

113 年士林區「代代相傳好味道-全穀雜糧好料理」活動報名簡章

壹、活動目的：為推動「全民餐餐吃全穀之健康飲食」理念，鼓勵民眾優先選用未精製全穀雜糧，臺北市士林區健康服務中心辦理 113 年士林區「代代相傳好味道-全穀雜糧好料理」活動。以「未精製全穀雜糧」為主軸推動世代健康飲食，邀請社區世代好手發揮創意，融入家傳料理，設計美味又營養的全穀雜糧料理，展現世代多元健康創意料理。藉由跨世代青銀共融(如祖孫、父母子女等)組隊報名參加，分享家中私房「全穀雜糧好料理」，增進社區內世代共融及健康飲食生活化。

貳、主辦單位：臺北市士林區健康服務中心、臺北市士林健康促進協會、臺北市士林區公所。

參、活動對象：設籍、居住或就業/學在士林區的民眾，2-5 人為 1 組（同組內成員需至少 1 人跨世代，如祖孫、父母子女、姨甥...等），【每人限報名 1 組】。

肆、活動詳情：

一、活動時間：113年8月1日(星期四)上午10時至12時。

二、活動地點：士林區行政中心10樓大禮堂（臺北市士林區中正路439號10樓）。

三、當日活動流程：

時間	內容
10:00-10:15	報到
10:15-10:30	評審介紹及競賽說明
10:30-11:00	營養師示範全穀雜糧好料理
11:00-11:40	評審試吃、評分及成績計算
11:40-12:10	頒獎典禮及合影
12:10-12:45	互相交流及賦歸

四、活動方式：

1、每組由 1 位年滿 20 歲成人為代表，活動當日攜帶身分證報到。

2、現場擺盤參賽料理(約 5-10 人份)。

3、每組代表講述參賽料理的創意與烹調方法。

五、評分標準：分數權重配比如下（總分為 100 分）

評分項目	佔比
食材營養性	30%
味道	20%
創意設計	20%
擺盤	15%
衛生安全	15%

六、活動獎勵：

- 1、凡完成報名(限30組)、實際攜帶菜餚參與全程活動者，均頒發參加獎新臺幣1,000元整。
- 2、邀請專家學者組成評選小組，擇優評選出特色獎項，頒發獎狀及獎金如下：

第一名	第二名	第三名	參加獎
名額1名	名額2名	名額3名	名額30名
現金3,000元	現金2,000元	現金1,500元	現金1,000元
獎狀	獎狀	獎狀	

3、徵選獲獎名單，將公布於本中心網站。

伍、報名方式：

一、報名時間：即日起至 113 年 7 月 17 日(星期三)下午 5 時止。

二、參加辦法：

(一) 於本中心網站活動頁面下載並填寫報名表，繳回報名表完成報名。

(二) 報名方式：

1、親送：臺北市士林區健康服務中心 1 樓服務台（臺北市士林區中正路 439 號 1 樓，收件時間僅週一至週五上午 8:30 至下午 5:30）。

2、電子郵件：電子檔以電子郵件寄至 bv6968@gov.taipei，郵件主旨請填寫「代代相傳好味道-全穀雜糧好料理活動」，以寄件日期為憑。

(三) 活動前提供菜餚照片：報名期間，除繳交報名表成員基本資料外還需附

上菜餚資料，可以電子郵件提供 1-3 張菜餚相關照片（菜餚照片或參賽者與菜餚合照皆可）。

三、報名後經本中心審核確認符合資格者，將於 7 月 19 日(星期五)下午 5 時前，以電子郵件或電話通知參賽組別聯絡人，若有任何疑問，請洽 (02)2881-3039 分機 7162 丁護理師。

四、未精製全穀雜糧類食物，舉例如下：

（一）米類、麥類：糙米、紫米、黑米、紅米、小米、藜麥、蕎麥、小麥、燕麥粒、燕麥片。

（二）根莖雜糧類：蓮藕、玉米、蓮子、南瓜、栗子、芋薺、地瓜、芋頭、馬鈴薯、菱角、山藥、皇帝豆、紅薏仁。

（三）乾豆類：紅豆、綠豆、花豆、鷹嘴豆。

捌、注意事項：

一、參賽料理若有違反規定，或侵犯他人商標、專利及著作權等智慧財產權之情事，需自負一切法律責任，且若獲頒之獎金及獎狀得追回註銷。

二、參賽報名表因郵寄遺失、失竊或其他原因造成參選作品遺失或損壞者，主辦單位不承擔任何責任。

三、報名參加者，需同意配合本中心後續推廣作業，無償提供報名資料及活動當日接受攝影、影片剪輯等製作成果手冊、宣傳影片於國內、外之非營利使用。

四、得獎者須依規定交付身分證正反面影本，若得獎者經通知拒絕繳納代扣稅額，視為得獎者放棄得獎權益，將進行得獎名單遞補或從缺，亦不另行公告。

五、本活動依中華民國稅法規定，舉凡得獎金額或獎項年度累計價值超過新臺幣 1,000 元者，將列入本年度之個人綜合所得稅申報，得獎人需按規定繳交相關資料。

六、主辦單位保留活動相關內容變更與解釋權，所有訊息以活動網站作為公告方式，如有未盡事宜，得由主辦單位修正公佈之；如有爭議，主辦單位有最終決定權。

113 年士林區「代代相傳好味道-全穀雜糧好料理」報名表

成員基本資料 (每組最多 5 人)				
序號	姓名	年次	與代表人關係 (ex. 祖母/阿姨/姪女)	聯絡電話
1 (代表人)			本人	
2				
3				
4				
5				

菜餚資料	
料理名稱	
食材及調味料	如：1.糙米/1 包(00 公克)/00 元
設計理念、作法	

成品照片

★請於 113 年 7 月 17 日(星期三)下午 5 時止，現場或電子郵件繳交。

★除報名表外，另以電子郵件提供菜餚照片，請配合事項如下：

- 1、提供 1-3 張菜餚相關照片（菜餚照片或參賽者與菜餚合照皆可）。
- 2、建議照片解析度高於 200dpi，檔案大小至少 1MB 以上，照片解析度不佳影響輸出效果恕無法協助處理。
- 3、照片電子檔請於 113 年 7 月 17 日前 mail 至 bv6968@gov.taipei。