

衛生福利部國民健康署

「113-114年營養及健康飲食促進宣導計畫-114年後續擴充」

2025健康飲食實踐獎簡章

壹.活動目的：

為推動《營養及健康飲食促進法》落實於民眾日常生活中，本次活動將鼓勵餐飲、通路業者參與健康飲食推動，並以現有供應餐食內容為基礎，進行徵選，表揚符合健康營養原則、民眾接受度高之餐食，協助業者提升能見度，並建構民眾可近、可得的健康飲食支持環境，為民眾提供更多元的健康飲食選擇。

貳.主辦單位：衛生福利部國民健康署（以下簡稱健康署）

參.承辦單位：好食課股份有限公司

肆.活動對象：政府立案商業登記並實際販售、供應餐食之業者，報名將依其經營模式分為「通路組」、「連鎖餐飲組」、「一般餐飲組」等三組。

伍.執行方式

一. 活動主題口號

- 健康實踐，價值無限

二. 報名資格

1. 報名單位需具有食品業者登錄字號。
2. 業者需確認、聲明近三年內未曾遭中央或地方衛生機關依《食品安全衛生管理法》裁罰。以裁罰為判定基準，若違規經輔導於期限內完成改善者可參與賽事；另獲獎後3個月內（以公開公告獲獎日期起計）因食品安全衛生管理法裁罰需追回並註銷獎項。

三. 徵選分組

首屆聚焦民眾日常可取得之健康餐食，依業者經營型態分三組辦理，鼓勵業者共創健康飲食環境，提升日常可近性與影響力。三組說明如下：

組別	說明
通路組	具備實體通路販售餐食之通路業者，不包含電商。 如便利超商、超市、賣場量販店等。
連鎖餐飲組	直營或加盟達三家以上，製備並提供餐食之業者。 如連鎖餐飲店家、連鎖便當業者等。
一般餐飲組	少於三家經營，製備並提供餐食之業者。 如餐廳、便當店、小吃店、自助餐店等。

1. 組隊方式：

(1)報名單位：

以公司或品牌名稱報名。若為集團企業，則集團旗下不同公司皆可報名，同一公司不同品牌，只能報名一個品牌。

(2)參賽人數：

每單位至多3位成員，須指定1位為主要聯絡人，報名後不得更換隊員，每人僅限報名1隊，不得重複參賽。

(3)參賽成員：

須為該公司或品牌之正職成員，並需提出實際職稱。

四. 徵選期程

順序	時間	說明
徵選報名	114年10月13日（一） 至 114年11月19日（三）	- 採網路報名或掛號寄送報名（2擇1），資料須依簡章規定之制式表格完整填寫。除簽名需親筆簽名外，所有資料提供以PDF檔為主。 - 報名期間主辦單位將同步進行資格審查，如有缺漏，經通知於11月19日（三）完成補件，逾期或未補齊資料者視同放棄參賽資格。
初選 書面審查	114年11月24日（一） 至 114年11月28日（五）	- 邀集營養及餐飲等不同專長背景之專業人士擔任評審，辦理書面審查。 - 預計114年12月01日（一）於活動網頁公布決賽入圍名單，並寄發通知，如未入選決賽之隊伍不另行通知。
決賽	114年12月04日（四）全天 114年12月05日（五）半天	暫定於社會創新實驗中心辦理（臺北市大安區仁愛路三段99號）。
頒獎典禮 暨記者會	114年12月12日（五）	暫定於集思台大會議中心辦理（台北市羅斯福路4段85號B1）。

備註：徵選內容依照實際公告內容為主，主辦單位得視活動情形調整。

五. 報名流程

1. 報名時間

即日起至 114年11月19日（星期三）截止（以郵戳日期為憑）。

2. 報名方式

請填妥報名表、餐食資料、參賽同意書、著作財產權及肖像授權書及其他相關資料，並擇以下任一方式送交：

(1)網路報名

直接將資料上傳至獎金獵人之收件系統報名，需依照線上報名表單填寫（檔案上限10MB，請自行壓縮至合規大小）。

(2)實體郵寄

請於報名時間內，以「掛號」方式將紙本資料裝袋寄送至「103台北市大同區塔城街36號 國民健康署 社區健康組4科 分機769 劉小姐（以郵戳為憑）」，「2025健康飲食實踐獎 報名資料」收，如有附光碟、隨身碟或雲端連結等附件，請註明參賽隊伍名稱以便辨識。

3. 報名應繳資料（請參閱活動附件）

- (1)健康飲食實踐獎報名表（附件一）
- (2)健康飲食實踐獎餐食資料（附件二）
- (3)參賽同意書正本（附件三）
- (4)著作財產權及肖像權使用授權書（附件四）
- (5)政府立案商業登記證明（附件五）

