

2024 進食安全創意點心料理競賽辦法

一、活動主旨：

近年來台灣逐漸邁入高齡化社會，銀髮族的健康及飲食越來越受重視，因此如何符合長者的安心進食、攝取營養均衡、美味、健康及創新的點心，成為備受注重的議題。目前國內在長者點心設計與營養方面較為缺乏，對於各社區來說，要規劃出安全且營養均衡的點心是一大挑戰，故藉由本次進食安全創意點心料理競賽，激發多元豐富的點心料理設計，提供長者更多營養攝入選擇。

二、辦理機關：

指導單位：教育部（大南方咀嚼吞嚥健康產業人才培育基地計畫）

主辦單位：高雄市立小港醫院咀嚼吞嚥機能重建中心

三、參賽對象：大專與高中職相關職學生，每組以 2-3 人為限，參賽組數至多 10 組。

四、活動時程：

1. 報名時間：即日起至 2024 年 2 月 16 日(五)止
2. 比賽時間：2024 年 4 月 20 日(六)

競賽議程表

時間	活動流程
08:30~08:45	參賽隊伍報到
08:45~09:00	評審說明競賽規範
09:00~11:00	競賽
11:00~12:00	評審評分
12:00~13:00	評審講評、頒獎

五、競賽地點：

大南方咀嚼吞嚥基地 二樓教室(高雄市新興區大同一路 231 號)



六、參賽規則：

報名方式：

1. 請到本院網頁，下方「公告訊息」點選「2024 安心膳食料理競賽辦法」，並請參賽者自行下載檔案，填報下列資料，以親送、郵寄或電子郵件方式繳交至：高雄市立小港醫院 咀嚼吞嚥機能重建中心收。
 - 填報資料內容如下：
 1. 參賽報名表(附件一)(相關資料僅供保險使用)
 2. 作品書面資料(點心一組)(附件二)
 3. 參賽切結書(附件三)
 - 連絡電話：07-8036083#3576 小港醫院 咀嚼吞嚥機能重建中心
e-Mail: singojay@gmail.com

七、比賽主題：

以銀髮族營養為基礎，進行點心設計烹調，需符合低鹽、低油、低碳、高纖及安全進食的原則，採用當地當季食材，兼具營養又適口的點心，相關資訊請參閱行政院國民健康署每日飲食指南、我的餐盤攝取量及高齡營養飲食質地衛教手冊。

※設計銀髮族點心時，總體熱量以一餐不超過 700 大卡為限。

※大會提供每組參賽隊伍最高新台幣 1,000 元之材料費，購買比賽所需食材(發票或收據請開立抬頭「高雄醫學大學」，統一編號「76001900」，以便核銷；不符合者，需補正，否則不予補助)。

八、評分標準：

料理競賽書面評分標準表(以書面審查) 25%

評分項目	配分	說明
創意性	20	料理的原創性及價值
食譜書寫	10	食譜文字敘述是否通順
食材運用性	20	食材的挑選及使用性，有助銀髮族健康營養
成品整體性	20	成品整體顏色搭配及外觀
飲食適口性	20	烹調質地合適長者咀嚼吞嚥
影片說明	10	2分鐘影片說明

料理競賽複賽評分標準表 75%

評分項目	配分	說明
創意與實用	20	(1)刀工
		(2)創意低碳烹飪方法及技巧
		(3)原創性
		(4)成品的市場性
食材選擇與使用	10	(1)本地當令食材選用及選材搭配是否平衡
		(2)廚餘處理
外觀	15	(1)食材顏色搭配
		(2)整體型態配置是否平衡。
進食安全	20	製作過程均符合進食安全設計
料理營養及質地	20	營養分配均衡、熱量計算適當及料理口味與質地合宜
服裝與衛生	15	製作過程的衛生注意

九、實作比賽作業規定：

1. 作業時間：

參賽者需於 120 分鐘內完成 1 組料理，逾時予以扣分(每 5 分鐘扣 2 分，不足 5 分鐘以 5 分鐘計，並採累計方式計算)。

2. 會場提供設施：

大會將提供卡式爐 10 組、10 組長桌、砧板、小盤三個、扣碗一個、托盤、粗網、細網、鍋鏟、勺子、漏勺各一支、鋼盆兩個、洗碗精、保鮮膜、急救箱各一式。

3. 基本調味需自備

4. 作品擺盤、展示相關規定：

- ✓ 作品需烹調 2 份；1 份於現場展示，1 份供評審試吃評分。
- ✓ 餐盤器具依參賽作品需要，可由選手自備或由主辦單位統一提供。
- ✓ 且盤內所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。
- ✓ 參賽者可自備檯布(或借用主辦單位之檯布)設計整體造型。
- ✓ 參賽者須製作食譜解說卡(或由主辦單位協助印製公版解說卡)，放置於作品旁供評審委員參閱。

十、獎勵方式：

- ◇ 第一名 禮券 8000 元 獎狀 1 名
- ◇ 第二名 禮券 5000 元 獎狀 1 名
- ◇ 第三名 禮券 3000 元 獎狀 1 名
- ◇ 佳作 禮券 1000 元 獎狀 2 名
- ◇ 網路影片最佳人獎 禮券 2000 元 獎狀 1 名

十一、其他比賽相關規定：

1. 曾參加其他廚藝比賽之食譜、作品不得重複參賽，倘遭主辦單位發現，將撤銷資格並追回獎金(禮卷)與獎狀，智慧財產權等相關法律責任由參賽者自負。
2. 本活動之得獎作品，主辦與贊助單位有權保有比賽中所使用的料理烹飪方式，並進行烹調過程之錄影、拍照權利。
3. 參賽者請於比賽結束後徹底打掃工作環境，經現場協助人員確認後方可離場。
4. 所有原物料進場前，須經執行單位檢查驗證，與書審資料相符，並不得危害人體健康。

