

## 財團法人癌症關懷基金會

### 第一屆【親子料理】選拔大賽-「糙」級料理王 簡章

由最新的國民營養健康狀況變遷調查\_國小童調查報告可知，學童膳食纖維的平均攝取量僅達 50%，而「糙米」含豐富的膳食纖維，同時在校園宣導的過程常也發現，學童常因糙米吃起來硬的、煮起來髒髒的，而降低攝取意願，進而帶動家人少烹調此食物，故為鼓勵學童及家庭優先使用未精製的糙米，特辦理「親子料理選拔大賽-糙級料理王」競賽活動，鼓勵民眾以親子組合參加，期望藉由活動共同發揮創意、設計美味又營養的糙米料理，除了營造家庭健康的飲食環境並創造親密互動回憶。

一、主辦單位：財團法人癌症關懷基金會、財團法人陳杜姜基金會、富邦慈善基金會

二、贊助單位：迴鄉有機事業股份有限公司

三、競賽主題：「糙」級料理王

四、參賽對象：

- 1、本活動採親子共同報名參加，1 名家長(父、母、祖父母、或同住親屬)搭配 1 名學童(需為國小一-六年級生)，每組成員共 2 人，每位參賽者僅得報名 1 組。
- 2、每組參賽隊伍限報名 1 件參賽作品，請勿重複報名。
- 3、未依參賽資格報名者恕不接受報名，亦不另行通知報名結果。

五、活動日程：

| 項目                      | 時間                              | 備註            |
|-------------------------|---------------------------------|---------------|
| 報名日期                    | 即日起至 111 年 10 月 31 日止           | 郵戳為憑          |
| 網路人氣票選                  | 111 年 11 月 14 日~111 年 11 月 20 日 | FB 粉絲團        |
| 晉級決賽名單公告及<br>網路人氣票選結果公告 | 111 年 11 月 30 日(星期三)            | 官網及<br>FB 粉絲團 |
| 寄送食材 - 糙米               | 111 年 12 月 5 日(星期一)             |               |
| 決賽暨頒獎典禮                 | 111 年 12 月 11 日(星期日)            | 台北            |

六、報名條件及方式：

- 1、報名日期：即日起至 10 月 31 日止。

- 2、報名方式：以網路報名、郵寄、E-MAIL、親送四種方式。
- 3、網路報名者，請上網填寫報名表單，連結：  
<https://forms.gle/Xm2jA4hs4h4BDUXeA>
- 4、其他報名方式者，請依附件一、二填寫報名表及個人資料提供同意書。(自行下載列印)
- 5、郵寄地址：10666 台北市大安區復興南路一段 129 號 10 樓之一 癌症關懷基金會 競賽小組 收(111 年 10 月 31 日前郵戳為憑)。  
E-MAIL 地址：yangfly99@myccf.org.tw, 主旨：第一屆【親子料理】選拔大賽-「糙」級料理王  
聯絡人：楊川瑩 小姐，電話：02-2775-2529#19
- 6、進入決賽之隊伍需繳交保證金 500 元/組，當天出席且完賽，即全額退還。
- 7、決賽當天會有媒體採訪，入選隊伍需填寫附件三：肖像授權同意書。

