

檔 號：

保存年限：

苗栗縣政府衛生局 函

機關地址：35646 苗栗縣後龍鎮大庄里21鄰
光華路373號

聯絡人：李宇騏

電話：037-558530

傳真：037-558590

電子郵件：mlh876@ems.miaoli.gov.tw

受文者：國立聯合大學

發文日期：中華民國114年6月16日

發文字號：苗衛保字第1140013055號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：2025「銀領食尚·苗栗好味」地中海飲食暨質地推廣料理競賽-活動簡章 1件(附件1 7392d781a90bb9c20413de6a1a02b682_0013055_2025「銀領食尚·苗栗好味」地中海飲食暨質地推廣料理競賽-活動簡章.pdf、附件2 7392d781a90bb9c20413de6a1a02b682_0013055_EDM「銀領食尚·苗栗好味」地中海飲食暨質地推廣料理競賽.png)

主旨：檢送本局辦理2025「銀領食尚 苗栗好味」地中海飲食暨質地推廣料理競賽簡章，請協助轉知活動訊息及鼓勵報名參加，請查照。

說明：

一、旨揭為苗栗縣內競賽，為推廣「在地食材」的運用，結合有助於預防失智症及心血管疾病的「地中海飲食原則」，透過競賽，鼓勵縣民發揮創意與精湛廚藝，製作適合長輩（7級質地）安心享用的美味營養餐點，共同營造苗栗健康友善的飲食生活環境，於競賽後將得獎作品製作成食譜供民眾利用。

二、競賽期程如下：

(一)報名期間：即日起至114年6月27日（五） 24時為止
（郵寄報名以郵戳為憑）。

(二)第一階段初賽—書審：114年7月8日(二)至7月25日(五)止。

裝

訂



線

(三)第二階段總決賽—實體料理競賽：114年8月8日(五)，
於育達科技大學—綜合大樓—中餐廚藝教室。

(四)第三階段—頒獎暨成果展：114年9月中下旬，於苗栗
縣政府衛生局（暫定）。

三、參加對象及組別：每隊參賽成員人數最多為2位。

(一)社會組（葷食、蛋奶素別）：餐飲店家、社區照顧關
懷據點、文化健康站、農會、家政班、職場及對料理
有興趣的民眾。

(二)校園組（葷食、蛋奶素別）：苗栗縣大專院校、高
中、高職等在籍學生。

四、補助及獎項：

(一)凡通過第一階段書面審查及入選進入總決賽者之參賽
隊伍，可獲得食材補助費500元及參賽證書乙紙。

(二)縣內總決賽獎項：

1、社會組16名，葷食別、蛋奶素別，各取金獎、銀
獎、銅獎一名，以及佳作5名。

2、校園組16名，葷食別、蛋奶素別，各取金獎、銀
獎、銅獎一名，以及佳作5名。

五、競賽簡章：詳見「苗栗縣政府衛生局官網—高齡友善專
區」<https://gov.tw/CMw>。

六、有關競賽事宜，歡迎洽詢開新創意策略股份有限公司陳
先生、徐小姐(02)2521-8087。

正本：國立聯合大學、廣亞學校財團法人育達科技大學、仁德醫護管理專科學校、國
立苗栗高級中學、國立苗栗高級農工職業學校、國立竹南高級中學、國立卓蘭
高級中等學校、國立大湖高級農工職業學校、國立苗栗高級商業職業學校、苗
栗縣私立君毅高級中學、苗栗縣私立建臺高級中學、苗栗縣全人實驗高級中
學、苗栗縣私立中興高級商工職業學校、苗栗縣私立育民高級工業家事職業學
校、苗栗縣私立龍德家事商業職業學校、國立苑裡高級中學、苗栗縣立興華高
級中學、苗栗縣立苑裡高級中學、苗栗縣立三義高級中學、苗栗縣立大同高級

副本：開新創意策略股份有限公司 114/06/16 16:04:41



線

「2025 銀領食尚 苗栗好味」
地中海飲食暨質地推廣競賽活動簡章

一、活動目的：

為推廣苗栗在地食材的運用，結合有助於預防失智症及心血管疾病的地中海飲食原則，透過競賽，鼓勵縣民發揮創意與精湛廚藝，製作適合長輩也能安心享用的美味營養餐點，共同營造苗栗健康友善的飲食生活環境。

二、辦理單位

- (一) 主辦單位：苗栗縣政府衛生局
(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

(一)參加對象

對象	餐別	說明
社會組	葷食別	餐飲店家、社區照顧關懷據點、文化健康站、農會、家政班、職場及對料理有興趣的民眾。
	蛋奶素別(不使用五辛)	
校園組	葷食別	苗栗縣大專院校、高中、高職等在籍學生。
	蛋奶素別(不使用五辛)	

