

## 「2022 營養好穀力 料理好煮藝—創意料理大賽」報名簡章

### 壹、活動目的

為推動「全民餐餐吃全穀之健康飲食」理念，鼓勵民眾優先選用未精製全穀雜糧，臺北市社區營養推廣中心辦理「2022 營養好穀力 料理好煮藝—創意料理大賽」。以推廣「未精製全穀雜糧」為主軸，邀請共餐據點及社區長者發揮創意，設計美味又營養的全穀雜糧料理。以期彙集多元創意料理，提供共餐據點推廣應用，並透過活動觀摩交流與互相學習，建立正確健康飲食觀念，營造社區高齡友善健康飲食環境。

### 貳、主辦單位

臺北市政府衛生局、臺北市社區營養推廣中心、臺北市立聯合醫院營養部

### 參、料理競賽期程

一、報名期限：即日起至111年3月22日(二)止

二、入選決賽名單公告：111年4月1日(五)公告於臺北市社區營養推廣中心網站

三、決賽暨頒獎典禮：

1. 樂齡組：111年4月14日(四)13:00-17:00臺北市萬華區艋舺大道101號11樓(萬華社區健康廚房)
2. 據點組：111年4月15日(五)13:00-17:00臺北市萬華區艋舺大道101號11樓(萬華社區健康廚房)

四、決賽當日活動流程：

時間	內容
13:00-13:15	報到
13:15-13:30	評審介紹及競賽說明
13:30-15:30	料理製作及成品展示
15:30-16:30	評審試吃、評分及成績計算
16:30-16:45	頒獎典禮及合影
16:45-17:00	互相交流及賦歸

### 肆、參賽組別與資格

一、參賽組別與資格

1. 臺北市65歲以上長者或共餐據點之工作人員及志工皆可參加。
2. 每隊參賽人數3人以內。
3. 參賽者不可跨組重複報名，每隊限報名一組。
4. 參賽組別分為樂齡組及據點組兩個組別，如下表所示：

組別	報名資格	料理規範
樂齡組	臺北市65歲以上長者	1. 設計全穀雜糧飯及全穀雜糧鹹粥。
據點組	臺北市共餐據點之工作	

	人員及志工	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 全穀雜糧飯：以「飯」為主體，所使用的食材皆需為全穀雜糧類，且未精製應佔70%以上。</li> <li>3. 全穀雜糧鹹粥：鹹粥所使用的全穀雜糧類皆需為未精製，再搭配其他食材如蔬菜、豆魚蛋肉或堅果等。</li> <li>4. 質地須符合長者咀嚼能力。</li> <li>5. 每道料理設計4人份，兩道料理食材成本控制於500元以內。</li> </ol>
--	-------	--

#### 伍、 競賽方式採二階段

競賽方式	
第一階段： 書面審查	請於期限內繳交報名表，報名團隊每隊可獲得精美禮品1份，並由評審進行書面審查，依據標準評分，樂齡組與據點組各取4名進入決賽。
第二階段： 決賽實作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據參賽報名時所列出之料理內容，共2道料理，採「現場烹飪」進行，120分鐘之現場製作、完成擺飾及恢復乾淨競賽環境。</li> <li>2. 每道料理(4人份)請準備1人份供評審試吃及評分、1人份展示拍攝使用、2人份供現場參與人員試吃及進行「最佳人氣獎」投票。</li> <li>3. 依據標準評分並決定各組(樂齡組/據點組)得獎名次。</li> <li>4. 最佳人氣獎依現場人員投票選出。</li> </ol>
<b>注意事項</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 決賽現場，僅提供基本烹煮器具及調味料(內容請參考本簡章第玖大項)。</li> <li>2. 全穀雜糧的米類、麥類及乾豆類，可事先在家浸泡(但不可烹煮)，其他食材需現場前處理及烹調。</li> </ol>	

#### 陸、 評分方式

一、評審：邀請專家學者組成評選小組。

二、評分標準

1. 書面審查：分數權重配比如下(總分為100分)

評分項目	佔比
料理內容營養性	30%
料理創意性	20%
食材種類多樣性	15%
食材顏色多元性	15%

料理製作便利性及可行性	10%
食材成本控制	10%

2. 決賽：分數權重配比如下（總分為100分）

評分項目	佔比
營養性	30%
風味	20%
質地	20%
成品美觀	15%
衛生安全	15%

柒、獎勵辦法

第一名	第二名	第三名	佳作	最佳人氣獎
名額1名 禮券3000元 獎狀一張	名額1名 禮券2000元 獎狀一張	名額1名 禮券1500元 獎狀一張	名額1名 禮券1000元 獎狀一張	名額1名 禮券1000元 獎狀一張

