

# 衛生福利部國民健康署

## 「2025 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽

### 活動簡章

#### 一、活動目的

為照顧長者飲食需求，國民健康署依實證及國人飲食習慣發展「質地調整飲食」，透過「食材挑選」、「切割烹煮技巧」、「簡易工具檢測」讓民眾能夠輕易地製備出適合長輩們「軟硬度」的飲食，為讓各界運用質地調整飲食概念，製作出讓長者能「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」的餐點，故邀請各界料理高手展現創意及廚藝，帶動全國共同營造高齡友善飲食氛圍。

#### 二、辦理單位

- (一)主辦單位：衛生福利部國民健康署
- (二)執行單位：開新創意策略股份有限公司

#### 三、參加對象及組隊方式

可由專業人員發揮專長展現大廚招牌料理、透過社區人員提供在地多樣特色料理，或由學生展現創意，同時也歡迎親人邀集家中長輩共同攜手秀出家中美味傳家料理，開發各式美味食譜。

(一)參加對象：

序	組別	對象	說明
1	專業組	餐飲業、醫療長照機構專業人員	飯店業、餐飲業者、餐飲工會或營養公會、醫療、長照機構之食品、營養及餐飲相關從事人員。
2	校園組	學生	全國餐飲、食品、營養、高齡長照等相關科系大專校院及高中職在籍學生。

3	社會組	全台社區	社區照顧關懷據點、文化健康站、農會、家政班等場域人員及對銀髮料理有興趣的民眾。
---	-----	------	---

## (二)組隊方式：

1. 每隊參賽成員人數至多 2 位，其中需指定一位擔任隊長兼主要聯絡人。
2. 報名後不得更換隊員，參賽隊伍資格無法更改。
3. 每人僅限報名一隊，不得重複參賽。

## 四、競賽期程

項目	日期	內容
報名期間	即日起至 <u>114 年 6 月 13 日(五) 24 時</u> 為止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 採網路報名或掛號寄送報名(2擇1)，資料必須依簡章規定之制式表格完整填寫。除簽名需親筆簽名外，所有資料皆須以 word 文書作業系統輸入，並提供可編輯之電子檔。</li> <li>● 報名期間執行單位將同步審查報名隊伍提交之報名資料，如有缺漏需補件，經通知需於114年6月20日(五)前完成補件</li> </ul>
書面審查	114年7月1日(二)至7月31日(四)止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 預計114年8月11日(一) 於活動網頁公布入圍名單，並寄發通知，如未入選決賽之隊伍不另行通知</li> </ul>
全國總決賽	114年8月25日(一)至8月27日(三)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 醒吾科技大學</li> </ul>
全國總決賽頒獎典禮	114年9月17日(三)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 財團法人張榮發基金會國際會議中心(暫定)</li> </ul>

備註：競賽內容依照實際公告內容為主，主辦單位得視活動情形調整。

## 五、報名方式：

### (一) 網路報名

報名資料檔案請寄送 [kaishinhealthy@gmail.com](mailto:kaishinhealthy@gmail.com)，信件主旨請註明「2025 銀領新食尚 銀養創新料理競賽+參賽組別+隊伍名稱」。

### (二) 郵寄

1. 請於報名時間內，以「掛號」方式寄送，以郵戳日期為憑，且需裝入牛皮紙袋，並將「郵寄專用信封封面」(附件1)黏貼於牛皮紙袋封面。如附光碟、隨身碟或雲端連結，請註明參賽隊伍名稱以便識別。
2. 郵寄地址：10457 台北市中山區南京東路二段 36 號 4 樓，「2025 銀領新食尚 銀養創新料理競賽活動小組」收。

### (三) 報名需繳交資料(請參閱活動附件)

1. 參賽報名表(附件 2)：
  - (1) 專業組請填附件 2-1
  - (2) 社會組請填附件 2-2
  - (3) 校園組請填附件 2-3
2. 完整且詳細料理食譜：食材、調味份量、作法及照片。(附件 3)
3. 個人資料提供同意書，每位參賽隊員皆需填寫(附件 4)
4. 競賽切結書(附件 5)
5. 肖像權及著作財產權授權同意書，每位參賽隊員皆需填寫(附件 6)
6. 法定代理人同意書(附件 7)

