**新竹縣政府衛生局**

**111年「全榖好菜色」食譜競賽**

**壹、說明**:為協助民眾培養健康飲食型態，推廣均衡且適量飲食觀念，衛生福利部國民健康署公告「國民飲食指標」及「每日飲食指南」。「國民飲食指標」包括12項原則，除持續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，特別強調應避免含糖飲料及每日最好至少攝取1/3全穀雜糧食物，以增加膳食纖維、維生素及礦物質，並減少游離糖、飽和脂肪的攝取。本局為鼓勵轄內共餐據點提供社區長者未精製全穀雜糧食物，提倡吃全穀好處多，特舉辦「全榖好菜色食譜競賽」，投稿得獎作品將彙整存放於衛生局官網，俾提供推動社區供餐之工作者互相觀摩學習及民眾自製餐食之參考。

**貳、參加對象**:本縣共餐據點。

**參、活動期程**: 自111年4月1日至111年5月23日截止。

1. **評選機制**:
2. 評選方式：邀請專家學者進行評選，以書面審查為原則。
3. 以據點為單位，設計一道以未精製全穀雜糧為主題、具有在地元素之食譜。
4. 必選食材:須至少含有一項(含)以上之未精製全穀雜糧食材且未精製全穀雜糧食材總量需佔整道料理的1/3重量以上(未精製全穀雜糧食材可參考附件一)。
5. 料理型態不得為單純料理，如蒸地瓜、一碗糙米飯等，且以少油、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。
6. 評分內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 比重 | 說明 |
| 主題切合性 | 30% | 食譜內容符合活動主題說明與食譜撰寫規範（請務必詳讀活動辦法）。 |
| 步驟完整性 | 25% | 1.作法完整，能清楚明白料理方式。  2.詳列食材、調味料份量，避免使用「適量」或「少許」等描述模糊的詞彙。  3.所有食材需完整呈現於步驟照片中。 |
| 料理創意性 | 25% | 1. 食譜發想富有創意、新穎性及推廣可行性。 2. 料理搭配方式富有巧思。 |
| 視覺豐富性 | 10% | 1.餐點外觀與色澤搭配符合特色。  2.步驟照片拍攝用心，料理成品擺盤精美。 |
| 人氣吸引性 | 10% | 1.5月10日至5月23日下午5時前，利用網路票選方式至每件參賽作品每人限投一票，不可重複，重複投票仍以一票計算。  2.投票前須輸入中文姓名、住址(限台灣境內地址)、聯絡手機及電子郵件信箱，請務必填寫正確資訊，以免喪失抽獎資格。  3.參與投票民眾在活動結束後，本局於6月1日將以電腦隨機抽樣方式，抽出30位幸運得主，每人可獲得商品禮卷200元，每人限領一次，將以掛號郵件寄出。 |

**伍、參加辦法:**

1. 於111年4月29日前email以下資料到:20083828@hchg.gov.tw，主旨請註明「全榖好菜色食譜競賽+社區名稱」，逾期恕無法參加活動，相關問題請洽健康促進科李小姐；03-5518160分機292。
2. 填寫「活動報名表(含食譜)」(如附件二，請至衛生局網頁/便民服務/下載專區自行下載)。
3. 作品製作過程照片電子檔3張(.jpg格式，每張圖檔不超過10M)，請提供畫質清晰照片(原始畫質)。
4. 成品照片電子檔1張(.jpg格式，每張圖檔不超過10M)，將作為後續廣告使用，請提供畫質清晰照片(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3,500元及獎狀1只。
9. 第二名，商品禮券2,500元及獎狀1只。
10. 第三名，商品禮券2,000元及獎狀1只。
11. 在地食材特色獎1名，商品禮券1,000元及獎狀1只。
12. 最佳創意獎1名，商品禮券1,000元及獎狀1只。
13. 人氣獎30名，每名商品禮券200元。

※ 註: 若在地食材特色獎及最佳創意獎無適合者改由佳作獎遞補。

1. 注意事項:
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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 |
| 「全榖好菜色」食譜競賽活動商品禮券 | 16,000 | 1 | 16,000 | 1.第一名商品禮券3,500元\*1名=3,500元。  2.第二名商品禮券2,500元\*1名=2,500元。  3.第三名商品禮券2,000元\*1名=2,000元。  4.在地食材特色獎商品禮券1,000元\*1名=1,000元。  5.最佳創意獎商品禮券1,000元\*1名=1,000元。  6.人氣獎商品禮券200元\*30名=6,000元。 |
| 總計 |  |  | 16,000 |  |

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 **「全榖好菜色」食譜競賽活動**

**報名表(含食譜)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **據點名稱** |  | | | | | | | |
| **聯絡人** |  | **連絡電話** | | |  | | | |
| **作品名稱** |  | | | | | | | |
| **創作理念**  **(200字內)** |  | | | | | | | |
| **未精製全榖雜糧**  **食物名稱** |  | | | **未精製全榖雜糧**  **食物總重量**  **(公克)** | | | |  |
| **使用材料** | **材料名稱** | | | | | **材料生重 (公克)** | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
|  | | | | |  | | |
| **做法:**  (如何烹調) |  | | | | | | | |
| **製作過程照片**  **(3張)** |  | |  | | | |  | |
| **成品照片**  **(1張)** |  | | | | | | | |