

東南科技大學教育部推動大學社會責任實踐計畫  
淡蘭古道南路綠色旅遊培力起飛計畫

「健康家庭、幸福餐桌；創意料理美食競賽」  
簡章及報名表

## 壹、競賽宗旨

近年來隨著大環境改變，許多父母因經濟壓力之下，而進入職場工作，造成許多雙薪家庭的產生，但因時間與工作的關係，也往往無法為家人準備三餐，只好以外食或外帶餐點方式，草草打發。

本次活動目標以推動淡蘭古道南路深坑、石碇、平溪綠色旅遊培力計畫，結合深坑、石碇、平溪等在地食材，邀請全國各界喜歡烹飪的朋友們，與家人一起組隊參與，並藉由此次競賽方式，能夠促進家庭的和諧與互動，並提升國人飲食美學和創意素養的新觀念，且發揚在地文化，亦期待經由此活動競賽，促進產、官、學界之交流。

## 貳、辦理單位

主辦單位：東南科技大學

補助單位：教育部 109 年度補助大學社會責任實踐計畫

協辦單位：東南科大餐旅管理系、北區策略聯盟合作高中職學校

## 參、活動對象

不分年齡、不分組別、歡迎家庭成員，二人一組，組隊報名參賽。

## 肆、報名方式及日期

即日起至 2020 年 10 月 14 日(星期三)下午 17:00 止。比賽簡章、報名表請至本校餐旅系網頁下載，網址：<http://hm.tnu.edu.tw/>

電子郵件標題請註明「健康家庭、幸福餐桌；創意料理美食競賽」

報名 e-mail：frankliang183@mail.tnu.edu.tw

聯絡人：

黃秀雯 (院務助理) 電話：02-8662-5985

梁才發 (老師) 電話：02-8662-5935#302，0930-865-743

林孜孜 (主任) 電話：02-8662-5963，0912-500-567

## 伍、競賽內容

書面初賽評選：

製作三菜一湯四人份「健康家庭、幸福餐桌；創意料理」，由評審團依參

賽者所設計之食譜內容及照片選出 12 組參加決賽，決賽名單將由主辦單位於餐旅系網頁公告，並以書面、電話連絡通知參賽選手。

初賽結果預計於 109 年 10 月 16 日(星期五) 21:00 以前公布。

初賽所有書面作品及現場製作之成品著作，著作版權一律歸為主辦單位所有(須寫切結書)。

### 決賽評選：

1. 比賽日期：109 年 10 月 28 日 ( 星期三 )
2. 比賽時間：90 分鐘。  
一組二位選手，製作三菜一湯「健康家庭、幸福餐桌；創意料理」，每道料理各做二盤，一盤四人份餐點(展示用)，一盤一人份餐點(評審品嚐試吃)。
3. 集合報到後，可先進行佈置展台(90cm×90cm)。

### 評分標準：

創意性 30%、口味 30%、衛生 30%、展台佈置 10%。

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。

### 競賽設備：

(1)競賽場地提供器材(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、量杯 1 個、量匙組 1 組、不鏽鋼盆 2 個、篩網 1 個、馬口碗 6 個、砧板(生食)1 個、砧板(熟食)1 個、刀具:削皮刀 1 支、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、刮鱗刀 1 支、直型打蛋器 1 支、漏杓 1 支、鍋鏟 1 支、大炒杓 1 支、不鏽鋼配菜盤 6 個、洗碗精 1 瓶、菜瓜布 1 片、抹布二條、鋼絲球 1 個。

(2)共同器材:

廢油鍋(10 公升)2 個、時鐘 1 座、急救箱 1 箱、飲用水、錫箔紙、保鮮膜 1 條、牙籤、垃圾桶 1 個、廚餘桶 1 個。

### 注意事項：

- (1) 參賽者需使用深坑、石碇、平溪當季與在地食材為主要食材，設計兼具健康、低碳、創意的「健康家庭、幸福餐桌；創意料理」三菜一湯料理。
- (2) 材料準備：須自己準備所寄照片中菜餚之材料。比賽食材皆可先行洗淨，但不得切割，允許賽前準備半成品例如(內餡或醬汁)，其餘皆為原始狀態食材。盡量以有產品價值為主。
- (3) 餐盤餐具：請選手自己準備比賽菜餚裝盤所需之餐具(包括評審品嚐及說菜展台呈現的餐盤)及桌面佈置物。
- (4) 製作份量：製作三菜一湯「健康家庭、幸福餐桌；創意料理」，每道

