

雲林縣衛生局

「肌優健康顧銀勇」電鍋料理比賽

活動簡章

一、活動目的：

隨年齡增長，肌少症成為長者面臨的常見問題之一，為預防及延緩長者肌肉減少的情形，除了要均衡飲食攝取足夠熱量外，豆魚蛋肉類及乳品類等二大類蛋白質為「肌優」的重要來源，可提供豐富的維生素及礦物質，更有助於增強我們的肌肉量質或肌肉強度。為方便長者可自行輕鬆料理且不需使用火源下，建立每餐「豆魚蛋肉一掌心」、每天「早晚各一杯奶」及6大類均衡飲食的營養概念，透過一鍋到底吃足營養的電鍋料理為目的，辦理「肌優健康顧銀勇」電鍋料理比賽活動，邀請社區長者發揮創意，設計美味且均衡營養的豆魚蛋肉類或乳品類的料理。以期彙集多元創意料理，提供衛生局推廣應用，建立正確健康飲食觀念，同時提升民眾攝取豆魚蛋肉類及乳品類的知能及行為。

二、辦理單位

(一) 主辦單位:雲林縣衛生局

(二) 協辦單位:社區營養推廣中心、社區營養推廣分中心

三、 參賽資格：

- (一) 設籍雲林縣 65 歲以上長者。
- (二) 每隊參賽人數 3 人，至少有 1 人為男性。
- (三) 參賽者不可跨隊重複報名。

四、 比賽時程：

- (一) 初賽：即日起至 113 年 7 月 12 日 (週五) 收件截止，依據各隊提供食譜擇優遴選 6 個隊伍進入決賽，入選決賽名單 113 年 8 月 15 日 (週四) 於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，同日公告隊伍名稱與作品名稱。
- (二) 決賽：預定於 113 年 10 月 1 日 (週二) 辦理，經初賽入選後通知決賽參選隊伍之主要聯絡人，如未獲入選恕不通知。

五、 報名方式：

- (一) 採線上報名，各隊伍推派 1 位主要聯絡人填寫人員報名表(附件 1)及參賽作品(附件 2)，填寫完成並經聯絡人簽章後，以掃描電子檔方式傳送至電子信箱：y1s931@ylshb.gov.tw，傳送後請以電話連繫丁小姐 05-7001311 (週一至週五 9:00~16:00)，以確認完成報名無誤。
- (二) 採紙本報名，將報名表及參賽作品交由當地衛生所收件轉送、親送或郵寄至雲林縣衛生局「雲林縣斗六市府文路 34 號(保健科)丁意璇收」，即日起至 113 年 7 月 12 日 (週五) (以郵戳為憑)。如報名者為郵

寄須於次日起三個工作日後主動以電話聯繫丁小姐05-7001311（週一至週五9:00~16:00），以確認完成報名無誤。

（三）報名需繳交資料：

1. 報名表(附件1)
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。

（四）若報名資料不符規定者，將以電子郵件或電話通知補件，請於**113年7月19日(週五)**前完成補件，若逾期未補齊，即視為自行棄權。

六、 參賽說明：

(一) 比賽方式採二階段

階段	第一階段:初賽 書面審查	第二階段:決賽 現場實作
比賽 重點	請於期限內完成繳交報名表及參賽作品，依據評分標準擇優遴選6個隊伍進入決賽。	<ol style="list-style-type: none">1. 主辦單位依進入決賽之隊伍報名時所填之參賽作品食材內容提供食材材料，並提供基本調味料:沙拉油、鹽、糖及醬油。2. 現場製作參賽作品之菜色，並含擺盤及恢復比賽環境。3. 每道料理(4人份)請準備2人份供評審試吃及評分、2人份展示拍攝及觀賞並提供現場參與人員進行「最佳人氣獎」投票參考用。4. 依據評分標準並決定得獎名次。5. 最佳人氣獎，由現場參與人員投票選出。
注意 事項	填寫報名資料須完整。	參賽隊伍需自備廚具:電鍋(含內鍋、插頭)、菜刀。

