

醒吾學校財團法人醒吾科技大學 函

地址：新北市林口區粉寮路1段101號
聯絡人：林佳蓉
電子信箱：114158@mail.hwu.edu.tw
聯絡電話：02-2601-5310分機2481
傳真電話：(02)26022870

受文者：國立嘉義大學

發文日期：中華民國115年6月3日

發文字號：醒大系字第1150004795號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活動簡章2026銀領新食尚銀養創新料理競賽(附件一)、2026銀領新食尚銀養創新料理競賽郵寄專用信封封面(附件二) (1151200289_1_ATTCH1.pdf、1151200289_2_ATTCH2.pdf)

主旨：檢送「2026銀領新食尚 銀養創新料理競賽」活動簡章乙份，請協助公告活動訊息，並鼓勵相關師生踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、為推廣高齡營養與質地調整飲食觀念，衛生福利部國民健康署辦理「2026銀領新食尚 銀養創新料理競賽」，期望結合餐飲、營養、高齡照護及社區創新能量，鼓勵各界運用在地及當令食材，製作符合銀髮族需求之創新料理。

二、旨揭競賽相關資訊如下：

(一)參加對象：

專業組：餐飲業、醫療或長照機構專業人員。

校園組：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。

社會組：社區關懷據點、文化健康站、農漁會、綠色照顧站、家政班及一般民眾。

手
續
文
書

2

- (二)報名期間：即日起至115年6月22日（一）24時止。
- (三)報名方式：採線上報名或掛號郵寄方式辦理。
- (四)全國總決賽：115年8月24日（一）至8月26日（三）假醒吾科技大學辦理（暫定）。
- (五)頒獎典禮：115年9月16日（三）辦理（暫定）。
- (六)競賽主題：以「阿公阿嬤記憶中好味道」為主題，運用質地調整飲食原則設計適合銀髮族食用之營養料理。

三、請惠予協助公告競賽資訊，並鼓勵相關科系教師、學生及有興趣人員踴躍參與。

四、相關競賽資訊及報名方式，請參閱活動簡章；如有相關問題，請洽開新創意策略股份有限公司徐小姐，電話：

(02) 2521-7676分機802。

正本：各公私立大專校院、各公私立高級職業學校

副本：



衛生福利部國民健康署

「2026 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推動「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投入用心與關注長者飲食需求，展現廚藝，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

歡迎餐飲與營養從業人員發揮專長展現創意招牌料理、社區夥伴呈現充滿在地特色的家常好味道，或學生創新詮釋傳統風味；同時也歡迎邀集家中長輩攜手參與，秀出家中流傳的美味傳家料理。

(一)參加對象：

序	組別	對象	說明
1	專業組	餐飲業、醫療或長照機構專業人員	飯店業、餐飲業、餐飲工會、營養師公會、醫療或長照機構之食品、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	社區關懷據點、文化健康站、農漁會、綠色照顧站、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 2 人，並應指定其中 1 人為隊長兼主要聯絡人。
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	<u>即日起至 115 年 6 月 22 日(一)24 時為止</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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115年6月26日(五)18:00前完成補件。
書面審查	115年7月6日(一)至7月27日(一)止	<ul style="list-style-type: none"> ● 預計115年8月10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。
全國總決賽	115年8月24日(一)至8月26日(三)	<ul style="list-style-type: none"> ● 醒吾科技大學（暫定）
頒獎典禮	115年9月16日(三)	<ul style="list-style-type: none"> ● 財團法人張榮發基金會（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：

(一) 網路報名

報名資料檔案請寄送至 kaishinhealthy@gmail.com，信件主旨請註明「2026 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，「2026 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)
 - (1) 專業組請填附件 3-1
 - (2) 社會組請填附件 3-2
 - (3) 校園組請填附件 3-3
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)

