2026 銀髮膳食健康餐盒料理競賽

一、活動主旨：

近年來臺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，因此如何讓長者攝取到營養均衡、美味、健康及適口的餐食，成為備受注重的議題。目前澎湖社區共餐據點日益漸增，然而對於各社區要規劃出符合長者營養需求且美味的餐食是一大挑戰，故藉由本計畫辦理「2026 銀髮膳食健康餐盒料理競賽」，開創多元且豐富的餐食料理，提供社區供餐之參考。

二、辦理機關：

指導單位：教育部

主辦單位：國立澎湖科技大學 餐旅管理系、食品科學系、學務處身心健康中心

經費來源：教育部大學社會責任實踐計畫-健康創齡湖東里海 17 線計畫

三、參賽對象：澎湖縣社區共餐據點服務人員、澎湖所在地之大專與高中職相關職科學生，每組以最多 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 2026 年 4 月 10 日(五)止**
2. **複賽公告時間：2026 年 4 月 24 日(五)**
3. **比賽時間：2026 年 5 月 23 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
09:00~12:00	競賽
12:00~12:30	評審評分
12:30~13:00	貴賓致詞、頒獎

五、競賽地點：

國立澎湖科技大學 實驗大樓一樓中餐教室(澎湖縣馬公市六合路 300 號)

六、參賽規則：

報名方式：

1. **請到本校網頁(https://www.npu.edu.tw/index.aspx)，下方「公告訊息」點選「2026 銀髮膳食健康餐盒料理競賽」，並請參賽者自行下載檔案，填報下列資料，以親送、郵寄、傳真(06-9277310)或電子郵件方式(skytree0104@gms.npu.edu.tw)繳交至：國立澎湖科技大學餐旅管理系專案書記 潘小姐收。**
2. 請至澎科大餐旅管理系辦索取報名資料，填妥後，以親送、郵寄或傳真(06-9277310)方式繳交至澎科大餐旅管理系。

➢ 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**(四菜一主食一湯)**(附件二)

3.參賽切結書(附件三)

➢ 連絡電話：06-9264115#3313 潘小姐

七、比賽主題：

以銀髮族 1 餐所需營養為基礎，進行餐食設計烹調，需符合低鹽、低油、低碳又高纖的原則，採用當地當季食材，兼具營養又適口的餐食，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。

※設計銀髮族餐食時，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 1000 元之材料費，購買比賽所需食材(發票或收據請開立抬頭「國立澎湖科技大學」，統一編號「77187931」，以利核銷；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	30	烹調質地合適長者咀嚼吞嚥

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	25	(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。
衛生安全	10	個人衛生、場地清潔、製作過程均符合良好衛生
料理營養及適口	40	營養分配均衡、熱量計算適當及料理口味與質地合宜

九、實作比賽作業規定：

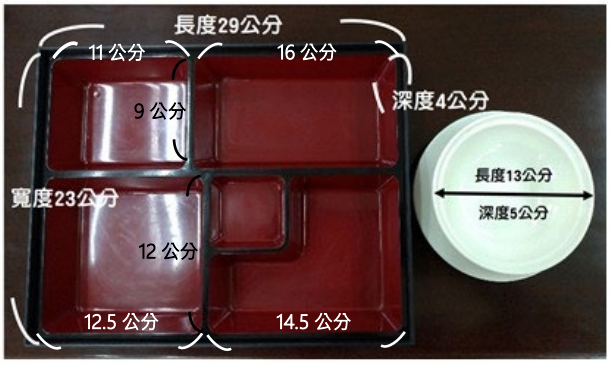
1. 作業時間：

   參賽者需於 180 分鐘內完成六道(四菜一主食一湯)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：

   大會將提供快速爐灶兩口爐、砧板、蒸籠一組、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、配菜盤六個、洗碗精、保鮮膜各一式、日式餐盒二個、湯碗二個(如照片)。



3. 基本調味(公用區)：

   鹽、味精、太白粉、中筋麵粉、醬油、糖、黑醋、白醋、蕃茄醬、胡椒粉。

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菜卡)，放置於作品旁供評審委員參閱。

十、 獎勵方式：

- ✧ 第一名　禮券 3000 元 獎狀 1 名
- ✧ 第二名　禮券 2400 元 獎狀 1 名
- ✧ 第三名　禮券 1500 元 獎狀 1 名
- ✧ 優勝　禮券 900 元 獎狀 數名

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。