108 年『健康餐盒低碳料理比賽』活動

一、緣起：

現代人生活忙碌，多為外食族，長期養成重口味、高油、高鹽、高熱量、多肉少蔬食的飲食習慣，且依據 102-105 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，國人六大類食物的攝取份數嚴重偏離國民飲食指南建議攝取量的為蔬菜類、水果類及乳品類，因此透過辦理此活動，進而推廣營養均衡之重要性及可近性；加上臺南地處物產富饒之地，為農特產重要的產地，藉此希望以均衡營養為主軸融入當季在地食材低碳飲食概念，設計出更多豐富視覺、味覺之健康低碳餐盒料理，達到讓國人可以吃得營養均衡，並兼具低碳愛地球等多重成效。

二、活動目的：

(一) 推廣低碳健康飲食概念，共同響應蔬食減碳，少吃加工食品，多吃天然食物，減少添加精緻糖類。

(二) 培養本市市民對當季在地食材的運用，增進在地農產品的產銷。

(三) 增進本市市民均衡、低碳健康飲食知能，使民眾輕鬆健康飲食生活化。

(四) 推廣得獎之健康餐盒以利民眾於生活中落實健康飲食習慣。

三、指導單位：衛生福利部國民健康署、臺南市政府

四、主辦單位：臺南市政府衛生局

五、協辦單位：中華醫事科技大學

六、活動日期：108 年 06 月 06 日(星期四)

七、活動場地：中華醫事科技大學民生科技大樓

八、參賽資格：

創新組：團膳業者、餐飲業者、餐飲系學生等有相關餐飲背景或專業廚房工作經歷之市民。

特色組：對料理有興趣之市民。

九、報名方式：

一律採線上報名，線上報名網址：https://goo.gl/wA5JiA。

十、參賽規則：

(一)第一階段：

於 5 月 20 日(星期一)前選擇符合自身資格之組別，完成線上報名及參賽資料，由專業評審進行書面評選，遴選出優選創新組 6 組與特色組 6 組進入決賽。承辦單位有權篩選，參賽資料未繳交齊全或未填寫完整、主題不符者、照片內容不符，無法進入第一階段評選。

評選配比如下 ：

項目	比重
符合主題—國健署我的餐盤(詳如附件一) (包含當季在地食材與六大類食物營養搭配)	40%
食譜作法編寫與可行性	30%
創意特色及美感	20%
成本控制	10%

(二)第二階段：由第一階段遴選出之優選組別進入決賽現場製作。

於 5 月 28 日(星期二)前以本局網站公告及電話或電子郵件等方式通知優選者參加決賽，參賽組進入決賽不克前來者，須 5 月 30 日前告知主辦單位。無法配合者視為自動放棄參賽資格，且不得更換選手，決賽當天與初步評選參賽內容不同者也視同棄權。

決賽評選規則-

1. **1-2** 人一組，於 **90** 分鐘內完成 1 份營養均衡低碳餐盒(內容需含 1 道主食、1 道主菜(以蛋白質為主之菜餚)、4 道副菜，飲品、水果、甜點部份可自行斟酌是否加入)，以符合國健署—我的餐盤攝取量為原則(詳如附件一)，每份需有成品兩套，一套展示及一套評審試吃評分(每套份量為 1

人份)，因考量作為後續推廣發展之用途，每套**成本以不超過 120 元為原則**，參賽者所製作之料理須與報名時相同，如有些微不同酌予扣分，完全不同者視同棄權。

2. 參賽者需按照比賽規定報到，如逾時抵達主辦單位可依情形不准予參賽，比賽時間終了，經主辦單位提示仍未停止者，扣總分 3 分(主辦單位會提醒參賽者剩餘時間)，參賽者需於時間內完成製作及擺盤並送達指定區域展示。
3. 評比分數由本局邀請3位相關專業及餐飲學者擔任評審進行審查，評比分數依公告之分數配比給分。
4. 食材以各區當季在地的農特產品製作天然健康低碳料理。
5. 比賽前須保持食材型態之完整性，食材可先行清洗、修整、泡發、醃漬(需在參賽報名表中加註)，不可磨碎、燙或油炸等前置處理，以及不得以市面之半成品參賽，也不能組合成品，需現場加工完成，違者酌以扣分，情形嚴重者視情況取消參賽資格，非比賽料理之盤飾及展示臺使用之食雕裝飾品等不受前述限制。
6. 比賽現場提供基本調味(沙拉油、食鹽、醬油、冰塊、飲用水)及烹煮器具(詳如附件二)供參賽者使用，未列於附件二上之器具請參賽者自行攜帶，如：**刀具**，若需攜帶其他特別器具須經過主辦單位之同意。
7. 請依個別需求自行攜帶所需之食材、佐料，但嚴禁攜帶個人已調配完成之醬料進入比賽場地。
8. 評分配比如下 ：