料理各做二盤，一盤四人份餐點（展示用），一盤一人份餐點（評審品嚐試吃）。

- (5) 賽程於拍攝及觀摩完畢，待大會通知後，由參賽選手自行撤場，大會不負責撤場及清洗工作，擅行撤場者及未完成撤場工作者，大會酌予扣分。
- (6) 所有材料由選手自行準備，包含基本調味料。
- (7) 特殊需求，需事前提出，依主辦單位能力所及提供服務，可能無法全部依需求提供。
- (8) 各隊其他親友人員，不得在競賽試場外逗留窺探。
- (9) 本大會保有最終裁決之權利。

## 陸、獎勵

1. 採積分制，達標予以頒發獎項
2. 90~99分：金獎牌、獎金5000元及獎狀。
3. 80~89分：銀獎牌、獎金3000元及獎狀。
4. 70~79分：銅獎牌、獎金2000元及獎狀。
5. 60~69分：優勝獎、獎金1000元及獎狀。

## 柒、競賽流程

內容	時間	地點
報到（佈置展台）	08:00-08:15	中正樓 101 RATA 餐廳
師長致詞	08:20-08:30	
競賽流程及評分說明	08:35-08:55	
選手移動至比賽場地	08:55-09:00	
比賽開始	09:00-10:30	中正樓 108 中餐教室
評審評分	10:30-11:00	中正樓 105 品評室
公佈成績及頒獎	11:00-11:30	中正樓 101 RATA 餐廳
歸賦	11:30~	

## 附表一報名表

### 東南科技大學 教育部推動大學社會責任實踐計畫:淡蘭古道南路綠色 旅遊培力起飛計畫

### 健康家庭、幸福餐桌；創意料理美食競賽

### 報名表

參賽者基本資料					
學校/科系	/		科(系)		
帶隊老師/電話	/				
選手1姓名/性別/出生日期/ 身分證字號/聯絡電話	姓 名:	/性別: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女/生日:_____年____月____日			
	身分證:	/聯絡電話(含手機):			
選手2姓名 /性別/出生日 期/身分證字號/聯絡電話	姓 名:	/性別: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女/生日:_____年____月____日			
	身分證:	/聯絡電話(含手機):			
食譜一					
健康家庭、幸福餐桌；創意料理配方(四人份)		作法及作品照片			
菜名：_____		作法:			
* 決賽配方表須與此配方表相符 80%以上					
材料	單位			材料	單位

				照片

參賽編號 \_\_\_\_\_ (請勿填寫，由主辦單位負責填寫)

作者姓名:

食譜二

健康家庭、幸福餐桌；創意料理配方(四人份)

作法及作品照片

菜名：\_\_\_\_\_

作法：

\* 決賽配方表須與此配方表相符 80%以上

材料	單位	材料	單位

照片：

參賽編號 \_\_\_\_\_ (請勿填寫，由主辦單位負責填寫)

作者姓名：

食譜三

健康家庭、幸福餐桌；創意料理配方(四人份)

作法及作品照片

菜名：\_\_\_\_\_

作法：

\* 決賽配方表須與此配方表相符 80%以上

材料	單位	材料	單位

照片：

參賽編號 \_\_\_\_\_ (請勿填寫，由主辦單位負責填寫)

作者姓名：

食譜四

健康家庭、幸福餐桌；創意料理配方(四人份)

作法及作品照片

菜名： \_\_\_\_\_

作法：

\* 決賽配方表須與此配方表相符 80%以上

材料	單位	材料	單位

照片：

參賽編號 \_\_\_\_\_ (請勿填寫，由主辦單位負責填寫)



## 附表二 參賽同意授權書

東南科技大學

教育部推動大學社會責任實踐計畫:淡蘭古道南路綠色  
旅遊培力起飛計畫

健康家庭、幸福餐桌；創意料理美食競賽

### 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最終評判權與解釋權，參賽選手不得異議。

此致

東南科技大學教育部推動大學社會責任實踐計畫-淡蘭古道南路綠色旅遊  
培力起飛計畫「健康家庭、幸福餐桌；創意料理美食競賽」

親筆簽名：

\_\_\_\_\_

2 0 2 0 年 月 日