(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，報名後不得更換隊員，參賽隊伍資格無法更改。
2. 每人僅限報名一隊，不得重複參賽。

四、競賽期程

項目	預定日期	內容
報名期間	公告日起至 114 年 6 月 27 日(五) 24 時為止(郵寄報名以郵戳為憑)	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 7 月 4 日(五) 前完成補件。
第一階段 初賽:書審	114 年 7 月 8 日(二) 至 7 月 25 日(五)止	預計 114 年 8 月 1 日(五) 於苗栗縣政府衛生局官網、健康加油站 FB 等相關社群公布入圍名單，並寄發通知，如未入選決賽之隊伍不另行通知
第二階段 總決賽 實體料理競賽	114 年 8 月 8 日(五)	競賽地點:育達科技大學 綜合大樓-中餐廚藝教室
第三階段 頒獎暨成果展	114 年 9 月中下旬	頒獎地點:苗栗縣政府衛生局(暫定)。

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

報名方式：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。

(一)網路報名

報名資料檔案請寄送 mlkaishinhealthy@gmail.com，信件主旨請註明

「2025 銀領食尚 苗栗好味 地中海飲食暨質地推廣料理競賽+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

食尚 苗栗好味 地中海飲食暨質地推廣料理競賽活動小組」收。

六、競賽主題：

使用苗栗在地食材融入美食料理中，運用「我的餐盤」、「質地調整飲食註1」的原則，製作適合銀髮族所需營養菜餚，每道料理必須包含油脂類(富含Omega-9 脂肪酸，如：橄欖油、苦茶油、酪梨油，或是堅果種子)、豆魚蛋肉類(肉類以白肉為主)、全穀及未精製雜糧類和蔬菜類四類主要食物，製作適當的2人份且符合7級質地之創意美味餐點。

餐別	主題	飲食質地分級	說明
社會組	葷食別	7 級 (容易咬軟質食)	● 需製作 1 道菜餚，包含油脂類(富含Omega-9 脂肪酸，如：橄欖油、苦茶油、酪梨油，或是堅果種子)、豆魚蛋肉類(肉類以白肉為主)、全穀及未精製雜糧類和蔬菜類四類主要食物，並符合運用「我的餐盤」、「質地調整飲食」的原則。 ● 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。
	蛋奶素別(不使用五辛)		
校園組	葷食別	7 級 (容易咬軟質食)	● 需製作 1 道菜餚，包含油脂類(富含Omega-9 脂肪酸，如：橄欖油、苦茶油、酪梨油，或是堅果種子)、豆魚蛋肉類(肉類以白肉為主)、全穀及未精製雜糧類和蔬菜類四類主要食物，並符合運用「我的餐盤」、「質地調整飲食」的原則。 ● 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。
	蛋奶素別(不使用五辛)		

七、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。

2. 評分標準

項次	評分項目	比重	參考細項
1	符合地中海飲食與符合質地調整飲食7級	30%	● 符合「油脂類(富含Omega-9 脂肪酸，如：橄欖油、苦茶油、酪梨油，或是堅果種子)、豆魚蛋肉類(肉類以白肉為主)、全穀及未精製雜糧類和蔬菜類四類主要食物」及「地中海飲食」、「我的餐盤」等原則 ● 需符合「質地調整飲食7級」之規範，並附上檢測照片或影片作為證明
2	食材選擇與營養特色	20%	● 選用苗栗在地當季食材，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	實用與推廣	25%	● 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
4	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
5	創意及特色	10%	以符合競賽規則，如何將重現傳統菜色，做出令銀髮族熟悉的料理，同時又吃得下、吃的健康

(二)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	符合地中海飲食與符合質地調整飲食 7 級	25%	● 符合「油脂類(富含 Omega-9 脂肪酸,如:橄欖油、苦茶油、酪梨油,或是堅果種子)、豆魚蛋肉類(肉類以白肉為主)、全穀及未精製雜糧類和蔬菜類四類主要食物」及「地中海飲食」、「我的餐盤」等原則 ● 需符合「質地調整飲食 7 級」之規範，並附上檢測照片或影片作為證明
2	食材選擇與營養特色	25%	● 選用苗栗在地當季食材，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	創意與實用	20%	● 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。 ● 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。
4	料理外觀與菜餚口感	20%	● 外觀：菜餚擺盤需美觀，色彩搭配和諧，展現食材特色。 ● 口感：菜餚質地需符合銀髮族需求，好入口、易咀嚼。
5	服裝與衛生安全	10%	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	1. 每道菜準備 2 人份，將指定菜餚送至區域(分成兩盤) <table><tr><th>區域</th><th>份數</th></tr><tr><td>評審室</td><td>1 人份</td></tr><tr><td>展示區</td><td>1 人份</td></tr></table> 2. 比賽開始後 40 分鐘，方可出菜	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	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、食材也請帶走，保持場地整潔。 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。						



