



國立雲林科技大學人事 e 報

人事室編印



法 令 宣 導



一	101 年 8 月 7 日雲科大人字第 1010700489 號函以，本校教師升等送審代表著作(技術報告、作品及成就)，建議應以個人著作(技術報告、作品及成就)或列為第一作者、通訊作者之共同著作 (技術報告、作品及成就) 為原則。
二	有關本校每學年度辦理各系所每次可推薦升等之各級教師人數之上限計算方式，業於 101 年 8 月 7 日雲科大人字第 1010700489 號通函各學院及系所。
三	教育部 101 年 7 月 20 日臺人(二)字第 1010134107 號函轉考試院及行政院共同設立每年 6 月 23 日為我國公共服務日，前揭訊息擬公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
四	教育部 101 年 7 月 31 日臺人(一)字第 1010139670 號函轉行政院人事行政總處函以，各機關公務人員符合公務人員陞遷法第 12 條第 1 項第 8 款但書之規定，奉派國外協助友邦工作或借調公民營事業機構、財團法人服務，經核准留職停薪者，於參加本機關職務陞任甄審時，得採計留職停薪期間之年資等列入評分乙案，前揭得採計列入評分函釋乙案，擬公告於本校人事室首頁/人事法規/相關釋例項下公告周知。
五	教育部 101 年 8 月 14 日臺人(一)字第 1010141551 號函轉行政院修正「各機關聘僱案件作業簡化一覽表」及其修正對照表，並自 101 年 7 月 10 日生效乙案，前揭修正對照表會相關人員知悉。
六	教育部人處 101 年 7 月 9 日臺人處字第 1010100383 號函轉行政院人事行政總處函修正「行政院所屬及地方人事機構人力資源管理創新獎勵要點」，請有意參加評選者請於 101 年 8 月 31 日前將創新績優參選項目、摘要表及成果報告表函報本處，俾利評選作業。
七	教育部 101 年 7 月 13 日臺人 (一) 字第 1010088736B 號函以，有關公立大專校院專任教師之兼職，請確實依「教育人員任用條例」及「公立各級學校專任教師

	<p>兼職處理原則」等相關規定辦理：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、查教育人員任用條例第 34 條規定：「專任教育人員，除法令另有規定外，不得在外兼課或兼職。」，本部並訂有「公立學校專任教師兼職處理原則」據以規範公立學校專任教師之兼職事宜。 2、復查本部 98 年 12 月 2 日台陸字第 0980203497 號函規定：「現行與大陸地區公立學校交流政策，關於『研究、教學人員交流』部分僅限於一般交流常態之短期客座講學，請勿涉及聘任我方人員擔任教職或研究職務事宜。」，有關公立大專校院專任教師赴大陸地區交流係依前開規定辦理，現行並未同意教師得赴大陸地區學校兼職或兼課。 3、綜上，公立大專校院專任教師兼職之範圍及職務，應依上開規定辦理，如有違反規定之情形，請依各校相關規範和程序及時處理。
八	<p>教育部人事處 101 年 7 月 9 日臺人處字第 1010094027B 號函以，修正「教育部人事處所屬人事機構及人事主管平時考核計列原則」，平時考核計列原則列入缺點事項第 2 點，修正為「依法規或配合政策應辦事項或例行性業務，未依規定程序或方式辦理者。」，並自 101 年 7 月 9 日起生效。</p>
九	<p>教育部 101 年 7 月 11 日臺人(二)字第 1010121295B 號書函以，建請將「教育部公務人員協會入會申請書」置於機關學校新進人員報到資料內，以協助本部公務人員協會之發展。</p>
十	<p>教育部 101 年 7 月 12 日臺人(二)字第 1010115800B 號函以，請各地方政府人事或教育單位本於共同維護學生安全之立場，協助所轄兒童及少年福利機構查詢所進用之人員是否有已登載於全國不適任教師查詢系統之情事。</p>
十一	<p>教育部 101 年 7 月 16 日臺人(二)字第 1010130665 號函轉行政院人事行政總處函以，有關高雄市政府「心理評量人員」假日協助國中小各類資賦優異學生鑑定個別智力測驗施測，僅得支領考試工作酬勞費，並無再予補休假或無法補休假而另發給加班費之情形。</p>
十二	<p>教育部 101 年 7 月 17 日臺人(二)字第 101026252 號函以，所詢教師於育嬰留職停薪期間，如配偶離職赴國外進修，教師應申請復職抑或得繼續育嬰留職停薪一案，教師育嬰留職停薪期間，如配偶離職赴國外進修，應依規定申請復職，惟如有正當理由，並經核准者，不在此限。</p>
十三	<p>教育部 101 年 7 月 23 日臺人(二)字第 1010135214 號書函以，有關公務人員因案判刑並褫奪公權確定，免職回溯生效期間休假補助費及未休假加班費核算疑義，如免職回溯生效期間已依公務人員請假規定日數實施休假並符合相關請領休假補助規定，或有在上班執行職務因公停止休假之事實，因其事實發生於接獲免職令之前，故其休假補助費及未休假加班費，不因其係事後核發而不予發給。</p>

