

高雄市政府衛生局 社區營養推廣中心

「114 年雄營養・健康軟食力料理」競賽

活動簡章

一、 活動目的

隨著高齡化社會來臨及民眾飲食需求多元化，越來越多長者及有特殊口腔需求者（如牙套族、口腔問題者）需要質地較軟、兼顧美味與健康的餐點。為打造友善長者的飲食環境，期透過比賽提升大眾對健康飲食及質地調整飲食的認識，激發創意開發多元健康餐點，促進社區、學校及業界跨界合作。期望藉此讓更多人將健康飲食理念落實於生活，讓長者及有特殊需求者都能享有高品質、營養均衡的美味餐食。

二、 辦理單位

- (一) 主辦單位：高雄市政府衛生局
- (二) 協辦單位：國立高雄餐旅大學

三、 參加對象及組隊方式

- 1. 高雄市年滿 18 歲之市民
- 2. 非高雄市籍者，惟目前於高雄市就業者。
- 3. 非高雄市籍者，惟目前就讀高雄市高中職以上學校者。

四、 參賽方式

- 1. 採組隊方式參加，每隊 1 至 3 人（最多 3 人）。
- 2. 需指定一位隊長，兼任主要聯絡人。
- 3. 報名後不得更換隊員。
- 4. 每人僅限報名一隊。

五、 競賽期程

項目	日期	說明
報名 日期	即日起至 9 月 30 日截止	1. 網路或郵寄報名（二擇一）（網路收件至截止日 23:59，郵寄收件以郵戳為憑）。 2. 有缺漏需補件者，經通知需於 10 月 8 日前完成補件，未繳交完整資料者或主題不符者，視同棄權，且不再另行通知。
初賽	10 月 13-17 日進行書面 審查	於 10 月 22 日公告入圍決賽名單於高雄市政府衛生局官方網站，並電話通知。
決賽 暨 頒獎 典禮	11 月 8 日（六）	1. 地點：國立高雄餐旅大學。 2. 決賽隊伍需依各組規定報到時間內完成報到，未全員到齊之隊伍仍可參賽，但不得由其他人頂替參賽；若全隊遲到超過 10 分鐘視同放棄比賽資格，報到時需出示有照證件核對身份。 3. 比賽結束後請所有隊伍留下來參加頒獎典禮。

六、 報名方式

1. 網路報名：報名資料檔案請寄電子信箱：n1235312@gmail.com，信件主旨請註明「114 年雄營養・健康軟食力料理競賽（參賽組別）」，報名資料請以 word 文書作業系統輸入，並提供可編輯之 word 電子檔。
2. 郵寄：請於報名時間內（郵戳日期為憑）用 B4 型牛皮紙標準信封以「掛號」方式郵寄，並將「郵寄專用信封封面」（附件 1）黏貼於牛皮紙袋封面，請確實填寫完整「郵寄專用信封封面」上各項資訊，以防信件遺失。
3. 報名需繳交資料
 - （1） 各隊伍基本資料(附件 2、附件 3)。
 - （2） 完整且詳細料理食譜：食材、調味份量、作法及料理彩色圖片(附件 4)。
 - （3） 個人資料提供同意書，**隊伍成員每人一張**(附件 5)。
 - （4） 競賽切結書，**隊伍成員每人一張**(附件 6)。
 - （5） 肖像權及著作財產權授權同意書，**隊伍成員每人一張**(附件 7)。
4. 請參賽隊伍自行下載附件填寫相關資料後寄出。
5. 報名成功後，主辦單位將以電子郵件回覆。
6. 若報名資料有缺漏需補件者，將以電話通知需補件資料，請於 10 月 8 日前完前補件，若電聯不上或逾期未補齊者，即視為棄權，且不再另行通知。
7. 有關競賽事宜，可洽詢高雄市政府衛生局社區營養推廣中心 07-7134000#5124 田小姐、07-7134000#5837 蔡小姐

七、 競賽主題

1. 設計 1 道符合 7 級容易咬軟質食的在地特色料理。
2. 料理需包含未精製全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜等三類食材。

