

財團法人癌症關懷基金會  
第三屆 親子料理選拔大賽-【顧人怨蔬菜三兄弟】 簡章

青椒維生素 C 超人  
茄子抗氧化勇士  
苦瓜清熱小幫手  
三味合一妙無比

國民營養健康狀況變遷調查中，無論哪一年，蔬菜類總是最偏離飲食指南建議的類別，顯示國人普遍蔬菜攝取不足，其中看到每日蔬果攝取達 5 份且至少達 3 份蔬菜的比例於全體，僅有 6.4% 的學童達標。然而，不同顏色的蔬菜擁有豐富的健康優勢，除了提供膳食纖維、維生素外，還含有植化素，能提升免疫力、預防癌症及慢性病。因此，鼓勵大家每日應攝取多種顏色的蔬菜，讓健康更有保障！

學童挑食、偏食的情形常見，根據 2019 年台灣營養基金會的調查，學童最討厭的蔬菜前三名為：苦瓜、青椒和茄子，但是營養價值高，為了鼓勵學童能增加對這些「顧人怨蔬菜三兄弟」的接受度，舉辦這次親子料理大賽，邀請家長和學童一起動腦想想看，該如何將「苦瓜、青椒、茄子」變成美味的佳餚，一起讓「天敵變天菜」吧！

一、主辦單位：財團法人癌症關懷基金會

二、協辦單位：陳永泰公益信託

三、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、家族長輩、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，並請依參賽資格報名。

四、活動日程：

項目	時間	備註
初賽報名截止日	113 年 10 月 13 日(星期日) 23:59 止	
Facebook (FB) 網路人氣票選 及結果公告	113 年 10 月 30 日 (三), 至 113 年 11 月 6 日 (三) 早上 9 點截止。當日公告結果。	
決賽名單公告	113 年 11 月 6 日 (星期三)	官網及 FB 粉絲團
決賽暨頒獎典禮	113 年 11 月 17 日 (星期日)	台北

## 五、料理競賽規則：

1. 使用「**苦瓜、青椒、茄子**」3種蔬菜，製備一道2人份料理。（\*白或綠色苦瓜皆可）
2. 每道料理含有**至少2種**上述食材，且料理符合多樣多色均衡的健康原則。
3. 烹調宜以蒸、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；不宜油炸。
4. 入選決賽者，請準備2套相同之相同食材，並請攜帶**原型食材**於現場進行清洗、烹調。

## 六、初賽報名條件及方式：

1. 報名日期：即日起**至10月13日(星期日)23:59分止**，逾期不候。
2. 報名方式：為維護公平性，請截止日內上傳資料。
  - (1)填妥**Google**報名表單並上傳資料：<https://forms.gle/XKf2rkadxBWe7B4c6>
  - (2)或電子文件報名**e-MAIL**：[yangfly99@myccf.org.tw](mailto:yangfly99@myccf.org.tw)  
**電子郵件標題：第三屆【願人怨蔬菜三兄弟】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1-2張（正面清晰，正方形照片，1080x1080，解析度300dpi 尤佳）。

## 七、決賽通知：

1. 入選決賽之**6組**參賽隊伍，於**113年11月6日(星期三)**公布於「財團法人癌症關懷基金會」官網及官方**FB**，請參賽者留意**e-MAIL**。
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) 得獎者領獎時，獎金以匯款方式支付。  
決選通知時請提供：
    - a. 家長身分證正反面影本
    - b. 郵局或銀行存摺影本（含同上的家長姓名），並依所得稅法扣繳所得稅額
    - c. 肖像授權同意書(附件三)
3. 決賽場地：台北，永老師烹飪教室。

## 八、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茄子、苦瓜及青椒料理之宣傳。

階段	競賽方式
初賽： 書面資料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 即日起 ~ 113 年 10 月 13 日(星期日) 止。</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 113 年 10 月 30 日 (星期三) 起，至 113 年 11 月 6 日 (星期三) 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>1. 決賽日：113 年 11 月 17 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>2. 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>3. 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>4. 評審：最終獎項，依現場專業評審評分排序 (得從缺)。</li> </ol>

5. 決賽當天流程	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	● 競賽時間 (含收拾清潔) ● 媒體時間
	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	● 現場人員同樂試吃 ● 評審會議及成績計算
	11:30 - 12:00	評審講評、頒獎典禮及合影
	6. 注意事項：	
	(1) 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。	
(2) 因場地限制，現場陪伴最多 2 位家屬。		
(3) 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。		
(4) 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。		
(5) 請準備 2 套投稿之相同食材，請攜帶原型食材，於現場進行清洗及烹調。		
(6) 請準備個人餐具為試食用。		

## 九、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%

**十、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 3 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.有任何問題歡迎來電詢問，基金會電話：02-2775-2529 轉 19，何小姐。
- 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

## 2024 年 第三屆親子料理選拔大賽 【顧人怨蔬菜三兄弟】

### 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113年10月13日23:59前，郵寄至：[yangfly99@myccf.org.tw](mailto:yangfly99@myccf.org.tw)，標題：第三屆【親子料理顧人怨蔬菜三兄弟】參賽家長姓名，謝謝！

家長姓名		出生日	年 月 日	身分證字號	進決賽再詢問，保險用
親子成員	本名/小名	出生日	年 月 日	身分證字號	進決賽再詢問，保險用
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					
簡易食譜	主要食材：	調味料：	使用到的電器：(如電鍋*1)		
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(**進決賽時才需檢附)	
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"/>簡易食譜</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 (必要時致電詢問)</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「2024年第三屆親子料理選拔大賽【顧人怨蔬菜三兄弟】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「2024年第三屆親子料理選拔大賽【顧人怨蔬菜三兄弟】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 113 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 2024 年第三屆親子料理選拔大賽【顧人怨蔬菜三兄弟】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 113 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日