

115 年「減鹽減糖飲品調製比賽」簡章

一、活動依據：115 年「整合性長者健康促進計畫」辦理。

二、活動前言：隨著「健康台灣」願景的推動，守護全齡國民的健康已成為當前最重要的施政目標。現代人生活節奏快，含糖飲料與高鈉飲食常在無意間增加身體負擔。根據衛生福利部國民健康署統計，過量的鈉攝取與含糖飲料攝入，是導致慢性疾病、高血壓及肥胖的主要原因。

為積極響應「減鹽減糖，健康新生活」之政策，我們期望透過「飲品調製比賽」，發掘天然食材的風味潛力。本次活動不只是創意發想，更是一場飲食革命的實踐——引領大眾從追求「重口味」轉向「自然味」。讓我們透過創意的減鹽、減糖配方，重新定義飲品的健康與美味，共同織就全民健康的防護網。

三、活動目的：翻轉「健康等於淡而無味」的刻板印象。鼓勵運用在地、當季、天然的食材（如水果酸甜、茶飲回甘、辛香料風味），開發出兼顧感官享受與健康加分的創意飲品，打造符合「天然健康」的多元選擇。本局將整合獲獎民眾進行推廣行銷，以強化健康餐飲產業，透過公開比賽的影響力，串聯業者與大眾，促使飲品市場朝向「減鹽減糖」轉型。從基層推廣「少負擔」的飲食文化，營造更友善的社區健康生活環境，實現健康台灣的全民目標，並將入圍決賽之食譜作品集結成冊，供民眾索取運用。

四、辦理單位

(1) 指導單位：衛生福利部國民健康署。

(2) 主辦單位：臺東縣衛生局

(3) 承辦單位：曜麟策劃設計工作室

五、比賽日期：115 年 06 月 06 日（六）

六、比賽地點：國立臺東專科學校餐旅管理科 餐旅大樓 2 樓(臺東市正氣北路 911 號)

七、參賽資格：

凡設籍、就業、就學、實習、服役或出生於臺東縣之民眾，以組隊方式報名，每組至多3人，參賽者不得重複跨組報名。

八、報名方法：

(1) 報名時間

即日起至 115 年 05 月 22 日 (五) 17:00 止，於報名期限內將報名資料寄出至 yaolinfan0@gmail.com (曜麟策劃設計工作室)，標題「115 年減糖減鹽飲品調製比賽-隊伍名稱」，或填寫線上報名表單完成報名
相關競賽洽詢:089-345375 曜麟策劃設計工作室

(2) 報名文件注意事項

1. 【附件一、隊伍資料表】與【附件二、參賽作品說明】請以電腦打字填寫所有內容，文字採用標楷體、14 級字大小之形式，填寫完畢後，請務必再次確認所有項目均已填答。
2. 繳交報名表時，請同時提供 WORD 與 PDF 兩種格式的檔案。

(3) 報名注意事項

報名成功將以電子郵件通知，待收到承辦單位回覆確認信函後，始完成報名程序，若繳交報名文件超過5個工作天後尚未收到確認信函，請務必致電承辦單位確認，未收到信件通知且未進行確認者，視同放棄參賽資格。

九、比賽辦法：

- (1) 評審方式：參賽者須填妥報名文件（附件一、二），於 115 年 05 月 22 日(17:00)前完成線上報名及參賽資料，由衛生局進行書面評選。承辦單位有權篩選，參賽資料未繳交齊全或未填寫完整、主題不符者，無法進入初審評選。

1. 初審：為配合比賽主題，每隊依照「減鹽、減糖、健康」概念撰寫

製作飲品想法，每隊須準備三種飲品：水果調飲、乳品調飲、全穀雜糧類飲品。入選隊數上限 15 組；於 115 年 05 月 26 日(二)公佈入圍隊伍日期。

2. 決審：115 年 06 月 06 日(六)採「現場調製」進行，各參賽隊伍需於 80 分鐘內分三回合完成三款飲品(1.水果調飲、2.乳品調飲、3.全穀雜糧類調飲)各二人份，每回合結束，由委員進行評分，比賽結果於當天現場公布。時間分配及用途如表 1、表 2 所示。

表 1、三回合時間分配

回合	項目	時間(分鐘)
第一回合 水果調飲	前置作業	5
	製作時間	10
	展示介紹及評分	5
第二回合 乳品調飲	前置作業	5
	製作時間	10
	展示介紹及評分	5
第三回合 全穀雜糧調飲	前置作業	5
	製作時間	10
	展示介紹及評分	5
環境整理		20

表 2、二人份餐點用途表

餐點	用途
第一份	供評審試喝評比， 需分為 100 毫升 5 小杯。
第二份	展示用

(2) 評分說明：

1. 評審方式：初審由主辦單位進行報名資料書面評選，入選組數上限 15 組；比賽當日由承辦單位聘請專家學者進行現場評審並於當日公布結果、頒獎。
2. 初審及決賽（現場調製）評分標準如下：

初審

評選項目	配分	評選說明
創作理念	10%	飲品創作理念，含如何帶出天然風味。
減鹽減糖理念	30%	是否符合減鹽減糖概念，包含調飲中使用天然鹹/甜味食材，且減少使用鹽及精製糖(3 杯中有 2 杯無添加鹽/精製糖)。
使用在地原型食物	25%	選用台東在地原型無加工食品
創意性	5%	飲品之創意概念及創新性。
報名資料完整性	30%	報名文件填寫完整性、調飲流程可行性
總分	100	