5. 比賽食材嚴禁攜帶半成品及複方醬料進入比賽場地，桌面展示擺盤裝飾品則不在此限。
6. 倘烹調原料需漲發、醃置、預熱加工，需在報名表格中的注意事項欄中加註，方可於賽前在場外準備。但其過程不得使用人工化學添加劑處理。
7. 競賽前 15 分鐘選手請就比賽烹飪位置，聆聽評審說明比賽注意事項。遲到者由總分數中扣 5 分。
8. 當日參賽選手若有任何疑問，評審委員有絕對裁決權。
9. 主辦單位概不負責保管比賽隊伍所攜帶之器具與個人之財物。
10. 參賽選手和菜餚需與報名表比賽相同，不得更換，否則以棄權論。
11. 參賽者繳交之相關資料，均不退件，請自行留底備份。
12. 請選手自備之廚師帽與圍裙標準。

附件一

2024 進食安全創意點心料理競賽 報名表單

隊伍名稱				
社區/學校				
指導老師	姓名		單位	
	生日		手機	
參賽者 1	姓名		性別	
	生日		身分證	
	手機		E-mail	
參賽者 2	姓名		性別	
	生日		身分證	
	手機		E-mail	
參賽者 3	姓名		性別	
	生日		身分證	
	手機		E-mail	

註：以上個人資料僅作為比賽及當天保險之用。

2024 進食安全創意點心料理競賽作品說明

隊伍名稱			
點心名稱	食材	使用量	成本預估
			熱量預估
製備流程			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
設計理念	成品照片(jpg 影像檔)		

註：第八項評分標準之 2 分鐘影片說明檔請附連結

參賽切結書

2024 進食安全創意點心料理競賽

本隊伍_____報名參加由高雄市立小港醫院主辦之「2024 進食安全創意點心料理競賽」，已瞭解競賽規則，並承諾確實遵守以下事項：

1. 參賽者尊重評審委員之專業評審結果，不得有異議。
2. 參賽者擔保其參賽作品內容無不法侵害他人權利或著作權、著作財產權或其他權利之情事。
3. 參賽者同意所有參賽作品永久授權高雄市立小港醫院利用其著作財產權並得以公開發表。
4. 參賽者所有參賽作品於本次競賽結果之後，不得參與其他公開場合之料理競賽活動。日後若經查明參賽作品確係一稿多投時，參賽者將喪失得獎資格，不得異議。
5. 所有參賽作品及相關資料不得要求退件。
6. 參賽者所有個人資料，皆僅用於競賽作業，並遵守個資法相關規定。

此致

高雄市立小港醫院

隊伍名稱	
參賽選手姓名	選手簽名



https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File_6253.pdf 下載詳細資訊



https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10415/File_18475.pdf 下載詳細資訊

高齡營養飲食質地衛教手冊

食在好簡單 常用餐具好幫手，飲食質地輕鬆測

食物這麼多種，我怎麼知道軟硬度對不對？

沒問題，以常用的餐具(筷子、湯匙和叉子)，就可以輕鬆辨別，您選擇的食物軟硬度適不適合囉！

類別	筷子測試	湯匙測試	叉子測試
7. 容易咬軟質食 尺寸建議：不限尺寸(小於3公分塊狀更好入口)	食物不容易被筷子夾成小塊 	湯匙用力壓食物，能將食物壓扁，但移開後，食物則恢復原本的形狀 	叉子壓食物，不容易將食物分成小塊 
6. 牙齦碎軟質食 尺寸建議：小於1.5公分丁狀	食物需用力才能被筷子夾成小塊 	湯匙壓食物，需要用力才能壓碎 	叉子壓食物，需要用力才能壓碎 
5. 舌頭壓碎軟食 尺寸建議：小於0.4公分粒狀	食物仍可被筷子夾起 	將湯匙翻轉，上面的食物會完全掉落，不會殘留 	叉子壓食物，不需要用力就能壓碎 
4. 不需咬細泥食 尺寸建議：泥狀或不需咀嚼(食用時舀取適口大小)	食物無法被筷子夾起 	將湯匙翻轉，上面的食物會掉落但會有部分殘留 	叉子劃過食物表面，會留下明顯畫痕 

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/22120.pdf> 下載詳細資訊

銀髮餐食飲食原則

- ◇ 營養攝取問題-人體的代謝能力會隨年紀漸增而下降，而導致營養攝取不足，可透過食物的攝取讓長者吸收到足夠的營養。
 1. 需攝取足夠蛋白質(肉類、黃豆類或豆製品)，降低長者得肌少症的風險，避免骨骼衰弱，而導致長者跌倒的可能性。
 2. 限制油脂攝取量，以植物油為主(例：橄欖油、葵花油等)，應避免動物油脂(例：豬油、牛油)，以預防心血管疾病。
 3. 可藉由攝取蔬果多補充維生素及礦物質，以預防骨質疏鬆症。
- ◇ 適口性與牙齒退化問題-人體退化容易伴隨著牙齒退化問題，而使長者因食物不易咀嚼而導致食慾降低，可藉由改變食物質地開始改善，將食材切細碎、使用絞肉等方法，讓咀嚼變得容易，以提高長者食慾。
- ◇ 味覺靈敏度降低-長者可能有唾腺萎縮及味覺神經退化之問題，進而導致長者攝取過多鹽分，可以藉由食材本身特有的香氣(九層塔、蒜頭、胡椒等等)作為天然的香料，增加食物的層次，提升長者用餐的食慾。