八、活動的補助與獎項

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總決賽者之參賽隊伍，可獲得食材補助費500元及參賽證書乙紙。				
總決賽獎項	組別	獎項	名額	獎項內容	備註
	社會組	金獎	2	商品禮卷 2 萬元整、獎狀、獎座乙式	
		銀獎	2	商品禮卷 1 萬元整、獎狀、獎座乙式	
		銅獎	2	商品禮卷 5 仟元整、獎狀、獎座乙式	
		佳作	10	商品禮卷 3 仟元整、獎狀	
	校園組	金獎	2	商品禮卷 2 萬元整、獎狀、獎座乙式	指導老師獎狀乙紙
		銀獎	2	商品禮卷 1 萬元整、獎狀、獎座乙式	
		銅獎	2	商品禮卷 5 仟元整、獎狀、獎座乙式	
		佳作	10	商品禮卷 3 仟元整、獎狀	
● 社會組-葷食別、蛋奶素別，各取金獎、銀獎、銅獎一名，以及佳作5名。 ● 校園組-葷食別、蛋奶素別，各取金獎、銀獎、銅獎一名，以及佳作5名					
● 食材補助費：500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） ● 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。					

九、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 銀領食尚 苗栗好味 地中海飲食暨質地推廣料理」競賽 陳先生、徐小姐
- 聯絡電話：(02)2521-8087
- 電子信箱：mlkaishinhealthy@gmail.com



「2025 銀領食尚 苗栗好味 地中海飲食暨質地推廣料理」競賽線上報名

詳細內容請掃描競賽 QR Code

十、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)**每組提供

品項	數量	品項	數量	品項	數量
中式爐灶	2	電鍋	1	片刀、剁刀	1組
中式炒鍋（帶把）	1	油桶	1	炒勺	2
中式炒鍋蓋子	1	刮鱗刀	1	疏離	1
蒸籠（底鍋1、層架2 鍋蓋1）	1組	削皮刀	1	鋼盆	2
底鍋/蓋	1組	剪刀	1	湯鍋	1
馬口碗	10	漏勺	1	洗碗精	1
配菜盤	5	細油網	1	湯匙	1
紅色砧板	1	打蛋器	1	鐵筷	1
白色砧板	1	量匙	1		
8吋西餐盤	2	8吋中餐盤	2		

十一、 注意事項

- (一)需以苗栗縣在地食材做為主要材料，並使用該食材進行命名，且成品盤內食材皆需可食，並且符合質地調整飲食等級 7 級。
- (二)進入決賽之參賽選手與書審提交之參賽選手須相同，除有不可抗力之原因，經報主辦單位審核同意外不得更換，並以棄權論。
- (三)比賽當日在必要情況下主辦單位有權修改比賽相關規則，並由主辦單位向參賽隊伍說明。
- (四)當日比賽選手若有任何疑問，該場評審委員有絕對裁決權。
- (五)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。
- (六)主辦單位有權保有比賽中所使用的烹飪或組裝方式、成品過程之錄影及拍照權利。
- (七)使用非該參賽作品所須材料者，不予計分。
- (八)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. 將報名文件電子檔請寄至(mlkaishinhealthy@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 09:30-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。

(九)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，比賽時間終了，經提醒而未停者將酌予扣分，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，所有食材應於比賽現場完成處理，包括清洗、去骨、切割、醃製、烹調等作業。惟考量質地調整推廣之需求，參賽隊伍得於賽前進行有限度的事前處理，包含：醃製肉類、浸泡食材或解凍，並須於『競賽食譜』中詳載處理方式與目的，以供審查，所有食材皆務必保持生鮮狀態。
6. 參賽隊伍所使用之食材及食品添加物，須符合我國《食品安全衛生管理法》及相關法規，包括《食品添加物使用範圍及限量暨規格標準》等之規定。
7. 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。
8. 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。
9. 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。

10. 為求比賽一致性，成品盛裝盤一律使用主辦單位提供的 8 吋白色成品圓盤，如有湯汁料理請事先提出申請。
11. 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。

（十）服裝規範

參賽隊伍應穿著整潔服裝，包括穿著長褲及圍裙，並戴乾淨的帽子或髮罩、配戴口罩、手部不配戴飾品及塗指甲油、剪短指甲、穿著防滑功能較佳的包鞋。

（十一）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. 實體料理競賽提供之設備與物品（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。