十四	教育部 101 年 7 月 25 日臺人(二)字第 1010137475 號書函轉交通部觀光局函以，有關「國民旅遊卡」特約商店標識業已改版更新，請廣為宣導並轉知所屬同仁，另請同仁於休假旅遊前，預先至「國民旅遊卡」網站(http://travel.nccc.com.tw)查詢合格特約商店資料，以免產生未合相關規定，致無法請領休假補助費之情事。
十五	教育部 101 年 7 月 27 日臺人(二)字第 1010139706 號函以，有關行政院人事行政總處地方行政研習中心實體課程線上報名作業自即日起改至「e 學中心」(http://elearning.rad.gov.tw)。
十六	教育部函轉銓敘部 101 年 7 月 9 日部退三字第 1013618684 號書函以，查公務人員退休法第 15 條規定：「……(第 3 項)公務人員退撫新制實施後，曾任依規定得予併計之其他公職、公營事業人員年資，得於轉任公務人員到職支薪之日起 5 年內，由服務機關向基金管理機關申請補繳退撫基金費用。……(第 4 項)公務人員於退撫新制實施後，曾服義務役軍職、替代役人員年資，其未併計核給退除給與者，應於初任到職支薪或復職復薪時，依銓敘審定之等級，比照前項規定補繳退撫基金費用，始得併計年資。……」至於公務人員辦理辭職者，其補繳退撫基金費用之 5 年請求權時效如何計算，係依該部 92 年 12 月 19 日部退三字第 0922254384 號書函規定，公務人員補繳退撫基金費用之 5 年請求權時效，並不因當事人辭職而中斷。據上，公務人員具有公務人員退休法第 15 條所定退撫新制實施後合於補繳退撫基金費用之年資者，應依該條文所定之 5 年請求權時效內補繳退撫基金費用，始得併計退休年資；上開補繳退撫基金費用之 5 年請求權時效，並不因當事人辭職而中斷。
十七	教育部 101 年 7 月 12 日臺參字第 1010126406F 號函以，「學校法人及其所屬私立學校教職員退休撫卹離職資遣儲金自主投資實施辦法」，業經本部於 101 年 7 月 12 日以臺參字第 1010126406C 號令訂定發布施行。
十八	<p>教育部101年7月20日臺人(三)字第1010113213號函以，有關「人事費-薪給作業」內部控制制度共通性作業跨職能整合範例短期精進作法，請各機關學校於本(101)年底前配合辦理完成以下作業：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、請採行劃帳發薪之機關學校與金融機構或中華郵政公司協調，於完成薪給(含加、值班費等)轉帳後，產生轉帳媒體檔並傳回各機關學校人事單位，由人事單位或會同總務(秘書)單位使用自動檢核程式，檢核金融機構或中華郵政公司轉帳媒體檔之交易明細是否與人事系統及薪資系統確實相符，如有差異，應產製差異表，並儘速查明差異原因妥適處理。 2、各機關學校出納管理單位應加強薪資系統權限控管功能並落實執行，出納管理人員對於員工資料之處理，應於薪資系統留下異動記錄及最近異動日期，總務(秘書)單位應不定期查核。 3、各機關學校如協調金融機構或中華郵政公司提供薪資或加班費等轉帳媒體