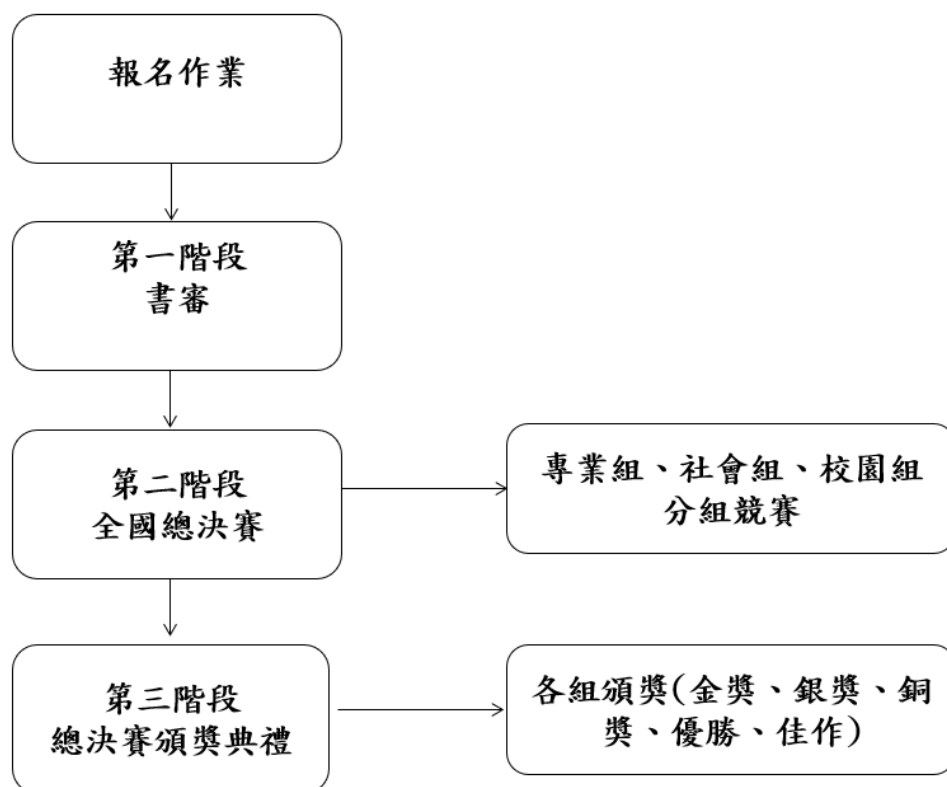
(四) 報名完成後，執行單位將以電子郵件回覆。

(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，請請於 115 年 6 月 26 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(02)25217676 分機 802。

六、競賽流程：



七、競賽主題：

以「阿公阿嬤記憶中好味道」為主題，使用國產當令食材，並運用質地調整飲食原則製作(參考國民健康署「吃進健康 高齡營養新食代」質地調整飲食衛教手冊)，應以呈現食物原型為原則，製備適合銀髮族所需營養菜餚。專業組須製作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	7級(容易咬軟質食)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
	6級(牙齦碎軟質食)	<ul style="list-style-type: none"> ● 所列主食物類別應為菜餚中的主要食材；僅作為調味或裝飾使用之食材，例如蔥、薑、蒜、香菜等，不得列入類別計算。所有食材皆須符合質地調整飲食等級。 ● 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"> ● 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。 ● 所列主食物類別應為菜餚中的主要食材；僅作為調味或裝飾使用之食材，例如蔥、薑、蒜、香菜等，不得列入類別計算。所有食材皆須符合質地調整飲食等級。 ● 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。
校園組	7級(容易咬軟質食)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 所列主食物類別應為菜餚中的主要食材；僅作為調味或裝飾使用之食材，例如蔥、薑、蒜、香菜等，不得列入類別計算。所有食材皆須符合質地調整飲食等級。 ● 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。

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；另須檢附質地檢測照片及影片，影片長度為 1 至 3 分鐘，格式限 MP4，解析度至少為橫式 1280×720，檔案大小以 500MB 內為限；照片與影片請統一存放於同一資料夾，並依「隊伍名稱+菜品名稱+級數」格式命名，以電子檔提供（可採寄送光碟、USB 隨身碟或雲端連結，雲端連結請開啟共用權限），以利審查。

