

臺南市 110 年度(第二屆)學校午餐「在地食材-家鄉風味餐」 廚師料理廚藝競賽實施計畫

壹、緣起

臺南市在地美食聞名全台，近年來為提升學校營養午餐品質更是不遺餘力，並以能提供學生良好供餐品質之學校午餐為最高目標，欲鼓勵學校午餐從業人員使用在地食材，融合低碳飲食概念與風土人情理念，搭配營養師設計均衡營養之午餐菜單，讓學生食用午餐之餘，可對自身成長土地的物產與飲食具備更多正確認知，增進對家鄉的情感，使學生在校能吃得快樂且健康。此外，期許學校營養師及廚房人員可藉由專業與廚藝交流之機會，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，並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，鼓勵學校午餐食材優先採用中央農業主管機關認證之在地優良農產產品，融合家鄉在地特色，規劃符合學生每日營養需求食材，並配合有限經費，設計出多元菜單，提升學校午餐品質。
- 二、藉由廚藝競賽，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，並藉觀摩他人作品提升自身職能，進而提高學生食慾，減少食材浪費，達到午餐廚餘減量目標。
- 三、提升學生對在地食材的認知，建立正確且健康的飲食概念及習慣，減少學生肥胖率，增加體位適中率，達到健康促進學校健康體位之目標。

參、辦理單位

主辦單位：臺南市政府教育局

承辦單位：臺南市東區崇明國小

協辦單位：臺南市新化區新化國小、中華醫事科技大學

肆、辦理時間及地點：110年1月9日(星期六)；中華醫事科技大學。

(檢附中華醫事科技大學交通路線圖附件3及校內導覽圖附件4)

伍、參加對象：

- 一、廚藝競賽：本市轄屬高中職以下之自辦午餐學校廚師(民營除外)。

(一)配置有營養師學校指定參賽，其餘學校自由報名參加，經書審後，以56隊為上限參加決賽。

(二)每校以報名1隊為限，每隊現場參賽人數至多2人，若學校僅聘有廚師(工)1人者，得合併學校教職員工1人報名參加。

(三)競賽將分成2場次進行，編號及場次由電腦程式配對後另案公告。

陸、報名方式

一、報名需檢附書面資料3份及光碟電子檔1份(附件2-1~2-4，所有文件之編輯檔WORD、ODT檔)，內容詳參賽注意事項說明(附件2)。

二、備妥相關書面資料及報名表於109年12月9日(星期三)前，以掛號郵寄方式寄至本市東區崇明國小午餐部謝東憲教師收，(地址：臺南市東區崇明路698號、電話：06-2673330分機3011、3013)，以郵戳為憑，逾時恕不受理(附件5)。

柒、報到

一、報到地點：中華醫事科技大學 G 棟 2 樓(食品營養系)視聽教室(一)。

二、報到時間：超過報到時間15分鐘者酌予扣分。

(一)第1場次：編號 1~28，當日7：20。

(二)第2場次：編號 29~56，當日9：30。

三、活動流程：詳活動流程表(附件1)。

捌、競賽規則

一、依本市午餐收費標準(每餐30元食材成本為限)，設計出1主食(不限食材種類)、3菜(1主菜、2副菜)、1湯之午餐菜單，競賽當天主食請參賽隊伍預先煮好(3人份)攜至會場。

二、競賽地點：中華醫事科技大學G棟6樓營養學實習教室(請依場次及編號順序入場)。

三、競賽時間：2小時(包含廚具清理及擺盤完成)

(一)第1場次：編號 1~28，當日8：00~10：00。

(二)第2場次：編號 29~56，當日10：20~12：20。

四、競賽其餘相關規定詳附件說明(附件2)。

玖、評分說明

一、賽前針對熱量及營養素先行書審，並於比賽當天另聘專家學者審查評分。

二、評分項目及配分比例如下：

名稱	口味 (烹調技巧)	創新、在地食材比率 (含熱量及營養素)	衛生安全 (含善後清潔)
比例	50%	30%	20%

拾、經費補助

食材補助經費每校600元，請參賽學校於競賽當天報到時，檢具食材支出發票或收據，向承辦單位請款。

拾壹、獎勵方式

不分場次選出前6名(包含菜單設計者及廚師)，獎項如下：

- 一、金牌1隊：獎盃1座，禮券12,000元，獎狀每人1紙。
- 二、銀牌2隊：獎盃1座，禮券9,000元，獎狀每人1紙。
- 三、銅牌3隊：獎盃1座，禮券6,000元，獎狀每人1紙。
- 四、佳作：由專業評審委員現場決定，獎狀每人1紙。