項目	比重
整體搭配及口味口感	40%
切題營養與份數	40%
技巧創意	20%

報名諮詢聯絡電話：06-6357716 分機 294 蕭小姐。

十一、注意事項：

(一) 料理名稱、食材名稱份量、料理步驟、創作發想、照片等須於報名時完成，參賽隊伍請詳細閱讀本活動相關規定，凡報名參加者，即明示同意本活動的各項內容及規定。

(二) 穿著工作服、工作鞋，不得有**個人、學校或公司 LOGO、圖像露出**，含上衣、圍裙、帽、口罩；未著標準服儀者不得進場比賽。

(三) 製備過程所需基本器具與設備由主辦單位提供，料理成品展示依指定展示桌展示並**須自行準備盤器(主辦單位不提供)**，盤器需符合食品衛生管理法且非一次性之環保餐具。

(四) 評審試吃成品料理所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。

(五) 料理完成後須清理比賽現場，並由主辦單位確認使用器具無缺損後方可離開比賽現場，器具之缺損原因歸因於參賽者時，參賽者須參照市價負責賠償。

(六) 參賽食譜與相關照片等著作權須無條件同意授權予臺南市政府及臺南市政府衛生局製作食譜及推廣宣傳使用。

(七) 參賽者於比賽結束後至少需一人留在活動現場等待頒獎並將參賽展示作品自行帶回。

(八) 如有未盡事宜，主辦單位有權修改公告之，主辦單位保留活動內容之新增、修改、變更、刪除等權利。

十二、獎勵辦法

第一階段

(若通過第一階段但不參加第二階段之隊伍無優選獎資格)

優選 **創新組** 6 名 新台幣 1,000 元等值禮券

特色組 6 名 新台幣 1,000 元等值禮券

第二階段

創新組及特色組各組分別選出

第一名 新台幣 7,000 元等值禮券+獎牌

第二名 新台幣 5,000 元等值禮券+獎牌

第三名 新台幣 3,000 元等值禮券+獎牌

十三、活動議程：

時間	活動內容	
8:30-9:00	報到	參賽組報到後至休息區等待及簽收相關領據
9:00-9:10	貴賓長官致詞	貴賓、長官
9:10-9:20	評審比賽說明介紹	評審老師
9:20-09:40	參賽者就定位	料理食材及餐具清洗等前置作業
09:40-11:10	比賽開始	評審評分
11:10-11:30	作品展示及場地整理	各參賽組人員及工作人員
11:30-11:50	作品評核	評審老師試吃評分分數計算
11:50-12:10	料理展示交流	召開評審比賽討論會議
12:10-12:30	頒獎	
12:30-	賦歸	

附 件 一

國健署—我的餐盤


我的餐盤 聰明吃·營養跟著來
乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)
水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化
蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色
堅果種子類
堅果種子一茶匙
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵瓜子10粒
豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類
全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食
緣起
「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。
種類
吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。
比例
我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

附 件 二

場地提供之器具與設備

競賽器具表		
品名	規格	每組數量
切菜板	30x45（白、紅各一）	2 塊
炒菜鍋	12 吋附柄	2 支
平底鍋	多層底、不鏽鋼	1 支
單柄湯鍋	多層底、不鏽鋼	1 支
蒸鍋	45 公分.1 層 1 介	1 組
電鍋		1 個
刮皮刀		1 支
煎匙	白鐵	1 支
杓子	白鐵	1 支
漏大杓	白鐵	1 支
平底煎匙	白鐵	1 支
配菜盤	18 公分白鐵(圓)	7 個
配菜碗	18 公分白鐵	4 個
大湯匙		1 支
白鐵菜夾		1 支

烹調設備		
品名	規格	每組
雙口中式快速爐	雙口	1 台
西式四口爐含烤箱		1 台
明火烤箱		3 組共用 1 台(共 4 台)