	檔，遇有困難時，可函請本部轉請財政部、交通部或行政院金融監督管理委員會提供協助。
十九	教育部 101 年 7 月 25 日臺人(三)字第 1010134292 號函以，公立學校教師曾任私立學校未具合格教師資格之教師年資，得否採計為退撫年資疑義：本部 99 年 6 月 28 日臺人(三)字第 0990092142B 號函中「曾於 81 年 8 月 1 日前經私立學校進用為專任教師，其繼續於私立學校任教之未具合格資格教師年資...」，補充說明如下：1、教師於 81 年 7 月 31 日以前經私立學校進用為編制內、專任、未具合格教師資格之教師年資，得併計為退撫年資。2、教師於 81 年 8 月 1 日以後繼續任私立學校未具合格資格之教師年資，須於 81 年 7 月 31 日以前即經私立學校進用，且仍繼續於同一所私立學校任教，年資未中斷者，始得併計為退撫年資。3、教師於 81 年 8 月 1 日以後始經私立學校進用者，需為編制內、專任、合格之教師年資，始得併計為退撫年資。
二十	教育部 101 年 7 月 26 日臺人(三)字第 1010137867A 號函轉銓敘部函以，公教人員保險之保險費率擬自民國 102 年 1 月 1 日調整為 8.25%，業經本(101)年 6 月 21 日考試院第 11 屆第 193 次會議審查通過，因涉及預算編列，請配合於 102 年預算(人事費)籌編支應。
二十一	教育部 101 年 7 月 26 日臺人(三)字第 1010139263 號書函轉銓敘部函以，有關退休公(政)務人員如有溢領優惠存款利息之情事者，應俟其返還該溢領款項後，始准予辦理優惠存款續存一案，基於公教人員優惠存款相關規定一致性原則，退休學校教職員部分請參照銓敘部函辦理。
二十二	教育部人事處 101 年 7 月 26 日臺人處字第 1010139338 號函轉銓敘部函以，請確實依法辦理公務人員因公撫卹案件之事前審核工作，請各機關在出具公務人員因公死亡證明書時，於公文書之製作上，應依法就事實詳載，對於申請因公死亡撫卹案件，亦應覈實檢具足資證明亡故人員因公死亡事實經過之相關證明文件送核，不宜妄加描述或外加事實以外之情節，且應切實負責查明公務人員之死亡事實經過，並在合法、合理之原則下，協助遺族蒐整證件(事實)，再依各項因公死亡情事之認定標準，先作必要之審酌；若初步認為已可明確認定屬因公死亡時，始可出具上開證明書件並報送因公撫卹案；若亡故人員之死亡事實經過與法定因公撫卹要件明顯不符，服務機關及承辦單位之相關人員仍妄加描述與事實不符之情節時，該部將函請各主管機關查處相關人員責任。
二十三	教育部 101 年 7 月 27 日臺人(三)字第 1010139778 號函轉行政院人事行政總處函以，有關聘僱人員於聘僱期間自殺死亡相關給與事宜，請參酌公務人員撫卹法之精神，發還自提儲金之本息，且繳付離職儲金費用 5 年以上者，同時發還公提儲金本息，其遺族領受順序比照各機關學校聘僱人員離職儲金給與辦法第 5 條第 2 項規定辦理。

二十四	教育部101年7月30日臺人(三)字第1010140806號書函以，檢送「全國軍公教人員生活津貼申請暨稽核系統」101學年度第1學期子女教育補助申請資料報送時程表1份。		
		報送時程	
	作業項目	第 1 次	第 2 次
	各機關報送子女教育補助申請資料	101年10月24日前	101年10月25日至12月14日
	系統通知(以電子郵件)		
	各機關教育部查核結果	101年11月26日	102年1月7日
	各機關就教育部查核異常結果，完成申請資料修正之報送	101年11月27日至12月5日	102年1月8日至1月15日
二十五	教育部101年8月10日臺人(三)字第1010145350號函轉行政院修正「中央公教人員急難貸款實施要點」第五點、第七點，並自101年7月31日生效。		



業 務 報 導



一	本校校長遴選委員會第2次會議業於8月17日辦理竣事，會議紀錄簽核中。
二	預訂於本(101)年9月上旬召開本校臨時教評會審議各系所因原聘定有案之專兼任教師辭聘或不應聘而簽准補提兼任教師聘任案。
三	101學年度卸、新任主管交接暨續任主管致聘典禮，業於101年7月31日上午10時，假本校國際會議廳簡報室(1樓)舉行，同時致贈卸任主管感謝狀。本校101學年度一、二級單位主管名冊，業經簽奉核准，業已公告於本校人事室首頁/最新消息項下周知。
四	教務處註冊組組員職缺提報101年公務人員高等考試3級考試，教育行政職系，該職缺業經行政院人事行政總局分配100年公務人員高等考試3級考試教育行政科正額補訓人員黃英培先生至本校實施實務訓練，黃員於本(101)7月26日報到，接受為期4個月實務訓練。

