

2021 屏東縣政府衛生局

「強肌健骨 在地特色餐盤」 競賽活動簡章

一、 活動目的

高齡化社會來臨，隨著年紀增長身體逐漸老化，高齡者將面臨骨質疏鬆、肌少症及衰弱症等疾病問題，而強健的肌肉、骨骼需依賴充足的營養才能維持，長期缺乏某些營養素，就有可能使疾病發生率提升。依「我的餐盤均衡飲食」原則為主軸，結合強肌健骨主題，並將屏東在地、當季、特色食材融入，讓我的餐盤呈現更多元豐富，且創作出符合在地之「強肌健骨 我的餐盤」。

二、 主辦單位:屏東縣政府衛生局

三、 協辦單位:屏東縣 33 鄉鎮市衛生所

四、 報名資格:屏東縣全縣三十三鄉鎮

五、 活動時間:110 年 03 月 01 日~110 年 05 年 30 日

評選時間:110 年 06 月

六、 餐盤設計原則:

1. 菜單設計內容符合我的餐盤原則及六口訣。
2. 需要符合強化骨骼、增加肌肉飲食主題(包含高鈣食材、優質蛋白等……)。
3. 鼓勵優先採用在地特色農產品，展現當地區域及季節特色。
4. 鼓勵運用富含在地特色器皿或盤飾呈現。

七、 競賽說明:

1. 由衛生所配合在地組織一同報名並完成「強肌健骨 在地特色餐盤」餐盒 1 份，並製作使用 Microsoft Power Point 製作 15-20 張照片含字幕的花絮。。
2. 於 110 年 05 年 30 日前回傳「我的餐盤 餐盒資料表」至衛生局，進

行書面審核評分。

3. 經評審評比後選出 10 處得獎者，將於屏東縣政府衛生局舉辦之成果展進行表揚及展出。

八、 評比標準

書面審查評分標準		
表單填寫完整性	餐盒特色及設計理念描述	15%
	照片呈現	10%
符合主題	餐盒命名	5%
	符合我的餐盤六口訣	15%
菜色創意	作品原創性	10%
	創意烹調方式與技巧	10%
在地食材	在地食材使用佔比	10%
食材搭配及外觀	作品顏色搭配	10%
	整體型態配置是否平衡	15%

九、 競賽獎勵：

1. 第一名：獎狀+2500 元禮卷
2. 第二名：獎狀+2000 元禮卷
3. 第三名：獎狀+1500 元禮卷
4. 第四~十名：獎狀+1000 元禮卷

十、 參賽者個人及隊伍製作食材方法及取得並無仿冒或涉及侵權。需同意所有菜餚製作、食譜圖示、拍攝影、著作權、專利權歸屬主辦單位所有。主辦單位有修改、編譯、著作、出版、公佈、推廣等其他非營利用途之權利。

2021 年「強肌健骨 在地特色餐盤」 活動競賽

我的餐盤 餐盒資料表

推薦鄉鎮：_____

特色餐盒名稱	_____餐盒						
健康訴求 (我的餐盤六口 訣須符合 6 項)	將每餐的食物，依面積比例分隔(必選): <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> 每天早晚 1 杯奶： <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 (每天 1.5-2 杯 一杯 240c.c) </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> 每餐水果拳頭大： <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 (在地當季多樣化) </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> 菜比水果多一點： <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 (當季且 1/3 選深色) </td> <td style="padding: 5px;"> 飯跟蔬菜一樣多： <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 (至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食) </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> 豆魚蛋肉一掌心： <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 (豆>魚>蛋>肉) </td> <td style="padding: 5px;"> 堅果種子 1 茶匙： <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否 (每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小，約開心果 5 粒、南瓜子 10 粒) </td> </tr> </table>	每天早晚 1 杯奶： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (每天 1.5-2 杯 一杯 240c.c)	每餐水果拳頭大： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (在地當季多樣化)	菜比水果多一點： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (當季且 1/3 選深色)	飯跟蔬菜一樣多： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食)	豆魚蛋肉一掌心： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (豆>魚>蛋>肉)	堅果種子 1 茶匙： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小，約開心果 5 粒、南瓜子 10 粒)
每天早晚 1 杯奶： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (每天 1.5-2 杯 一杯 240c.c)	每餐水果拳頭大： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (在地當季多樣化)						
菜比水果多一點： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (當季且 1/3 選深色)	飯跟蔬菜一樣多： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食)						
豆魚蛋肉一掌心： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (豆>魚>蛋>肉)	堅果種子 1 茶匙： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小，約開心果 5 粒、南瓜子 10 粒)						
設計理念： 強肌健骨食材及理念： 範例：牛奶-屬高鈣食材，富含 B2、維生素 D，增加骨骼健康							

<p>營養資訊 (每份餐盒)</p>	<p>菜單設計</p>			
	菜色	食材	克數	製作方式 (含步驟、調味順序、烹調方式)
	<p>◆ 表單格數不足，請自行增加</p>			
<p>產品照片 (清楚照片2張)</p>				