

## 南投縣政府衛生局

### 113年「社區營養均衡料理王」競賽活動簡章

- 一、 依據衛生福利部國民健康署補助本局113年整合性預防及延緩失能計畫辦理。
- 二、 目的:人口快速老化已成世界趨勢，長者的健康議題一直備受重視，鼓勵社區供餐據點，提供符合長者牙口均衡飲食包括每餐至少1/3未精緻全穀雜糧類、足夠豆魚蛋肉類、蔬菜類等，藉以提升社區共餐品質及營養，特舉辦此項競賽活動，俾推動社區供餐據點互相觀摩學習，落實健康生活型態，預防長者衰弱及延緩失能。
- 三、 辦理單位:南投縣社區營養推廣中心。
- 四、 活動期程:即日起至**113年9月30日止**。
- 五、 參加對象:本縣每週供餐次數**至少2次以上**之社區據點。
- 六、 評選機制:
  - (一) 評選方式:邀請3位專家學者進行評選，以書面審查為原則。
  - (二) 以據點為單位，共餐據點於活動期限內提供連續一個月之菜單且有餐點照片作證。
  - (三) 利用當地在地特色食材，烹煮出符合長者牙口的餐點，並以少油、少鹽、少糖等健康料理方式，保留食材的原味，不得採買外食料理作為投稿之照片。
  - (四) 評分內容:

項目	內容	分數
主題性	1. 供應餐點質地符合長者牙口之 <b>容易咬軟質飲食</b> (餐點需去除不可食部分如骨頭)。(10分) 2. 供餐餐點包含「未精製全穀雜糧類」*附件1、足夠「豆魚蛋肉類」及「蔬菜類」， <b>每週至少2次以上</b> 。(30分) 3. <b>每週供應1次以上水果類</b> 。(10分) 4. <b>每月供應1次以上乳品類</b> 。(10分)	60分
創意性	在地食材特色展現、地方特色的連結性及菜色多變化。	30分
完整性	報名表內容完整、闡述清楚明確、並附有照片佐證。	10分

\*註:請詳閱附件1說明。

- 七、 參加辦法:
  - (一) 於**113年9月30日**前將報名表(含菜單，檔名請標示據點名稱)、照片原始檔(照片請標示據點名稱/供餐日期)，傳至[magi7229@ntshb.gov.tw](mailto:magi7229@ntshb.gov.tw)，主旨請註明「社區營養均衡料理王競賽+據點名稱」，並將報名表(含菜單)彩色列印1份，信封外貼繳件專用信封封面(附件2)，郵寄至南投縣南投市復興路6號 保健科「113年社區營養均衡料理王競賽」活動小組 收，逾期恕無法參加本活動。
  - (二) **請提供原始畫質清晰照片**，將作為後續宣傳廣告使用，並簽署著作授權同意書。

八、 競賽獎金：

- (一) 第一名1名:商品禮券2萬元及獎狀1只。
- (二) 第二名1名:商品禮券1萬5,000元及獎狀1只。
- (三) 第三名1名:商品禮券1萬元及獎狀1只。
- (四) 佳作3名:商品禮券各5,000元及獎狀各1只。
- (五) 參加獎:為鼓勵社區據點踴躍報名參賽，未獲獎單位提供精美禮品1份。

九、 領獎方式:得獎單位擇期辦理頒獎，時間另行通知。

十、 注意事項：

- (一) 參賽報名資料表，請參照附件一。
- (二) 參賽文件之中文字型建議選用標楷體、英文用 Arial，字體不得小於12 (pt)。電子檔文件建議繳交 Word (或開放文件格式 ODF 檔) 與彩色 PD F 格式各 1 份，避免檔案格式跑版。
- (三) 參賽資料中需核章或親簽部分，請另外檢附 1 份彩色掃描檔。
- (四) 報名本競賽的作品，包含照片圖檔、食譜內容皆須為原創，不得盜用他人作品參賽，倘遭主辦單位發現，將撤銷資格並追回獎金(禮券)與獎狀，智慧財產權等相關法律責任由參賽者自負。
- (五) 參賽單位應簽署肖像權及著作權授權同意書，有關參賽作品涉及之著作財產權，悉依授權同意書及著作權法規定辦理。
- (六) 請主動向承辦單位確認是否報名成功，若未於報名期限內收到參賽資料，恕不受理。另請避免使用 Yahoo 信箱寄送相關聯繫信件與報名資料，以免信件被系統阻擋，導致資料繳交逾期，影響參賽資格。
- (七) 報名資料及相關附件印刷、郵資等費用，皆由報名者自行負擔。報名素材恕不寄還，請自行保留備份，素材將全權提供予主辦單位使用。
- (八) 依國稅局規定，得獎獎金需列計年度所得，爰得獎單位若有統一編號納入單位所得，若無統一編號，納入負責人之個人年度所得計算。
- (九) 本活動之各項規定，主辦單位擁有最終解釋權；本辦法如有未盡事宜，得隨時補充修正之。

十一、 聯繫窗口：

- (一) 聯絡人:南投縣政府衛生局保健科 楊營養師
- (二) 連絡電話:049-2222473 轉 693
- (三) E MAIL:magi7229@ ntshb.gov.tw

## 附件 1

1. 每餐需提供 1/3 未精製全穀雜糧類，例如五穀飯(烹煮米總量為 3 公斤，則白米 2 公斤+1 公斤五穀米一起煮)、地瓜飯(烹煮米總量為 3 公斤，則白米 2 公斤+2.75 公斤地瓜一起煮)。
2. 未精製全穀雜糧食材如下說明：

分類	食材
米類	糙米、黑米、紫米(紫糯米)、紅米(紅糯米)、小米等
麥類	全燕麥、全小麥、全蕎麥、黎麥、裸麥(黑麥)、高粱等
根莖類	馬鈴薯、地瓜、芋頭、蓮藕、山藥、芋薺等
雜糧類	玉米或玉米粒、糙薏仁(紅薏仁)、皇帝豆、青豆仁、蓮子、栗子、菱角、南瓜等
高蛋白乾豆類	紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、刀豆、鷹嘴豆等

**附件 2** 繳件專用信封封面

寄件人：

地址：

電話：

收件人：54062 南投市復興路6號

南投縣政府衛生局 保健科

「113年社區營養均衡料理王競賽」活動小組收

\*為避免影響參賽權益，參賽者寄件前，請檢查下列資料是否繳交齊全，並打「✓」後簽名確認。

注意事項

1. 據點名稱：
2. 報名編號： (由主辦單位填寫)
3. 報名表(含菜單)1份
4. 履行個資法第8條告知義務聲明
5. 授權同意書
6. 其他(請列述)
7. 本人確定資料全數繳齊正確無誤並同意遵守各項比賽規定。

1. 請將報名資料備齊，全數裝入信封密封，並將繳件專用信封封面貼於信封上。
2. 報名至113年9月30日下午5點前截止，預期恕不受理。
3. 活動小組聯絡電話：  
049-2222473#693 楊小姐

簽名：\_\_\_\_\_ 113年\_\_月\_\_日

\*上列各件請依順序，由上而下整理齊全，請勿折疊，平放裝入封袋內