（十二）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實體料理競賽，否則取消獎項與補助。
4. 實體料理競賽得獎隊伍於競賽後 1 個月內提交個人或團體故事、心路歷程的文稿（至少 200 字）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。

（十三）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。

(十四) 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 銀領食尚苗栗好味」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。

(十五) 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苗栗縣政府衛生局網站。

2. 參賽隊伍需自行承擔交通住宿費，無法參加視同棄權。



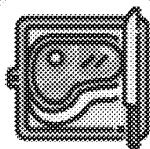
十二、 其他參考資料

(一) 質地調整飲食原則



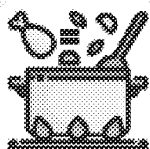
食材挑選

- ◆ 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)

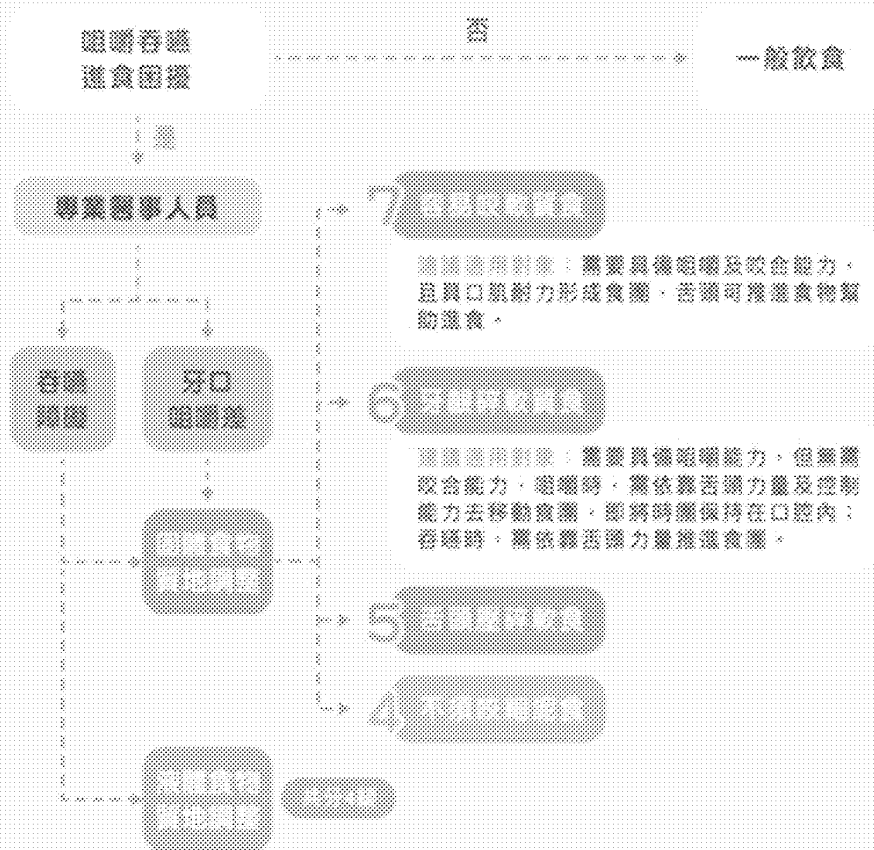


改變烹飪方法更可口

- ◆ 食材軟化處理
- ◆ 增加食物濕潤度
(建議搭配肉湯、濃稠的醬汁或肉汁)
- ◆ 使用天然辛香料增加香氣
(胡蘿片、大蒜、胡椒粉)

