

## 107 年『樂齡饗宴創意低碳料理比賽』活動

### 一、緣起：

長者缺乏正確營養觀念，加上行動不便，往往會以最簡單的料理方式搭配醃製品等草草作為一餐，或是只挑自己覺得夠營養的食物食用，長期下來易導致營養失衡。老年人由於身體面臨老化，飲食方面比成年人更需要營養攝取均衡，每日應食用多種類的全穀雜糧、豆蛋魚肉、奶類、蔬菜、水果以及油脂等六大類食物，並且避免精製糖的攝取，過多的精製糖攝取不僅會增加罹患三高(高血糖、高血壓、高血脂)風險外，還會加速身體老化。體力衰退對銀髮族群有很多不良的影響，也會造成活動力與生活品質下降，因此希望能夠製作烹調簡單，但是又兼具營養均衡的餐點，加上臺南地處物產富饒之地，為農特產重要之產地，藉此希望以樂齡營養為主軸融入在地食材低碳飲食概念，變化出更多豐富視覺、味覺之樂齡健康低碳料理，達到讓樂齡一族能吃得下、吃得夠、吃的對、吃得巧，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) 培養本市市民及銀髮族對在地食材的運用，增進在地農產品的產銷。
- (三) 增進本市市民低碳、減糖健康飲食知能，使民眾輕鬆健康飲食生活化。

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：107 年 06 月 07 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：餐飲業者、餐飲系學生或有興趣之市民

九、 報名方式：

一律採線上報名，線上報名網址：<https://goo.gl/J5x6M8>。

十、 參賽規則：

(一)第一階段：

於5月28日(星期一)前線上完成報名及參賽資料，由專業評審進行書面評選，遴選出12組優選進入決賽。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(包含在地食材與六大類食物營養搭配)	50%
食譜作法編寫與可行性	30%
創意特色及美感	20%

(二)第二階段：由第一階段遴選出之12組優選進入決賽現場製作。

於6月1日(星期五)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6月4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. 2人為一組，於60分鐘內完成2道料理(1道為主料理，1道為點心料理)，每道需有成品兩套，一套展示及一套評審試吃評分(每套分量為1-2人份)，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. 食材以當季各區的農特產品製作天然低碳健康的樂齡料理。
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，不可磨碎、燙或油炸等前置處理，以及不得以市面已調理完成之成品參賽，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(內容請參考本簡章附件)供參賽者使用，未列於附件上之器具請參賽者自行攜帶，如:刀具，並請依個別需求自行攜帶所需之食材、佐料。

評分配比如下：

項目	比重
口味口感	40%
切題營養	40%
技巧創意	20%

**報名諮詢聯絡電話：**

**06-2679751 分機 261 李小姐 或 分機 269 黃小姐。**

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，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。
- (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

優選 12 名 獎金新台幣 1,000 元等值禮券

### 第二階段

第一名 獎金新台幣 7,000 元等值禮券+獎牌

第二名 獎金新台幣 5,000 元等值禮券+獎牌

第三名 獎金新台幣 3,000 元等值禮券+獎牌

佳作 取三名 獎金新台幣 2000 元等值禮券+獎牌

### 十三、活動議程：

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

### 十四、預期效益：

推廣「選擇在地、當季食材、簡易烹飪、吃天然少加工、不浪費、多蔬果、低油、低鹽、低糖」的低碳健康飲食原則，帶動全市節能減碳飲食的風潮，共同營造優質永續健康之新生活。

附件

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
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)