**新竹縣政府衛生局**

**111年「社區全榖王」三週健康競賽**

1. **說明**:為社區民眾建立正確健康飲食觀念，國民健康署公告「國民飲食指標」及「每日飲食指南」，除宣導的均衡攝取六大類食物及少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水外，每日最好至少攝取1/3全穀食物（指各種未加工之五穀雜糧），以增加纖維、胚芽、植物性化學物質、膳食纖維、維生素及礦物質，新竹縣政府衛生局為鼓勵轄內社區長者選擇未精製全穀食物，提倡吃全穀好處多，舉辦「社區全榖王」三週健康競賽活動，俾推動社區供餐之工作者互相觀摩學習。落實健康促進的生活型態、預防長者衰弱或延緩失能，推廣均衡的健康飲食觀念。
2. **參加對象**: 本縣共餐據點且每周供餐次數至少三次以上。
3. **活動期程**:自111年4月1日至111年5月23日截止。
4. **評選機制**:
5. 評選方式：邀請專家學者進行評選，以書面審查為原則。
6. 以據點為單位，共餐據點於活動期間內提供三週以上之全穀雜糧食材且有餐點照片佐證(未精製全穀雜糧食材可參考附件一)。
7. 以少油、少糖等健康的料理手法，保留食材的原味，不得採買外食料理作為活動之投稿照片。
8. 評分內容:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 配分 | 評分標準 |
| 主題性 | 40 | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 組別 | 每週供餐天數 | 三週供應全穀雜糧餐次 | 分數 | | A | 5天 | 10餐以上  7-9餐  6餐以下 | 40分  30分  20分 | | B | 4天 | 8餐以上  6-7餐  5餐以下 | 40分  30分  20分 | | C | 3天 | 6餐以上  4-5餐  3餐以下 | 40分  30分  20分 | |
| 應用性 | 30 | 1.供應餐點之食材包含「全榖雜糧類」、「豆魚蛋肉類」、「蔬菜類」、「油脂與堅果種子類」者為20分。  2. 供應餐點之乳品類食物達每週2次以上者為5分。  3. 供應餐點之水果類食物達每週2次以上者為5分。 |
| 創意性 | 20 | 在地食材特色展視程度及地方特色連結性。 |
| 完整性 | 10 | 報名表內容完整，且闡述清楚明確，並附上照片佐證。 |

※ 註:若相同分數時，將以供應全穀雜糧次數較高者作為評分依據，次

數較高者為獲選單位。

1. **參加辦法:**
2. 於111年5月23日前email以下資料到: 20057149@hchg.gov.tw，主旨請註明「社區全榖王三週健康競賽+社區名稱」，逾期恕無法參加活動，相關問題請洽健康促進科陳小姐；03-5518160分機294。
3. 填寫「111年社區全榖王徵選活動報名表(含菜單)」(如附件，請至衛生局網頁/便民服務/下載專區自行下載)。
4. 成品照片請提供畫質清晰照片，將作為後續廣告使用(原始畫質)。
5. 得獎公佈：111年6月1日於衛生局官網/活動訊息公告。
6. 領獎方式: 得獎據點於6月15日至6月30日前攜帶身分證明文件於辦公時間至衛生局領取獎品，逾期視同放棄，得獎者無法親領，得委託代理人檢具委託書、雙方身分證明文件代為領獎。
7. 活動獎品:
8. 第一名，商品禮券12,000元及獎狀1只。
9. 第二名，商品禮券10,000元及獎狀1只。
10. 第三名，商品禮券8,000元及獎狀1只。
11. 注意事項:
12. 依國稅局規定，得獎單位獎品金額需納入年度所得，爰得獎單位如有統一編號納入單位所得，如無統一編號則納入負責人之個人年度所得計算。
13. 因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情，活動若有任何變更或修改，將依衛生局網站公告為主，不再另行通知。主辦單位有保留、取消、終止、修改或暫停本活動權利，並保有最終釋義權。
14. 參加者於參加本活動之同時，即同意接受本活動所有內容及細則之規範，如有違反本活動注意事項之行為，主辦單位得取消其得獎資格，並對於任何破壞本活動之行為保留相關權利。
15. 參加者不得抄襲、拷貝、複製他人作品，所投稿之稿件需為原創且未經公開的著作，若經主辦單位發現或第三人檢舉參賽者有疑似侵害他人著作權之行為，或違反法令或善良風俗之事，如有違反之虞主辦單位得立即移除相關內容，並取消抽獎及得獎資格，主辦單位得取消得獎資格並請求返還已領取之獎品或獎金，如因此衍生法律爭議，由參賽者自行負責，與主辦單位無涉。

**陸、經費概算表:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | | 單價 | 數量 | | 合計 | | 備註 |
| 出席費 | | 2,500 | 2 | | 5,000 | | 邀請專家學者進行評選 |
| 禮券 | | 30,000 | 1 | | 30,000 | | 1.第一名商品禮券12,000元\*1名=12,000元。  2.第二名商品禮券10,000元\*1名=10,000元。  3.第三名商品禮券8,000元\*1名=8,000元。 |
| 總計 | |  |  | | 35,000 | |  |
| 附件一  **未精製全穀雜糧食材**   |  |  | | --- | --- | | 分類 | 食材 | | 米類 | 糙米、黑米、紫米(黑糯米)、紅米(紅糯米)、小米等 | | 麥類 | 全燕麥、全小麥、全蕎麥、藜麥、裸麥(黑麥)、高粱等 | | 根莖類 | 馬鈴薯、地瓜、蓮藕、芋頭、山藥、荸薺等 | | 雜糧類 | 玉米或玉米粒、糙薏仁(紅薏仁) 、蓮子、栗子、菱角、南瓜、青豆仁、皇帝豆等 | | 高蛋白質乾豆類 | 紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、刀豆、鷹嘴豆等 |   附件二  **111年「社區全榖王」徵選活動** | | | | | | | | | | |
| **報名表(含菜單、照片)** | | | | | | | | | | |
| **據點名稱** | |  | | | | | | | |
| **每週供餐次數** | | □1次 □2次 □3次 □4次 □5次 | | | | | | | |
| **連絡人** | |  | | | **電話** | |  | | |
| **分享理念**  **(200字內)** | | 舉例:據點如何克服困難增加全榖雜糧食材供應天數或提升長者對全榖的接受度等。 | | | | | | | |
| **第一週** | | **菜單名稱** | | | **烹調方式** | | **餐點照片** | | |
| 舉例:  4月 10 日  餐點有無供應  全穀雜糧: ▉有 □無 | | 糙米飯 | | | 蒸 | | 一張含有 文字 的圖片  自動產生的描述 | | |
| 滷棒腿 | | | 滷 | |
| 竹筍豆乾絲 | | | 炒 | |
| 雙椒炒杏鮑菇 | | | 炒 | |
| 炒絲瓜 | | | 炒 | |
| 柚子、芝麻牛乳 | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧:  □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| **第二週** | | **菜單名稱** | | | **烹調方式** | | **菜單照片** | | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧  □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| **第三週** | | **菜單名稱** | | | **烹調方式** | | **菜單照片** | | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| 月 日  餐點有無供應  全穀雜糧: □有 □無 | |  | | |  | |  | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |

(若表格不敷使用，請自行增加)