八、 評分方式及標準

1. 初賽書面審查

以書面及電子檔方式提交，每道料理需附上詳細食材內容、作法，並敘明設計理念，由**營養領域專業評審**依下表各評分項目進行評比選出 10 隊進入決賽。

項次	評分項目	比重	參考細項
1	符合健康飲食元素條件	40%	○ 包含未精製全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜等三類食材 ○ 選擇當季、當地食材 ○ 無油炸及加工食品
2	設計理念符合競賽主題	30%	○ 料理設計特色 ○ 料理技巧及食材選擇符合質地調整飲食需求
3	食材多元性	15%	○ 食材顏色豐富度 ○ 食材種類多樣化
4	食譜的完整度	15%	○ 食材份量是否有量化 ○ 料理技巧說明是否完整易懂

2. 決賽

於競賽時間 50 分鐘內完成 2 份一樣料理，1 份為成品擺盤供媒體拍照，1 份用於質地檢測與 4 位評審委員品嚐試吃，擺盤使用之容器及裝飾由參賽隊伍自行準備，試吃及檢測用器具由主辦單位提供。

參賽隊伍須尊重評審團之評審結果，若成果不符合質地調整飲食檢測要求，則評審將扣除相應比例分數，不得異議。

項次	評分項目	比重	參考細項
1	符合質地調整飲食	30%	○ 去除骨頭、魚刺、果核等不可食成份 ○ 符合七級容易咬軟質食
2	擺盤配色及口味	25%	○ 食材配色多樣 ○ 食物風味口感 ○ 擺盤視覺效果 ○ 料理特色的呈現
3	食材選擇與使用	30%	○ 選用當地當季新鮮食材 ○ 食材不浪費 ○ 無使用加工食品
4	料理完成度	10%	○ 料理內容符合書面資料 ○ 完成所有料理
5	衛生習慣	5%	○ 場地清潔與恢復

九、 獎項及補助

獎項	名額	獎勵內容
冠軍	1	商品禮券 25,000 元整、獎狀乙張
亞軍	1	商品禮券 20,000 元整、獎狀乙張
季軍	1	商品禮券 15,000 元整、獎狀乙張
優選	7	商品禮券 4,000 元整、獎狀乙張

1. 入選決賽但未進入前三名之隊伍，皆列為優選作品，但若不符合 7 級容易咬軟質食檢測標準，經評審決議後可取消優選資格，各獎項可依評審決議從缺。
2. 入選決賽之隊伍食材費補助每隊 1,500 元，需提供相符憑證（統一發票）核實後，實報實銷支付，發票必須開立抬頭：高雄市政府衛生局或統編：76011604，若未開立，恕不提供食材補助費。請隊長提供帳號供轉帳使用。
3. 獎金所得將以隊長（主要聯絡人）進行後續領取及納入所得辦理。得獎金額在新臺幣 2,000 元以上者，得獎者須負擔 10% 之稅金；如非為中華民國境內居住之個人，則需負擔 20% 之稅金。各隊伍獎金請自行分配，如有爭議，主辦單位將保持中立不涉入爭議。
4. 如若發現任何違反競賽規定之情事，經主辦單位確認後，取消其參賽資格，且將追回獎勵及材料費。

十、 注意事項

1. 評審團由主辦單位邀請，初審由 3 位營養專業領域人士擔任；決賽由營養、烹飪、食品等三個不同專業領域人士各 1 位，以及 1 位消費者代表，共 4 位擔任。
2. 參賽隊伍應於規定時間內完成報到，為確保比賽公平性，請攜帶有照證件以供報到時進行個人資料核對，隊伍人員未到

