

# 臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」 廚藝競賽實施計畫

## 壹、緣由

臺南市於101年制定全國首部學校午餐自治條例，貫徹施行保障學童飲食安全及落實健全飲食觀念之目標，為建立及落實環境保護意識，於第六條中明文要求學校應配合推行每周一日蔬食餐。欲提倡校園樂活料理精神，期許學校午餐相關工作人員，結合健康創意料理概念，締造新蔬食時代發展，並藉由專業與廚藝交流之資源共享機會，觀摩他人作品，提升自身職能，期能增進學校午餐品質及多元化，建立學生健康飲食習慣，爰辦理本次競賽活動。

## 貳、目標

- 一、結合營養師專業，鼓勵優先採用中央農業主管機關認證之在地、當季優良農產品或環境友善食材，融合低碳蔬食特色，規劃符合學生每日營養需求之食譜，並配合限額經費，設計出多元菜單，提升學校午餐品質。
- 二、提供廚師廚藝展能機會，用心發想並製作更營養美味之學校午餐，肯定廚師專業能力，並藉觀摩他人作品提升自身職能，構築優質學校午餐環境。
- 三、強化學生、家長及教師建立正確且健康的飲食概念及習慣，增加學生體位適中率，促進達成且維持健康體位。

## 參、競賽主題：以「校園樂活蔬食餐」為概念設計一套學校午餐菜單。

- 一、每組現場製作三菜(一主菜、二副菜)、一湯之菜餚(每道菜以3人份為計)。
- 二、菜單設計以新鮮食材入菜，不出現家禽、家畜、海鮮等動物類食物及其加工品為原則。
- 三、成本估算。

## 肆、辦理單位

- 一、主辦單位：臺南市政府教育局
- 二、承辦單位：臺南市南區日新國小
- 三、協辦單位：亞洲餐旅學校

## 伍、參賽對象：

以本市所轄各國中小自辦午餐學校為限（不含委外桶餐或民營學校）。

- 一、配置有營養師之學校指定參賽，其餘學校自由報名參加，本計畫承辦學校得彈性參賽，參賽組數上限48組。
- 二、每校僅限報名1隊，包含菜單設計者(營養師、午餐執行秘書或教師)與校廚2位，每隊現場參賽人數至多2人，若學校僅聘有廚師(工)1人者，得合併學校午餐業務相關教職人員1人報名參加。
- 二、各隊參賽選手須與書面審查資料相同不得更換，有重大情事而須替換者，需於賽前提出相關證明。

#### 陸、辦理期程

項目	時間	備註
報名時間	即日起至110年12月8日(星期三)	1.郵戳為憑 2.繳交書審資料
決賽暨頒獎典禮	111年1月22日(星期六)	1.地點：亞洲餐旅學院 2.決賽方式：現場烹飪 3.請參賽者務必參加頒獎典禮

#### 柒、報名方式

- 一、依本市午餐收費標準(每餐30元食材成本為限)設計午餐菜單，需含主食(不限食材種類)、主菜、湯品各1道及副菜2道。
- 二、書面審查資料繳交注意事項：
  - (一)採郵寄「掛號」報名。(以當日郵戳為憑，逾時恕不受理)
  - (二)郵寄信封請列印(附件10)內容，並黏貼於信封正面。
  - (三)報名資料於110年12月8日(星期三)前寄至：
 

臺南市南區日新國小學務處張藝潔主任收  
(702臺南市南區金華路一段473號)
  - (四)檢附書面資料，並依序排列裝訂(附件2~6)計3份，且附光碟電子檔1份(文字資料編輯檔為WORD、ODT檔)，並於光碟片上註明學校名稱。
  - (五)書面資料內容(正本)：
    - 1.競賽報名表1份(附件2)
    - 2.參賽食譜設計表(附件3-1~3-5)
    - 3.營養分析及成本估算表(附件4)

4.菜單設計題材說明卡(附件5)

5.個人資料使用說明書(附件6)

三、報名繳交之資料表件及光碟無論是否得獎一概不予退還，各項資料若有需要，請自行影印或拷貝留存。

四、送件前請務必逐一檢視資料是否齊全。相關資料若有不齊全者，由承辦單位通知限期補正，資料補正以一次為限。

五、凡報名者，視為瞭解並同意本計畫規定。

### 捌、競賽說明

一、評分方式：滿分為100分，係由全數評審所評分數之加總，除以評審人數所得之平均值，得出該組參賽隊伍成績(保留至小數點後1位數)，評分標準如下表：

評分項目	口味及 主題創意	衛生安全 (含善後清潔)	營養成分 (賽前書審)
配分比例	70%	20%	10%

#### (一)書面審查：

- 1.競賽前依報名繳交之資料進行營養成分(含熱量及營養素)審查。
- 2.參賽食譜於競賽完畢後發佈於臺南市學校午餐教育資訊網-最新消息(<http://lunch.tn.edu.tw/>)及營養教育-廚藝競賽專欄(<https://reurl.cc/a99M34>)。

