



◎ 活動緣起

衛福部國民健康署於 2018 年設計台灣版「[我的餐盤手冊](#)」，是實用的日常飲食指南。本活動計畫運用「我的餐盤手冊」之概念，鼓勵社員應用本社產品，進行料理創作，除了帶領社員認識並推廣「均衡飲食」之概念，同時進行產品運用與食譜設計之交流。

註：我的餐盤符合一般人的飲食需求，對於疾病有特別飲食需求的民眾，請依循醫師與營養師指示。

◎ 活動時間

2024 年 4 月 1 日至 2024 年 5 月 31 日

◎ 活動對象

主婦聯盟合作社之有效社員

◎ 活動內容

- 一、以「個人」或「小組」參賽皆可。
- 二、設計一人份之「我的餐盤」食譜，需符合「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」之原則，且需使用本社食材（使用比例達 90% 以上），實際料理並完成拍照。
- 三、入選之作品，每份可獲得 600 元獎金（以志工點數形式核發，可於站所折抵利用），限額 50 份。每人投稿件數不限，唯入選之作品，每人以 2 份為限。
- 四、入選之作品將擇優刊登於本社官網「食譜料理」專區中。

◎ 參賽方式

一、報名流程：

步驟 1：下載食譜資料表，並完成填寫。食譜資料表請於官網下載：

https://www.hucc-coop.tw/event/event_activities/22058

步驟 2：於 <https://forms.gle/NqbXRRbKS1N6M83B8> 完成報名。

★報名請先登入 Google 帳號，報名後請留意是否收到 Google 報名成功回覆。

步驟 3：投稿食譜資料表，投稿方式（二擇一），如下：

(一) E-mail 寄送至 hucc1799@gmail.com。信件主旨請註明：「2024 我的餐盤食譜徵選- OO 分社-林 OO」，檔案名稱：2024 我的餐盤食譜徵選-OO 分社-林 OO。

(二) 隨報名資訊同步上傳 <https://forms.gle/NqbXRRbKS1N6M83B8>

二、報名相關時程：

項目	時間
報名與投稿時間	2024 年 4 月 1 日起至 5 月 31 日 18:00 止。以繳交時間為憑，逾時恕不受理。 (報名後請同步完成投稿)
通知補件	收到通知信件後，請於 7 日內 完成補件，逾期恕不受理。
入選公告	2024 年 06 月 28 日
獎金 (志工點數) 入帳	2024 年 08 月 31 日前

○ 評選標準

由主辦單位邀集營養師、福祉委員會委員與生活材委員會委員，共 4 人，組成評選小組，進行評分。

項目	評分項目	占比
主題切合性	符合「 我的餐盤 」之概念： 「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」	30%
食材符合性	使用本社食材比例達 90%以上	30%

料理創意性	<ul style="list-style-type: none"> ● 食譜設計、材料搭配具創意 ● 視覺豐富，餐點外觀與色澤搭配具特色，照片拍攝用心，料理成品擺盤精美 	20%
食譜完整性	<ul style="list-style-type: none"> ● 作法完整，清楚地表述料理方式 ● 詳列食材、調味料份量，避免使用「少許」或「適量」等描述模糊的詞 	20%

◎ 其他注意事項

- 一、投稿：若報名表、食譜資料表檔案版面不足，可自行增頁、延伸。
- 二、參賽作品應符合活動主題及徵件規格，且不得翻拍、抄襲他人圖文、影像作品，倘有侵害他人著作權或違反著作權法相關規定之情事，一經確認，即取消參賽資格。若為入選者，亦取消入選資格並沒入獎金（志工點數），且一切法律責任由報名者自負，與辦理單位無涉。
- 三、參賽者報名後，即表示同意遵守本活動所有規則、注意事項與個資蒐集之聲明，如有違反前述任一內容者，主辦單位將取消其入選資格。
- 四、入選作品如為共同創作者，應由共同得獎者自行決定獎勵之分配。
- 五、入選作品自得獎日起，即歸屬本社所有，本社保有重製、公開展示及不限時間、次數、方式使用之權利，均不另行通知及致酬。
- 六、主辦單位保留對本活動之最終修訂與解釋權。

◎ 辦理單位

- 一、指導單位：台灣主婦聯盟生活消費合作社 總社福祉委員會
- 二、主辦單位：台灣主婦聯盟生活消費合作社 台中分社福祉委員會
- 三、協辦單位：台灣主婦聯盟生活消費合作社產品部、企畫部

◎ 參考資料

《我的餐盤手冊》https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10415/File_18475.pdf

◎ 活動洽詢窗口

04-23353772#226 陳小姐 / / 0918-237307 蕭小姐