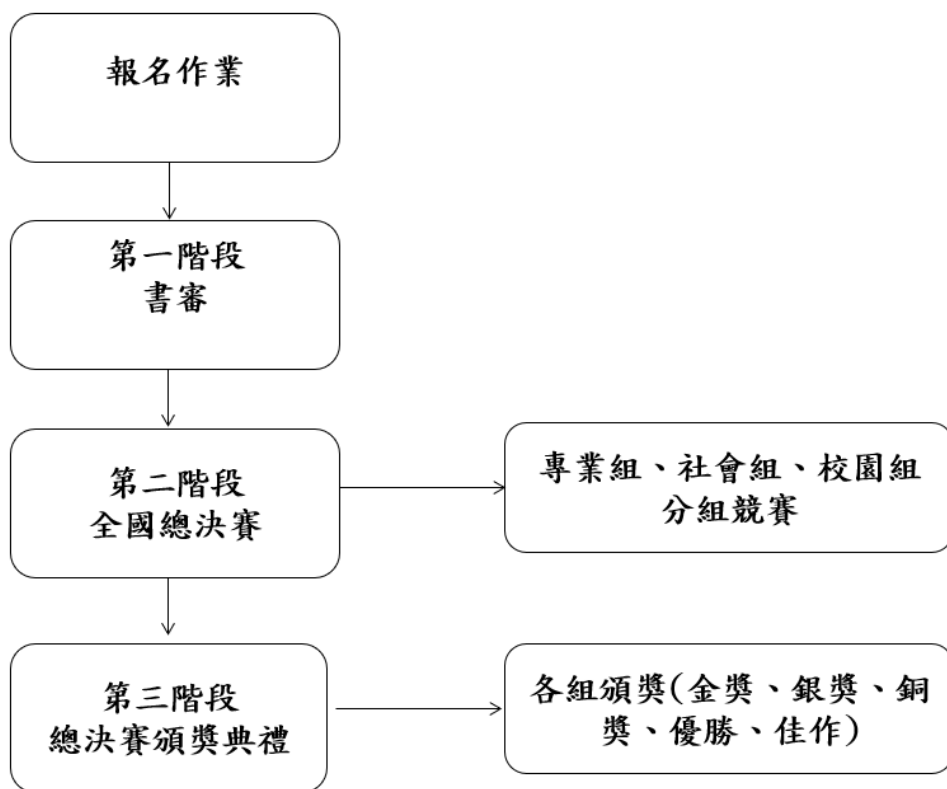
(四) 報名完成後，執行單位將以電子郵件回覆。

(五) 若報名資料不符規定者，將以電子郵件及電話通知缺漏進行補件，請於 **114 年 6 月 20 日(五)前**完成補件，若逾期未補齊，即視為自行棄權。

(六) 參與全國總決賽者交通、住宿需自行負擔，主辦單位不提供相關補助。

(七) 有關競賽事宜，歡迎主動洽詢開新創意策略股份有限公司質地調整飲食小組 徐小姐、楊小姐(02)25217676 分機 802、804。

## 六、競賽流程：



## 七、競賽主題：

使用「國產當令食材」，運用「質地調整飲食」的原則，製備適合銀髮族所需營養菜餚，專業組需製作2道菜餚、社會組製作1道菜餚、校園組製作1道菜餚，每道菜餚至少必須包含豆魚蛋肉類、全穀雜糧類和蔬菜類中至少兩類食材。(一道菜餚只可呈現在一個餐盤(具)上，避免多道料理組合呈現。)

組別	飲食質地分級	目標說明
專業組	6級 (牙齦碎軟質食)	● 以質地調整飲食為主軸，需製作2道菜餚，每道菜餚需包含豆魚蛋肉類、全穀雜糧類和蔬菜類中至少兩類食物，並符合「質地調整飲食」原則。
	7級 (容易咬軟質食)	● 各以一道完整菜餚為主，兼具營養價值、實用推廣性及創意特色。

社會組	7級 (容易咬軟質食)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 需製作 1 道菜餚，需包含豆魚蛋肉類、全穀雜糧類和蔬菜類中至少兩類食物，並符合「質地調整飲食」原則。</li> <li>● 以一道完整菜餚為主，兼具營養價值、實用推廣性及創意特色。</li> </ul>
校園組	7級 (容易咬軟質食)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 需製作 1 道菜餚，需包含豆魚蛋肉類、全穀雜糧類和蔬菜類中至少兩類食物，並符合「質地調整飲食」原則。</li> <li>● 以一道完整菜餚為主，兼具營養價值、實用推廣性及創意特色。</li> </ul>

## 八、評分方式及標準

### (一) 書面評審

1. 每道食譜需要附上清晰的成品照片(解析度 300dpi)、詳細的食材、作法、菜餚設計理念，並請一併提供電子檔案以利審查。(詳請參閱第十三點範例參考)
2. 評分標準