齊仍可參賽，但不得由他人頂替出賽。遲到超過 10 分鐘者不得再進入場內參賽。

3. 每道料理需製作 2 份，1 份給評審試吃與質地檢測，1 份成果展示用，料理競賽時間共 50 分鐘，料理時間開始 40 分鐘後可出菜，競賽時間到即停止所有動作，並將料理分別送至評審室及成果展示區。提交完成果後即可開始進行清潔並清點器具恢復場地，請於規定時間內清理完撤出比賽場區，未清潔完全者將酌予扣分。
4. 決賽比賽成品、攜帶食材及擺盤(可食用之物品)需與報名表上所載相同，不得現場要求更換。
5. 決賽所有食材必須在現場進行處理完成，蔬菜及全穀雜糧類不可先去皮、截切、預煮、醃製；豆魚蛋肉類可使用去骨原塊肉，但不可先切塊、切絲、切片或製成絞肉，也不可預煮或醃製。
6. 決賽隊伍須自行準備料理所需食材、配料、調味料、器皿、擺盤裝飾(可食用)、各式刀具、設備、作品呈現所需容器及擺設器具、白色廚房紙巾、衛生手套、髮帽、圍裙等。
7. 決賽場地有蒸烤箱、大同電鍋等設備，場地設備可能會與其他參賽隊伍共用，使用過程中會有時間限制及溫度變化等不可控變因，決賽隊伍需自行規劃備案。配合場地用電限制，自帶須插電設備各隊只限 1 台(限電壓 110V 之設備)。
8. 決賽場地提供每組皆有之物品：
 - (1) 調味料類：油、鹽、糖、白胡椒、醬油、太白粉。
 - (2) 器具類：蒸籠、配菜盤、馬口碗、鋼、漏、細目鋼網、漏杓、炒瓢、煎鏟、鍋架、竹把刷、月牙盒、雙耳炒鍋。

主辦單位僅提供基本調味料與競賽場地提供之設備，其他參賽所需之食材、個人用具、刀具、相關器具（特殊餐盤、鍋具等）、及額外調味料等由選手自備。

9. 主辦單位公告通過初審進入決賽隊伍名單時，將再次公告各項決賽須知與決賽場地提供之設備及物品，請入選決賽隊伍務必仔細閱讀，以免損害自身權益。
10. 參賽者應保證所有填寫或提出資料均為真實且正確，未冒用或利用任何第三人之資料，如有不實或不正確之情事，參賽者應負一切相關責任，並取消參賽資格。
11. 報名所需文件不予退還，參賽隊伍應自行備份。
12. 通過書審進入決賽之參賽隊伍必須參加決賽，否則取消獎項與補助。
13. **進入決賽之**隊伍需提交個人或團體故事、心路歷程的文稿（至少 200 字）和相片（至少 1 張）並授權主辦單位使用。
14. 參賽者或隊伍應同意主辦單位永久且免費地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。
15. 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。
16. 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「114 年雄營養・健康軟食力料理競賽」競賽活動相關評選作業之用，其蒐集、處理及利用參賽隊伍之個人資料受到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) 主辦單位所蒐集之個人資料，依個人資料保護法第 3 條規定得向主辦單位請求查詢閱覽、製給複製本、補充或更正、停止蒐集、處理或利用，必要時亦可請求刪除，惟屬主辦單位依法執行職務所必須保留者得不依參賽隊伍請求為之。

(3) 參賽者或隊伍得自由選擇是否提供相關個人資料，惟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。

17. 主辦單位擁有權利隨時修正、暫停、延長或終止活動，並在天災、疫情或其他不可抗力情況下調整細節，對活動內容、獎項及爭議有最終解釋及決定權。活動的任何變更都將公布於高雄市政府衛生局網站。

18. 參賽隊伍需自行承擔交通住宿費，無法參加視同棄權。

十一、 聯絡資訊

- 主辦單位：高雄市政府衛生局社區營養推廣中心
- 聯絡地址：高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號
- 聯絡電話：07-7134000#5124 田小姐、07-7134000#5837 蔡小姐
- 電子信箱：n1235312@gmail.com
- Line 群組連結：<https://line.me/ti/g/e9XEH9FgX8>



十二、 質地調整飲食原則

級別	尺寸建議	叉子測試	湯匙測試	筷子測試
7 容易咬軟質食	不限制尺寸 小於3公分塊狀 更好入口	 食物可被餐叉切斷  以餐叉正面下壓食物，食物不會自叉縫擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀	 利用側匙可將食物切斷成小塊  食物會被壓扁或變形 湯匙移開後，食物不會恢復原狀	 利用筷子可刺穿食物
6 牙齦碎軟質食	小於1.5公分 丁狀	 食物可被餐叉切斷小於1.5公分  以餐叉正面下壓食物，食物可被壓穿並自叉縫中擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀	 食物可被湯匙切斷小於1.5公分  食物會被壓扁或變形 湯匙移開後，食物不會恢復原狀	 利用筷子可將食物分成 小於1.5公分

