

## 2023 全國銀髮族創意餐食能力競賽

### 一、評審標準：

#### (一) 初賽書面資料評分標準

- 1.符合咀嚼困難者、營養理念 30%(符合主題 30%)
- 2.整體風味豐富性 25%、
- 3.實用可行性與方便性或市場性 20%
- 4.創意性 15%
- 5.資料整理及呈現 10%

#### (二) 複賽決賽

- 1.符合咀嚼困難者、營養理念 20%
- 2.菜餚口感(質地)20%、
- 3.整體風味豐富性 20%、
- 4.安全衛生 10%
- 5.成品與菜單設計吻合 10%
- 6.成本控制 10%(300 元(含)以內/餐)
- 7.口頭發表及問答 10%

### 二、活動進行方式

#### (一) 套餐設計書面審查，內容如下表說明：

項目	規則說明	備註
營養量	熱量 550~650 大卡 蛋白質佔熱量比例 10~20%	請在參賽作品表單中計算實際營養量
質地	台灣飲食質地分類第 6、7 級飲食	可包含主食、主菜、配菜、湯品等內容
食材	以軟質食物為基礎下或可經刀工處理、烹調方法等製成適合第 6、7 級牙口咀嚼差者容易進食之飲食質地。	避免選用口感太粗糙的食物或有筋的食材
調味料	沙拉油、醬油、鹽、糖、番茄糊、番茄汁、中筋麵粉、太白粉、地瓜粉、胡椒粉、食用醋、天然香草或香料等	
食物增稠劑或膠化劑	如有需要可適當使用，用以調整稠度或塑形。	需要註明使用廠牌、種類、用法、用量
塑形模具	可使用模具、切割器、壓模等。	
套餐成本	請控制於 300 元以內	包含食材、調味品、副原

		料、增稠劑等，不包括盛裝容器、模具。
成品照片	整組套餐擺設	含餐具之整體呈現
參考資料	吃進健康營養新食代_高齡營養飲食質地衛教手冊(國建署) <a href="https://reurl.cc/Err8Am">https://reurl.cc/Err8Am</a>	