4. 報名成功確認方式

- 主辦單位收到後將以電子郵件回覆報名成功，若於送出稿件後三個工作天仍未收到通知郵件，請主動聯繫承辦窗口劉小姐（02）25220769進行確認。
- 若報名資料有缺漏者，主辦單位將主動以電子郵件或電話通知補件，請於114年11月19日（三）前完成補件，逾期或未補齊者視同放棄報名。
- 本活動資料補件原則規定
 - 可補件項目：
 - 參賽同意書（附件三）

- 著作財產權及肖像權使用授權書（附件四）
- 政府立案商業登記證明（附件五）
- 不可補件、調整項目：
 - 健康飲食實踐獎報名表（附件一）
 - 健康飲食實踐獎餐食資料（附件二）

六.投稿餐食規格

1. 徵選餐食須為實際供應中之「健康餐食」，包含三大基本結構：

- 主食（如米飯、麵食、未精製雜糧等）
- 主菜（以豆魚蛋肉類為主，建議非油炸）
- 蔬菜（如葉菜類、蕈菇類、瓜果類等多樣、多色種類）

2. 餐食形式不限於制式便當，亦可為單碗麵食、既有套餐或其他店內常態販售之完整餐食組合；且為目前已實際販售、非短期快閃或期間限定商品，徵選比賽結束後民眾仍可購得者皆可作為徵選餐食

3. 熱量、營養建議範圍

- 參考每日建議攝取量，單份餐食熱量範圍如下：

熱量：600~1000 kcal（約佔每日建議攝取之 2/5）

- 以均衡飲食為原則，提供餐食必須包含下列三項：

- 全穀雜糧類：4~6 份（約1-1.5碗份量，約200-300克）
- 豆魚蛋肉類：3~5 份（約1掌心至1手掌大小，約90~150克）
- 蔬菜類：至少 1 份（超過1碗或1拳頭份量，約100克以上）

4. 其他

- 「堅果種子類」、「水果類」與「乳品類」為選擇性添加項目，若有納入可視為提升食材選擇性與營養完整度，於評分時將一並納入考量，可依實務供應情形補充說明。
- 如需評估熱量與食材份量，可參考衛福部公布之《食物代換表2019年5月版》。或是透過輔導窗口，請專人協助計算。

七.評選方式及標準

1. 評審委員：由相關領域之專家擔任評審，負責評選。

2. 評選方式本獎項採二階段評選，各組別分開進行。

①初選：資格審查與書面審查

主辦單位於投稿收件期間同步進行資格審查，確認報名資料與參賽資格；經審查合格之徵選投稿資料送交評審進行書面審查。

書審結果將依整體投稿狀況及評分原則，選出通路組至多10組、連鎖餐飲組至多20組、一般餐飲組至多20組入圍決賽，若遇分數相同，將再召開評審會議討論。

②決賽：決賽面報與試吃

決賽每隊伍進行現場報告與互動問答，並提供餐食供評審試吃。評審將綜合書面資料、簡報內容、問答與餐食表現，選出通路組至多5組、連鎖餐飲組至多10組、一般餐飲組至多10組獲獎。

- 報告形式：呈現方式不限於簡報，參賽者可依自身情況選擇以投影片、口頭說明或以道具、產品展示進行報告，限時4分鐘。
- 問答形式：採統問統答方式，評審提問，參賽者回答時間限時4分鐘。
- 提醒鈴設置：於參賽者發言或回答3分半時響一次鈴，4分時響兩次鈴並強制結束發言。

3. 初選評分方式

項次	評分項目	通路	連鎖餐飲	一般餐飲	評分內容說明
1	食材選用與組合	35分	35分	40分	• 食材的質與量符合健康元素原則（國民健康署推廣之健康飲食原則）如： ① 未精製全穀雜糧類的量與質 ② 豆魚蛋肉類的量與質 ③ 蔬菜類種類多樣且多顏色 ④ 使用天然食材，加工程序少 • 是否有納入堅果種子類、水果類或乳品類等食材
2	烹調料理方式	20分	25分	25分	• 料理手法：是否健康，如水煮、烤、蒸、燉等烹調方式... • 調味料：減少調味料用量，如透過「善用天然食材」與「運用烹調技巧」兩方面著手 ① 減少高糖調味料（如番茄醬、照燒醬、烤肉醬） ② 減少高鈉調味料（如醬油、味精、醃漬物） ③ 使用天然辛香料與食材 ④ 運用其他方式取代調味料以增加料理風味（如醋、番茄、鳳梨等天然水果的酸味）
3	健康餐食推廣力與民眾接受度	20分	20分	15分	是否具備民眾接受度與市場推廣潛力，業者為了提升民眾對該健康餐食的接受度所採行的具體做法與努力，如： • 符合民眾的飲食習慣 • 民眾可接受之價格與性價比 • 民眾可接受之餐食份量 • 行銷推廣策略（如針對健康餐食的宣傳，是否透過試吃、優惠或活動方式，引導消費者嘗試健康餐食）
4	健康資訊透明度與傳達力	20分	15分	10分	是否能清楚地將健康資訊揭露並有效傳達給消費者 • 健康資訊透明（如健康資訊、蛋白質含量、每日所需三分之二的蔬菜量...等） • 餐食特色或設計理念
5	餐食包裝材質與安全性	5分	5分	10分	是否包含永續環保、食安、方便等面向 • 環境友善：是否符合永續環保原則，如使用可回收、可分解或重複使用的材質，並減少一次性塑膠使用 • 包裝設計是否便於消費者攜帶、保存及食用，同時兼顧食安與環保。
6	加分選項：減糖減鹽設計	5分	5分	5分	提出具體實施減糖、減鹽之作法，如口味調整、不提供含糖飲料等方式
總計		105分	105分	105分	