※樂齡組與據點組各取4名(第一名、第二名、第三名及佳作)，各獎項可依評審決議得從缺。

※最佳人氣獎依現場人員投票選出，每人有2票(1票可投全穀雜糧飯、1票可投全穀雜糧鹹粥)，各組全穀雜糧飯及全穀雜糧鹹粥得到的票數加總後，票數最高之組別即為「最佳人氣獎」得主。

捌、報名方式

一、郵寄報名：即日起至111年3月22日(二)，備妥相關報名資料，郵寄至「臺北市萬華區艋舺大道101號11樓臺北市立聯合醫院社區營養推廣中心龔亭綺收」(以郵戳為憑)。

二、注意事項：報名者須於郵寄次日起三個工作日後主動以電話連繫龔小姐(02)2303-1297(週一至週五9:00~16:00)，以確認完成報名無誤。

三、參賽須知：

1. 完成報名後，不得更換參賽組別及隊員，除非經主辦單位同意，決賽報到時，須出示相關具照片之證件驗證。
2. 經檢舉報名不實者，主辦單位有權取消參賽及得獎資格。
3. 實作料理須與報名書面初審菜色設計相同，若有不同，將取消決賽得獎資格。

玖、決賽現場設備、器具與調味料

一、決賽現場每隊的基本設備及器具

品項	數量	備註
工作臺	1	
流理臺	1	
電鍋	1	
電磁爐	1	

湯鍋	1	
平底鍋	1	
菜鏟	1	
湯勺	1	
飯勺	1	
菜刀	2	生食1個；熟食1個
砧板	2	生食1個；熟食1個
抹布	1	
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。		
3. 所有器具使用完畢後須清洗乾淨，物歸原位。		

## 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。

### 壹拾、 食材費補助

一、凡入圍決賽並到場完賽者，每隊食材費最多補助新臺幣500 元。

### 壹拾壹、 注意事項

1. 參賽隊伍請詳細閱讀本簡章相關規定，凡報名參加者，即表示同意本簡章的各項內容規定。
2. 本簡章若有未盡事宜，主辦單位將有權修改，並以主辦單位官方網站之最新公告為準。
3. 主辦單位保留活動內容調整之權利，詳情以官網公告為準。
4. 未精製全穀雜糧類食物，舉例如下：
  - (1) 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。
  - (2) 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。
  - (3) 乾豆類：紅豆、綠豆、花豆、鷹嘴豆。

「2022 營養好毅力 料理好煮藝—創意料理大賽」報名表

基本資料			
報名組別	<input type="checkbox"/> 樂齡組：臺北市65歲以上長者 <input type="checkbox"/> 據點組：臺北市共餐據點之工作人員及志工 ※不可重複報名，每位參賽者限報一隊、每個據點限報一隊。		
據點名稱 (樂齡組 無需填寫)			
聯絡人姓名			
通訊地址			
連絡電話			
E-mail			
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			
居住行政區			
說明： 1. 報名截止日期111年3月22日，填妥報名表後郵寄至臺北市萬華區艋舺大道101號11樓臺北市立聯合醫院社區營養推廣中心龔亭綺收(郵戳為憑)。 2. 初審通過作品，將於111年4月1日(五)公告於臺北市社區營養推廣中心網站。 3. 決賽者實作內容需與初審資料相同。 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，即表示同意提供競賽作品及相關資料，作為公開報導或各類展覽進行成果發表及宣傳活動使用。			

「2022 營養好穀力 料理好煮藝—創意料理大賽」  
全穀雜糧飯-競賽作品說明表

作品名稱	
料理故事及菜餚特色	
菜單設計(4人份)	
食材、調味料名稱/重量(公克)/成本	
如： 1. 糙米/00公克/00元	
作法	
料理照片	

「2022 營養好穀力 料理好煮藝—創意料理大賽」  
全穀雜糧鹹粥-競賽作品說明表

作品名稱	
料理故事及菜餚特色	
菜單設計(4人份)	
食材、調味料名稱/重量(公克)/成本	
如： 1. 糙米/00公克/00元	
作法	
料理照片	