(二) 料理規範

1. 料理食材:以豆魚蛋肉類或乳品類作為主要食材，並搭配全穀雜糧類及其他類食材如蔬菜、堅果等，且質地須符合長者咀嚼能力，食材選擇以「雲林在地食材」為主，參賽料理符合6大類均衡飲食型態。
2. 食譜簡述:需於報名表中簡述各隊作品名稱，並於參賽作品書菜單設計(4人份)，其食材成本控制於600元以內，以在地食材運用並呈現料理特色或故事。
3. 烹飪規則:本次料理比賽需以電鍋烹調為主，決賽現場料理時間每隊以70分鐘為上限。

(三) 服裝規範:參賽隊伍應穿著乾淨整齊，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)。

(四) 決賽進行細則:

入圍決賽6隊現場烹飪(不採計初賽分數)，烹調時間(含擺盤及恢復競賽環境)共計70分鐘。

1. 決賽現場主辦單位將提供基本調味料及基本設備器具(詳見七、決賽大會提供設備與物品)。
2. 主辦單位將依報名時所填報參賽作品食材內容準備，食材如需前一天浸製請務必於作法內備註。

3. 參賽者可視個別需求自備辛香料及特殊調味料。

- (五) 完成報名後，不得更換參賽隊員，決賽報到時，須出示相關具照片之證件驗證。
- (六) 經檢舉報名不實者，主辦單位有權取消參賽及得獎資格。
- (七) 現場實作料理須與報名書面審查初賽菜色設計相同，若有不同，將取消決賽得獎資格。

七、 決賽大會提供設備與物品

(一) 決賽現場主辦單位僅提供基本調味料、食材一式及每隊基本設備器具，其他參賽所需之辛香料、特殊調味料及電鍋(含內鍋、插頭)、刀具等由參賽隊伍自行準備。

1. 提供每隊之基本調味料:沙拉油、鹽、糖及醬油。

2. 提供每隊基本設備清單

品項	數量	備註
工作桌	1張	
瓷盤	1個	擺盤用
碗公	2個	
碗	2個	
湯勺(大、小)	各1支	
筷子	1雙	
飯勺	1個	
砧板	2個	生食1個、 熟食1個
料理夾	2個	
食物磅秤	1個	
抹布	1條	

圍裙	3件	
髮帽	3個	
料理手套	3雙	
食材	1式	依報名時所填報參賽作品食材內容準備，食材如需前一天浸製請務必於作法內備註。
<p>備註：</p> <p>1. 現場其他設備依實際場地單位所提供項目為準。如需特殊烹調器具可自行準備，但以不影響他人參賽工作範圍為主。</p> <p>2. 會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。</p>		

八、 評分方式：

(一) 評審：邀請專家與本縣社區營養團隊組成評選小組。

(二) 評分標準

1. 第一階段-初賽:113年7月31日(週三)書面審查，分數權重配比如

下：

評分項目	權重配比	評分標準
內容營養性	40%	使用食材達到六大類營養均衡飲食原則，且搭配比例適當，口感符合軟質飲食，適合長者食用。
種類多樣性	15%	運用不同且多樣食材，呈現多變的口感及味道，但不相互干擾，影響料理風味。
顏色多元性	15%	食材顏色繽紛，自然協調有光澤。
在地食材運用	15%	料理中展現的食材與雲林在地連結。
料理創意性	15%	在食材基礎上有新的發展，或是運用創新的製作手法、新的調味產生新口味；造型有創意。

2. 第二階段-決賽:113年10月1日(週二)現場實作，分數權重配如下:

評分項目	權重 配比	評分標準
營養性(含質地)	40%	符合六大類均衡飲食原則，搭配比例適當，且口感符合軟質飲食，適合長者食用。
風味(色、香、味)	25%	<ol style="list-style-type: none"> 1. 色：顏色自然協調有光澤，沒有化學色素。 2. 香：香氣宜人，能引起食慾，清而不淡，濃而不烈，無不良氣味。 3. 味：鹹淡適中，或清新爽口，或醇厚柔和，火候運用得當，無異味。
成品美觀與創意	25%	外觀吸睛亮眼且獨具特色，擺盤用心，在食材上運用創新的製作手法、新的調味產生新口味；造型有創意。
衛生安全	10%	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生熟食砧板分開使用。 2. 生熟食刀具分開使用。 3. 全程配戴手套、口罩與網帽。 4. 抹布不直接擦拭砧板。 5. 調理器具、容器應保持清潔。