決賽（現場調製）

評選項目	配分	評選說明
創作理念	10%	飲品創作理念，含如何帶出天然風味。

減鹽減糖 理念	30%	是否符合減鹽減糖概念，包含調飲中使用天然鹹/甜味食材，且減少使用鹽及精製糖(3杯中有2杯無添加鹽/精製糖)。
使用在地 原型食物	25%	選用台東在地原型無加工食品
外觀及 適口性	20%	飲品整體之口感、風味等；成品是否美觀、乾淨。
衛生條件	10%	飲品調製過程需符合衛生。
創意性	5%	飲品之創意概念及創新性。
總分	100	

(3) 注意事項

1. 比賽料理名稱由各組自行命名，作品說明立牌由承辦單位統一製作。
2. 晉級決賽隊伍須全程參與賽事，若無故缺席，主辦單位可視情節輕重酌予扣分或取消其參賽資格。
3. 決賽當天請攜帶身分證明文件，以便身分確認。
4. 調飲規定之主題品項(全穀雜糧、乳品、水果)應佔成品之10%以上。
(舉例：500c.c.紅豆調飲中，紅豆含量應佔50g以上)。
5. 成品添加之精製糖量，每100毫升不得超過2.5公克。
6. 成品添加之鹽量，3杯500毫升飲品總用量不得超過1公克。
7. 調製過程得使用半成品。
8. 配方需使用天然安全之水果、花草植物、全穀雜糧類、乳品等相關製品，且須以衛福部公告之可用原料為主。查詢連結如下

<https://consumer.fda.gov.tw/Food/Material.aspx?nodeID=160>

9. 不得使用人工色素、辛香料、香料、香精、酒精等添加物、高果糖漿及具香料之化工糖漿及奶精粉。
10. 評審試飲杯、冰桶、冰塊、托盤、瀝水墊由承辦單位提供，其餘決賽器具及材料一律由參賽者自備，(包含食材、裝飾物、刀具、調飲用具、擺設材料、盛裝器皿等)。
11. 比賽禁止使用明火及高功率電磁爐。
12. **食材費補助**：凡入圍決賽且完賽之隊伍，每隊得補助食材及調味料費用，最高新臺幣 1,500 元，完賽後需檢附購買發票及收據實報實銷。
13. 比賽會場所提供之用具及器材，不得帶走及損壞，如有上述情事參照市價賠償。
14. 如決賽受天災、疫情或其他不可抗力之因素之影響，主辦單位保有中止、更改或變動之權利。

十、獎項及獎勵

獎項	名額	獎勵內容
冠軍	1 組	新臺幣 3,500 元等值禮券+獎狀乙幀+獎牌乙面
亞軍	1 組	新臺幣 3,000 元等值禮券+獎狀乙幀+獎牌乙面
季軍	1 組	新臺幣 2,000 元等值禮券+獎狀乙幀+獎牌乙面
佳作	2 組	新臺幣 1,200 元等值禮券+獎狀乙幀
參加獎	10 組	獎狀乙幀+精美好禮

註 1：各獎項可依評審決議從缺。

註 2：得獎團隊應提供相關資料，作為公開報導或各類展覽進行成果發表及宣傳活動用。

註 3：得獎金額在新臺幣 2,000 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者，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。

十一、全穀及未精製雜糧食材列舉

全穀類：糙米、小米、紫米、黑米、紅米、藜麥、蕎麥、裸麥、全小麥、全燕麥粒、全大麥...等。

雜糧類：馬鈴薯、地瓜、山藥、芋頭、荸薺、蓮藕、玉米、薏仁、蓮子、栗子、菱角、南瓜、紅豆、綠豆、花豆、豌豆仁、皇帝豆、鷹嘴豆...等。

十二、本活動計畫經本局核可後實施，如有未盡事宜得以修正。

十三、經費來自衛生福利部長照服務發展基金獎助。

十四、賽程表

時間	活動流程	內容	主持人
08:00-08:30	選手報到		曜麟策劃 設計工作室
08:30-08:40	開幕致詞	長官貴賓致詞	
08:40-08:50	示範組調飲	示範組表演	
08:50-09:00	競賽規則說明		曜麟策劃 設計工作室
第一梯次競賽			
09:00-09:20	水果調飲	前置作業(5分鐘)	曜麟策劃 設計工作室
		製作時間(10分鐘)	
		展示介紹及評分(5分鐘)	
09:20-09:40	乳品調飲	前置作業(5分鐘)	
		製作時間(10分鐘)	
		展示介紹及評分(5分鐘)	
09:40-10:00	全穀雜糧調飲	前置作業(5分鐘)	
		製作時間(10分鐘)	
		展示介紹及評分(5分鐘)	
10:00-10:20	環境整理		
第二梯次競賽			
10:30-10:50	水果調飲	前置作業(5分鐘)	曜麟策劃 設計工作室
		製作時間(10分鐘)	
		展示介紹及評分(5分鐘)	
10:50-11:10	乳品調飲	前置作業(5分鐘)	
		製作時間(10分鐘)	
		展示介紹及評分(5分鐘)	
11:10-11:30	全穀雜糧 調飲	前置作業(5分鐘)	
		製作時間(10分鐘)	
		展示介紹及評分(5分鐘)	
11:30-11:50	環境整理		
12:00-13:00	休息&評審討論		
13:00-13:10	選手入場		曜麟策劃 設計工作室
13:10-14:30	頒獎典禮	1. 長官致詞 2. 評審致詞 3. 頒發獎項 4. 得獎感言	
14:30-	賦歸		