拾貳、經費需求：本案所需經費由教育局預算科目項下支應。

拾參、頒獎典禮

110年1月9日(星期六)13:30於中華醫事科技大學進行頒獎。

(請參賽者務必出席頒獎典禮)

拾肆、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、藉由相互觀摩廚藝，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及愛鄉之情感，達到健康促進之目標。

拾伍、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、活動有功人員專案予以敘獎。

附件 1

110 年度(第二屆)臺南市學校午餐「在地食材-家鄉風味餐」廚師料理廚藝競賽

活動流程表

時 間	活 動 內 容	備 註
07:20 ~ 07:35	第 1 場次參賽隊伍報到	G 棟 2 樓食品營養系視聽教室(一)
07:40 ~ 07:50	第 1 場次競賽規則說明	G 棟 2 樓食品營養系視聽教室(一)
08:00 ~ 10:00	第 1 場次競賽及專業評審	1.G 棟 6 樓營養學實習教室 2.G 棟 6 樓品評室(一)
09:30 ~ 09:45	第 2 場次參賽隊伍報到	G 棟 2 樓食品營養系視聽教室(一)
09:50 ~ 10:00	第 2 場次競賽規則說明	G 棟 2 樓食品營養系視聽教室(一)
10:00 ~ 10:30	現場參賽成員觀摩及試吃 (第 1 場)	G 棟 1 樓團膳教室
10:20 ~ 12:20	第 2 場次競賽及專業評審	1.G 棟 6 樓營養學實習教室 2.G 棟 6 樓品評室(一)
12:20 ~ 12:50	現場參賽成員觀摩及試吃 (第 2 場)	G 棟 1 樓團膳教室
12:20 ~ 13:20	成績計算及獎狀列印	G 棟 2 樓食品營養系會議室
13:30 ~	頒獎	1. F2、F3 棟 1 樓玄關 2. 參與人員：全體參賽隊伍 3. 記者拍照

附件2

參賽注意事項說明

- 一、競賽隊伍場次及編號由主辦單位依電腦配對方式辦理，事後另行公告。
- 二、參賽報名需檢附以下書面資料，並依序排列裝訂(附件2-1~2-4)計3份，且附光碟電子檔1份(所有文件之編輯檔WORD、ODT檔)，並於光碟片上註明學校名稱，以利評審評分：
 - (一) 附件2-1：(報名表)。
 - (二) 附件2-2：(設計食譜表格)。
 - (三) 附件2-3：(營養分析及成本估算)。
 - (四) 附件2-4：(菜單設計題材說明卡)。
 - (五) 備註：送件前請務必逐一檢視資料是否齊全(倘有短缺或資料不詳盡者，造成無法順利評分，由學校自行承擔)。

三、評分時間

- (一)專家評審時間：
 1. 第1場次：當日08：00至10：00。
 2. 第2場次：當日10：20至12：20。。
 3. 地點：G棟6樓品評室(一)。

四、競賽規定

- (一)報到超過規定時間 15 分鐘以上者酌予扣分。
- (二)參賽者須自備刀具並穿著白色上衣或學校制服、長褲、網帽、圍裙，違者予以扣分，口罩及衛生手套等由承辦單位提供。
- (三)烹調競賽當日一律以送審時所設計之菜單參賽，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，參賽單位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(詳見附件 2-5 及附件 2-6)。

(四) 製作1日午餐：1主食(請預先煮好3人份主食攜至會場)、3菜(1主菜、2副菜)、1湯，每道菜餚製作6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	G棟6樓品評室(一)	專家評審	參賽者送達 指定地點
1	夾鏈袋	交現場服務人員存於 冷藏備查	留樣	
1	圓盤	於F1棟、F4棟1樓玄關	展示	統一放至指 定地點，由 服務人員協 助送達
3	圓盤	G棟1樓團膳教室	現場參賽人 員觀摩試吃	

(五) 烹調成品留意事項

1. 不礙食用者健康，且不可使用人工色素或化學添加物。
2. 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當供餐成品裝飾用。
3. 不可攜帶半成品及成品，否則不予計分。

