

存穀達人健康保值電鍋簡易料理比賽行銷宣傳發表會

活動簡章

壹、活動主旨

未精製全穀雜糧具良好營養價值，為推動「飲食防護力全穀雜糧不精製」及均衡飲食營養的理念，鼓勵民眾「餐餐碗飯呷 1/3 全穀及未精製雜糧」顧健康，並發展高齡者均衡飲食，讓長者「自己煮」時以電鍋簡單料理亦可達 6 大類均衡營養，故辦理「存穀達人健康保值電鍋簡易料理比賽行銷宣傳發表會」，邀請社區民眾發揮創意，設計美味又營養的全穀雜糧料理。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，同時提升民眾攝取全穀及未精製雜糧知能及行為。

貳、主辦單位:雲林縣衛生局

協辦單位:社區營養推廣中心、社區營養推廣分中心

參、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。

肆、競賽時程

- 一、初賽：即日起至 112 年 5 月 30 日（星期二）收件截止，並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 112 年 6 月 30 日（星期五）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 112 年 8 月辦理，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。

伍、報名方式

可採用以下 2 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及參賽

作品內容，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：yls406@ylshb.gov.tw，傳送後請以電話連繫吳小姐 05-7001312（週一至週五 9:00~16:00），以確認完成報名無誤。

二、將人員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)吳佳潔收」，即日起至 5 月 30 日（星期二）（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連繫吳小姐 05-7001312（週一至週五 9:00~16:00），以確認完成報名無誤。

陸、參賽說明

一、競賽方式採二階段

階段	第一階段:初賽 書面審查	第二階段:決賽 現場實作
競賽重點	請於期限內繳交人員報名表及參賽作品，依據評分標準擇優遴選 6 個隊伍進入決賽。	1. 現場製作參賽作品之菜色，並含擺盤及恢復競賽環境。 2. 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。 3. 依據評分標準並決定得獎名次。 4. 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	需自備廚具:電鍋(含內鍋、插頭)、菜刀

二、料理規範

（一）料理食材:以全穀及未精製雜糧作為主要食材，且質地須符合長者咀嚼能力，每道料理需搭配其他食材如蔬菜、豆魚蛋肉或堅果等，參賽料理符合均衡 6 大類飲食。

（二）烹飪規則:本次料理比賽需以電鍋烹調為主，現場料理時

間每隊以 70 分鐘為上限。

- (三) 食譜簡述:需於人員報名表中簡述各隊作品名稱、並於參賽作品書寫菜單設計(4 人份)，其食材成本控制於 500 元以內，及在地食材運用並呈現料理特色或故事。

三、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。

(一)決賽現場設備、器具(每隊的基本設備及器具)

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	
夾子	1 個	
飯勺	1 個	
砧板	2 個	生食 1 個；熟食 1 個
抹布	1 條	
食材	1 式	依報名時所填報參賽作品內容 食材準備，食材如需前一天浸 製請務必於作法內備註。
備註：		
1. 現場其他設備依實際場地單位所提供項目為準。如需特殊烹調器具可自行準備，但須以不影響他人參賽工作範圍為主。		
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。		

(二)決賽現場提供每隊之基本調味料

沙拉油、鹽、糖、醬油。

參賽者可視個別需求自備辛香料、特殊調味料。

四、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。

五、經檢舉報名不實者，主辦單位有權取消參賽及得獎資格。

六、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。

柒、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

(一)初賽:書面審查分數權重配比如下(總分為100分)

評分項目	權重佔比
內容營養性	40%
種類多樣性	15%
顏色多元性	15%
在地食材運用	15%
料理創意性	15%

(二)決賽:現場實作分數權重配比如下(總分為100分)

評分項目	權重佔比
營養性(含質地)	40%
風味(色、香、味)	25%
成品美觀與創意	25%
衛生安全	10%

捌、比賽獎勵

獎項名稱	名額	獎金及獎品
第一名	1 名	商品禮券 9000 元及獎狀一張
第二名	1 名	商品禮券 6000 元及獎狀一張
第三名	1 名	商品禮券 4500 元及獎狀一張
佳作	3 名	商品禮券 1500 元及獎狀一張
最佳人氣獎	1 名	商品禮券 1500 元及錦旗一面

玖、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、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。
- 四、主辦單位保留活動內容調整之權利，詳情以官網公告為準。
- 五、全穀及未精製雜糧食材，舉例如下：
 - (一) 米類、麥類：糙米、紫米、黑米、紅米、小米、藜麥、蕎麥、小麥、燕麥粒、燕麥片。
 - (二) 根莖雜糧類：蓮藕、玉米、蓮子、南瓜、栗子、芋薺、地瓜、芋頭、馬鈴薯、菱角、山藥、皇帝豆、紅薏仁。
 - (三) 乾豆類：紅豆、綠豆、花豆、鷹嘴豆。

雲林縣衛生局
存穀達人健康保值電鍋簡易料理比賽行銷宣傳發表會
人員報名表

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			
說明： 1. 報名截止日期：即日起至112年5月30日（星期二）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112年6月30日（星期五）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。 ※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
存穀達人健康保值電鍋簡易料理比賽行銷宣傳發表會
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)			
如： 1. 糙米/00公克			
作法(食材如需前一天浸製，請於作法內備註)			
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(含擺盤及恢復競賽環境)共計 70 分鐘。