#### (二)決賽：

- 1.競賽隊伍編號由主辦單位依電腦程式進行抽籤後另案公告。
- 2.參賽隊伍需於競賽指定時間內實地完成報名菜單菜餚，包含製作、出餐、展示、善後場地清潔等工作，否則不列入評分。
- 3.製作一日午餐：1主食(不限食材種類，請預先煮好3人份主食攜至會場)、主菜、湯品各1道及副菜2道，每道菜餚製作3人份，份數裝盤說明如下：

份數	裝盤	置放地點	用途	備註
1	圓盤	F11評分室	評審試吃評分	參賽者 送達置放地點
1	無菌袋	交現場服務人員 存於冷藏庫備查	檢體	
1	圓盤	作品展示區	作品陳列觀摩 呈現創作理念	由服務人員協助 送達置放地點

- 4.報到超過規定時間15分鐘以上者酌予扣分。
- 5.決賽當日作品應與書面審查資料相符，如有不符之情事，經評審決議認定，或遭他人檢舉並證實者，主辦單位得取消參賽或得獎資格。
- 6.冒名頂替參賽者，取消參賽資格。
- 7.食材由各隊自行準備(請自備保冰袋)，需以原貌呈現，不得預先進行加工，不得另攜其他食材供盤飾使用，但可用原設計食譜現有食材作為供餐成品裝飾用；需使用不礙食用者健康且皆為可食用之食材；不可使用違反食品安全衛生法規之原料或添加物與人工色素等，違者取消資格；參賽隊伍如有需特殊調味料者可自備，並計入食材成本，另場地用具一律由承辦單位提供(附件7)。
- 8.參賽者需自備刀具並穿著廚師服或白色工作服、長褲、廚師鞋、網帽或白色工作帽、圍裙，違者酌予扣分，並避免「可辨識個人或學校身分」之穿著，如有需要請自行遮蓋，如經發現或檢舉者，取消該組比賽資格，口罩及衛生手套等由承辦單位提供。
- 9.菜單設計題材說明卡(附件5)，統一由承辦單位製作及放置，供評審評分參考及陳列觀摩用。
- 10.主辦單位擁有自由運用與出版比賽作品之菜單食譜、照片、影片、資料等權利。
- 11.若有未竟事宜，由主辦單位酌以修改，並於競賽前統一說明。
- 12.競賽地點交通資訊(附件8)及校內平面圖(附件9)

### 玖、經費補助

食材補助經費每校600元，請參賽學校於競賽當天(111年1月22日)報到時，檢具食材支出發票或收據，同承辦單位請款。

拾、經費需求：本案所需經費由教育局預算科目項下支應。

### 拾壹、獎勵方式

獎勵項目	組數	獎金(禮券)	其他
金牌	1	12,000元	獎盃1座；獎狀每人1紙 榮譽肩帶每人1條 專業團隊入校拍攝特色介紹影片
銀牌	2	9,000元	
銅牌	3	6,000元	獎盃1座；獎狀每人1紙 榮譽肩帶每人1條
佳作	5	3,000元	獎狀每人1紙 榮譽肩帶每人1條

### 拾貳、預期效益

- 一、藉由多元菜單設計及觀摩，提升營養師及各校午餐菜單多元之選擇。
- 二、經由相互觀摩，提升學校廚師廚藝及榮譽感。
- 三、增進學生對營養教育的認知，達到健康促進之目標。
- 四、強化學生、家長及教師建立正確且健康飲食概念及習慣重要性。

### 拾參、附則

- 一、競賽當日參賽廚房人員視同加班，請學校依照勞動基準法規定辦理計算加班費用，相關經費由各校午餐經費項下支付；各校協辦人員、參賽職員於比賽當日，請學校依權責核予公(差)假登記。
- 二、本活動辦理期間，相關工作人員、評審等，請各所屬單位惠予公(差)假，俾以協助活動辦理。
- 三、活動有功人員予以專案敘獎。