(六) 參賽隊伍成品需於承辦單位指定時間內製作完成，並於時間內送達品評室(一)，否則不列入評分。

(七) 菜單設計題材說明卡(附件2-4)，由承辦單位統一製作及放置，供專業評審參考用。

(八) 參賽選手當日如不克參加，可由該校其他廚師遞補，如經發現非該校廚師，取消參賽資格。

(九) 主辦單位擁有自由運用與出版比賽優勝之菜單食譜、照片、資料等權利。

(十) 若有未盡事宜，由主辦單位適時修改並由承辦單位於活動當日比賽前統一說明。

附件2-1

110 年度(第二屆)臺南市學校午餐「在地食材-家鄉風味餐」廚師料理廚藝競賽
【報名表】

報名編號： (由承辦單位填寫)

學校名稱				
聯絡人			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		
		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		
		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：110 年 1 月 9 日競賽當日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，謝謝。(至多 3 位)
葷食____位 素食____位 自備____位

附件 2-2

110 年度(第二屆)臺南市學校午餐「在地食材-家鄉風味餐」廚師料理廚藝競賽
食譜設計表格

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	
製作過程	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)		

註：1. 3 道菜 1 湯共 4 張表格。
2. 表格不足請自行複製。

附件 2-3

110 年度(第二屆)臺南市學校午餐「在地食材-家鄉風味餐」廚師料理廚藝競賽
營養分析及成本估算

報名編號： (由承辦單位填寫)

	菜單名稱	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										
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。

附件 2-4

110 年度(第二屆)臺南市學校午餐「在地食材-家鄉風味餐」廚師料理廚藝競賽
菜單設計題材說明卡

報名編號： (由承辦單位填寫)

主食：		主菜名稱：	
材料： 1. 2.		材料： 1. 2.	
副菜一名稱：		副菜二名稱：	
材料： 1. 2.		材料： 1. 2.	
湯名稱：			
材料： 1. 2.			
營養分析(1 人份的營養量含主食)			
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)
設計理念：			
			

附件 2-5

110 年度(第二屆)臺南市學校午餐「在地食材-家鄉風味餐」廚師料理廚藝競賽
 競賽場地提供各組調味料

項 目	種 類
各組調味料	醬油、沙拉油、鹽、細砂糖
共用調味料	太白粉、白醋、白胡椒粉、麵粉
	番茄醬、香油、咖哩粉、沙茶醬
	米酒、芝麻醬、黑醋、五香粉
	豆瓣醬、地瓜粉、甜麵醬

說明：

1. 以上共同調味料由承辦單位提供。
2. 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 2-6

110 年度(第二屆)臺南市學校午餐「在地食材-家鄉風味餐」廚師料理廚藝競賽
場地用具提供清單

編號	品名	數量/單位	編號	品名	數量/單位
1	大腰盤	1 個	16	打蛋器	1 支
2	中腰盤	1 個	17	鍋鏟	1 支
3	大圓盤	6 個	18	蒸籠	1 組
4	深盤	1 個	19	夾子	3 支
5	馬口鐵碗	2 個	20	砧板 (生、熟各一)	2 個
6	中湯碗	1 個	21	削皮刀	1 支
7	大湯碗	1 個	22	量杯	1 個
8	剪刀	1 把	23	量匙	1 付
9	不銹鋼湯匙	3 把	24	鋼盆	3 個
10	湯鍋	1 個	25	炒菜鍋	2 個
11	醬油碟	3 個	26	炒菜鍋蓋	1 個
12	口湯碗	1 個	27	飯匙	1 支
13	濾油網	1 個	28	托盤(30*50cm)	2 個
14	長筷子	1 雙	29	調味品盒(2 洞)	1 個
15	漏勺	1 個	30	酒精噴壺	1 個



中華醫事科技大學 交通路線圖

2011.12.07



附件 5

報名資料寄送信封參考格式

寄件者姓名、地址

臺南市東區崇明國民小學 謝東憲教師 收

70168 臺南市東區崇明路 698 號

內含報名文件(請報名參賽隊伍先行檢閱，確認檢附後打勾)：

一、紙本部份(一式三份)： 報名表(附件 2-1) 設計食譜表格(附件 2-2) 營養分析及成本估算(附件 2-3)

菜單設計題材說明卡(附件 2-4)

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