

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) https://reurl.cc/Err8Am	