4. 決賽評分方式

項次	評分項目	通路	連鎖餐飲	一般餐飲	評分內容說明
1	食材選用與組合	30分	30分	35分	• 食材的質與量符合健康元素原則（國民健康署推廣之健康飲食原則） 如： ① 未精製全穀雜糧類的量與質 ② 豆魚蛋肉類的量與質 ③ 蔬菜類種類多樣且多顏色 ④ 使用天然食材，加工程序少 • 是否有納入堅果種子類、水果類或乳品類等食材
2	烹調料理方式	15分	20分	20分	• 料理手法：是否健康，如水煮、少油、烤、蒸、燉等烹調方式... • 調味料：減少調味料用量，如透過「善用天然食材」與「運用烹調技巧」兩方面著手 ① 減少高糖調味料（如番茄醬、照燒醬、烤肉醬） ② 減少高鈉調味料（如醬油、味精、醃漬物） ③ 使用天然辛香料與食材 ④ 運用其他方式取代調味料以增加料理風味（如醋、番茄、鳳梨等天然水果的酸味）
3	健康餐食推廣力與民眾接受度	15分	15分	10分	是否具備民眾接受度與市場推廣潛力，業者為了提升民眾對該健康餐食的接受度所採行的具體做法與努力，如： • 符合民眾的飲食習慣 • 民眾可接受之價格與性價比 • 民眾可接受之餐食份量 • 行銷推廣策略（如針對健康餐食的宣傳，是否透過試吃、優惠或活動方式，引導消費者嘗試健康餐食）
4	健康資訊透明度與傳達力	15分	10分	5分	是否能清楚地將健康資訊揭露並有效傳達給消費者 • 健康資訊透明（如健康資訊、蛋白質含量、每日所需三分之二的蔬菜量...等） • 餐食特色或設計理念
5	餐食包裝材質與安全性	5分	5分	10分	是否包含永續環保、食安、方便等面向 • 環境友善：是否符合永續環保原則，如使用可回收、可分解或重複使用的材質，並減少一次性塑膠使用 • 包裝設計是否便於消費者攜帶、保存及食用，同時兼顧食安與環保。
6	餐食風味	20分	20分	20分	餐食美味性與口感
7	加分選項：減糖減鹽設計	5分	5分	5分	提出具體實施減糖、減鹽之作法，如口味調整、不提供含糖飲料等方式
總計		105分	105分	105分	

八. 獎勵及表揚額度：

獎項組別	獎項	名額	獎勵內容	備註
通路組 (入圍10名)	金獎	1	獎座1座及獎金2萬元	1.總獲獎獎項以25名為原則： • 通路組：5名 • 連鎖餐飲組：10名 • 一般餐飲組：10名 3.得視各報名單位整體表現，經評選委員一致共識決議增減名額或從缺
	銀獎	1	獎座1座及獎金1萬元	
	銅獎	1	獎座1座及獎金5千元	
	傑出獎	2	獎狀1張	
連鎖餐飲組 (入圍20名)	金獎	1	獎座1座及2萬元	
	銀獎	1	獎座1座及1萬元	
	銅獎	1	獎座1座及5千元	
	傑出獎	2	獎狀1張	
	優選獎	5	獎狀1張	
一般餐飲組 (入圍20名)	金獎	1	獎座1座及2萬元	
	銀獎	1	獎座1座及1萬元	
	銅獎	1	獎座1座及5千元	
	傑出獎	2	獎狀1張	
	優選獎	5	獎狀1張	

九. 其他注意事項

1. 決賽相關事宜

• 參賽回覆

- 入圍決賽者須於接獲通知後回覆「決賽參賽回函（附件七）」確認出席，決賽需至少一名成員到場，未回覆視同棄權。

• 決賽餐食準備

- 入圍決賽者須自備 4人份餐食供評審試吃、評選，決賽餐食內容須與報名表最終版本一致，不得更換或調整菜色。

• 現場設備與使用規範

- 決賽現場僅提供加熱用途，不得進行烹調作業。
- 參賽者可自備分食餐具、碗盆鍋具等，若有自備電氣設備，需提出電力需求申請並備註用電量及瓦數。
- 場地將備有基本設備（如微波爐與電鍋等），實際設備以後續公告為主。