### 拾肆、倘對本計畫有相關疑問事項，得洽相關人員：

- 一、承辦單位聯絡人：日新國小張藝潔主任（06-2912931分機520）
- 二、主辦單位聯絡人：學輔校安科郭沛彤營養師（06-2991111分機7730）

### 拾伍、本計畫倘有未盡事宜，得另予公告補充證明之。

附件1

臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽  
活動流程表(暫定)

時 間	活 動 內 容	備 註
07：30～08：00	參賽隊伍報到	報到處
08：00～08：10	競賽規則說明	參賽人員休息室統一說明。
08：10～08：30	參賽隊伍入場準備	E11、E12、E22、E32 中餐實習教室
08：30～10：30	比賽時間	E11、E12、E22、E32 中餐實習教室
10：30～12：00	1.作品陳列觀摩 2.人員用餐暨亞餐表演分享 3.成績計算及獎狀列印	1.作品展示區 2.頒獎典禮區 3. F11評分室、F21工作人員室
12：00～12：30	頒獎	1.地點：頒獎典禮區 2.參與人員：全體參賽隊伍

附件2

臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽

【報名表】

報名編號：

(由承辦單位填寫)

學校名稱				
聯絡人			聯絡電話	
參賽者	菜單設計者	姓名	英文姓名 例：王小明 Wang Xiao-ming (姓氏在前)	
		職稱		
	廚師1 (2吋照片)	姓名	英文姓名 例：王小明 Wang Xiao-ming (姓氏在前)	
		身分證字號		
		出生年月日	民國 年 月 日	
		聯絡電話	(家)： (手機)：	
		緊急聯絡人	(姓名)： (關係)： (手機)：	
		烹飪相關證照	<input type="checkbox"/> 有(名稱)： <input type="checkbox"/> 無	
	廚師2 (2吋照片)	姓名	英文姓名 例：王小明 Wang Xiao-ming (姓氏在前)	
		身分證字號		
		出生年月日	民國 年 月 日	
		聯絡電話	(家)： (手機)：	
		緊急聯絡人	(姓名)： (關係)： (手機)：	
		烹飪相關證照	<input type="checkbox"/> 有(名稱)： <input type="checkbox"/> 無	

※備註：111年1月22日競賽當天供應參賽人員午餐餐盒，請團隊提供該日參賽人員現場用餐人數及意願以利統計，未填寫葷素者視同不用餐，謝謝。(至多3位)  
葷食\_\_\_\_位 素食\_\_\_\_位 不用餐\_\_\_\_位

附件3-1

臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽  
食譜設計表格-(主食)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜餚名稱				食譜份量	1 人份
供應對象	<input type="checkbox"/> 國小學生(4~6年級) <input type="checkbox"/> 國中學生				
材料名稱	數量	單位	調味料名稱	數量	單位
製作步驟	1. 2.				
製作理念					
菜餚照片					
營養分析(1人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽  
食譜設計表格-(主菜)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜餚名稱				食譜份量	1 人份
供應對象	<input type="checkbox"/> 國小學生(4~6年級) <input type="checkbox"/> 國中學生				
材料名稱	數量	單位	調味料名稱	數量	單位
製作步驟	1. 2.				
製作理念					
菜餚照片					
營養分析(1人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	糖類(g)		

臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽  
食譜設計表格-(副菜一)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜餚名稱				食譜份量	1 人份
供應對象	<input type="checkbox"/> 國小學生(4~6年級) <input type="checkbox"/> 國中學生				
材料名稱	數量	單位	調味料名稱	數量	單位
製作步驟	1. 2.				
製作理念					
菜餚照片					
營養分析(1人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽  
食譜設計表格-(副菜二)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜餚名稱				食譜份量	1 人份
供應對象	<input type="checkbox"/> 國小學生(4~6年級) <input type="checkbox"/> 國中學生				
材料名稱	數量	單位	調味料名稱	數量	單位
製作步驟	1. 2.				
製作理念					
菜餚照片					
營養分析(1人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽  
食譜設計表格-(湯品)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜餚名稱				食譜份量	1 人份
供應對象	<input type="checkbox"/> 國小學生(4~6年級) <input type="checkbox"/> 國中學生				
材料名稱	數量	單位	調味料名稱	數量	單位
製作步驟	1. 2.				
製作理念					
菜餚照片					
營養分析(1人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

附件4

臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽  
營養分析及成本估算

報名編號： (由承辦單位填寫)

	菜餚名稱	食材名稱	重量 (g)	食物 分類	份數	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	熱量 (Kcal)	成本 (元)
主食										
主菜										
副菜一										
副菜二										
湯品										
總 計										