2. 評分標準

項次	評分項目	比重(%)			參考細項
		專業組	校園組	社會組	
1	符合競賽主題與整體呈現	30%	30%	30%	以「阿公阿嬤記憶中好味道」為主題，鼓勵以長輩記憶中的好味道為發想，製作美味、營養又易入口之料理。
2	質地調整飲食技巧	20%	20%	20%	詳述如何善用天然原型食材之軟化及烹飪技巧，達到符合質地調整飲食等級規範，並附上檢測照片與影片。
3	食材選擇與營養特色	20%	20%	20%	以滿足銀髮族營養需求為目標，選用國產、在地當季食材，並鼓勵使用多元食材（如未精製全穀雜糧、多色蔬果等）。 另會依原型食物本身質地處理的難易度，及納入聯合國永續發展目標(SDGs)與綠色餐飲概念，酌予加減分。
4	實用與推廣性	10%	10%	15%	菜餚設計、食材搭配、刀工技巧及烹煮方式需具備實用性，並易於推廣至家庭或社區。
5	創意及特色	15%	15%	10%	菜餚設計具備創意及特色，例如結合傳統與現代烹飪手法，或融入在地文化特色。
6	食譜完整度	5%	5%	5%	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
		專業組	校園組	社會組	
1	質地調整飲食技巧與精確度	25%	25%	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%	25%	25%	以滿足銀髮族營養需求為目標，選用國產、在地當季食材，並鼓勵使用多元食材(如未精製全穀雜糧、多色蔬果、低飽和脂肪之豆魚蛋肉等)。另會依原型食物本身質地處理的難易度，及納入聯合國永續發展目標(SDGs)與綠色餐飲概念，酌予加減分。
3	料理外觀	20%	20%	20%	菜餚擺盤需美觀，色彩搭配和諧，展現食材特色。盤飾須可食用，並符合質地調整飲食原則。
4	實用與推廣性	5%	5%	10%	菜餚設計、食材搭配、刀工技巧及烹煮方式需具備實用性，並易於推廣至家庭或社區。
5	創意及特色	10%	10%	5%	菜餚設計具備創意，例如結合傳統與現代烹飪手法，或融入在地文化特色。
6	服裝與衛生安全	15%	15%	15%	個人服裝合規定及衛生，含工作區域與食材處理之清潔，製作過程均符合食品良好衛生規範準則。

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 (15 組)	金獎	1	商品禮券 10 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式		
		銀獎	1	商品禮券 8 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式		
		銅獎	1	商品禮券 6 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式		
		優勝	5	商品禮券 2.5 萬元整、獎狀、紅布條		
		佳作	7	商品禮券 2 萬元整、獎狀、紅布條		
	校園組 (10 組)	金獎	1	商品禮券 8 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式	指導老師 獎狀乙紙	
		銀獎	1	商品禮券 6 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式		
		銅獎	1	商品禮券 3 萬元整、獎狀、紅布條、獎座乙式		
		優勝	2	商品禮券 2 萬元整、獎狀、紅布條		
		佳作	5	商品禮券 1.2 萬元整、獎狀、紅布條		
	社會組 (10 組)	金獎	1	商品禮券 8 萬元整+獎狀、紅布條、獎座乙式		
		銀獎	1	商品禮券 6 萬元整+獎狀、紅布條、獎座乙式		
		銅獎	1	商品禮券 3 萬元整+獎狀、紅布條、獎座乙式		
		優勝	2	商品禮券 2 萬元整、獎狀、紅布條		
		佳作	5	商品禮券 1.2 萬元整、獎狀、紅布條		
	<ul style="list-style-type: none"> ● 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30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45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 					

項目	補助及獎項
發材料費或商品禮券。	
<p>註 1：各獎項可依評審決議從缺。</p> <p>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。</p>	

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.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；若有重大差異，得視情節酌予扣分或取消資格。
5. 總決賽中，所有食材須於現場完成處理，包括清洗、去骨、切割、醃製及烹調等程序。除符合質地調整飲食需求之必要前置作業，以及事先醃製肉類、泡水及解凍食材外，不得預先處理，所有食材皆應保持生鮮狀態。如有事先處理之食材，應於食譜中清楚載明食材名稱及預先處理方式，食譜內容須清楚標示食材名稱、使用份量、製作步驟、質地調整方式及注意事項。
 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）、鍋碗瓢盆等餐具、白色廚房紙巾、衛生手套等。
 7. 參賽隊伍得攜帶廚房料理電器，惟每組限使用 1 個電源插座，且設備電壓限 110V，總用電量不得超過 600W；並須於賽前事先申請經主辦單位同意後始得使用；所有成品仍須由參賽者親手製作完成。
 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「2026 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：2026 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

	
<p>「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」 競賽 線上報名</p>	<p>「2026 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、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**