九、 決賽獎勵項目：

	獎勵項目																		
決賽獎項	<p>1. 凡通過遴選進入決賽之隊伍，於 113 年 10 月 1 日(週二)當天現場料理進行比賽。</p> <p>2. 邀請評選小組(3-5 人)進行評核，依上述評分項目及標準進行評分，依得分高低取前 3 名，前 3 名之參賽隊伍做排名，其餘參賽隊伍頒發佳作獎項。</p> <p>3. 最佳人氣獎:現場參與人員票選(以貼貼紙的方式，票選時間:3 分鐘，提供人員張貼票選)；最後，依評選結果進行頒獎以資鼓勵。</p> <table border="1" data-bbox="341 1055 1449 1444" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">獎項名稱</th> <th style="text-align: center;">名額</th> <th style="text-align: center;">獎金及獎品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">第一名</td> <td style="text-align: center;">1名</td> <td style="text-align: center;">商品禮券10,000元及獎狀一張</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">第二名</td> <td style="text-align: center;">1名</td> <td style="text-align: center;">商品禮券8,000元及獎狀一張</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">第三名</td> <td style="text-align: center;">1名</td> <td style="text-align: center;">商品禮券6,000元及獎狀一張</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">佳作</td> <td style="text-align: center;">3名</td> <td style="text-align: center;">商品禮券2,000元及獎狀一張</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">最佳人氣獎</td> <td style="text-align: center;">1名</td> <td style="text-align: center;">商品禮券2,000元及錦旗一面</td> </tr> </tbody> </table>	獎項名稱	名額	獎金及獎品	第一名	1名	商品禮券10,000元及獎狀一張	第二名	1名	商品禮券8,000元及獎狀一張	第三名	1名	商品禮券6,000元及獎狀一張	佳作	3名	商品禮券2,000元及獎狀一張	最佳人氣獎	1名	商品禮券2,000元及錦旗一面
獎項名稱	名額	獎金及獎品																	
第一名	1名	商品禮券10,000元及獎狀一張																	
第二名	1名	商品禮券8,000元及獎狀一張																	
第三名	1名	商品禮券6,000元及獎狀一張																	
佳作	3名	商品禮券2,000元及獎狀一張																	
最佳人氣獎	1名	商品禮券2,000元及錦旗一面																	
<p>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。</p>																			

十、 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) 主辦單位保留活動內容調整之權利，詳情以官網公告為準。
- (四) 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:兩位並列第一，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:兩位並列第一，均分第一、二名次合計之獎項)。
- (五) 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。

(六)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「肌優健康顧銀勇」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。

(七)豆魚蛋肉類食材，舉例如下：

1. 豆類:毛豆、黑豆、黃豆及黃豆相關製品如:豆干、豆腐、豆包、豆皮及豆漿等。
2. 魚類:各式魚類及蝦、蟹、貝類之海鮮。
3. 蛋類:雞蛋、鴨蛋及鵝蛋等。
4. 肉類:雞肉、豬肉、鴨肉、鵝肉、羊肉及牛肉。

(八)乳品類食材，舉例如下：

鮮奶、優格、優酪乳、起司、保久乳及奶粉等。

(九)全穀及未精製雜糧食材，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、皇帝豆及紅薏仁等。
3. 乾豆類：紅豆、綠豆、花豆及鷹嘴豆等。

雲林縣衛生局
「肌優健康顧銀勇」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 月 日	年 月 日	年 月 日
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113年7月12日（週五）收件截止，由主辦單位遴選6個隊伍，擇優進入決賽。 2. 初賽通過作品，將在113年8月15日（週四）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： 年 月 日

雲林縣衛生局
「肌優健康顧銀勇」電鍋簡易料理比賽
參賽作品

隊伍名稱	
作品名稱	
在地食材運用並呈現料理特色或故事	
菜單設計(4人份)	
食材、調味料名稱/重量(公克)	
<p>如：</p> <p>1. 小米/00公克</p>	
作法(食材如需前一天浸製，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。

「肌優健康顧銀勇」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：

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。

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 113 年 月 日

「肌優健康顧銀勇」電鍋料理比賽

個人資料提供同意書

本同意書為「肌優健康顧銀勇」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：_____