- 交通與費用
 - 入圍決賽者之交通、住宿及相關費用均須自行負擔，主辦單位不提供相關補助或酬勞，請參賽者斟酌評估參賽意願。
- 賽前通知事項
 - 關於決賽報到時間、加熱順序、場地配置及餐具提供等相關細節，將於賽前統一通知入圍者。
 - 主辦單位保留依實際情形調整現場安排與相關事宜之權利。
- 2. 本活動衛生福利部國民健康署（下稱健康署）保有最終修改、變更評選相關事宜之權利，若有相關異動，將另公告於相關活動網站。
- 3. 各獎項參選資料繳交之紙本，無論各階段審查通過與否，均不予退還；惟如報名資料經審查發現有缺漏（如未附指定表單或附件不完整），主辦單位將於期限內提供一次補件機會，限補齊原規定項目，不得更換或新增內容。
- 4. 投稿專案不得抄襲或使用未經授權的素材，若牴觸相關著作權法令，概與主辦單位無關，一切法律責任由參賽者承擔並取消參賽權利、倘若有得獎者，相關獎項及獎勵主辦單位得追回；若引用他人之文字、圖片、影音等，需取得所有權人同意，並註明出處。
- 5. 依據各類所得扣繳率標準，得獎者之獎金及獎品價值若為新臺幣 20,000 元（含）以上者，需出具身份證明文件，並繳交中華民國身分證影本。
- 6. 依中華民國稅法規定，得獎金額在新臺幣 20,000 元（含）以上者，得獎人須依法負擔 10% 所得稅；如為非中華民國境內居住之個人，則應負擔 20% 所得稅。若以團體名義獲獎，並將獎金分配予個人，則應以實際分配至個人手中的金額為計算基準。凡個人分得之金額未達新臺幣 20,000 元者，依法可免扣繳 10% 所得稅，惟該金額仍須併入個人年度綜合所得申報。獎金將匯入由團隊指定之授權代表帳戶，並由該代表負責後續獎金分配。主辦單位不介入團隊內部之分配機制或相關爭議，並於此情形下保持中立立場。

7. 獲獎餐食行銷宣傳原則，僅限獲獎餐食可使用「2025健康飲食實踐獎得獎標章」進行行銷與對外標示。不得修改、轉讓或擴及其他未獲獎品項。
8. 得獎單位應配合健康署於推廣活動中公開其優良事蹟，健康署並得使用其參選之相關資料，作為廣宣表揚用途。
9. 參加者同意主辦單位得無償使用活動期間提供之餐食影像，作為非營利性之推廣、教育與宣傳使用，包括但不限於重製、散布、編輯、公開展示與傳輸等，並得再授權合作單位使用。參加者仍保有其原始著作財產權。
10. 主辦單位僅使用參加者所提供之個人資料於此次活動用途，且遵守個人資料保護法相關規定，以維護參加者權益。
11. 凡報名參賽者，視同同意本活動所有規範；主辦單位如遇不可抗力或特殊情形，得隨時調整、修正或終止活動內容與規則，並保留最終解釋權，相關異動將公告於活動網站，恕不另行通知。

陸.附件

- 附件一：健康飲食實踐獎報名表
- 附件二：健康飲食實踐獎餐食資料
- 附件三：參賽同意書
- 附件四：著作財產權及肖像權使用授權書
- 附件五：政府立案商業登記證明
- 附件六：參考範例
- 附件七：決賽參賽回函

附件一：健康飲食實踐獎報名表

2025健康飲食實踐獎報名表			
報名組別： ☐ 通路組 ☐ 連鎖餐飲組 ☐ 一般餐飲組			
編號（由收件單位填寫）：			
報名單位：			
品牌/店家名稱：		統一編號（無則免填）：	
單位地址：			
主要聯絡電話：		食品業者登錄號：	
主要聯絡email：			
參賽成員1姓名 （主要聯絡人）		身分證字號：	職稱：
參賽成員2		身分證字號：	職稱：
參賽成員3		身分證字號：	職稱：
一.每隊參賽成員人數至多3位，其中需指定一位主要聯絡人，報名後不得更換隊員，每人僅限報名一隊，不得重複參賽。 二.以總公司或品牌為報名主體。若為集團企業，則集團旗不同公司皆可報名，同一公司不同品牌，只能報名一個品牌。 三.參賽單位需具有食品業者登錄字號。 四.本單位確認聲明：近三年內未曾遭中央或地方衛生機關依《食品安全衛生管理法》裁罰。以裁罰為判定基準，若違規經輔導於期限內完成改善者可參與賽事；另獲獎後3個月內（以公開公告獲獎日期起計）因食品安全衛生管理法裁罰需追回並註銷獎項。 五.本人_____、_____、_____已 詳閱並同意本活動辦法之內容。（參賽成員以正楷親簽，不得以打字方式鍵入）			