項次	評分項目	比重	參考細項
1	符合競賽主題	20%	以讓長輩「吃得下、吃得夠、吃得均衡」三大原則為發想作為主題，參照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為原則。
2	符合質地調整飲食等級	25%	需符合質地調整飲食等級規範，並附上檢測照片或影片作為證明。
3	食材選擇與營養特色	25%	選用國產當季食材，注重食材搭配的合理性與營養價值，符合銀髮族健康需求
4	創意及特色	5%	菜餚設計需具備創意，例如結合傳統與現代烹飪手法，或融入在地文化特色，同時滿足銀髮族營養需求。

5	實用與推廣性	10%	菜餚設計、刀工技巧及食材搭配需具備實用性，並易於推廣至家庭或社區。
6	食譜完整度	15%	食譜撰寫需完整，步驟清晰易懂，包含食材份量、調味料用量、食材預處理（如醃製、切塊、汆燙等）步驟、食材處理說明、烹調方法及注意事項等，方便使用者操作。

(二) 全國總決賽（參賽隊伍須尊重評審團之評審結果，不得異議。）

### 1. 評分標準

項次	評分項目	比重	參考細項
1	符合質地調整飲食等級	25%	需符合質地調整飲食等級規範。
2	食材選擇與營養特色	25%	選用國產當季食材，注重食材搭配的合理性與營養價值，符合銀髮族健康需求
3	料理外觀與菜餚口感	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 外觀：菜餚擺盤需美觀，色彩搭配和諧，展現食材特色。</li> <li>● 口感：菜餚質地需符合銀髮族需求，好入口、易咀嚼。</li> </ul>
4	創意及特色	5%	菜餚設計需具備創意，例如結合傳統與現代烹飪手法，或融入在地文化特色，同時滿足銀髮族營養需求。
5	實用與推廣性	10%	菜餚設計、刀工技巧及食材搭配需具備實用性，並易於推廣至家庭或社區。
6	服裝與衛生安全	15%	個人服裝合規定及衛生，含工作區域與食材處理之清潔，製作過程均符合良好衛生規範。

## 2. 流程：(暫定)

項次	時間	流程	說明						
1	60 分鐘	參賽隊伍報到	參賽隊伍請至報到處完成檢錄						
2	10 分鐘	賽前說明會	進行賽前宣導注意事項						
3	15 分鐘	各梯次進場準備	參賽隊伍進場，評審團食材檢核						
4	60 分鐘	比賽開始	<p>1. 每道菜準備 2 人份，將指定菜餚送至區域</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>區域</th> <th>份數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>評審室</td> <td>1 人份</td> </tr> <tr> <td>展示區</td> <td>1 人份</td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 比賽開始後 40 分鐘，方可出菜</p>	區域	份數	評審室	1 人份	展示區	1 人份
區域	份數								
評審室	1 人份								
展示區	1 人份								
5	10 分鐘	環境清潔	<p>1. 活動結束後，請參賽隊伍將料理台清理乾淨，並洗好主辦單位提供的餐具。個人使用的器具也請帶走，保持場地整潔。</p> <p>2. 整理完畢後，主辦單位會檢查器材，確認一切無誤，隊伍才能離開。</p>						

## 九、活動補助及獎項：

項目	補助及獎項			
參賽證書及食材補助費	凡通過第一階段書面審查及入選進入全國總決賽者之參賽隊伍，可獲得食材補助費最高1,000元及參賽證書乙紙。			
全國總決賽獎項	組別	獎項	名額	獎項內容
	專業組	金獎	1	商品禮卷 10 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式
		銀獎	1	商品禮卷 8 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式
銅獎		1	商品禮卷 6 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式	

		優勝	7	商品禮卷 2.5 萬元整、獎狀、紅布條	指導老師獎狀 乙紙
		佳作	10	商品禮卷 2 萬元整、獎狀、紅布條	
	校園組	金獎	1	商品禮卷 8 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式	
		銀獎	1	商品禮卷 6 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式	
		銅獎	1	商品禮卷 3 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式	
		優勝	7	商品禮卷 2 萬元整、獎狀、紅布條	
		佳作	10	商品禮卷 1.2 萬元整、獎狀、紅布條	
	社會組	金獎	1	商品禮卷 8 萬元整+獎狀、紅布條、獎座乙式	
		銀獎	1	商品禮卷 6 萬元整+獎狀、紅布條、獎座乙式	
		銅獎	1	商品禮卷 3 萬元整+獎狀、紅布條、獎座乙式	
		優勝	7	商品禮卷 2 萬元整、獎狀、紅布條	
		佳作	10	商品禮卷 1.2 萬元整、獎狀、紅布條	

