

臺北市私立滬江高中 第三屆 滬廚盃

「2023 達人廚藝賽 健康 YUMMY 大對決」實施計畫

壹、競賽目的

2023 年是農曆癸卯兔年，在民間兔具有旺盛的生命力是純潔美好的象徵，兔常與紅蘿蔔一同出現，紅蘿蔔的英文是“Carrot”，便是因為充滿紅蘿蔔素（Carotene）。本次競賽以「健康 YUMMY」紅蘿蔔創意料理為題，為促進國中生同儕或親子合作與同樂，特邀請喜歡烹飪的國中生組隊參賽，發揮創意與一展廚藝身手。

貳、辦理單位

主辦單位：臺北市私立滬江高中 餐飲管理科
協辦單位：東南科技大學餐旅管理系、台北城市科技大學餐飲管理系
育達出版社有限公司、全華圖書股份有限公司

參、參賽對象

組隊說明：參賽總隊數為 12 組，每隊 2 名（同校可跨年級或親子組成），單一學校報名隊伍數不得超過 2 隊，若報名期限過後尚未額滿，則不在此限。

肆、競賽時間與地點

- 一、報到時間：112 年 03 月 11 日(六)上午 08:30-09:00 於滬江高中天文堂品評室報到
- 二、比賽時間：112 年 03 月 11 日(六)上午 09:00-12:00
- 三、地點：臺北市私立滬江高級中學餐飲科專業教室(中餐技能檢定評鑑合格考場)
地址：臺北市文山區羅斯福路六段 336 號

伍、報名方式與時間

一、報名方式

本競賽採網路報名，即日起至 112 年 03 月 03 日(五)下午 17:00 止，共 12 組，以報名先後順序錄取。

報名網址：<https://forms.gle/e3au1b75kaGFDxtW9>



二、報名聯絡人：

楊雅琦(餐飲科主任) 電話：02-86631122#305

王慧媚(餐飲科助教) 電話：02-86631122#291

三、錄取名單及順序：預定於 111 年 03 月 07 日(二)於本校餐飲科網頁公告

陸、競賽獎項

- 第一名 頒發獎金 5,000 元，獎狀乙幀。
- 第二名 頒發獎金 3,000 元，獎狀乙幀。
- 第三名 頒發獎金 2,000 元，獎狀乙幀。
- 最佳親子互動獎 3 組，頒發獎金 1,000 元，獎狀乙幀。
- 最佳創意獎 3 組，頒發獎狀乙幀。
- 最佳精神獎：3 組，頒發獎狀乙幀。
- 參賽隊伍頒發參賽證明，以謝支持與鼓勵。

柒、比賽規則說明

- 一、比賽時間：60 分鐘。
- 二、製作一道健康 YUMMY 料理，以「紅蘿蔔」為主材料入菜呈現。
每道製作共三人份：二盤 1 人份予評審品評，一盤 1 人份為菜餚展示用。
- 三、佈置的展台（90cm×90cm）。
- 四、評分標準：創意 30%、口味 30%、衛生 30%、展台佈置 10%。
- 五、評審應依評分內容與標準給予成品評分、並應詳列扣分原因。
- 六、主辦單位提供兩根紅蘿蔔及基本調味料，比賽食材需由比賽選手自行準備(不可攜帶半成品)，主辦單位提供各組 200 元材料費補助，並於競賽當日發放。
- 七、主辦單位提供調味料及器具如下：

競賽提供調味料

| | | | | | |
|-----|----|------|------|-----|-----|
| 鹽 | 糖 | 白胡椒粉 | 黑胡椒粉 | 醬油 | 醬油膏 |
| 沙拉油 | 香油 | 麻油 | 米酒 | 白醋 | 烏醋 |
| 太白粉 | 麵粉 | 地瓜粉 | 泡打粉 | 番茄醬 | 咖哩粉 |