#### 七、活動辦法：分初賽、決賽 2 階段，另有網路人氣票選賽

| 階段            | 競賽方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |      |               |        |               |           |               |                         |               |                        |               |                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|---------------|--------|---------------|-----------|---------------|-------------------------|---------------|------------------------|---------------|----------------|
| 初賽：<br>書面資料   | 由專家評選團就參賽隊伍繳交之報名資料、作品資料、照片等內容，依初選評分標準進行評分，總成績排序前 6 名之參賽作品，晉級決賽。(此階段參賽者相關資料皆會保密)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |      |               |        |               |           |               |                         |               |                        |               |                |
| 決賽：<br>現場實作   | <p>1、入選決賽之 6 組參賽隊伍名單會公布於「財團法人癌症關懷基金會」官網上。</p> <p>2、入圍者應於當天早上 9：00 前完成報到。</p> <p>3、依據參賽報名時所列出之料理內容，採「現場烹飪」進行，90 分鐘之現場製作、完成擺飾及恢復乾淨競賽環境。</p> <p>4、請準備 4 人份，1 人份供評審吃及評分、1 人份展示拍攝使用、2 人份供現場參與人員試吃及進行「最佳人氣獎」投票。</p> <p>5、活動現場會請專業評審評分，依合計總分選出前三名，獲得獎狀及獎金，獎項依據評審給分評分(得從缺)。</p> <p>6、最佳人氣獎依當天現場人員投票選出。</p> <p>7、決賽當天流程</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th><th>工作內容</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08：30 - 09：00</td><td>參賽隊伍報到</td></tr> <tr> <td>09：00 - 09：15</td><td>評審介紹及比賽說明</td></tr> <tr> <td>09：15 - 10：45</td><td>競賽時間(含收拾乾淨)【媒體時間 10：00】</td></tr> <tr> <td>10：45 - 11：15</td><td>評審試吃時間及選手提案說明(每隊 5 分鐘)</td></tr> <tr> <td>11：15 - 11：30</td><td>評審會議、投票時間及成績計算</td></tr> </tbody> </table> | 時間 | 工作內容 | 08：30 - 09：00 | 參賽隊伍報到 | 09：00 - 09：15 | 評審介紹及比賽說明 | 09：15 - 10：45 | 競賽時間(含收拾乾淨)【媒體時間 10：00】 | 10：45 - 11：15 | 評審試吃時間及選手提案說明(每隊 5 分鐘) | 11：15 - 11：30 | 評審會議、投票時間及成績計算 |
| 時間            | 工作內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |      |               |        |               |           |               |                         |               |                        |               |                |
| 08：30 - 09：00 | 參賽隊伍報到                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |      |               |        |               |           |               |                         |               |                        |               |                |
| 09：00 - 09：15 | 評審介紹及比賽說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |      |               |        |               |           |               |                         |               |                        |               |                |
| 09：15 - 10：45 | 競賽時間(含收拾乾淨)【媒體時間 10：00】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |      |               |        |               |           |               |                         |               |                        |               |                |
| 10：45 - 11：15 | 評審試吃時間及選手提案說明(每隊 5 分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |      |               |        |               |           |               |                         |               |                        |               |                |
| 11：15 - 11：30 | 評審會議、投票時間及成績計算                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |      |               |        |               |           |               |                         |               |                        |               |                |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|
|               | <table border="1"> <tr> <td>11：30 – 12：00</td><td>頒獎典禮及合影</td></tr> </table> <p>8、注意事項：</p> <p>(1)未出席決賽及頒獎典禮者視同該隊放棄獎項。</p> <p>(2)決賽現場，僅提供基本烹煮器具及調味料(內容請參考本簡章第十大項)。</p> <p>(3)主辦單位預先提供之糙米，可事先在裡浸泡(但不可烹煮)，其他食材需現場進行前處理及烹調。</p> <p>(4)得獎者領獎時，應配合填寫領據資料(獎金以匯款方式支付，請提供領據簽收人本人之郵局或銀行存摺影本)，並依所得稅法扣繳所得稅額。</p> | 11：30 – 12：00 | 頒獎典禮及合影 |
| 11：30 – 12：00 | 頒獎典禮及合影                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |         |
| 網路人氣選拔賽       | <p>1、主辦單位會依照每隊參賽隊伍所提供之照片及料理故事(理念)，公告在「癌症關懷基金會」FB 粉絲團上，供社會大眾進行投票(以按讚方式進行投票)。</p> <p>2、同時也會將連結的方式以 E-MAIL 的方式提供給每隊參賽隊伍，供參賽者們進行拉票。</p> <p>3、於 111 年 11 月 21 日 早上 09：30 結算票選結果，以「按讚」數最高者優勝者。</p>                                                                                                          |               |         |