- 一、本表請以供應一人份的量估算，俾便審核。
- 二、「食物分類」請寫出該項食材屬於六大類食物中的哪一類。
- 三、請將所需烹調用油熱量一併計入。
- 四、表格不足部分請自行增加(插入)，惟不得變更表格形式。
- 五、菜單設計應以可行性及方便性為考量，並依學校午餐營養建議量，供應量在建議值 $\pm 8\%$ 以內。
- 六、未配置有營養師學校，請輔導區營養師協助輔導及計算。



## 臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽

### 個人資料使用同意書

臺南市政府（以下簡稱主辦單位）舉辦『臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽』，依個人資料保護法第8條規定，告知參賽團隊下列事項：

1. 主辦單位取得參賽團隊之個人資料，目的為辦理『臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽』相關評選作業之用，其蒐集、處理及利用參賽團隊之個人資料受到個人資料保護法及相關法令之規範。本次所蒐集參賽團隊之個人資料類別如報名表內文所列，利用方式為上網公告、報紙等媒體公布得獎名單，包括姓名、得獎作品（含食譜），利用期間為永久，利用地區不限，對象為主辦單位及承辦單位。
2. 就主辦單位所蒐集參賽團隊之個人資料，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團隊請求為之。另依個人資料保護法第14條規定，主辦單位得酌收行政作業費用。
3. 參賽團隊得自由選擇是否提供相關個人資料，惟若拒絕提供相關個人資料，主辦單位將無法受理本件報名。如參賽團隊請求停止蒐集、處理、利用或刪除個人資料，致影響參賽資格時，視為放棄參賽。
4. 本人已清楚瞭解主辦單位蒐集、處理或利用本人個人資料之目的及用途。

請簽名：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_（成員3人皆需親簽）

### 智慧財產權聲明

1. 參賽者保證參賽食譜設計確實由本人或團隊所原創，並絕無侵害他人著作權或其他違法之情事，如有抄襲仿冒之情事，經評審決議認定，或遭他人檢舉並證實確有該等情事，主辦單位得取消其參賽或得獎資格，並由參賽者自行承擔相關法律責任。已領取獎項/金者，主(承)辦單位得追回原獎項/金。
2. 所有參賽隊伍之營養午餐食譜設計須同意主辦單位可無償使用在與其相關文宣品製作、媒體曝光、廣告露出等。
3. 參賽隊伍之學校午餐食譜設計，主辦單位有權優先洽談使用、生產、製造、出版或為其他相關事項之行使。

請簽名：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_（成員3人皆需親簽）

附件7

臺南市111年度(第三屆)學校午餐「校園樂活蔬食餐」廚藝競賽  
場地用具、材料提供清單

品名	數量	備註	品名	數量	品名	數量	備註
用具				調味料			
大圓盤	6個		鍋鏟	1支	鹽	足量	各組材料
深盤	1個		蒸籠	1組	醬油	足量	
馬口鐵碗	2個		夾子	3支	沙拉油	足量	
湯碗	1個	大、中各1	漏勺	1個	細砂糖	足量	
腰盤	1個	大、中各1	削皮刀	1支	黑、白醋		公用材料
不銹鋼湯匙	3把		量杯	1個	太白粉		
湯鍋	1個		量匙	1付	麵粉		
打蛋器	1支		鋼盆	3個	白胡椒粉		
口湯碗	1個		長筷子	1雙	番茄醬		
托盤	2個	30*50cm	剪刀	1把	香油		
調味品盒	1個	2洞			沙茶醬		
砧板	2個	生、熟各1			咖哩粉		
炒菜鍋	2個				芝麻醬		
炒菜鍋蓋	1個				米酒		
飯匙	1支				五香粉		
濾油網	1個				甜麵醬		
酒精噴壺	1個				豆瓣醬		
醬油碟	3個				地瓜粉		

※ 說明：參賽單位如有需特殊調味料者請自備，並計入食材成本。

附件8(交通路線圖)





「臺南市111年(第三屆)學校午餐廚藝競賽」專用信封封面

附件10

寄件者：

聯絡電話：

寄件地址：

臺南市南區日新國民小學 張藝潔 主任 收

702臺南市南區金華路一段473號

(為避免影響參賽權益，請先行檢閱報名資料，確認齊全後打勾)：

- 一、紙本部份(一式三份)：報名表(附件2) 設計食譜表格(附件3-1~3-5)  
營養分析及成本估算(附件4) 菜單設計題材說明卡(附件5)  
個人資料使用同意書(附件6)
- 二、光碟(電子檔)：報名表 設計食譜表格 營養分析及成本估算 菜單設計題材說明卡