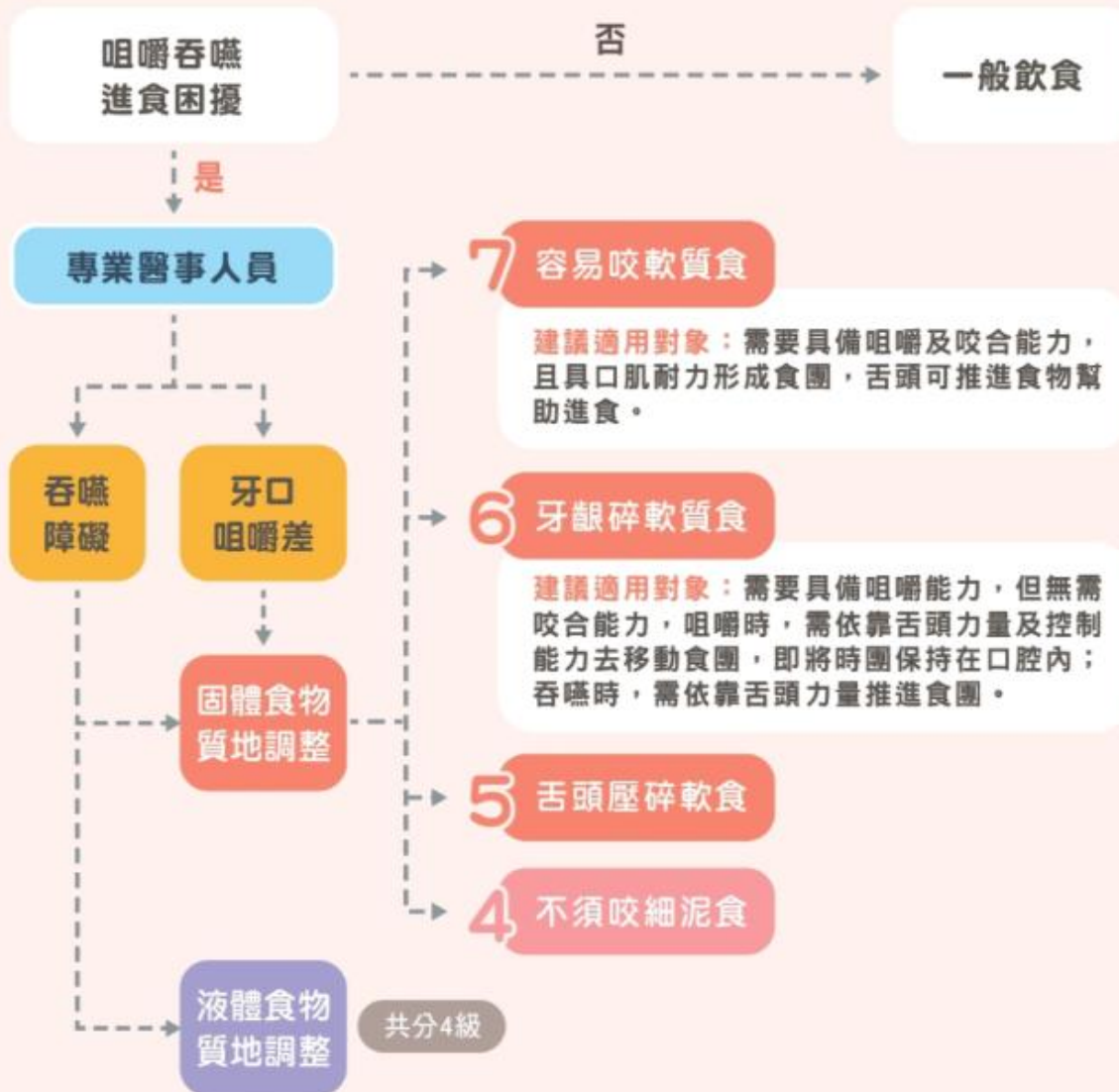


改變烹飪方法更可口

- 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

臺灣質地調整飲食簡易分類圖



本手冊質地種類建議，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。也可尋求專業醫事人員（復健科醫師、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，再依不同飲食質地挑選食物。

(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
7 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	 利用湯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
6 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



<https://health99.hpa.gov.tw/health99/ShortHE8172/12>

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長者營養問題分析、社區營養教育、營養風險篩檢、健康餐飲輔導等營養照護服務。各縣市「社區營養推廣中心」聯絡資訊詳如下，歡迎民眾多多利用。



<https://www.hpa.gov.tw/840/9947/n>

社區營養推廣中心簡介及聯絡資訊

附件 1

衛生福利部國民健康署
「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽
郵寄專用信封封面

收件日期：即日起至 115 年 6 月 22 日（星期一）（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

「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽活動小組

附件 2-3

「206 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽報名表

(校園組)

編號	(由收件單位填寫)		
組別	<input type="checkbox"/> 大專院校 <input type="checkbox"/> 高中職		
隊伍名稱	(請勿超過 8 個字)		
聯絡電話 (隊長)			
聯絡地址			
參賽隊員 1 (隊長)	姓名		身分證字號
	學校/科系：		
	電子信箱：		
參賽隊員 2	姓名		身分證字號
	學校/科系：		
	電子信箱：		
指導老師 (如超過一位請 自行增加欄位)	姓名		職稱
	學校/科系：		
	聯絡電話：		
	電子信箱：		