參賽隊員1（隊伍代表人）身分證證件影本	
正面	反面
參賽隊員2 身分證證件影本	
正面	反面
參賽隊員3 身分證證件影本	
正面	反面

附件二：健康飲食實踐獎餐食資料

2025健康飲食實踐獎 餐食資料	
編號（由收件單位填寫）：	
報名組別（勾選）： ☐ 通路組 ☐ 連鎖餐飲組 ☐ 一般餐飲組	
單位名稱：	
餐食名稱：	餐食售價：
餐食成品照片： 包含主食、主菜、蔬菜及內用擺盤或包裝（2張，解析度300dpi以上）	
 （照片1）	
 （照片2）	

健康餐食，每格欄位說明以150-800字內為原則，字體14pt，行距1.5倍

一、食材選用與組合：

描述餐食的質與量選用之食材符合健康元素、種類、豐富度，依序提供：

1.烹調前所有食材之照片（2張，解析度300dpi以上）

2.請細列出1人份食材生重之各別重量並說明（辛香料如蔥、薑、蒜、辣椒需列出名稱，但可免標重量）。

3.食材的質與量符合健康元素原則如：

- 未精製全穀雜糧類的量與質
- 豆魚蛋肉類的量與質
- 蔬菜類種類多樣且多顏色
- 使用天然食材，加工程序少

4.是否有納入堅果種子類、水果類或乳品類等食材

烹調前所有食材照片

（照片1）

（照片2）

（文字敘述）

二、烹調料理方式	依序描述餐食的製作步驟與烹調方式： 1.敘述製作步驟與烹調料理手法，如水煮、清蒸等 2.提供全部使用之調味料照片（2張，解析度 300dpi 以上） 3.敘述調味料使用量（湯匙、克數、毫升）	
全部調味料照片2張		
（照片1）		（照片2）
（文字敘述）		

三、健康餐食推廣力與民眾接受度	描述您的餐食是否容易被民眾接受，以及您在推廣健康餐食上所做的努力。例如：餐食是否符合一般人的飲食習慣、價格與份量是否合理、民眾願不願意再回購等。
(文字敘述)	
四、健康資訊透明度與傳達力	描述餐食特色或設計理念，是否將健康資訊傳遞給消費者，以及您是否有做相關的行銷推廣（像是試吃、優惠活動、宣傳文案等）。
(文字敘述)	

五、餐食包裝材質與安全性	描述餐食包裝的永續環保、食安與方便等面向，依序提供： 1.餐食包裝照片2張（解析度 300dpi 以上） 2.包裝材質是否環境友善或便於消費者攜帶。
餐食包裝照片2張	
（照片1）	（照片2）
（文字敘述）	
六、加分選項：減糖減鹽設計	（非必填） 提出具體實施減糖、減鹽之作法，如減少用鹽量、使用碘鹽、不送含糖飲料，或為減糖、低/無糖食品等方式。
（敘述）	

七、加分選項：選用臺灣在地食材 (一般餐飲組略過此題)	(非必填) 是否1/2食材品項(含)以上為國產標章認證的食材，請列出含有國產標章之食材(如CAS、有機農產品、產銷履歷等)，並附上購買證明照片。
(敘述)	
八、其他資料(非必填) 可另附補充資料以強化徵選餐食完整性與說服力，內容形式不限(如餐食理念、消費者回饋、推廣成效或其他佐證資料)，篇幅以 A4 規格兩頁以內為限。	
(敘述)	

註1：表格若不敷使用可自行增添，惟以7頁為限。

註2：所有徵選資料內容版權皆屬主辦單位所有，請將其詳細填妥。

114 年健康飲食實踐獎活動

參賽同意書

本人／本單位參加由衛生福利部國民健康署主辦之「114年健康飲食實踐獎」活動（以下簡稱本活動），茲同意遵守以下規範：

一、個人資料蒐集與使用

- （一）本活動所蒐集之個人資料（包含但不限於姓名、單位、電話、傳真、電子信箱、地址等），將依中華民國《個人資料保護法》及相關法令進行蒐集、處理及利用。
- （二）個人資料使用目的：僅限於本活動之行政聯繫、評審作業、成果展示及後續非營利推廣。
- （三）本人／本單位得依《個人資料保護法》第3條規定得向主辦單位請求查詢閱覽、製給複製本、補充或更正、停止蒐集、處理或利用，必要時亦可請求刪除，惟屬主辦單位依法執行職務所必須保留者得不依參賽隊伍請求而為之。
- （四）若本人／本單位提供錯誤、不實、過時或不完整或具誤導性的資料，本人／本單位將損失相關權益。
- （五）本人／本單位同意主辦單位依前述目的處理、利用本人／本單位資料；若未滿二十歲，需法定代理人閱讀並簽署同意。