五	圖書館典閱組組長由秘書室秘書趙小英小姐陞任，前揭職缺由總務處秘書吳見福先生平調，渠等已發派到職。另總務處秘書職缺案陳同意內陞在案，已通函本校現職一、二級單位任職之公務人員知悉。
六	總務處文書組黃組長橙彬，業經銓敘部核定於本(101)年 8 月 6 日退休在案，黃員所遺留職缺，簽奉核准由總務處出納組王組長淑芬遷調，出納組組長職缺由總務處營繕組林組長進士遷調，皆已發派到職。另總務處營繕組組長職缺案陳同意內陞在案，已通函本校現職一、二級單位任職之公務人員知悉。
七	秘書室組員(派駐校長室)阮麗如小姐申請育嬰留職停薪自本(101)年 9 月 1 日起至本(101)年 12 月 27 日止，簽奉核准在案。
八	本校環安系約僱人員職缺甄選業於 101 年 7 月 20 日辦理完畢，正取陳秀鴻；備取依序周思穎、陳宜嫻，正取陳秀鴻小姐已於 101 年 8 月 1 日辦理報到。
九	設計學研究所行政助理職缺甄選業於 101 年 7 月 31 日辦理完畢，正取王柔蘋小姐已於 101 年 8 月 8 日辦理報到。
十	財金系約僱人員職缺甄選業於 101 年 8 月 9 日辦理完畢，正取黃珈甄；備取依序吳彥樞、吳雅婷，將另行通知錄取人員擇期辦理報到。
十一	學務處衛教組行政助理甄選業於 101 年 8 月 15 日辦理，結果無人錄取，用人單位經另行依程序辦理第二次徵才公告。
十二	為辦理 100 學年度教師評鑑，請各系所、學院將各受評教師評鑑資料，分別提送系所及院教評會審議，並於 101 年 8 月 28 日(二)前，將相關資料移送本室彙辦，俾提校教評會審議。
十三	101 年 7 月 23 日(星期一)至 7 月 24 日(星期二)於國際會議廳一樓簡報室，舉辦本校「101 年度助教、職員職涯發展培訓營」，培訓營課程安排，以強化本校同仁與媒體互動能力、提升政府資訊公開法之法治觀念、配合本校節能減碳政策，鼓勵落實生活環保及促進同仁身心健康，計有助教、職員或行政助理等 247 人參加。
十四	101 年 7 月 31 日(二)中午 11 時 30 分召開本校 100 學年度第 4 次職員考績委員會，審議「本校同仁 101 年 1-6 月平時考核獎懲案」、「總務處文書組黃組長橙彬及教務處陳組員春梅之另予考績案」及「本校考績(核)委員會審議獎勵案件參考原則(草案)」，會議紀錄業經校長核定在案，將於近日核發同仁之獎懲令及感謝狀。另總務處文書組黃組長橙彬及教務處陳組員春梅之另予考績案亦業經銓敘部銓敘審定在案。
十五	本校 101 年度主管領導管理發展營，謹訂於 101 年 9 月 3、4 日假本校國際會議廳暨杉林溪森林生態渡假園區舉行，請 101 學年度新任及卸任一、二級主管，均能撥

	冗參加。
十六	101年9月6日(星期四)下午1時30分至4時30分，於國際會議廳一樓簡報室辦理：「代謝平衡，健康瘦身」健康講座，邀請國立台灣大學教務處註冊組主任洪泰雄老師蒞臨主講，因限定參加名額僅60人，請同仁儘早至人事室網頁報名系統報名，以免向隅。



人 事 動 態



一、新、卸任主管名單：

單位	職稱	姓名	異動原因	生效日期
工程科技研究所	所長	張軒庭	新任	101.08.01
工程學院	副院長			
電機工程系	主任	江煥鏗	新任	101.08.01
電力電子與永續能源 技術研發中心	中心主任			
環境與安全衛生工程系	副主任	易逸波	新任	101.08.01
營建技術服務暨材料 檢測中心	中心主任	李宏仁	新任	101.08.01
工業管理系	主任	陳敏生	新任	101.08.01
工業工程與管理研究所	所長			
健康產業管理研究所	所長			