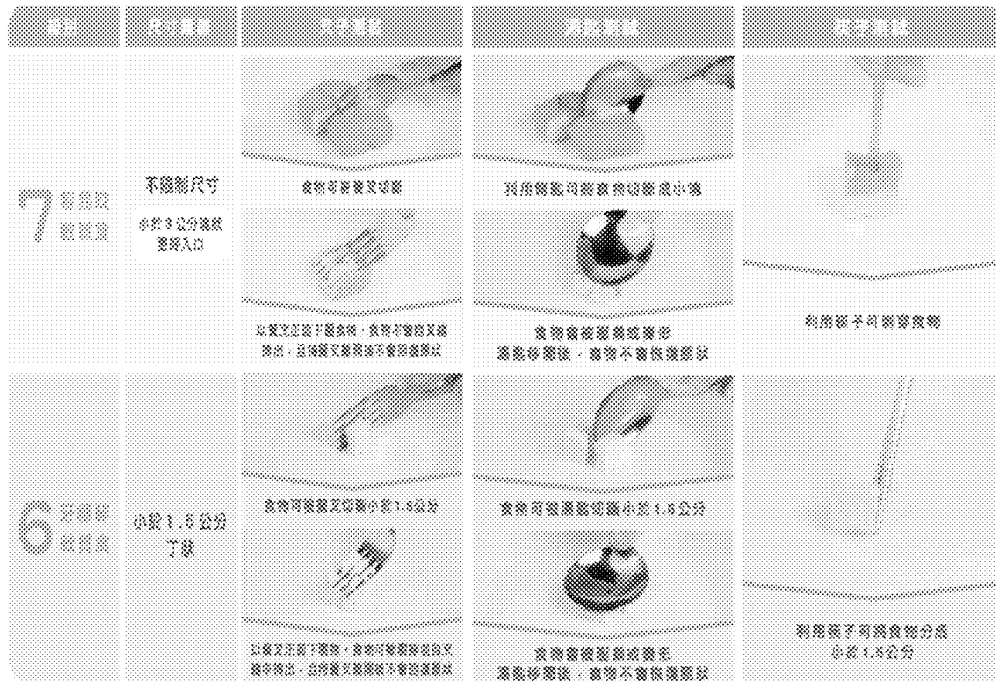
(二) 《質地調整飲食衛教手冊》質地調整飲食分類

臺灣質地調整飲食簡易分類圖



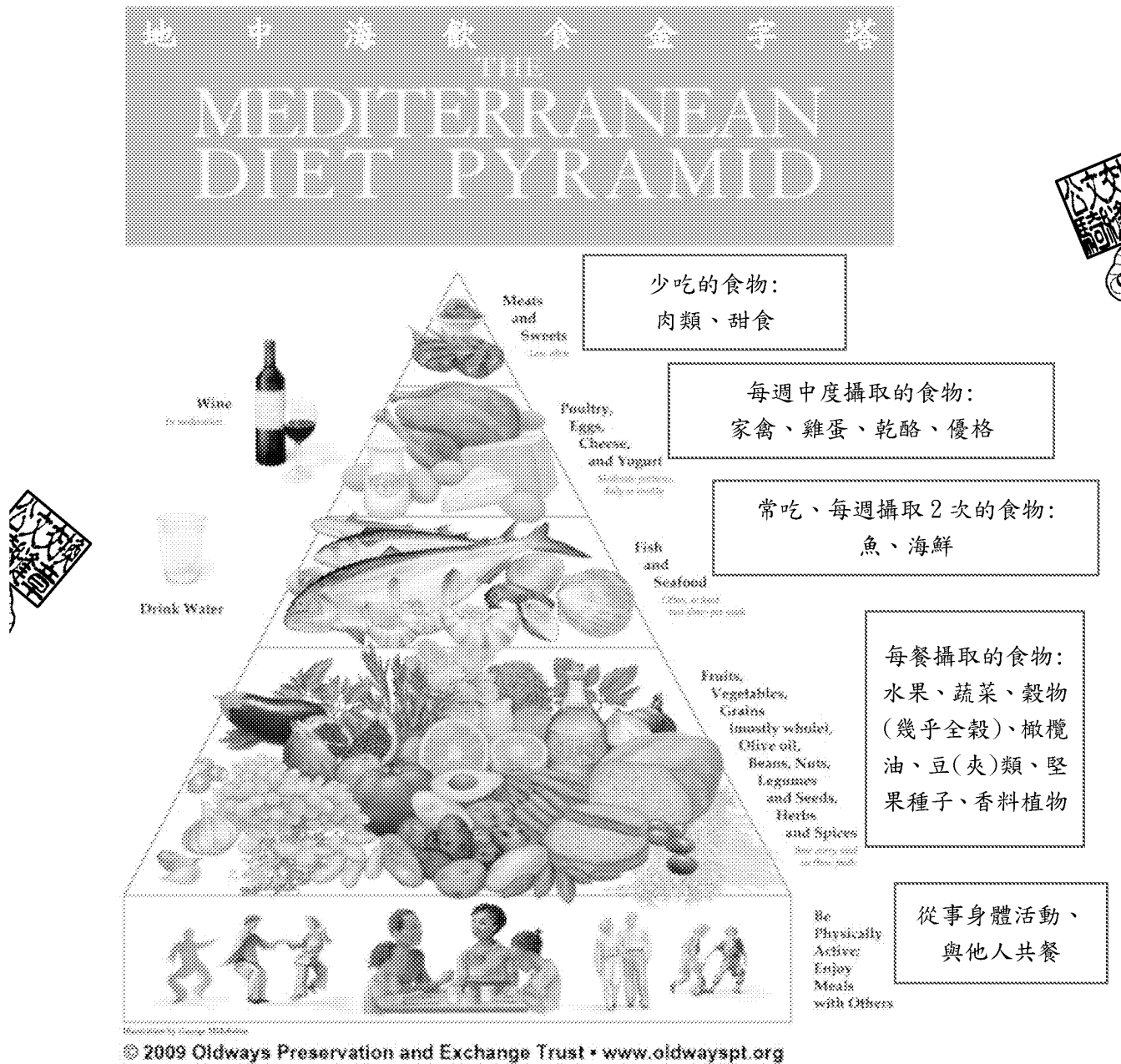
本手冊用黃地標類建議，僅供參考，您或家人有進食困擾，可先諮詢社區營養推廣中心的營養師，也可尋求專業醫療人員（如健科醫師、語言治療師、牙科醫師、老人醫學科醫師、家醫科醫師等）的協助，給您適合的建議後，再按不同款食質地挑選食物。