請參考衛生福利部國民健康署「吃進健康 高齡營養新食代」質地調整飲食衛教手冊，連結：<https://reurl.cc/G4nXDp>。



質地調整飲食衛教手冊

附件 1

寄 件 人：

寄件地址：

連絡電話：

收件地址：80276 高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號

收件人：高雄市政府衛生局健康管理科 社區營養推廣中心
114 年度「雄營養・健康軟食力料理競賽」活動小組

資料確認：

- ☐ 附件 2 (1 份)
- ☐ 附件 3 (1 份)
- ☐ 附件 4 (1 份)
- ☐ 附件 5-7 (每位隊員 1 人 1 份)

114 年度「雄營養・健康軟食力料理競賽」 報名表

編號	(由收件單位填寫)			
隊伍名稱				
服務單位	(沒有請填“無”)			
隊長 聯絡電話				
聯絡地址				
電子信箱				
參賽隊員 1 (隊長)	姓名		身分證 字號	
參賽隊員 2	姓名		身分證 字號	
參賽隊員 3	姓名		身分證 字號	
一、以 1-3 人一隊方式組隊報名，報名完成後，不得更換參賽隊伍。 二、參賽隊伍所提供之餐點所使用及製作內容需符合現行食品安全衛生管理法等相關法規規定，且參賽隊員<u>無違反</u>食品安全衛生管理等相關規定。 三、本人_____、_____、_____已詳閱並同意本活動辦法之內容。(全隊參賽者親簽)				