競賽場地提供器具(依中餐丙級檢定標準器具及設備規範)

| | | | | | | | |
|-------------|-----|--------|-----|-------------|-----|--------|-----|
| 瓷器 | 1 組 | 中式爐具 | 1 組 | 炒菜鍋(附蓋 1 個) | 2 個 | 湯鍋(附蓋) | 1 組 |
| 蒸籠鍋(約 43cm) | 1 組 | 漏盆 | 1 個 | 不鏽鋼盆 | 2 個 | 馬口碗 | 8 個 |
| 不鏽鋼配菜盤 | 6 個 | 量匙組 | 1 組 | 量杯 | 1 個 | 削皮刀 | 1 支 |
| 砧板(生食) | 1 個 | 砧板(熟食) | 1 個 | 桿麵棍 | 1 支 | 廚房用剪刀 | 1 支 |
| 不鏽鋼筷子 | 1 雙 | 油炸長竹筷 | 1 雙 | 不鏽鋼湯匙 | 3 支 | 篩網 | 1 個 |
| 直型打蛋器 | 1 支 | 漏杓 | 1 支 | 鍋鏟 | 1 支 | 大炒杓 | 1 支 |
| 洗碗精 | 1 瓶 | 菜瓜布 | 1 片 | 抹布 | 二條 | | |

捌、注意事項

- 一、參賽選手需自備競賽所需之個人刀具與工具。
- 二、禁止穿拖鞋，禁止穿拖鞋，競賽時穿著主辦單位提供之圍裙、帽子以符合衛生標準穿著。
- 三、參賽者不可攜帶半成品或已前處理之食材。
- 四、參賽者不可攜帶已事先調製好之調味料。
- 五、餐盤餐具：選手可自行準備比賽菜餚裝盤所需之餐盤器皿（包括評審品評及菜餚展示的餐盤）或可使用現場提供的餐盤。展示桌面佈置物品請選手自行準備。
- 六、活動過程將開放媒體採訪，但以不妨礙參賽者為原則；主辦單位基於宣傳推廣之需要使用其肖像，其著作版權屬於主辦單位所有，參賽者不得異議；主辦單位擁有得獎作品之研究、攝影、宣傳、網頁製作、展覽、商品開發、出版以及出版品販售等權利。
- 七、評分重點，以發揮創意、食材美味與衛生、健康，為評分之核心精神。
- 八、倘若有違規或導致活動無法順利進行之事宜發生，主辦單位將視情況取消其參賽資格；本規章如有未盡事宜，得以隨時補充修正，並於活動當日或比賽前統一說明。

第三屆 滬廚盃

「2023 達人廚藝賽 健康 YUMMY 大對決」

比賽流程表

111 年 03 月 11 日(六)

| 活動時間 | 活動內容 | 地點 |
|-------------|---------------------------|-------------------|
| 08：30-09：00 | 選手報到 | 天文堂品評室 |
| 09：00-09：20 | 開幕 | 天文堂品評室 |
| 09：20-09：40 | 選手至比賽場地預檢/ 注意事項說明 | 品評室 專業教室-天 102 |
| 09：40-10：40 | 比賽 | 專業教室-天 102 |
| 10：40-11：20 | 評審評分/ 選手場地清潔 (參觀校園) | 專業教室-天 102 |
| 11：20-12：00 | 閉幕 公佈成績及頒獎 | 天文堂品評室 |

第三屆 滬廚盃
「2023 達人廚藝賽 健康 YUMMY 大對決」
參賽同意授權書

參賽者同意授權內容：

- 一、參賽者應尊重所有評審委員之評判結果，對評審內容不得有異議。
- 二、所有參賽者作品之智慧財產權、著作權以及專利所有權等，同意授與本主辦單位優先所有權。
- 三、主辦單位對於所有參賽者作品保有公開發表使用、重製以及保有修改之權利。
- 四、所有參賽者作品以及相關文件資料恕不另退還。
- 五、所有參賽作品請勿抄襲或已於相關公開場合之活動發表，若日後經查明立書人等之相關作品確實抄襲或一稿多投時，立書人等將喪失參賽與得獎資格，不得異議。
- 六、本次競賽大會主辦單位保有終有最終評判權與解釋權，參賽選手不得異議。

此致

臺北市私立滬江高級中學—「2023 達人廚藝賽 健康 YUMMY 大對決」競賽

親筆簽名：

中華民國 112 年 03 月 日

備註：本授權書請親簽，並於報到時繳交。