- 一、以 2 人一隊方式組隊報名，報名完成後，不得更換參賽隊員。
- 二、主辦單位將依照隊員提供之資訊寄送競賽相關資料。如因個人填寫之地址不完全或不實，致使重要資料無法送達或權益受損，相關責任由參賽隊伍自行負擔。請於送出報名前，確認聯絡資訊之正確性。
- 三、參賽隊伍所提供之餐點所使用及製作內容需符合現行食品安全衛生管理法等相關法規規定，且參賽隊員無違反食品安全衛生管理等相關規定。
- 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

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 3-3

「2026 領新食尚 銀養創新料理」競賽食譜

(校園組)

編號	(由收件單位填寫)
隊伍名稱	(請勿超過 8 個字)
料理名稱	(請勿超過 8 個字)
飲食質地分級	7 級容易咬軟質食
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、符合競賽主題說明 與整體呈現(30%)	描述整道料理之特色，以及如何將食材符合質地等級規範。

<p>二、符合質地調整飲食技術(20%)</p>	<p>附上烹煮前處理、成品、檢測照片以及檢測影片作為證明。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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；另須檢附質地檢測照片及影片，影片長度為 1 至 3 分鐘，格式限 MP4，解析度至少為橫式 1280×720，檔案大小以 500MB 內為限；照片與影片請統一存放於同一資料夾，並依「隊伍名稱+菜品名稱+級數」格式命名，以電子檔提供（可採寄送光碟、USB 隨身碟或雲端連結，雲端連結請開啟共用權限），以利審查。
<p>(1)烹調前所有食材照片：原形食材與前置處理後照片至少各一張</p>	
<p>(2) 料理成品照片至少 3 張(正面照及側面照)</p>	

(3)料理成品檢測：照片至少 5 張

(4)料理成品檢測影片

影片長度為 1 至 3 分鐘，格式限 MP4，解析度至少為橫式 1280×720，檔案大小以 500MB 內為限；照片與影片請統一存放於同一資料夾，並依「隊伍名稱＋菜品名稱＋級數」格式命名，以電子檔提供（可採寄送光碟、USB 隨身碟或雲端連結，雲端連結請開啟共用權限）

寄送光碟或 USB 隨身碟

雲端連結(請開啟共用權限)：

_____。

三、食材選擇與營養特色(20%)		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	食材	使用量 (1人份)	使用量 (2人份)	刀工切法	
調味料					
料理作法 請詳細說明					

四、創意及特色(15%)	描述料理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。
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。

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。

附件 4**個人資料提供同意書**

本同意書說明「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」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

衛生福利部國民健康署

立書人 1：簽名 _____ (請親簽)

立書人 2：簽名 _____ (請親簽)

中 華 民 國 1 1 5 年 月 日

「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽切結書

本隊伍成員_____、_____報名參加衛生福利部國民健康署主辦之「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」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、所有參賽作品於競賽結果之後，請勿參與其他公開場合之料理競賽活動，日後若經查明「立書人」等之作品確係一稿多投時，立書人等將喪失得獎資格，不得異議。
- 四、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。
- 五、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。
- 六、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）。
- 七、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 衛生福利部國民健康署

受告知人暨立同意書人（團隊所有人員）

單位(學校)名稱：

姓 名：_____、_____（請親簽）

中 華 民 國 1 1 5 年 月 日

附件 6

「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」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

衛生福利部國民健康署

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 1 1 5 年 月 日

附件 7

「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽 法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女或受監護人（姓名）_____

（民國_____年_____月_____日出生，身分證字號：_____）

參加衛生福利部國民健康署舉辦「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽活

動，本人已充分了解之性質及內容，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
<input type="checkbox"/> 父：				
<input type="checkbox"/> 母：				
<input type="checkbox"/> 監護人：				

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

中 華 民 國 1 1 5 年 月 日

附件 8

「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽

食材補助費 請領單

編號	(由收件單位填寫)		
組別	<input type="checkbox"/> 專業組 <input type="checkbox"/> 校園組 <input type="checkbox"/> 社會組		
隊伍名稱			
領款人		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：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 30 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

「2026 銀領新食尚 銀養創新料理」競賽

得獎隊伍故事、心路歷程

編號	(由收件單位填寫)
組別	<input type="checkbox"/> 專業組 <input type="checkbox"/> 校園組 <input type="checkbox"/> 社會組
隊伍名稱	
聯絡電話	
個人或團體故事、心路歷程的文稿 (100-150 字)	

備註：獲獎選手才需填寫。