(三)《質地調整飲食衛教手冊》質地調整飲食軟硬度檢測



參考資料	網址	QR Code
苗栗縣社區營養推廣中心 <u><QA>適合長者吞嚥的質地飲食!</u>	https://reurl.cc/NYgNjx	
衛生福利部國民健康署 <u>《質地調整飲食衛教手冊》</u>	https://reurl.cc/G4nXDp	

(四) 地中海飲食原則



圖片參考網址

台式地中海飲食原則：

1. 每餐攝取全穀及未精製雜糧、蔬菜、水果、油脂類(富含 Omega-9 脂肪酸，如：橄欖油、苦茶油、酪梨油，或是堅果種子)。

2. 每餐攝取優質蛋白質順序：豆>魚(海鮮)>蛋>肉。

十三、 參賽附件

(一)報名表封面 (附件 1)

(二)報名表

1. 社會組 (附件 2-1)

2. 校園組 (附件 2-2)

(三)競賽食譜 (附件 3)

(四)個人資料提供同意書 (附件 4)

(五)競賽切結書 (附件 5)

(六)著作權及肖像權使用授權書 (附件 6)

(七)法定代理人同意書 (附件 7)

(八)食材補助費 請領單 (附件 8)

(九)得獎隊伍故事、心路歷程 (附件 9)



附件 1

苗栗縣政府衛生局
「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽
郵寄專用信封封面

收件日期：即日起至 114 年 6 月 27 日（星期五）

（以郵戳為憑）

寄件人：

寄件地址：

連絡電話：

收件人：10457 臺北市中山區南京東路二段 36 號 4 樓

「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽活動小組



附件 2-1

「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽報名表
(社會組)

編號	(由收件單位填寫)			
組別	☐ 葷食別 ☐ 蛋奶素別(不使用五辛)			
隊伍名稱				
服務單位				
隊長聯絡電話				
聯絡地址				
電子信箱				
參賽隊員 1 (隊長)	姓名		身分證 字號	
參賽隊員 2	姓名		身分證 字號	
一、以 2 人一隊方式組隊報名，報名完成後，不得更換參賽隊伍。 二、社會組如沒有服務單位，可以免填。 三、參賽隊伍所使用之食材及食品添加物，須符合我國《食品安全衛生管理法》及相關法規，包括《食品添加物使用範圍及限量暨規格標準》等之規定。 四、本人_____、_____已詳閱並同意本活動辦法之內容。(參賽隊員親簽)				

參賽隊員 1(隊長)身分證證件影本	
正面	反面

參賽隊員 2 身分證證件影本	
正面	反面



附件 2-2

「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽報名表

(校園組)

編號	(由收件單位填寫)			
組別	☐ 葷食別 ☐ 蛋奶素別(不使用五辛)			
隊伍名稱				
聯絡電話				
聯絡地址				
電子信箱				
參賽隊伍 1 (隊長)	姓名		身分證 字號	
	學校/科系：			
參賽隊伍 2	姓名		身分證 字號	
	學校/科系：			
指導老師				
 參賽隊伍所使用之食材及食品添加物，須符合我國《食品安全衛生管理法》及相關法規，包括《食品添加物使用範圍及限量暨規格標準》等之規定。				
一、以 2 人一隊方式組隊報名，報名完成後，不得更換參賽隊伍。 二、本人_____、_____已詳閱並同意本活動辦法之內容。(參賽隊伍親簽)				



參賽隊員 1(隊長)身分證證件影本	
正面	反面
學生證影本	
正面	反面
參賽隊員 2 身分證證件影本	
正面	反面
學生證影本	
正面	反面

附件 3

「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽食譜



編號	(由收件單位填寫)
組別	☐ 社會組 ☐ 校園組
參賽項目	☐ 葷食別 ☐ 蛋奶素別(不使用五辛)
隊伍名稱	
料理名稱	
質地調整飲食創作料理，每個欄位說明以 150-200 字內為原則	
一、運用「地中海飲食」及符合「質地調整飲食」7 級(30%)	描述整道料理之構思，如使用苗栗食材兼顧營養，運用地中海飲食特色且符合質地調整飲食。