- 食材補助費：1,000元，請提供相符憑證(統一發票)核實後支付。補助金額於比賽結束後14日內(不含假日)匯款至指定之存摺帳戶，發票必須開立執行單位抬頭或統編，抬頭「開新創意策略股份有限公司」；統編「50783513」。若未開立，恕不提供食材補助費。(請領食材補助費請填列附件8)
- 商品禮券：於頒獎典禮結束後，請參賽隊伍檢附完整領款所需之相關資料後，於10日內以郵寄方式撥付。
- 如果不符合競賽規定，經主辦單位確認，取消參賽資格者，恕無法申請或補發材料費或商品禮卷。

註 1：各獎項可依評審決議從缺。

註 2：得獎金額在新臺幣 20,000 元以上者，得獎者須負擔 10%之稅金；如非為中華民國境內居住之個人，則需負擔 20%之稅金。以團隊名義報名之參賽隊伍，將以選手 1 (主要聯絡人) 進行後續納入所得辦理。獎金請自行分配，如有爭議，主辦單位亦不涉入爭議並保持中立。

## 十、注意事項

### (一)報名須知

- 1.請於競賽網站公告頁面下載簡章、附件報名表(共兩份)，資料必須依規定之制式表格完整填寫資料。除簽名需親筆簽名外，所有資料皆須以word 文書作業系統輸入，並提供可編輯之電子檔。)
- 2.並將報名文件電子檔請寄至(kaishinhealthy@gmail.com)，親送或掛號寄送(需親送請在報名期間內，送至台北市中山區南京東路二段 36 號 4 樓，收件時間為上班時間週一至週五上午 10:00-下午 5:30 止)
- 3.簽名欄位請以正楷親筆簽名，不得以打字方式鍵入，如有用印章代簽名者，其蓋章與簽名生同等之效力。
- 4.報名截止日後，為維持競賽公平性，不可增加或更換資料。如團隊中有成員無法參賽，請主動來信或來電通知主辦單位刪除，因此導致影響參賽或得獎權益者應自負責任，由該組成員共同承擔。

### (二)競賽相關事務

- 1.將由主辦單位邀請具營養及料理等不同專長背景之專業人士擔任評審。
- 2.參賽隊伍於比賽時間一小時前完成報到，核對個人資料，進行賽前準備及比賽材料檢查，並參加賽前說明會，遲到者將不得入場。
- 3.比賽時間為 60 分鐘，包含製作成品、出菜和環境清潔復原，其中比賽開始後 40 分鐘可出菜。60 分鐘比賽結束後，參賽隊伍有 10 分鐘時間進行清理並撤出自備用品，未清潔完全者將酌予扣分。
- 4.總決賽現場所攜帶食材、調味料(需清楚標示)、擺盤裝飾(可食用且符合質地調整等級)，及最終完成之成品需與報名表上所載相同，不得現場要求更換。
- 5.總決賽中，所有食材必須在現場進行處理完成，包括食材的清洗、去骨、切割、醃製等，除需符合質地調整，欲事先醃製肉類、泡水及解凍食材外，皆不能提前對食材進行預先處理，所有食材皆務必保持生鮮狀態。
- 6.除主辦單位所提供之設備及物品外，參賽隊伍需自行準備料理所需的食材、配料、擺盤裝飾、刀具(片刀、厚刀及雕刻刀等)、鍋碗瓢盤等餐具、白色廚房紙巾、衛生手套等。

7. 為求公平性請勿攜帶任何廚房料理電器，所有成品皆需親手製作。
8. 比賽成品需準備 2 份，1 份供評審委員品嚐，另 1 份作為展示菜餚(供媒體拍攝)，每份為 1 人份量。
9. 為求比賽一致性，成品盛裝盤一律使用主辦單位提供的 8 吋成品圓盤，如有湯汁料理請事先提出申請。
10. 擺盤裝飾應為可食用並符合質地調整飲食等級，以兼顧美觀與實用性，並納入評分。

### (三)服裝規範

1. 專業組、校園組：參賽隊伍需自備廚師服、圍裙、廚師帽、長褲、工作鞋，服裝不符規定者不得進場比賽。
2. 社會組：參賽隊伍應穿著乾淨整齊，包括剪短指甲、穿著圍裙，並戴乾淨的帽子或髮罩（需自備）、防滑功能較佳的包鞋。

### (四)競賽地點與設備：

1. 實際時間及地點以活動網站公告為準，競賽地點若有變更，將另行通知。
2. 全國總決賽會場所提供之設備與物品(依照租借場地提供為主)，不得帶走或損壞，若有損壞需按市價賠償。