二、徵選規範與切結事項

- （一）本人／本單位保證已閱讀並理解本活動相關規定，並願意遵守。
- （二）本人／本單位應尊重評審委員之專業判斷，對評審結果不得提出異議。
- （三）所有徵選投稿資料（含食譜、料理、照片等）恕不退件。
- （四）主辦單位有權拍攝或錄製參賽過程，並得於非營利推廣之目的下，永久使用相關資料（包含但不限於展示、重製、編輯、出版、宣傳）。
- （五）本人／本單位保證徵選投稿資料未侵害他人智慧財產權或其他權利，若因違反致使主辦單位遭受損害，本人／本單位應負責解決並賠償一切損失（包括訴訟費用與合理律師費）。

- (六) 徵選投稿資料之著作權及相關智慧財產權，授權由主辦單位於非營利目的使用（如成果發表、教育推廣、出版刊載），本人／本單位不得另向主辦單位主張權利或自行將徵選餐食提供第三人作商業用途。

三、同意書之效力

- (一) 當本人／本單位勾選「我同意」並簽署本同意書時，即表示已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容，如違反下列條款時，主辦單位得隨時終止對本人／本單位所提供之所有權益或服務。
- (二) 主辦單位保留隨時修改本同意書規範之權利，主辦單位將於修改規範時，於主辦單位網頁（站）公告修改之事實，不另作個別通知。如果不同意修改的內容，請立即與主辦單位窗口聯繫。否則將視為已同意並接受本同意書該等增訂或修改內容之拘束。
- (三) 本人／本單位自本同意書取得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意條款以外之任何保證。

四、準據法與管轄法院

本同意書之解釋與適用，以及本同意書有關之爭議，均應依照中華民國法律予以處理，並以臺灣臺北地方法院為管轄法院。

☐ 本人／本單位已閱讀並接受上述同意書內容

此 致

衛生福利部國民健康署

立書人1：_____（請親簽）

立書人2：_____（請親簽）

立書人3：_____（請親簽）

中 華 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

附件四：著作財產權及肖像權使用授權書

114 年健康飲食實踐獎活動
著作財產權及肖像權使用授權書

立書人1：_____ 立書人2：_____
立書人3：_____

本人/本單位參與由衛生福利部國民健康署主辦之114年健康飲食實踐獎活動，
茲同意以下事項：

本活動中所拍攝或產生之文字、相片及肖像，授權主辦單位完整使用。主辦單位得享有永久、無償之使用權，並可於非營利推廣目的下，以任何形式進行運用（包含公開展示、重製編輯、集結出版等）。

此致

衛生福利部國民健康署

立授權書人 1（正楷親簽）：_____
身份證字號：_____ 聯絡電話：_____

立授權書人 2（正楷親簽）：_____
身份證字號：_____ 聯絡電話：_____

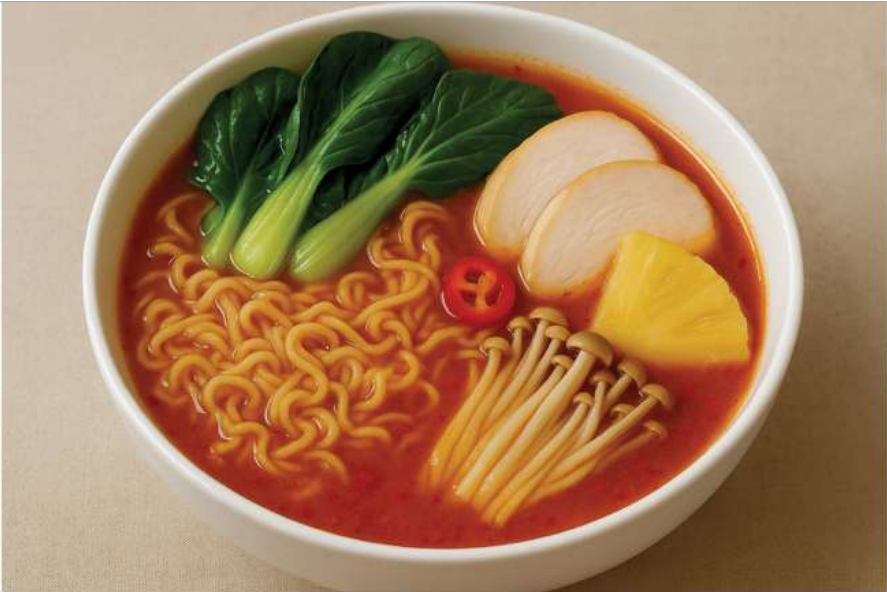
立授權書人 3（正楷親簽）：_____
身份證字號：_____ 聯絡電話：_____