企業管理系	主任	賴其勛	新任	101.08.01
企業管理系	副主任	俞慧芸	新任	101.08.01
會計系	副主任	陳慶隆	新任	101.08.01
視覺傳達設計系	主任	湯永成	新任	101.08.01
技術及職業教育研究所	所長	莊貴枝	新任	101.08.01
師資培育中心	主任			
毒災應變諮詢中心	中心主任	洪肇嘉	新任	101.08.01
文化資產維護系	主任	李謁政	新任	101.08.01
應用外語系	主任	楊育芬	新任	101.08.01
教務處綜合業務組	組長	黃盈樺	新任	101.08.01
研究發展處技術移轉組	組長	楊博惠	新任	101.08.01
國際事務處國際教育 行政組	組長	潘偉華	新任	101.08.01
工程科技研究所	所長	張軒庭	新任	101.08.01
工程學院	副院長			
電機工程系	主任	陳一通	卸任	101.08.01
電力電子與永續能源 技術研發中心	中心主任			
營建技術服務暨材料 檢測中心	中心主任	蔡佐良	卸任	101.08.01

工業管理系	主任			
工業工程與管理研究所	所長	郭雅玲	卸任	101.08.01
健康產業管理研究所	所長			
企業管理系	主任	耿筠	卸任	101.08.01
視覺傳達設計系	主任	郭世謀	卸任	101.08.01
技術及職業教育研究所	所長	劉威德	卸任	101.08.01
師資培育中心	主任			
毒災應變諮詢中心	中心主任	易逸波	卸任	101.08.01
文化資產維護系	主任	廖志中	卸任併退休	101.08.01
應用外語系	主任	黃惠玲	卸任	101.08.01
教務處綜合業務組	組長	陳敏生	卸任	101.08.01
研究發展處技術移轉組	組長	王永成	卸任	101.08.01
國際事務處國際教育 行政組	組長	許仲佑	卸任併退休	101.08.01
總務處文書組	組長	黃橙彬	退休	101.08.06
總務處文書組	組長	王淑芬	平調	101.08.06
總務處出納組	組長	林進士	平調	101.08.01

二、人員異動名單：

單位	職稱	姓名	異動原因	生效日期
----	----	----	------	------

電機工程系	副教授	毛偉龍	新進	101.08.01
化學工程與材料工程系	助理教授	葉禮賢	新進	101.08.01
數位媒體設計系	助理教授	楊晰勛	新進	101.08.01
創意生活設計系	助理教授	謝子良	新進	101.08.01
科技法律研究所	助理教授	楊智傑	新進	101.08.01
應用外語系	契約講師	馬杰倫	新進	101.08.01
教務處註冊組	組員	黃英培	新進	101.07.26
環境與安全衛生工程系	約僱助理	陳秀鴻	新進	101.08.01
設計學研究所	行政助理	王柔蘋	新進	101.08.08
財務金融系	約僱助理	吳雅婷	新進	101.08.20
經營與管理研究中心	專案助理	劉眉辰	新進	101.07.23
設計創新技術研發中心	專案助理	陳小雅	新進	101.08.01
設計創新技術研發中心	專案助理	黃奕穎	新進	101.08.01
產學與智財育成營運中心	專案助理	蔡明達	新進	101.08.01
經營與管理研究中心	專案助理	李佩倫	新進	101.08.03
設計學研究所	教授	李傳房	系所變更	101.08.01
設計學研究所	教授	嚴貞	系所變更	101.08.01
設計學研究所	教授	邱上嘉	系所變更	101.08.01
設計學研究所	教授	杜瑞澤	系所變更	101.08.01
設計學研究所	教授	黃世輝	系所變更	101.08.01

設計學研究所	教授	范國光	系所變更	101.08.01
設計學研究所	副教授	蔡登傳	系所變更	101.08.01
圖書館典閱組	組長	趙小英	調升	101.07.27
秘書室	秘書	吳見福	平調	101.07.31
教務處綜合業務組	行政助理	林宜萱	平調	101.08.01
視覺傳達設計系	行政組員	蔡佩珊	調升	101.08.16
漢學資料整理研究所	副教授	柯萬成	退休	101.08.01
會計系	副教授	羅國華	辭職	101.08.01
資訊工程系	助理教授	古倫維	辭職	101.08.01
學務處軍訓組	軍訓教官	何俊德	調職	101.08.01
教務處綜合業務組	組員	李靜怡	調職	101.08.01
設計學研究所	助理員	江博瑜	辭職	101.08.01
語言中心	專案助理	方建仁	辭職	101.08.16