### (五)參賽規則與義務：

1. 參賽者保證所有填寫或提出資料均為真實，且正確，未冒用或利用任何第三人之資料，如有不實或不正確之情事，參賽者應負一切相關責任，並取消參賽資格。
2. 報名所需文件不予退還，參賽隊伍應自行備份。
3. 通過書審之參賽隊伍必須參加全國總決賽，否則取消獎項與補助。
4. **總決賽得獎隊伍**需提交個人或團體故事、心路歷程的文稿(100~150 字內)和相片(至少 1 張)(請見**附件 9**)授權主辦單位使用，主辦單位將內容編撰成冊進行宣傳。

### (六)版權說明

1. 參賽隊伍應同意主辦單位永久且免費地利用其獲獎作品的著作財產權及相關衍生權利，並應同意主辦單位對其獲獎作品進行修改或重製，

並且可以任何形式對外推廣。

2. 主辦單位有權將比賽現場的錄影、相片紀錄等在媒體上播放、展出，參賽隊伍同意其肖像在活動宣傳中被使用，相關版權歸主辦單位所有。

(七)履行個資法第 8 條告知義務聲明

1. 主辦單位取得參賽隊伍之個人資料，目的為辦理「2025 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽活動相關評選作業之用，其蒐集、處理及利用參賽隊伍之個人資料受到個人資料保護法及相關法令之規範。本次所蒐集參賽隊伍之個人資料類別如報名表內文所列，利用方式為上網公告、平面等媒體公布得獎名單，包括姓名、得獎作品，利用期間為永久，利用地區不限，對象為主辦單位及主辦單位授權之第三人。
2. 主辦單位所蒐集之個人資料，依個人資料保護法第 3 條規定得向主辦單位請求查詢閱覽、製給複製本、補充或更正、停止蒐集、處理或利用，必要時亦可請求刪除，惟屬主辦單位依法執行職務所必須保留者得不依參賽隊伍請求為之。
3. 參賽隊伍得自由選擇是否提供相關個人資料，惟若拒絕提供相關個人資料，主辦單位將無法受理本件報名。參賽隊伍如請求停止蒐集、處理、利用或刪除個人資料，致影響參賽資格時，視為放棄參賽資格。

(八)其他

1. 主辦單位擁有權利隨時修正、暫停、延長或終止活動，並在天災、疫情或其他不可抗力情況下調整細節，對活動內容、獎項及爭議有最終解釋及決定權。活動的任何變更都將公布於活動網站。
2. 參賽隊伍需自行承擔交通住宿費，無法參加視同棄權。

**十一、聯絡資訊**

- 執行單位：開新創意策略股份有限公司
- 聯絡地址：台北市中山區南京東路二段 36 號 4 樓
- 聯絡窗口：2025 銀領新食尚 銀養創新料理競賽 徐小姐
- 聯絡電話：(02)2521-8087
- 電子信箱：[kaishinhealthy@gmail.com](mailto:kaishinhealthy@gmail.com)

	
<p>「2025 銀領新食尚 銀養創新料理」 競賽 線上報名</p>	<p>「2025 銀領新食尚 銀養創新料理」 競賽 LINE 群組</p>

## 十二、大會提供設備與物品

主辦單位僅提供基本調味料與競賽場地提供之設備，其他參賽所需之食材、個人用具、刀具、相關器具（特殊餐盤、鍋具等）、及額外調味料等由選手自備。

(一)基本調味料：植物油、醬油、鹽、糖

(二)比賽設備清單(依照場地提供設備為主)

品項	數量	品項	數量	品項	數量
中式爐灶	2	電鍋	1	片刀、剝刀	各 1
中式炒鍋（帶把）	1	油壺	1	炒勺	2
中式炒鍋	1	蒸籠夾	1	長筷	1
中式炒鍋蓋子	1	刮鱗刀	1	疏離	1
蒸籠架	2	削皮刀	1	鋼盆	2
底鍋/蓋	各 1	剪刀	1	湯鍋	1
馬口碗	10	漏勺	1	湯桶	1
配菜盤	5	細油網	1	洗碗精	1

