；若中獎人未能如期依法繳納應繳稅額，即視為放棄得獎資格。

十、其他注意事項

- (一) 參賽隊伍請詳細閱讀本活動簡章相關規定，凡報名參加者即表示同意本活動簡章的各項內容規定。
- (二) 本須知若有未盡事宜，主辦單位將有權修改，並以主辦單位雲林縣衛生局網站及社區營養推廣中心「雲林營養健康上場」臉書粉絲專頁之最新公告為準。
- (三) 決賽隊伍請於決賽活動正式開始**前50分鐘完成報到**，核對個人資料及比賽材料檢查，遲到者將不得入場。
- (四) 版權說明：
 1. 參賽者或隊伍應同意主辦單位永久且免費利用其獲獎作品的著作財產權及相關衍生權利，得獎者應同意主辦單位對其獲獎作品進行修改或重製，並且可以任何形式對外推廣。
 2. 主辦單位有權將比賽現場的錄影、相片紀錄等在媒體上播放、展出，參賽者或隊伍同意其肖像在活動宣傳中被使用，相關版權歸主辦單位所有。
 3. **獲獎推廣事項**：主辦單位將針對獲獎之前三名隊伍進行短影音拍攝製作影片，參賽隊伍須配合相關拍攝行程，以利後續推廣使用。
- (五) 履行個資法第8條告知義務聲明：
 1. 主辦單位取得參賽者或隊伍之個人資料，目的為辦理「堅毅好食力 一鍋暖心意」電鍋料理比賽活動相關評選之用，其蒐集、處理及利用參賽隊伍之個人資料受個人資料保護法及相關法令之規範。本次所蒐集參賽隊伍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，利用期間為永久，利用地區不限，對象為主辦單位及主辦單位授權之第三人。
 2. 參賽者或隊伍得選擇是否提供相關個人資料，若拒絕提供相關個人資料，主辦單位將無法受理本件報名。如參賽隊伍請求停止蒐集、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資格。

(六)全穀及未精製雜糧類食材，舉例如下：

1. 米類、麥類：糙米、紫米、黑米、小米、藜麥、蕎麥、小麥、燕麥粒及燕麥片等。
2. 根莖雜糧類：蓮藕、玉米、蓮子、南瓜、栗子、荸薺、地瓜、芋頭、馬鈴薯、菱角、山藥等。
3. 乾豆類：紅豆、綠豆、花豆、皇帝豆、紅薏仁及鷹嘴豆等。

(七)堅果種子類食材，舉例如下：花生、芝麻、腰果、杏仁、開心果、核桃及南瓜子等。

(八)質地調整飲食原則



食材挑選

- 挑選新鮮、天然及當地在地食材
- 衛生安全有認證，例如產銷履歷、HACCP、CAS等

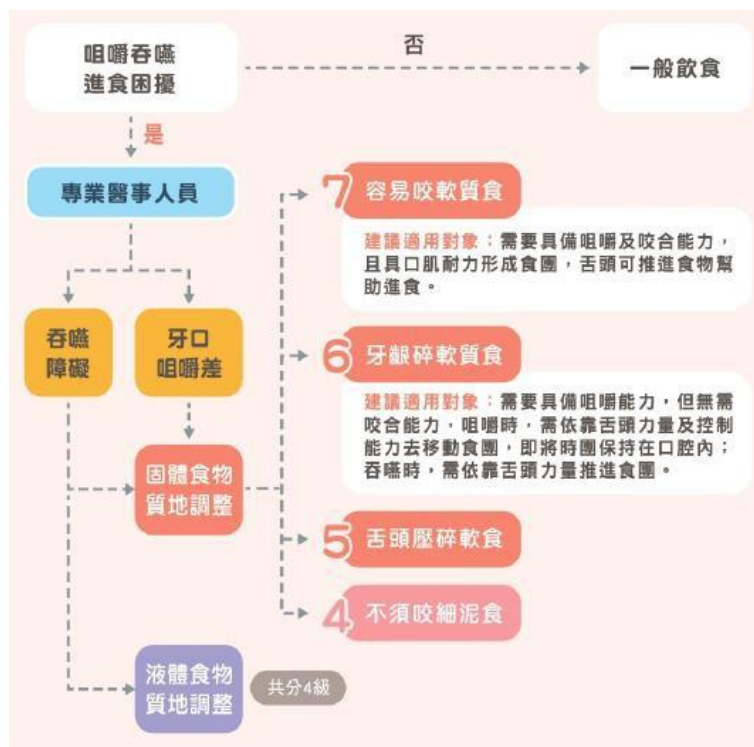
食材處理好入口

- 去除果核、果籽、粗果皮、骨頭、魚刺等
- 蔬菜去除硬莖梗、粗纖維
- 食材切成適口大小 **建議3公分以下大小**

改變烹飪方法更可口

- 食材軟化處理
- 增加食物濕潤度 **建議搭配有稠度、滑順的醬汁或肉汁**
- 使用天然辛香料增加香氣 **如薑片、大蒜、胡椒等**

(九)質地調整飲食簡易分類



本手冊質地種類建議，僅供參考，您或家人有進食困擾，可先諮詢社區營養推廣中心的營養師，也可尋求專業醫事人員（復健科醫師、語言治療師、牙科醫師、老人醫學科醫師、家醫科醫師等）的協助，給您適合的建議後，再依不同飲食質地挑選食物。