附件 3

參賽隊員 1(隊長)身分證證件影本	
正面	反面

參賽隊員 2 身分證證件影本	
正面	反面

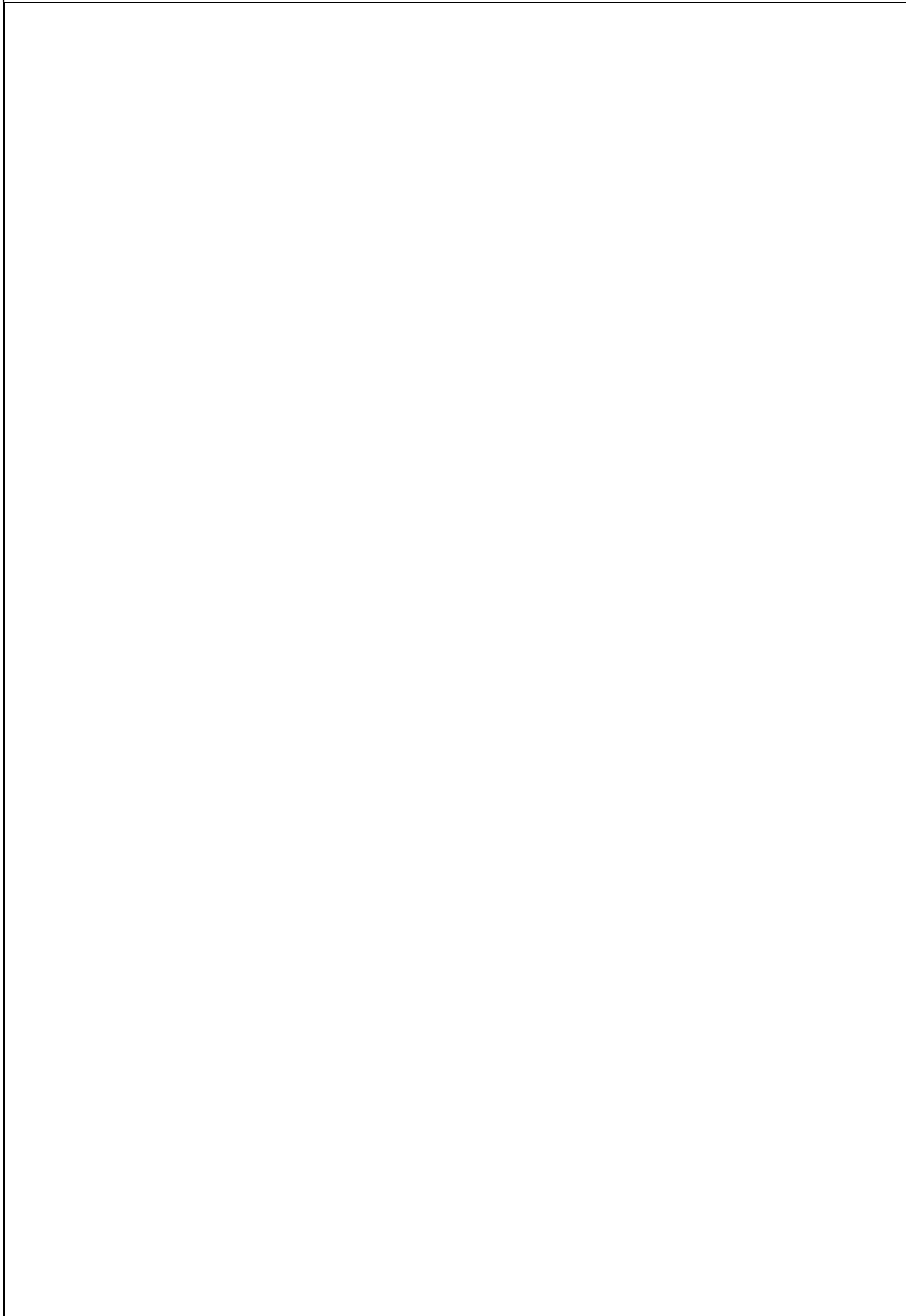
參賽隊員 3 身分證證件影本	
正面	反面

114 年度「雄營養・健康軟食力料理競賽」食譜

編號	(由收件單位填寫)
隊伍名稱	
料理名稱	
質地調整飲食創作料理，每個欄位說明以 200 字內為原則	
一、料理主題 特色說明 (30%)	描述整道料理之特色，如：食材質地的選擇與烹調技巧。
二、營養理念 (40%)	描述符合健康飲食元素條件的營養概念運用說明，如：選擇當季、在地食材、無油炸、少加工等。

三、料理呈現 (15%) (食材色彩 豐富度及多 樣性)	請提供照片，並清晰呈現(解析度 300dpi 以上)： 1. 烹調前所有食材照片至少 2 張 2. 料理成品照片至少 3 張(正面照及側面照)
(1)烹調前所有食材照片	

(2)成品照片

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a finished product photograph. It occupies the majority of the page below the header.

四、食譜完整度(15%)(食材量化、料理技巧說明完整易懂)

食譜 (2 人份)	食材	使用量	單位 (請儘量以公制單位為主)
調味料			
料理作法 請詳細說明			

--	--

註 1：附件 4 表格若不敷使用可自行增添，惟以 7 頁為限。

註 2：所有競賽內容版權皆屬主辦單位所有，請將其詳細填妥。

個人資料提供同意書

本同意書說明「114 年雄營養・健康軟食力料理競賽」主辦單位（以下簡稱主辦單位）將如何處理表單所蒐集到的個人資料。當您簽署本同意書時，表示您已閱讀、瞭解並同意接受本同意書之所有內容及其後修改變更規定。若您未滿二十歲，應於您的法定代理人閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容，並遵守以下所有規範。

一、基本資料之蒐集、更新及保管

- (一)主辦單位依據中華民國「個人資料保護法」與相關法令之規範下蒐集、處理及利用您的個人資料。
- (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。
- (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)若您的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。
- (五)若您提供錯誤、不實、過時或不完整或具誤導性的資料，您將損失相關權益。
- (六)您可依中華民國「個人資料保護法」，就您的個人資料行使以下權/利：(1)請求查詢或閱覽。(2)製給複製本。(3)請求補充或更正。(4)請求停止蒐集、處理及利用。(5)請求刪除。但因主辦單位執行職務或業務所必須者，主辦單位得拒絕之。若您欲執行上述權利時，請參考主辦單位聯絡窗口聯絡方式與主辦單位連繫；因您行使上述權利，而導致權益受損時，主辦單位將不負相關賠償責任。

二、蒐集個人資料之目的

- (一)主辦單位為執行競賽需蒐集您的個人資料。
- (二)當您的個人資料使用方式與當初主辦單位蒐集的目的不同時，我們會在使用前先徵求您的書面同意，您可以拒絕向主辦單位提供個人資料，但您可能因此喪失您的權益。