101年8月份壽星

生日快樂

姓名	姓名	姓名	姓名
王行達	楊博惠	賴怡洵	李嫦孺
嚴貞	傅家啟	許滄炎	劉述舜

夏世昌	吳月霞	劉淑瓊	魏明仕
梁文峯	陳麗巧	李宏仁	鍾從定
謝介勳	陳文祥	陳文章	張幸容
李經民	賴世明	劉威德	莊寶霖
楊踐為	蔡岳勳	管倖生	吳孟蒼
陳俊叡	陳建宇	彭立勳	李青親
楊忠城	楊美娟	唐順明	林惠娟
王尤敏	林好慈	蘇仲鵬	林蘭東
邱怡仁	陳志遠	劉旭光	潘偉華
林玟嘉	劉秋敏	楊永斌	胥愛琦
彭啟禎	陳昭滿	駱景堯	楊士毅
姜昇佑	蔡佩珊	曾萬存	藍呂興
林君燁	楊素鈿	趙琪	吳進安
泰納沃克	李蒼松	黃金星	劉仕華
竇奇	吳詩涵	陳斐娟	陳盈如



健康九九九



守護情人 西餐聰明吃

資料來源：行政院衛生署國民健康局

七夕情人節將至，甜蜜的情人們總少不了一頓美味的情人節大餐，如何在享受浪漫情人節的同時，又可以守護情人的健康呢？國民健康局今年推動「臺灣 101 躍動躍健康」健康體重管理計畫，為建置健康飲食支持性環境，特於情人節，號召各縣市衛生局輔導地方餐飲業者，設計減熱量、多蔬果、減油、採用在地食材的情人節套餐。讓情人們沉浸在浪漫甜蜜的情人節之餘，也能吃的到美味卻不失健康的美食。各縣市衛生局共同推薦 15 套情人節套餐，國民健康局特邀請其中 6 家餐飲業者至記者會現場展示，各項情人節套餐特色分述如下：

一、減熱量：許多民眾享用情人節套餐常選擇歐式自助餐或西餐，歐式自助餐種類多，一般人較難抗拒琳瑯滿目食物的誘惑，一餐下來往往可吃到 2000~3000 大卡，而西餐常以大塊肉類為主，搭配著前菜、濃湯、甜點、飲料，熱量也有 1200 大卡以上。對於一般體重約 70 公斤、辦公室的上班族而言，一天熱量僅需要 2100 大卡，一頓情人節大餐吃下來，可是會享了口福卻養大了肚子。此次推薦的情人節套餐，單人份提供的熱量介於 331~892 大卡。

南投縣里享健康蔬食的「健康蔬食火鍋」，熱量僅 331 大卡，火鍋以多樣蔬菜為主，可降低熱量，主食以有機白米及糙米混和增加纖維。

嘉義縣阿墨風尚料理的「阿墨健康雙人套餐」，包含了法式紅酒牛肉及風尚原味海陸健康鍋供情侶們共享，兩人份熱量 1104 大卡，分食後一人熱量約 552 大卡。

二、多蔬果：根據 2011 年公布的國人每日飲食指南，建議國人每天吃 3-5 份蔬菜、2-4 份水果。蔬果可提供許多膳食纖維、維生素、礦物質。

台中市養生銀行的「南瓜雞套餐」，單份套餐即提供 3 份蔬菜、1.5 份水果，套餐中包含新鮮果汁、有機蔬果生菜沙拉、時蔬熱湯、串燒時蔬，且業者訴求從農地直接到餐桌，提供消費者最生鮮的在地優質食材，套餐結合了多蔬果及在地食材等優點。

台南市 3 皇 3 家複合式餐飲連鎖事業的「守護情人戀愛雙響宴」，兩人份套餐提供了 4.9 份蔬菜、3.5 份水果，前菜提供泡菜、涼瓜；低碳時蔬沙拉及巴西蘑菇鍋則提供了多樣的蔬菜，並以芒果及蘋果入點心及飲品。

