

財團法人癌症關懷基金會  
第二屆 親子料理選拔大賽-【豆豆好「食」光】 簡章

愛上無添加的原型食物  
動手做新鮮美味的料理  
享受在一起的豆豆食光

衛福部每日飲食指南，將蛋白質食物列為「豆魚蛋肉類」，其中的「豆類」是指「大豆」，包括有黃豆、黑豆及毛豆。由於大豆是「完全植物蛋白質」，可提供人體必需胺基酸，同時油脂成分以不飽和脂肪酸居多，研究發現有許多健康優勢，因此鼓勵大家以大豆作為蛋白質的優先選擇！

大豆是很傳統的食材，政府亦推廣多年，但 2020 年癌症關懷基金會蒐集了北中南參加小樂活課程的國小學童問卷，發現每天會吃到豆類食物的學童比例非常低，高達 90% 的學童，每日蛋白質主要攝取來源為動物性蛋白質。為推廣豆類食物的營養，鼓勵學童能優先增加大豆作為優良蛋白質來源，故舉辦這次親子料理大賽，讓家長和學童運用「黃豆、黑豆、毛豆」製作美味料理，提升學童對大豆的認識和喜好，並讓親子共享豆豆好「食」光！

一、主辦單位：財團法人癌症關懷基金會、陳永泰公益信託

二、參賽對象：

1. 採親子共同報名參加，每組成員共兩人，包括：1 名家長（父、母、祖父母、或同住親屬），並搭配 1 名學童（需為國小三到六年級生）。
2. 每組參賽隊伍，限報名一件參賽作品，請勿重複報名。
3. 未依參賽資格報名者，恕不接受報名，亦不另行通知報名結果。

三、活動日程：

項目	時間	備註
報名截止日	即日起至 112 年 10 月 29 日(星期日) 23:59 止。	僅以 E-MAIL 報名
Facebook (FB) 網路人氣票選及結果公告	112 年 11 月 01 日 (三)，至 112 年 11 月 10 日 (五) 早上 9 點截止。當日公告結果。	
決賽名單公告	112 年 11 月 14 日(星期二)	官網及 FB 粉絲團
常溫寄送黃豆及黑豆	112 年 11 月 14 日(星期二) 起	
決賽暨頒獎典禮	112 年 11 月 26 日(星期日)	台北

四、競賽料理呈現及營養性：

使用「黃豆、黑豆或毛豆」此三種大豆食材，製備一道 2 人份料理。每道料理含有至少 2 份豆類蛋白質來源（請看簡章第十點：份數介紹）。烹調以蒸、煮、炒、烤或攪打等方式，以電鍋、炒鍋、湯鍋、烤箱或果汁調理機等器具製備。

### 五、初賽報名條件及方式：

1. 報名日期：即日起至 **10 月 29 日(星期日) 23:59 分止**，逾期不候。
2. 報名方式：因響應環保，僅以 E-MAIL 電子文件報名。資料不完全不列入比賽資格。
  - **E-MAIL**：yangfly99@myccf.org.tw
  - **電子郵件標題**：第二屆【親子料理豆豆好食光】參賽家長姓名
3. 報名文件包括：(1) 附件一、基本資料及檢核表、(2) 附件二、個人資料提供同意書、(3)附件三、著作財產權授權使用同意書。(4) 餐點照片 2 張 (正面清晰，正方形照片，1080x1080，解析度 300dpi 尤佳)。

### 六、決賽通知 (另通知決賽者)：

1. 入選決賽之 **6 組** 參賽隊伍，以 **E-MAIL** 於 **11 月 10 日** 通知請 **2 日** 內回覆。並於 **112 年 11 月 14 日 (星期二)** 公布於「財團法人癌症關懷基金會」官網及官方 FB。
2. 進入決賽之隊伍，因有獲獎獎金，需繳交相關文件
  - (1) 保證金 500 元/組，當天出席且完賽即全額退還。
  - (2) 肖像授權同意書。
  - (3) 得獎者領獎時，獎金以匯款方式支付，須配合填寫領據資料。決選通知時請提供：郵局或銀行存摺影本 (含帳號姓名)，並依所得稅法扣繳所得稅額。
3. 決賽場地：台北。