8 吋成品圓盤	2	湯勺/鍋鏟	各 1	砧板(白、紅)	各 1
---------	---	-------	-----	---------	-----

備註：若有電力需求須提出申請，並備註伏特及安培。

### 十三、範例參考

#### (一)競賽食譜文字欄位書寫及心路歷程範例 (附件 3)

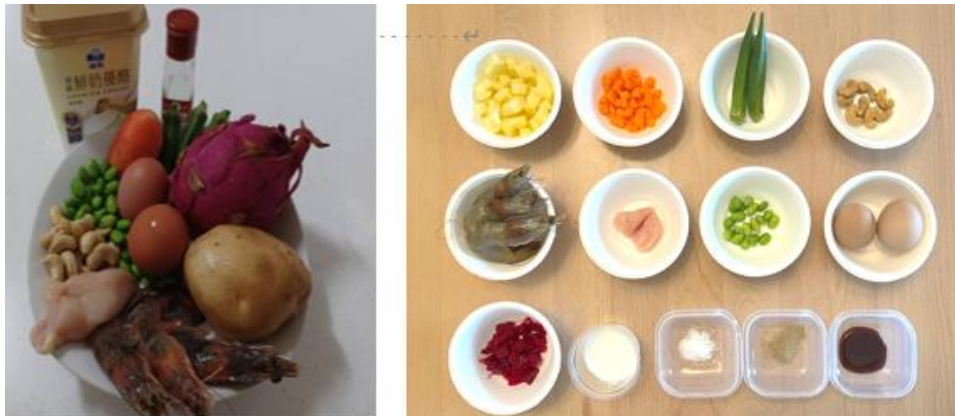
#### 「2025 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽食譜

編號	(由收件單位填寫)
組別	<input type="checkbox"/> 專業組 <input checked="" type="checkbox"/> 社會組 <input type="checkbox"/> 校園組
隊伍名稱	銀養食尚隊
料理名稱	繽紛馬鈴薯沙拉-佐火龍果
<b>質地調整飲食創作料理，每個欄位說明以 150-200 字內為原則</b>	
一、符合競賽主題說明(20%)	描述整道料理之特色，如使用當季食材兼顧營養，需符合質地調整飲食。
<p>「繽紛馬鈴薯沙拉-佐火龍果」使用竹南鎮盛產的火龍果，用中式的方式料理，利用火龍果入菜，呈現出美麗的火紅色澤，配上未精製雜糧、豆魚蛋肉類、蔬菜類及腰果，入口滿滿水果的酸甜味。</p> <p>每年 6~12 月正值火龍果產季，而苗栗縣竹南鎮沿海栽培出的火龍果又香又甜又多汁。除了提供鐵質，豐富的纖維、甜菜紅素等營養價值，本道料理運用火龍果獨有的果肉顏色、口感與香氣，搭配方便取得的食材，以簡易的料理方式，使其軟嫩好入口，讓在地食材火龍果入菜，吸引長者品嚐這道均衡飲食的料理。</p>	
二、符合質地調整飲食等級(25%)	<p>描述符合質地調整飲食等級規範，並附上檢測照片或影片作為證明。</p> <p>請提供照片，並清晰呈現(解析度 300dpi 以上)：</p> <p>1. 烹調前所有食材照片至少 2 張</p>

2. 料理成品照片至少 3 張(正面照及側面照)

3. 料理成品檢測照片至少 5 張

(1)烹調前所有食材照片



(2)成品照片



### (3)料理成品檢測照片

補充說明：成品內所有食材皆進行質地檢測，因白蝦未通過第六級測試，故本道料理屬於第七級軟質食，以下照片供參閱。

#### 一、腰果



#### 二、秋葵



## 三、白蝦



## 三、食材選擇與營養特色(25%)

選用國產當季食材，注重食材搭配的合理性與營養價值，符合銀髮族健康需求

食譜(2人份)	食材	使用量	單位	分切規格 (cm 或 mm)質地調整飲食 7級小於3cm、6級小於 1.5cm
	馬鈴薯	90	克	2 *2
	秋葵	25	克	1.5*0.5
	紅蘿蔔	25	克	1*1
	毛豆	15	克	1.5*1
	白蝦	3	隻	2*0.5
	雞胸肉	20	克	2*0.5
	雞蛋	2	顆	
鮮乳優格	20	克		