三、減油：情人節套餐中常含有過高的油脂，油脂的主要來源包括濃湯中的奶油、烹調用油及油脂較高的食材，此次各縣市推薦的情人節套餐都沒有使用油炸，多以燉煮、烤箱方式烹調；湯品以清湯為主，或利用南瓜本身的黏稠性製做南瓜濃湯避免奶油的使用；或以火鍋方式減少烹調用油。

苗栗縣茉莉簡餐的「紅燒牛肉套餐」，以涼拌及水煮的方式烹調時蔬，並以燉煮的方式烹調主菜，以減少油脂量。

四、在地食材：許多縣市結合地方特色將在地食材入餐，不但具特色更符合低碳原則。宜蘭縣的芯園民宿提供的「芯園情人套餐」以香草有機料理為主，採用在地自種

食材，如自種香草、巴西里、薄荷葉、冬山農會多穀米。

花蓮市花蓮藍天藍池飯店的「愛戀洄瀾情人餐」，使用花蓮在地農特產，例如吉安芋、新城薯、檳榔心、洛神花等在地食材。

除了各縣市衛生局推薦的情人節套餐外，國民健康局也提出下述 3 點原則，提醒民眾如何聰明選擇情人節套餐：

- 一、**多選擇蔬食料理**：選擇生菜沙拉或有蔬菜類的前菜，例如烤杏鮑菇、番茄盅；選擇含蔬菜的湯品，如洋蔥湯、竹筴湯；主菜應和蔬果配菜一起食用，例如香菇、蘆筍、牛番茄、青花菜、紅蘿蔔...等。除了西餐，豐盛的蔬菜火鍋也會是一個營養滿分的好選擇。每一道菜盡量增加蔬菜的攝取以取代肉品，是享用大餐時可降低熱量又可以吃得健康重要的準則。
- 二、**主菜份量不宜多、避免油炸及高油脂食材**：西餐常使用大塊肉排，一塊 8 盎司的牛排就有約 600 大卡的熱量，建議民眾可以選擇搭配蔬菜的半葷素主菜或選擇分量較少的海鮮，例如以肉片包裹蔬菜的創意料理，或以紅蘿蔔、馬鈴薯一同燉煮的燉肉。避免選擇油花分布較多的肉品，避免油炸、油煎的烹調方式，以蒸煮、燉煮及烤箱方式烹煮較佳。
- 三、**酌量點餐、與情人分食**：點餐時應先評估套餐份量，若套餐份量較多，建議情侶們可選擇一份套餐再加點 1-2 道生菜沙拉或半葷素的前菜及湯品。不但省了荷包又賺了健康。套餐中常會附飲料及甜點，飲料的選擇應選擇無糖的飲品，熱量較低且可以解膩，例如不外加糖的水果茶、花茶。甜點熱量常較高，建議民眾以水果取代甜點，或兩人分食一份，淺嘗即止。

情人們在聰明選擇情人節套餐之餘，國民健康局特別提醒一套豐盛的情人節套餐的熱量很可能仍超出一餐的需求量，建議民眾若於晚餐享用情人節大餐，可減少早餐及午餐的份量，例如少吃半碗飯，減少肉類的份量，並可增加高營養價值且低熱量的蔬菜，讓肚子依舊具有飽足感。另外建議情人們於情人節相約進行動態的活動，例如一同散步、騎腳踏車、逛風景區、博物館、展覽、逛街、登山健走等等，增加身體活動量，牽手萬步（4 公里/小時）或鐵馬戀行 100 分（8.8 公里/小時），約可消耗 300 大卡，讓一天吃進的熱量與消耗的熱量達到平衡，以免過了情人節戀情滿分體重卻節節上升。

各縣市推薦的情人節套餐，將放置於國民健康局肥胖防治網 (<http://obesity.bhp.gov.tw>)，及「享受健康 App」健康大秘笈中(民眾可至 Andriod Market 或 Apple App Store 免費下載)，供民眾參考。國民健康局亦提供免費市話健康體重管理電話諮詢服務，諮詢專線「0800-367-100 (0800-瘦落去-要動動)」，民眾也可利用國民健康局局網首頁或肥胖防治網問題諮詢專區的網路電話撥入功能，向客服人員諮詢關於健康飲食、運動生活化及健康體重等相關疑問。