(十)質地調整飲食軟硬度檢測

質地調整飲食輕鬆測

常用餐具好幫手

食物這麼多種，我怎麼知道質地對不對呢？
建議以3種餐具（筷子、湯匙和叉子）搭配使用，
就可以輕鬆辨別您選擇的食物質地適不適合自己囉！

級別	尺寸建議	叉子測試	湯匙測試	筷子測試
7 容易咬軟質食	不限制尺寸 小於3公分塊狀 更好入口	 食物可被餐叉切斷	 利用湯匙可將食物切斷成小塊	 利用筷子可刺穿食物
		 以餐叉正面下壓食物，食物不會自叉縫擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀	 食物會被壓扁或變形 湯匙移開後，食物不會恢復原狀	

**詳細內容請參考衛生福利部國民健康署「質地調整飲食」
(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4131&pid=11931>)



十一、主辦單位保留活動內容調整之權利，詳情以官網公告為準。

雲林縣衛生局
「堅韌好食力 一鍋暖心意」電鍋簡易料理比賽報名表

基本資料			
隊伍名稱			
作品名稱			
聯絡人姓名			
通訊地址			
連絡電話			
參賽者資料（以下欄位務必完全填寫）			
團隊成員	隊員1	隊員2	隊員3
姓名			
性別			
出生年次	年	年	年
戶籍住址			
<p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 報名截止日期：即日起至115年6月30日（星期二）收件截止，由主辦單位擇優遴選隊伍進入決賽。 2. 初賽通過作品，預計在115年7月29日（星期三）雲林縣衛生局網站及社區營養推廣中心「雲林營養健康上場」臉書粉絲專頁同日公告為準。 3. 決賽者現場實作內容需與初賽書面審查資料相同。 4. 決賽當日請參賽者攜帶附相片之證明文件，以備查驗。 5. 凡報名參加者，即表示同意提供參賽作品及相關資料，作為公開報導或各類展覽進行成果發表及宣傳活動使用。 			

報名聯絡人簽章：

日期：115年 月 日

作法(食材如需前一天浸泡、醃製，請於作法內標註)	
料理照片	

(本表若不敷使用，請自行增列)

提醒：參賽作品如進入決賽，請注意烹調時間(含擺盤及恢復比賽環境)共計70分鐘。

「堅毅好食力 一鍋暖心意」電鍋料理比賽 肖像權及著作權使用授權同意書

立同意書人_____（下稱甲方）

茲就本人參與主辦單位所舉辦之比賽活動文字與作品資料，本人同意以下事項：

- 一、本人授權在本活動中接受主辦單位（下稱乙方）之拍攝有關文字、相片、肖像、紀錄、錄音、攝影及錄影。因本案訪問拍攝甲方所產生之著作，乙方為其著作人，享有著作人格權與著作財產權。
- 二、甲方授權同意乙方得將甲方肖像使用於本案中。在保護甲方權益前提下，乙方對受訪拍攝內容得視實際需要予以編輯、刪節或為其他必要之修改；並得永久在國內外、不限次數公開播送、公開傳輸於各活動及媒體平台。

本人瞭解並同意上述授權。

立同意書人：（請親自簽名）

身分證字號：

聯絡地址：

聯絡電話：

中 華 民 國 115 年 月 日

「堅穀好食力 一鍋暖心意」電鍋料理比賽

個人資料提供同意書

本同意書為「堅穀好食力 一鍋暖心意」電鍋料理比賽活動主辦單位（以下簡稱主辦單位），目的為辦理活動相關評選之用，其蒐集、處理及利用參賽隊伍之個人資料受個人資料保護法及相關法令之規範。

- 一、主辦單位本次所蒐集參賽隊伍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，利用期間為永久，利用地區不限，對象為主辦單位及主辦單位授權之第三人。
- 二、請於報名參賽時提供您本人正確、最新及完整的個人資料；若個人資料有任何異動，請主動向主辦單位申請更正，使其保持正確、最新及完整。
- 三、主辦單位會因執行業務所蒐集您的個人資料包括姓名、電話、傳真、電子信箱、地址等。
- 四、您可選擇是否提供相關個人資料，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資格，主辦單位將不負相關賠償責任。

此致

雲林縣衛生局

立同意書人簽名或蓋章：_____

中 華 民 國 115 年 月 日

「堅穀好食力 一鍋暖心意」電鍋料理比賽

食材補助費 請領單

隊伍名稱	
聯絡人姓名	
聯絡電話	
請領憑證(統一發票/收據及明細)，請浮貼	

註：食材補助費上限：800元，請提供相符憑證(統一發票/收據及明細)核實後，實報實銷支付。補助金額於比賽結束後各隊派1名代表請領食材補助費/匯款，發票必須開立執行單位抬頭或統編，抬頭「惟信行銷有限公司」；統編「45102988」。若未開立，恕不提供食材補助費。