### 七、活動辦法：

料理競賽分有初賽 (書面資料)、現場決賽 (親子共同烹飪)，並舉辦 FB 網路人氣選拔賽。其中，食譜用於基金會分享大豆料理之宣傳。

階段	競賽方式
初賽： 書面資料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 即日起 ~ <b>112 年 10 月 29 日(星期日) 23:59 分止</b>。</li> <li>2. 由專家評審團，就參賽隊伍繳交之報名資料，包括：食譜、作品介紹 (100-150 字)、照片等內容，依初選評分標準進行評分，總成績排序前 6 名之參賽作品，晉級決賽。(無法參加決賽者，依名次通知)</li> <li>3. 此階段參賽者相關資料均受保護。</li> </ol>
FB 網路人氣選拔賽	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、每隊參賽隊伍所提供之照片及作品介紹，公告在「癌症關懷基金會 FB 粉絲團」上，供社會大眾按讚投票，「按讚」數最多者勝出。</li> <li>2、FB 貼文連結，將以 E-MAIL 的方式提供給每隊參賽隊伍，供參賽者們進行拉票。</li> <li>3、於 <b>112 年 11 月 01 日 (星期三)</b> 起，至 <b>112 年 11 月 10 日 (星期五)</b> 早上 9 點截止，結算「按讚」結果，當日公告。</li> </ol>

階段	競賽方式																
決賽： 現場實作	<ol style="list-style-type: none"> <li>決賽日：112年11月26日(星期日)，入圍者請於當天早上9:00前完成現場報到。逾時棄權亦不退保證金。</li> <li>依據參賽報名內容，以會場提供爐具，採「現場親子共同烹飪」進行。比賽時間，從原型食材、清洗、烹煮到盛盤擺設，須90分鐘內完成(包括檯面清潔)。</li> <li>當日烹飪2套投稿之相同料理。其中，1套供評審試吃及評分、1套展示拍攝使用及供現場參與人員試吃。</li> <li>評審：最終獎項，依現場專業評審評分排序(得從缺)。</li> <li>決賽當天流程               <table border="1" data-bbox="499 768 1297 1406"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>工作內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08:30 - 09:00</td> <td>參賽隊伍報到</td> </tr> <tr> <td>09:00 - 09:10</td> <td>介紹評審及比賽說明</td> </tr> <tr> <td>09:10 - 10:40</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 競賽時間(含收拾清潔)</li> <li>● 媒體時間</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>10:40 - 10:45</td> <td>休息及拍照</td> </tr> <tr> <td>10:45 - 11:10</td> <td>評審試吃及選手料理說明 (每隊3分鐘)</td> </tr> <tr> <td>11:10 - 11:30</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 現場人員同樂試吃</li> <li>● 評審會議及成績計算</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>11:30 - 12:00</td> <td>評審講評、頒獎典禮及合影</td> </tr> </tbody> </table> </li> <li>注意事項：               <ol style="list-style-type: none"> <li>未出席決賽及頒獎典禮者，視同該隊放棄獎項，亦不退保證金。</li> <li>因場地限制，現場陪伴最多3位家屬。</li> <li>決賽須使用場地器具，提供包括：炒鍋、電鍋、烤箱、果汁調理機，及基本烹煮器具(另通知)，請勿攜帶電器。</li> <li>提供基本調味品，包括：沙拉油、鹽、糖，參賽者可自行準備調味品及辛香料。</li> <li>請準備2套投稿之相同食材，主辦單位預先提供之黃豆及黑豆，可事先在家裡浸泡(但不可烹煮)，其他食材須現場進行清洗及烹調。</li> <li>請準備個人餐具為試食用。</li> </ol> </li> </ol>	時間	工作內容	08:30 - 09:00	參賽隊伍報到	09:00 - 09:10	介紹評審及比賽說明	09:10 - 10:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 競賽時間(含收拾清潔)</li> <li>● 媒體時間</li> </ul>	10:40 - 10:45	休息及拍照	10:45 - 11:10	評審試吃及選手料理說明 (每隊3分鐘)	11:10 - 11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 現場人員同樂試吃</li> <li>● 評審會議及成績計算</li> </ul>	11:30 - 12:00	評審講評、頒獎典禮及合影
時間	工作內容																
08:30 - 09:00	參賽隊伍報到																
09:00 - 09:10	介紹評審及比賽說明																
09:10 - 10:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 競賽時間(含收拾清潔)</li> <li>● 媒體時間</li> </ul>																
10:40 - 10:45	休息及拍照																
10:45 - 11:10	評審試吃及選手料理說明 (每隊3分鐘)																
11:10 - 11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 現場人員同樂試吃</li> <li>● 評審會議及成績計算</li> </ul>																
11:30 - 12:00	評審講評、頒獎典禮及合影																

