**南臺科技大學 104學年度 健康體位促進活動**

**「營養。均衡。低卡」健康餐盒設計比賽辦法**

一、目的: 藉由「營養、均衡、低卡」健康餐盒菜單比賽，宣導『低糖、少油、高纖、低鈉』之健康飲食，增進本校師生對營養均衡觀念並重視飲食健康。

二、設計原則:

 1. 秉持「均衡、營養、低卡(低糖、少油)、高纖、少鹽之健康餐盒」健康概念

 2. 符合衛生署建議成人午、晚餐700大卡健康餐盒之食物分類份量標示(註1)。

三、主/協辦單位:衛生保健組/本校魔法廚藝社、六宿學生餐廳

四、對 象:本校師生

五、比賽日期: 104/11/02 – 104/12/09；

 (初賽徵稿)11/02~11/25、(複賽)12/09上午10:00-12:30。

六、交稿日期: 104/11/01至11/25 17:30 PM截止，參賽者需下載填寫報名表及設計稿資料紙本1份一併繳交至衛保組(F204)；另寄電子檔至衛保組信箱。

七、實施辦法: 活動分兩階段賽制，**初賽投稿:**設計符合簡單製備、均衡、營養、低卡餐食之健康餐盒(**含水果700卡以下；不含水果需減60卡**)，**須簡述說明設計理念、食材、製作方法及勾選食物分類並填寫份量(如附件範例)**，由初賽徵選出前五名參賽作品，入選者可進階進行複賽。**複賽實作**:將初賽所設計之餐食現場實際烹調製備，屆時由評審委員進行評分，遴選出前二名之優勝者。

備註:

 1. 初賽結果於12/02 (三)學校首頁公告；複賽優勝者於12/09下午進行授獎。

 2. 通過初賽者需參與複賽，不參與複賽者視同放棄；參加複賽者需自備食材及

 所需之特殊烹飪器具，主辦單位將補助每位參賽者200元食材採購費用。

九、獎勵辦法: 入選獎(5名) :餐食兌換卷二佰元+獎狀一張

 優勝獎(2名) :第一名 500元購物禮卷1張+獎狀一張

 第二名 健康飲食烹調書籍1本+獎狀一張

十、本辦法實施後，有未盡事宜，得隨時修正之。

十一、本次活動相關費用由104年推動健康促進學校教育部補助經費核銷。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **女性** | **男性** | **餐  盒  提  供** |
| **熱  量** | **600-700大卡** | **800-900大卡** | **700大卡** |
| **水果類** | **1份** | **1份** | **1份** |
| **蔬菜類** | **1.5份** | **1.5份** | **1.5份** |
| **油脂類** | **2.5份** | **2.5份** | **2.5份** |
| **米、麵、主食類** | **4-5份** | **7-8份** | **5份** |
| **肉、魚、豆、蛋類** | **1.5-2份** | **2份** | **2份** |

註1: 行政院衛生署建議成年人午餐、晚餐建議量

資料來源:衛生署 \*未提供水果者減60大卡

設計範例:

|  |
| --- |
| **設計理念:**菜餚可輕鬆簡單製備，菜色採用當地時令食材，可縮減烹調，符合低碳的健康飲食，烹調經由天然香辛料增加食物風味，減少調味料使用，降低菜餚含鈉量及糖量，並以減少油量的烹調方式製作，為一份總熱量少於600大卡之健康又色香味俱全的餐點，也適合於想做體重控制的人。 |
| **菜單設計及分析表** |
|  | **菜名** | **製作****方法** | **食物重量****(公克)** | **熱量****(大卡)** | **食物分類** |
| **主食** | 五穀胚芽飯 | 蒸煮 | 1碗(200公克) | 280 | ■五穀根莖類: 4 份■肉魚蛋豆類: 2 份□奶類: 0 份■蔬菜類: 1.5 份■油脂類: 2.5 份■水果類: 1 份 |
| **主菜** | 檸檬雞腿排 | 烤 | 雞腿肉2兩、檸檬汁、胡椒、巴西里少許 | 110 |
| **副菜1** | 蒜拌地瓜葉 | 川燙 | 地瓜葉50公克、蒜末橄欖油、鹽少許 | 35 |
| **副菜2** | 洋蔥炒木耳 | 油水炒 | 木耳35克、洋蔥15公克油2.5g、鹽少許 | 35 |
| **副菜3** | 柚香蔬菜關東煮 | 高湯煮 | 香菇10g、玉米筍10g、白蘿蔔15g、胡蘿蔔15g 、芹菜珠、共50公克、柴魚片、日式柚香醬油少許 | 25 |
| **總熱量:**  590 大卡 |
| **水果** | 柑橘 |  | 1顆(約190公克) | 60 |

**「營養。均衡。低卡」健康餐盒設計比賽報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **單位/系級** | **姓名** | **聯絡電話** | **電子信箱** |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **設計理念:** |
| **菜單設計及熱量分析表** |
|  | **菜名** | **製作方法** | **食物重量****(公克)** | **熱量****(大卡)** | **食物分類** |
| **主食** |  |  |  |  | * 五穀根莖類: 份
* 肉魚蛋豆類: 份
* 奶類: 份
* 蔬菜類: 份
* 油脂類: 份

□ 水果類: 份 |
| **主菜** |  |  |  |  |
| **副菜1** |  |  |  |  |
| **副菜2** |  |  |  |  |
| **副菜3** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **總熱量:**  大卡 |
| **水果** |  |  |  |  |

食物重量及熱量分析方式可參考相關書籍或至衛生署網站查詢食物份量代換表。

※11/25下午17:30前 請將本表送交至衛生保健組(F204)，另mail一份至衛保組信箱: dept\_health@stust.edu.tw，如有任何疑問請洽衛保組 林營養師 分機2230