質地調整飲食 7 級級	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。 請提供照片，並清晰呈現(解析度 300dpi 以上)： 1. 烹調前所有食材照片至少 2 張 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



二、食材選擇與營養特色(20%)		選用苗栗在地食材，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
調味料				
料理作法 請詳細說明				

三、實用與推廣(25%)	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。
四、創意及特色(10%)	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。

註 1：表格若不敷使用可自行增添，惟以 8 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。

註 3：一組競賽組別只能參加一項比賽項目。

附件 4**個人資料提供同意書**

本同意書說明「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽主辦單位（以下簡稱主辦單位）將如何處理表單所蒐集到的個人資料。當您簽署本同意書時，表示您已閱讀、瞭解並同意接受本同意書之所有內容及其後修改變更規定。若您未滿二十歲，應於您的法定代理人閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容，並遵守以下所有規範。

一. 基本資料之蒐集、更新及保管

- (一)主辦單位依據中華民國「個人資料保護法」與相關法令之規範下蒐集、處理及利用您的個人資料。
- (二)請於報名參賽時提供您本人正確、最新及完整的個人資料。
- (三)主辦單位會因執行業務所蒐集您的個人資料包括姓名、電話、傳真、電子信箱、地址等。
- (四)若您的個人資料有任何異動，請主動向主辦單位申請更正，使其保持正確、最新及完整。
- (五)若您提供錯誤、不實、過時或不完整或具誤導性的資料，您將損失相關權益。
- (六)您可依中華民國「個人資料保護法」，就您的個人資料行使以下權/利：(1)請求查詢或閱覽。(2)製給複製本。(3)請求補充或更正。(4)請求停止蒐集、處理及利用。(5)請求刪除。但因主辦單位執行職務或業務所必須者，主辦單位得拒絕之。若您欲執行上述權利時，請參考主辦單位聯絡窗口聯絡方式與主辦單位連繫；因您行使上述權利，而導致權益受損時，主辦單位將不負相關賠償責任。

二. 蒐集個人資料之目的

- (一)主辦單位為執行競賽需蒐集您的個人資料。
- (二)當您的個人資料使用方式與當初主辦單位蒐集的目的不同時，我們會在使用前先徵求您的書面同意，您可以拒絕向主辦單位提供個人資料，但您可能因此喪失您的權益。

三. 基本資料之保密 您的個人資料受到中華民國「個人資料保護法」與相關法令之規範保護及規範。主辦單位如違反「個人資料保護法」規定或因天災、事變或其他不可抗力所致者，致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、遭其他侵害者，主辦單位將於查明後以電話、信函、電子郵件或網站公告等方法，擇適當方式通知您。

四. 同意書之效力

- (一)當您勾選「我同意」並簽署本同意書時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容，您如違反下列條款時，主辦單位得隨時終止對您所提供之所有權益或服務。
- (二)主辦單位保留隨時修改本同意書規範之權利，主辦單位將於修改規範時，於主辦單位網頁(站)公告修改之事實，不另作個別通知。如果您不同意修改的內容，請立即與主辦單位窗口聯繫。否則將視為您已同意並接受本同意書該等增訂或修改內容之拘束。
- (三)您自本同意書取得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意條款以外之任何保證。

五. 準據法與管轄法院

本同意書之解釋與適用，以及本同意書有關之爭議，均應依照中華民國法律予以處理，並以臺灣臺北地方法院為管轄法院。

☐我已閱讀並接受上述同意書內容

此 致

苗栗縣政府衛生局

立書人1：簽名_____（請親簽）

立書人2：簽名_____（請親簽）

中 華 民 國 114 年 月 日

附件 5

「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽切結書



本隊伍成員_____、_____報名參加苗栗政府縣衛生局主辦之「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽，保證已確實了解競賽相關規定並願意遵守主辦單位之評審之相關內容，並承諾：