#### 八、評分方式：

1、評審：邀請專家學者組成評選小組

2、書面評分標準

| 評分項目        | 配分  |
|-------------|-----|
| 料理內容營養性     | 30% |
| 料理創意性       | 20% |
| 食材種類多樣性     | 20% |
| 食材顏色多元性     | 20% |
| 料理製作便利性及可行性 | 10% |

3、現場實作評分標準

| 評分項目        | 評分標準 |
|-------------|------|
| 營養均衡度       | 30%  |
| 口感風味        | 20%  |
| 創意特色及美觀     | 20%  |
| 作品構想及在地食材應用 | 20%  |
| 衛生安全及整潔     | 10%  |

#### 九、獎項：

| 獎項          |                     |
|-------------|---------------------|
| 金鑽料理王 1 名   | 隊伍獎金 8,000 元、獎狀 1 張 |
| 銀鑽料理王 1 名   | 隊伍獎金 6,000 元、獎狀 1 張 |
| 銅鑽料理王 1 名   | 隊伍獎金 3,000 元、獎狀 1 張 |
| 最佳人氣票選王 1 名 | 隊伍獎金 1,600 元、獎狀 1 張 |
| 佳作料理王 2 名   | 隊伍獎金 1,000 元、獎狀 1 張 |
| 網路人氣票選王 1 名 | 隊伍獎金 2,000 元、獎狀 1 張 |

#### 十、決賽現場設備、器具及調味料：

##### 1、每隊的基本設備及器具

| 品項                                                      | 數量               |
|---------------------------------------------------------|------------------|
| 工作臺                                                     | 1                |
| 電磁爐                                                     | 2                |
| 卡式爐                                                     | 1                |
| 單柄湯鍋(18cm)                                              | 1                |
| 平底鍋(24cm)                                               | 1                |
| 菜鏟                                                      | 1                |
| 湯勺                                                      | 1                |
| 菜刀                                                      | 2(生食 1 個；熟食 1 個) |
| 砧板                                                      | 2(生食 1 個；熟食 1 個) |
| 抹布                                                      | 1                |
| 擦手紙                                                     | 1(包)             |
| 備註：                                                     |                  |
| (1)現場其他設備依實際場地單位所提供項目為準，如需特殊烹調器具可自行準備，但須以不影響他人參賽工作範圍為主。 |                  |
| (2)會場所提供之用具與器材，不得帶走及損壞，如有上述情事參加市價賠償。                    |                  |
| (3)所有器具使用完畢後清洗乾淨，物歸原位。                                  |                  |

##### 2、每隊之基本調味

沙拉油、鹽、糖、醬油。參賽者可視個別需求自備辛香料、特殊調味料。

##### 3、共用設備及器具

| 品項   | 數量 |
|------|----|
| 炫風烤箱 | 1  |
| 家用烤箱 | 1  |
| 電鍋   | 5  |
| 氣炸鍋  | 2  |

|                                                                                                                                  |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 手持式攪拌棒組                                                                                                                          | 1 |
| 炒鍋                                                                                                                               | 2 |
| 備註：<br>(1)現場其他設備依實際場地單位所提供項目為準，如需特殊烹調器具可自行準備，但須以不影響他人參賽工作範圍為主。<br>(2)會場所提供之用具與器材，不得帶走及損壞，如有上述情事參加市價賠償。<br>(3)所有器具使用完畢後清洗乾淨，物歸原位。 |   |

#### 十一、注意事項：

- 1、本活動因故無法進行，主辦單位有權取消、暫停或延期本活動。
- 2、其他未盡事宜，主辦單位保留修改、終止、變更活動內容細節之權利，且不另行通知。