中 華 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

附件五：政府立案商業登記證明

參賽單位須檢附政府立案商業登記相關文件（如公司登記、商業登記或食品業者登錄證明等）

附件六：參考範例

2025健康飲食實踐獎 餐食資料	
編號（由收件單位填寫）：	
報名組別（勾選）： ☐ 通路組 ☐ 連鎖餐飲組 ☒ 一般餐飲組	
單位名稱：健康好食麵舖	
餐食名稱：雞肉酸辣麵	餐食售價：120元
餐食名稱：	雞肉酸辣麵
餐食成品照片： 包含主食、主菜、蔬菜及內用擺盤或包裝（2張，解析度300dpi以上）	
	
	

健康餐食，每格欄位說明以150-800字內為原則，字體14pt，行距1.5倍

一、食材選用與組合

描述餐食的質與量選用之食材符合健康元素、種類、豐富度，依序提供：

1.烹調前所有食材之照片（2張，解析度300dpi以上）

2.請細列出1人份食材生重之各別重量並說明（辛香料如蔥、薑、蒜、辣椒需列出名稱，但可免標重量）。

3.食材的質與量符合健康元素原則如：

- 未精製全穀雜糧類的量與質
- 豆魚蛋肉類的量與質
- 蔬菜類種類多樣且多顏色
- 使用天然食材，加工程序少

4.是否有納入堅果種子類、水果類或乳品類等食材

烹調前所有食材照片



2. 種類與重量：

食譜 (1人份生食材可食部位)	食材	一人份量	單位
	蕎麥麵	120	克
	舒肥雞胸肉	100	克
	青江菜	50	克
	金針菇	30	克
	鳳梨	20	克
	番茄	50	克
	葵花油	1.5	茶匙

3. 食材：本餐食為「雞肉酸辣麵」

- 主食：選用富含膳食纖維的蕎麥麵
- 主菜：舒肥雞胸肉
- 蔬菜：選用綠葉類與菇類，湯底用番茄與辣椒調色提味。
- 水果：新鮮鳳梨入菜，清爽又有酸甜味。
- 油脂：選植物油的葵花油。
- 辛香料：辣椒、蒜末
- 本餐食主食選用富含膳食纖維的蕎麥麵，屬於未精製全穀雜糧類；主菜使用舒肥雞胸肉，提供優質蛋白質並降低油脂負擔；蔬菜則搭配綠葉類與菇類，並以番茄和辣椒入湯底，達到種類多樣與顏色豐富的原則，同時以天然食材為主，烹調程序簡單。

4. 本餐食額外加入新鮮鳳梨入菜，提供水果類的營養與酸甜風味；另以天然辛香料（辣椒、蒜末）提味，減少過度調味需求。

二、烹調料理方式（25分）

依序描述餐食的製作步驟與烹調方式：

- 1.敘述製作步驟與烹調料理手法，如水煮、清蒸等
- 2.提供全部使用之調味料照片（2張，解析度 300dpi 以上）
- 3.敘述調味料使用量（湯匙、克數、毫升）

全部調味料照片2張



1. 製作步驟：

1. 熬煮天然醬汁：

將新鮮番茄、鳳梨、紅辣椒與蒜末，以少量葵花油拌炒，煮至出汁後加水熬煮成天然酸辣湯底，加入鹽巴、醬油、味醂與白醋調味

2. 汆燙麵條與蔬菜：

水煮蕎麥麵條並汆燙兩種蔬菜（如青江菜、金針菇）

3. 雞胸肉低溫熟成：

使用舒肥方式加工雞胸肉，切片。

4. 組合上桌：

將麵條置底，依序放上雞胸肉與蔬菜，最後淋上熱騰騰的天然酸辣湯再灑一點胡椒粉。

2. 調味量用量：

	調味料	使用量	單位	供應人數	單位	1人份	單位
食譜 (1人份)	味醂	0.8	瓶	30	人	1	茶匙
	碘鹽	0.5	包	30	人	3	克
	減鹽醬油	0.7	瓶	30	人	1	湯匙
	白醋	0.3	罐	30	人	1	湯匙
	胡椒粉	少許	罐	30	人	少許	

使用較單純的調味料製作，用天然的食材下去熬煮。

三、健康餐食推廣力與民眾接受度

描述您的餐食是否容易被民眾接受，以及您在推廣健康餐食上所做的努力。例如：餐食是否符合一般人的飲食習慣、價格與份量是否合理、民眾願不願意再回購等。

- 價格合理性：

本餐食販售於學區鄰近店家，定價120元，主打價格親民且營養均衡，主要客群為學生與教職員，每日穩定銷售約30至40碗，為店內熱銷商品之一。

- 口味設計：

湯底以新鮮番茄、鳳梨與辣椒熬煮而成，呈現天然酸辣風味，並可依需求調整辣度，口味貼近東南亞風格但較為溫和，深受年輕族群與女性顧客青睞。

- 餐食外觀：

本餐食以「清爽均衡」為設計理念，色彩搭配鮮明，綠色時蔬、白色菇類、紅色湯底與黃色鳳梨交織，展現自然食材的原色美感，提升視覺吸引力與食慾。外觀整體呈現清新、健康形象，讓消費者從第一眼即可感受到營養均衡與少油少鹽的飲食精神。