	火龍果	45	克	1.5*1.5
	腰果	10	克	2.5*1
調味料	黑胡椒	少許		
	鹽	少許		
	蠔油	少許		
	橄欖油	5	ml	
料理作法 請詳細說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 馬鈴薯、紅蘿蔔切丁與腰果煮軟；雞蛋水煮 10 分鐘後剝殼，蛋黃與鮮奶優格攪拌成沙拉，蛋白切丁備用。</li> <li>2. 火龍果切丁，毛豆與秋葵燙軟後泡冷水，秋葵切薄片備用。</li> <li>3. 雞胸切薄片，用蠔油與黑胡椒抓醃，鮮蝦洗淨剝殼切片，鍋中加橄欖油將雞胸與鮮蝦煎熟。</li> <li>4. 馬鈴薯壓成泥，加入紅蘿蔔丁、蛋白丁、毛豆、秋葵片、火龍果丁、腰果及煎熟的雞胸與鮮蝦。</li> <li>5. 混合蛋黃沙拉攪拌均勻後裝盤，即完成。</li> </ol>			
四、創意及特色(5%)	菜餚設計需具備創意，例如結合傳統與現代烹飪手法，或融入在地文化特色，同時滿足銀髮族營養需求。			
<p>以「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」的三好一巧銀髮族飲食原則為出發點，設計色、香、味俱全的料理，作為簡易製備且營養滿分的餐點。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吃得下：善用烹調技巧將食材切小丁、薄片使長者容易入口，且將部分食材煮熟軟化，讓本道料理符合容易咬軟質食的質地。</li> <li>2. 吃得夠：繽紛馬鈴薯沙拉的份量當作正餐，亦可當作點心，進食無壓力！</li> <li>3. 吃得對：我的餐盤六大類，在本道料理完整體現！以未精製雜糧的馬鈴薯當作主食來源，搭配高生理價蛋白質的白肉食材（雞胸肉、白蝦）及植物蛋白來源的毛豆，與充滿植化素的胡蘿蔔、秋葵，富含鈣質的優格，拌入富含不飽和脂肪酸的原型好油來源—腰果，一同加入在地新鮮食材的水果類—火龍果，讓大家能以簡單的料理，輕鬆達到均衡飲食。</li> <li>4. 吃得巧：少鹽、少油的製備方式，簡單的調味保留食材本身的味道，運用繽紛的色彩搭配，呈現色、香、味俱全，適合與親友共食的料理。此外，考量茹素的長者，選用毛豆作為豆魚蛋肉類的食材來源。只要將不可食的葷食移除，並將毛豆</li> </ol>				

比例調整到 100 公克，即可達到 2 份的優質植物蛋白質來源。	
五、實用與推廣 (10%)	菜餚設計、刀工技巧及食材搭配需具備實用性，並易於推廣至家庭或社區。
本菜餚以竹南火龍果為主，搭配雜糧、豆魚蛋肉類、蔬菜及腰果，酸甜爽口，營養滿分。火龍果產季為 6 至 12 月，竹南沿海種植的果實香甜多汁，富含鐵質、纖維及甜菜紅素。料理方式簡單，適合家庭或社區推廣，尤其吸引長者品嚐。不僅推廣在地農產，更鼓勵健康飲食文化，火龍果的鮮豔色澤與香氣，讓菜餚兼具視覺與味覺享受。	