三、基本資料之保密 您的個人資料受到中華民國「個人資料保護法」與相關法令之規範保護及規範。主辦單位如違反「個人資料保護法」規定或因天災、事變或其他不可抗力所致者，致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、遭其他侵害者，主辦單位將於查明後以電話、信函、電子郵件或網站公告等方法，擇適當方式通知您。

四、同意書之效力

- (一)當您勾選「我同意」並簽署本同意書時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容，您如違反下列條款時，主辦單位得隨時終止對您所提供之所有權益或服務。
- (二)主辦單位保留隨時修改本同意書規範之權利，主辦單位將於修改規範時，於主辦單位網頁(站)公告修改之事實，不另作個別通知。如果您不同意修改的內容，請立即與主辦單位窗口聯繫。否則將視為您已同意並接受本同意書該等增訂或修改內容之拘束。
- (三)您自本同意書取得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意條款以外之任何保證。

五、準據法與管轄法院

本同意書之解釋與適用，以及本同意書有關之爭議，均應依照中華民國法律予以處理，並以臺灣高雄地方法院為管轄法院。

☐我已閱讀並接受上述同意書內容

此 致

高雄市政府衛生局

立書人：簽名_____ (請親簽)

(立同意書人若未滿 20 歲，須同時請法定代理人於下方欄位簽名同意)

法定代理人：簽名_____ (請親簽)

中 華 民 國 年 月 日

「114 年雄營養・健康軟食力料理競賽」切結書

本人_____報名參加高雄市政府衛生局主辦之「114 年雄營養・健康軟食力料理競賽」，保證已確實了解競賽相關規定並願意遵守主辦單位之評審之相關內容，並承諾：

- 一、參賽隊伍應尊重評審委員的專業評審決議，對評審結果不得有異議。
- 二、所有參賽作品及相關資料恕不退件。
- 三、所有參賽作品於競賽結果之後，請勿參與其他公開場合之料理競賽活動，日後若經查明「立書人」等之作品確係一稿多投時，立書人等將喪失得獎資格，不得異議。
- 四、主辦單位有權現場實況拍攝或拍照，以作為存檔或資料參考之用。相關資料並得以在基於非營利性質之教學或學習下，得不限時間與地域之參考與使用。
- 五、參賽隊伍保證參賽作品之內容（含食譜、料理、照片）均未侵害他人之著作權或其他權利，若因使用參賽作品之內容而侵害他人之權利，以致主辦單位無法使用或受他人追訴（包括但不限於保全、訴訟或其他法律程序），參賽隊伍應協助主辦單位解決因此所產生之各種問題，及賠償主辦單位因此所受之一切損失，包括但不限於裁判費、合理律師費、主管機關處罰及對第三人之損害賠償責任等情形。
- 六、如發生前述情形致主辦單位無法使用參賽作品之內容時，主辦單位有權拒絕參賽隊伍參賽。參賽作品之內容（含食譜、解說卡、料理、照片）之著作權及其他智慧財產權均屬主辦單位所有，主辦單位得為各種使用方式（包括但不限於重製、編輯、改作、保存、傳輸…等），參賽隊伍保證參賽隊伍本人及組員均不得向主辦單位及使用單位主張著作權及其他智慧財產權，參賽隊伍亦承諾不得將參賽作品之內容銷售、使用予第三人或作其他用途。參賽隊伍如有違反本條之約定者，應賠償主辦單位因此所受之一切損失（包括但不限於裁判費、合理律師費等）。
- 七、以上個人資料，皆用於競賽行政作業，並遵守個資法相關規定。

此 致
高雄市政府衛生局

受告知人暨立同意書人

姓 名：_____（請親簽）

中 華 民 國 年 月 日

「114 年雄營養・健康軟食力料理競賽」
著作權及肖像權使用授權書

立書人：_____

茲就本人參與主辦單位所舉辦之競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所拍攝有關文字、相片及肖像，主辦單位就該著作全部享有完整之著作權。

本人瞭解並同意上述授權。

此致

高雄市政府衛生局

立書人 姓 名_____

中 華 民 國 年 月 日