- 顧客回饋：

Google評論反映口味清爽、不膩口，並有不少顧客表示回購意願高，展現良好市場接受度。

- 未來規劃：

未來亦規劃推出外送版本及學生套餐組合，擴大接觸族群，提升健康飲食推廣效益。

四、健康資訊透明度與傳達力

描述餐食特色或設計理念，是否將健康資訊傳遞給消費者，以及您是否有做相關的行銷推廣（像是試吃、優惠活動、宣傳文案等）。

- 健康理念：

改良東南亞常見的酸辣湯麵，不使用醬料包而是透過番茄、鳳梨與辣椒熬煮風味，並提高餐食裡的蔬菜量、選用蕎麥麵，都是為了補充外食族的膳食纖維量，強調清爽、低油、多原型食物，希望能讓健康與美味都呈現在這一碗麵裡。

- 健康資訊：

菜單標示出每份餐食約含有 25 公克優質蛋白質，可滿足日常蛋白質需求。蔬菜部分使用綠葉菜與菇類，再加上番茄與辣椒熬製湯底，整體蔬菜份量約達 每日建議攝取量的三分之一，並以多樣顏色呈現，強調營養均衡。另加入新鮮鳳梨，提供天然維生素 C 與清爽酸甜風味。

- 店內宣傳文案傳遞「少加工、重原型食材」的健康理念，協助消費者清楚理解這是一道既美味又健康的餐食選擇。

五、餐食包裝材質與安全性	描述餐食包裝的永續環保、食安與方便等面向，依序提供： 1.餐食包裝照片2張（解析度 300dpi 以上） 2.包裝材質是否環境友善或便於消費者攜帶。
餐食包裝照片2張	
	• 餐食外觀： 本餐食以「清爽均衡」為設計理念，色彩搭配鮮明，綠色時蔬、白色菇類、紅色湯底與黃色鳳梨交織，展現自然食材的原色美感，提升視覺吸引力與食慾。外觀整體呈現清新、健康形象，讓消費者從第一眼即可感受到營養均衡與少油少鹽的飲食精神。此餐食無論內用或外帶，皆具備良好賣相，並能作為品牌的主打特色品項。 • 包裝外觀： 餐食採耐熱外帶餐盒盛裝，兼顧取餐便利與保溫需求，適合上班族與家庭日常食用。同時響應永續飲食理念，包裝選用可回收材質，不主動提供塑膠袋與一次性餐具，鼓勵消費者自備環保餐具，減少廢棄物產生。包裝設計簡潔大方，並以標籤呈現餐食營養特色與品牌理念，強化健康與環保的整體形象。

六、加分選項：減糖減鹽設計	（非必填） 提出具體實施減糖、減鹽之作法，如減少用鹽量、使用碘鹽、不送含糖飲料，或為減糖、低/無糖食品等方式。
• 減鹽： 1. 使用含碘鹽與減鈉醬油 2. 不使用味精與雞湯塊 • 減糖： 使用鳳梨提升甜味，沒有額外加糖調味。 • 湯底皆是用天然食材熬煮，而非使用醬料包。	
七、加分選項：選用臺灣在地食材 （一般餐飲組略過此題）	（非必填） 是否1/2食材品項（含）以上為國產標章認證的食材，請列出含有國產標章之食材（如CAS、有機農產品、產銷履歷等），並附上購買證明照片。
八、其他資料（非必填）	可另附補充資料以強化徵選餐食完整性與說服力，內容形式不限（如餐食理念、消費者回饋、推廣成效或其他佐證資料），篇幅以 A4 規格兩頁以內為限。

附件七：決賽參賽回函

114 年健康飲食實踐獎活動

決賽參賽回函

本單位已收到貴單位通知入圍「健康飲食實踐獎」決賽，茲確認將參加決賽，並回覆相關資料如下：

一、參賽單位名稱：_____

二、參賽餐食名稱：_____

三、出席成員須與報名資料為同一人：

成員 1（正楷親簽）：_____ 是否出席（圈選）：是/否
身份證字號：_____ 聯絡電話：_____

成員 2（正楷親簽）：_____ 是否出席（圈選）：是/否
身份證字號：_____ 聯絡電話：_____

成員 3（正楷親簽）：_____ 是否出席（圈選）：是/否
身份證字號：_____ 聯絡電話：_____

此致

衛生福利部國民健康署

中 華 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日