## 八、評分方式：邀請專家學者組成評審小組

### 1. 書面評分標準

評分項目	配分
料理內容營養性	30%
料理創意性及構想	20%
食材種類多樣性	20%
食材顏色豐富、沒有添加物	20%
料理製作便利性及可行性	10%



### 2. 現場實作評分標準

評分項目	評分標準
料理內容營養性	30%
親子互動表現	20%
綠色在地食材及應用	20%
創意特色、美觀及口感風味	20%
衛生安全、整潔並準時完成	10%

## 九、獎項：

獎項	
金鑽料理王 1 名 (第一名)	隊伍獎金 8,000 元、獎狀 1 張
銀鑽料理王 1 名 (第二名)	隊伍獎金 6,000 元、獎狀 1 張
銅鑽料理王 1 名 (第三名)	隊伍獎金 3,000 元、獎狀 1 張
佳作料理王 1 名	隊伍獎金 1,000 元、獎狀 1 張
網路人氣票選王 1 名	隊伍獎金 2,000 元、獎狀 1 張

## 十、三種大豆類之份數介紹：

	黃豆一份	黑豆一份	毛豆一份
一份大豆類 含蛋白質 7 克			
	熟重 50 克(2 湯匙) 或乾重 20 克(1 湯匙)	熟重 55 克(2 湯匙) 或乾重 25 克(1 湯匙)	熟重 50 克(1/2 碗) 或生重 50 克(1/4 碗)

- 資料來源：(1) 2021 版食物代換圖鑑，做自己的營養師。作者：財團法人癌症關懷基金會。城邦文化麥浩斯出版。  
(2) 食品營養成分資料庫 2022 版，衛福部食藥署。

## 十一、注意事項：

1. 活動最新資訊，公告在癌症關懷基金會及官方 Facebook 上，請參賽者持續關注，避免遺漏重要訊息。
2. 有問題請來電詢問，基金會電話：02-2775-2529 轉 19，鄭小姐。
3. 癌症關懷基金會保留本活動相關內容之最終更改、禁止或終止等權利外，對相關內容有最終之詮釋權。

附件一

## 2023 年 第二屆親子料理選拔大賽 【豆豆好「食」光】

### 基本資料及檢核表

大家好，歡迎報名料理選拔賽，請詳閱簡章後，填寫下列資料，於112年10月29日23:59前，郵寄至：[yangfly99@myccf.org.tw](mailto:yangfly99@myccf.org.tw)，標題：第二屆【親子料理豆豆好食光】參賽家長姓名，謝謝！

家長姓名		出生日	年 月 日	身分證字號	
親子成員		出生日	年 月 日	身分證字號	
聯絡電話		地址	□□□		
E-mail					
請問如何得知比賽？ <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 基金會網站 <input type="checkbox"/> 親友 <input type="checkbox"/> FB 粉絲團_____ <input type="checkbox"/> 其他_____.					
料理名稱					
食譜	主要食材：			調味料：	
料理設計的理念或故事	(100-150 字內，網路人氣選拔賽使用)				
料理照片	(請放 2 張成品照：清晰正面、正方形、1080x1080，解析度 300dpi 以上尤佳，並給予電子檔)				