註 1：表格若不敷使用可自行增添，惟以 5 頁為限。

註 2：所有競賽內容版權皆屬主辦單位所有，請將其詳細填妥。

## 十四、其他參考資料

### (一) 質地調整飲食原則



#### 食材挑選

- 挑選新鮮、天然及當地在地食材
- 衛生安全有認證，例如產銷履歷、HACCP、CAS等



#### 食材處理好入口

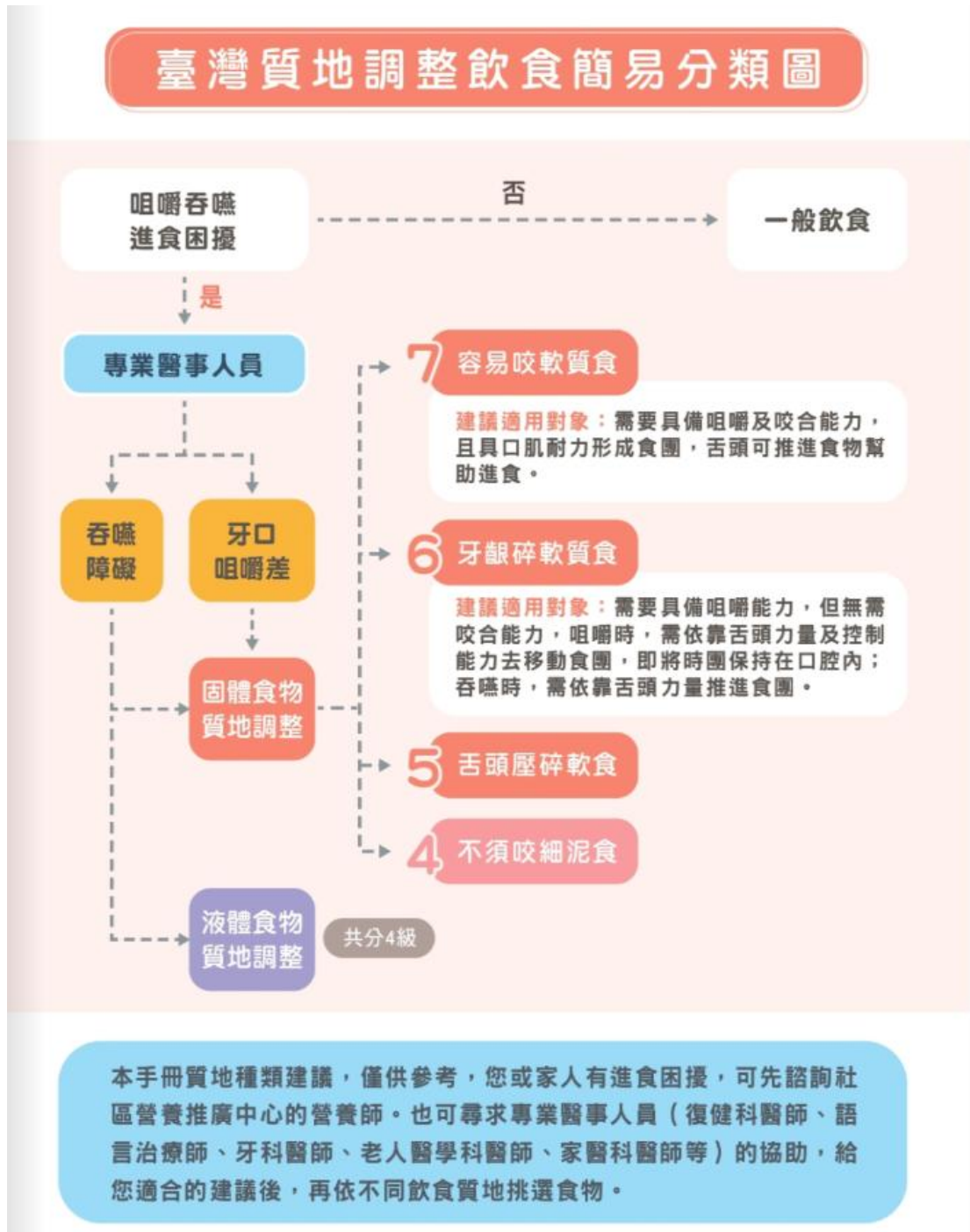
- 去除果核、果籽、粗果皮、骨頭、魚刺等
- 蔬菜去除硬莖梗、粗纖維
- 食材切成適口大小 **建議3公分以下大小**



#### 改變烹飪方法更可口

- 食材軟化處理
- 增加食物濕潤度  
**建議搭配有稠度、滑順的醬汁或肉汁**
- 使用天然辛香料增加香氣  
**如薑片、大蒜、胡椒等**

## (二) 質地調整飲食分類



(三) 質地調整飲食軟硬度檢測

級別	尺寸建議	叉子測試	湯匙測試	筷子測試
<b>7</b> 容易咬軟質食	不限制尺寸 小於 3 公分塊狀 更好入口	 食物可被餐叉切斷  以餐叉正面下壓食物，食物不會自叉縫擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀	 利用側匙可將食物切斷成小塊  食物會被壓扁或變形 湯匙移開後，食物不會恢復原狀	 利用筷子可刺穿食物
<b>6</b> 牙齦碎軟質食	小於 1.5 公分 丁狀	 食物可被餐叉切斷小於 1.5 公分  以餐叉正面下壓食物，食物可被壓穿並自叉縫中擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀	 食物可被湯匙切斷小於 1.5 公分  食物會被壓扁或變形 湯匙移開後，食物不會恢復原狀	 利用筷子可將食物分成 小於 1.5 公分

\*請參考衛生福利部國民健康署「吃進健康 高齡營養新食代」質地調整飲食衛教手冊，連結 <https://reurl.cc/G4nXDp>



質地調整飲食衛教手冊

#### (四) 「社區營養推廣中心」簡介及聯絡資訊

國民健康署補助 22 縣市政府衛生局成立在地「社區營養推廣中心」，是社區民眾的好厝邊、好朋友，並擔負起社區民眾「恁的營養阮來顧」的重要任務！民眾如有營養或飲食問題，可至掛有「6 大類食物」結合「幸福笑臉」圖樣牌示的「社區營養推廣中心」，專業營養師可提供「在地居民營養問題分析」、「社區營養照護人員培訓」、「社區營養教育」、「營養風險篩檢」、「健康餐飲輔導」等有計畫且全面性的營養照護服務，「社區營養推廣中心」圖示意涵、22 縣市「社區營養推廣中心」聯絡資訊詳如下，歡迎民眾多多利用。



社區營養推廣中心