- 一、參賽隊伍應尊重評審委員的專業評審決議，對評審結果不得有異議。
- 二、所有參賽作品及相關資料恕不退件。
- 三、主辦單位有權現場實況拍攝或拍照，以作為存檔或資料參考之用。相關資料並得以在基於非營利性質之教學或學習下，得不限時間與地域之參考與使用。
- 四、參賽隊伍保證參賽作品之內容（含食譜、料理、照片）均未侵害他人之著作權或其他權利，若因使用參賽作品之內容而侵害他人之權利，以致主辦單位無法使用或受他人追訴（包括但不限於保全、訴訟或其他法律程序），參賽隊伍應協助主辦單位解決因此所產生之各種問題，及賠償主辦單位因此所受之一切損失，包括但不限於裁判費、合理律師費、主管機關處罰及對第三人之損害賠償責任等情形。
- 五、如發生前述情形致主辦單位無法使用參賽作品之內容時，主辦單位有權拒絕參賽隊伍參賽。參賽作品之內容（含食譜、解說卡、料理、照片）之著作權及其他智慧財產權均屬主辦單位所有，主辦單位得為各種使用方式（包括但不限於重製、編輯、改作、保存、傳輸…等），參賽隊伍保證參賽隊伍本人及組員均不得向主辦單位及使用單位主張著作權及其他智慧財產權，參賽隊伍亦承諾不得將參賽作品之內容銷售、使用予第三人或作其他用途。參賽隊伍如有違反本條之約定者，應賠償主辦單位因此所受之一切損失（包括但不限於裁判費、合理律師費等）。
- 六、以上個人資料，皆用於競賽行政作業，並遵守個資法相關規定

此 致
苗栗縣政府衛生局
受告知人暨立同意書人（團隊所有人員）

姓 名：_____（請親簽）
單位（學校）名稱：



中 華 民 國 114 年 月 日

附件 6**「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽****著作權及肖像權使用授權書**

立書人 1: _____

立書人 2: _____

茲就本人參與主辦單位所舉辦之競賽活動文字與作品資料，本人同意以下事項：

本人授權在本活動中所拍攝有關文字、相片及肖像，主辦單位就該著作全部享有完整之著作權。

本人瞭解並同意上述授權。

此致

苗栗縣政府衛生局

立書人 1

立書人 2

姓 名: _____

姓 名: _____

法定代理人: _____

法定代理人: _____



*填寫說明：本活動對象若為十八歲以下，須得法定代理人之同意。

中 華 民 國 年 月 日

附件 7

「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽

法定代理人同意書

本人同意未成年子女或受監護人（姓名）_____

（民國____年____月____日出生，身分證字號：_____）參加苗栗縣政

府衛生局舉辦「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽活動，本人已充分了解活動性

質及內容，茲同意接受競賽辦法。

法定代理人 (或監護人)	法定代理人 (親筆簽名或 蓋章)	身分證統一編 號	聯絡地址	電話
☐ 父：				
☐ 母：				
☐ 監護人：				



中 華 民 國 年 月 日

註：

- (1) 父母為其未成年子女之法定代理人，同意書應由父母雙方共同簽署並負擔義務。
- (2) 父母離婚或單一監護者，應檢具已辦妥登記之戶籍謄本，始得單獨代理。
- (3) 未成年人無父母、或父母均不能行使、負擔對於未成年子女之權利義務時，由取得監護權之監護人同意之，並檢附證明文件

附件 8

「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽

食材補助費 請領單

編號	(由收件單位填寫)
組別	☐ 社會組 ☐ 校園組
參賽項目	☐ 葷食別 ☐ 蛋奶素別(不使用五辛)
隊伍名稱	
聯絡電話	
存摺影本	
請領憑證(統一發票)，請浮貼	

註：食材補助費：500 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。

附件 9

「2025 銀領食尚 苗栗好味」競賽
得獎隊伍故事、心路歷程

編號	(由收件單位填寫)
組別	☐ 社會組 ☐ 校園組
參賽項目	☐ 葷食別 ☐ 蛋奶素別(不使用五辛)
隊伍名稱	
聯絡電話	
個人或團體故事、心路歷程的文稿(至少 200 字)與照片(1 張)	



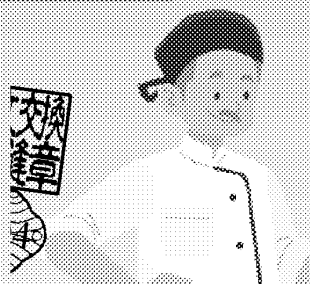
總獎金
20萬元

2025

銀領食尚 苗栗好味

招募對象

一場屬於苗栗縣民眾的料理競賽



社會組

對料理有興趣民眾 / 餐飲店家 / 農會
文化館農站 / 家政班 / 社區關懷據點

葷食組

蛋奶素組



校園組

高職 / 高中 / 大專院校
等在籍學生

葷食組

蛋奶素組

報名活動

活動官網



活動簡章



活動時程

報名投稿

即日起~
6.27(五)

審審結果公布

8/1(五)

總決賽

8/8(五)
育達科技大學

頒獎典禮

9/19(五)
苗栗縣政府衛生局

聯絡資訊：

執行單位/ 財團法人銀領食尚股份有限公司

7392d781a90bb9c20413de6a1a02b682_0013055-EDM_「銀領食尚·苗栗好味」地中海飲食暨質地推廣料理競賽.png

電子郵件/ mlkaishinhealthy@gmail.com