## 二、證明文件及檢核表

(家長) 身分證明文件影本	
影本正面	影本反面
資料檢核	
<p>● 寄出報名前，可以查看下列資料是否備齊，電子檔案包括：</p> <p><input type="checkbox"/> 1. 本報名基本資料表</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/> 詳細食譜</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/> 料理理念故事</p> <p><input type="checkbox"/> 2. 個人資料提供同意書</p> <p><input type="checkbox"/> 3. 著作財產權授權使用同意書</p> <p><input type="checkbox"/> 4. 成品照片 2 張</p>	<p>以下由主辦單位填寫</p> <p style="text-align: center;">報名資料檢核</p> <p>1. 報名資料表</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/> 齊全 <input type="checkbox"/> 資料缺漏_____項。</p> <p>2. 個人資料提供同意書</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/> 齊全 <input type="checkbox"/> 資料缺漏_____項。</p> <p>3. 著作財產權授權使用同意書</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/> 齊全 <input type="checkbox"/> 資料缺漏_____項。</p> <p>4. 成品照片 2 張</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/> 齊全</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/> 照片不清楚，補件通知_____</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/> 資料缺漏_____項。</p>



## 個人資料提供同意書

感謝您參加「2023年第二屆親子料理選拔大賽【豆豆好「食」光】活動」，財團法人癌症關懷基金會（以下簡稱本會），您所填寫之個人資料，將依個人資料保護法之規定進行蒐集。

告知事項：

1. 蒐集個人資料單位：財團法人癌症關懷基金會。
2. 蒐集之目的：活動報名、發送獎項及其他與活動相關事務使用。
3. 個人資料之類別：姓名、身分證字號、服務單位、職稱、聯絡地址、電子郵件、聯絡電話或其他於參加活動時所提供之個人資料。
4. 個人資料利用之期間：自台端報名參加「2023年第二屆親子料理選拔大賽【豆豆好「食」光】活動」之日起10年。
5. 個人資料利用之地區：台灣、金門、澎湖、馬祖等地區利用，且不會移轉至其他境外地區利用。
6. 個人資料利用之對象及方式：由本會該業務承辦人員於辦理該活動之特定目的必要範圍內，依通常作業所必要之方式利用此個人資料。本活動公開之資料，公眾將可瀏覽參與活動所公開之資料。
7. 依個人資料保護法第三條規定得行使之權利及方式：台端得向本會提出申請，以查詢、閱覽、製給複製本；或補充／更正、請求停止蒐集、處理、利用或刪除個人資料內容之一部或全部。（註：申請查詢、閱覽、製給複製本時，將酌收必要成本費用。）
8. 台端可自行決定是否完整及確實填寫相關之個人資料欄位，若台端選擇不願完整及確實填寫，本會得取消台端入圍及得獎資格，亦得請求台端返還獎金，或拒絕提供其他服務。

我已詳閱上述內容，瞭解並接受本同意書之拘束（請打勾）

此致

財團法人癌症關懷基金會

立書人（學童）：\_\_\_\_\_（請本人簽名或蓋章）

立書人（家長）：\_\_\_\_\_（請本人簽名或蓋章）

中華民國 112 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

附件三

## 著作財產權授權使用同意書

本人（團體）\_\_\_\_\_即下列著作之著作財產權人，參加 2023 年第二屆親子料理選拔大賽【豆豆好「食」光】活動，授權財團法人癌症關懷基金會，於下列授權範圍內利用本團體之著作：

一、授權使用之著作名稱：\_\_\_\_\_（投稿料理名稱）

（一）類別：照片著作、影音著作及文字著作等

（二）本人（團體）擔保就本件著作有授權利用之權利，並擔保本件著作並無不法侵害他人著作權或其他權利之情事。若有侵害他人權利或違法法令，經查證屬實者，將取消入圍及得獎資格，並追回獎金。

二、授權範圍：

（一）使用行為：財團法人癌症關懷基金會依重製、公開上映、改作、編輯、公開展示、公開傳輸及散布之著作權法規定之方式利用

（二）使用之地域（場地）：不限地域

（三）使用之時間：不限時間

（四）使用之次數：不限次數

（五）可否再授權：可再授權第三人為上述之利用

（六）權利金：無償授權

此 致

財團法人癌症關懷基金會

立同意人簽章：

身分證字號：

電話：

地址：

中華民國 112 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日