

**臺南市115年度(第七屆)學校午餐
-美味調色盤料理廚藝競賽實施計畫
「美味 Colorful 營養 Wonderful」**

壹、緣由：

學校營養午餐給人的刻板印象，往往為了達到營養標準，而忽略了美味與菜色的搭配；又因營養午餐為大量製備，在確保食品衛生安全的前提下，要達到色香味俱全顯得更加困難。為結合飲食教育、美感教育與在地文化，透過多色食材搭配或運用烹調技巧的創意巧思開發菜色，以提升校園營養午餐品質與視覺吸引力。

貳、目標：

- 一、透過繽紛色彩搭配技巧融入學校午餐「3菜1湯1主食」之菜單設計，激發午餐團隊的創意與專業能力，讓學生在享用美味午餐的過程中，認識菜色的營養均衡與色彩美學。
- 二、闡述色彩選擇象徵意義及營養價值，例如：紫色代表抗氧化與花青素、綠色代表清爽與膳食纖維、紅色象徵活力與茄紅素等，結合在地食材使用與文化連結，展現地方精神。
- 三、提供廚師技藝展現機會，開發並製作創新菜單融入學校午餐，肯定廚師專業能力，並藉觀摩他人成果提升自身職能，構築優質學校午餐品質。

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：臺南市政府教育局
- 二、承辦單位：臺南市立大成國中
- 三、協辦單位：亞洲餐旅學校

肆、計畫期程及地點：

報名時間	統一採線上報名，於【教育局線上填報系統】編號：21627，自即日起至114年12月12日(星期五)下午5時止。	
賽前說明會	114年12月19日(星期五) 下午2時至5時。	亞洲高級餐旅職業學校 地址：臺南市南區大成路一段5號
決賽	115年1月27日(星期二) 上午7時30分至下午12時30分。	

伍、競賽主題：

- 一、菜單概念：以「美味調色盤」為主軸，食材選擇無限制，除利用食材顏色外，亦可藉由烹調技術(例如：紅燒、青醬等)呈現，每套菜單配色最少要有5種(例如：紅、綠、黃、白、咖、紫、黑等)顏色，並需在設計理念中說明其象徵意義及內含之營養價值。

二、菜單設計：

- (一)依據學校衛生法第23條進行營養分析，符合中央主管機關所定學校午餐食物內容及營養基準，以及國人膳食營養素參考攝取量。
- (二)菜單品項：包含主食1道、主菜1道、副菜2道、湯品1道，現場製作份量以8人份計。
- (三)供餐對象：國小四至六年級或國中生。
- (四)成本估算：**每餐55元食材成本**為限(成本超過規定者將不列入得獎資格)。

三、鼓勵優先選用在地食材，以減少食物里程為目標，推廣本市農漁特產。

陸、參賽對象：

- 一、本市所轄各國中小自辦學校午餐廚房為限（不含委外桶餐），有配置營養師之學校指定參賽，其餘學校自由報名參加。
- 二、依各校供餐規模分成兩組(如附件1)，每年輪替組別參賽，不可更換組別；亦可兩組同時報名，但菜單設計內容不可相同。
 - (一)【海報發表組】：每組2人，包含菜單設計者(營養師、午餐執秘或教師)1人與校廚1人。
 - (二)【實作競賽組】：每組3人，包含菜單設計者(營養師、午餐執秘或教師)1人與校廚2人，若學校僅聘廚師(工)1人者，得合併學校午餐業務相關教職員1人參加；因場地限制，以**36組**為限，以報名先後順序錄取，額滿為止。
- 三、實作競賽選手須與書面審查資料相同，不得隨意更換，若有特殊情況須替換者，**請於賽前向承辦學校提出相關證明(例如：醫生證明等)**。
- 四、指定參賽之學校如無故未報名或未完成競賽，明年度須同時報名實作競賽組與海報發表組參賽。
- 五、本**(115)**年度計畫承辦學校得彈性報名參賽。

柒、報名方式：

- 一、統一採線上報名，請至【教育局線上填報系統】編號：21627填寫報名資料，**並上傳附件之可編輯(word檔)電子檔(包含附件3-1或3-2至附件7)**。
- 二、送件前請務必逐一檢視資料是否齊全，繳交格式以局端正式函文版本為主。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。
- 三、凡報名者均視為瞭解並同意本計畫規定。

捌、競賽說明：

- 一、參賽隊伍編號由主辦單位依電腦程式進行抽籤後另案公告。

二、初審：

(一)決賽前審查各組(含【海報發表組】與【實作競賽組】)繳交之電子檔資料，包含：營養成份(熱量、六大類食物份數)及成本。

(二)【海報發表組】電子檔繳交規定：

1. 格式設定：海報格式為直式A0 size(請用Power Point或Impress軟體自行編輯，「版面設定」自訂寬70公分、高114公分(詳細步驟教學請參閱附件8)。
2. 海報內容必備內容：
 - (1)標頭區塊：學校名稱、營養師及廚師(工)姓名。
 - (2)內容：設計理念、菜單介紹(菜名、食材、調味料、烹調方式)、熱量與六大類食物份數計算並加總；文字說明請精簡明確。
 - (3)照(圖)片檔：解析度至少300dpi以上，以免列印輸出解析度不足。
 - (4)美編設計：請自行排版設計。
 - (5)得獎海報輸出及場地佈置由主(承)辦單位負責。
3. 繳交檔案格式：
 - (1)編輯檔1份(例如：*.ppt、*.pptx、*.odp等)，局內備份留存。
 - (2)pdf檔1份，廠商列印輸出以此份為主。

三、【實作競賽組】決賽規定：

- (一)當日活動流程表請參閱(附件2)。
- (二)報到時所有參賽者(含廚師(工)與營養師)應全員到齊，超過15分鐘予以扣分，最高酌予扣總分3分；惟事先請假者不予扣分。
- (三)參賽隊伍需於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。
- (四)食材：
 1. 主食：不限食材種類，請先預煮好2人份(用於評審試吃及作品陳列)帶至會場。
 2. 生鮮食材：請各隊自行準備(保冰袋自備)，需以原樣呈現，並與書審資料內容相符(例如：書審菜單寫「花椰菜」代表完整未截切新鮮花椰菜)。
 3. 所有食材必須是原樣狀態，不得有事先截切、醃製等前製加工。
 4. 盤飾：有擺盤裝飾需求者，不得另外攜帶其他食材，僅可用原設計食譜現有食材做為成品裝飾用。
 5. 調味料：有特殊調味料需求者，請自行準備，並計入食材成本。

(五)服裝：請穿著廚師服或工作服、長褲、廚師鞋或防滑雨鞋、網帽或白色工作帽、圍裙，且不具「可辨識個人或學校身分」之服裝，若穿著未符規定，酌予扣分。(口罩及衛生手套由承辦單位提供)。

(六)使用工具：

1. 參賽者請自備刀具(例如：菜刀、水果刀、削皮刀或開罐器等)。
2. 其餘場地用具一律由承辦單位提供(附件10)。

(七)成品份數分裝：

份數	置放地點	用途	備註
1	交現場工作人員存於冷藏庫備查	檢體	參賽者 送達置放地點
1	E21評分室	評審試吃評分(含主食)	
1	作品展示區	作品陳列觀摩 呈現創作理念(含主食)	由工作人員協助 送達置放地點
5	試吃品嚐區	提供現場人員 試吃味道	

(八)成品菜色擺放說明請參閱(附件11)。

四、評分方式：

(一)【海報發表組】：滿分100分。由全數評審所評分數加總後除以評審人數，所得之平均值即為該組參賽隊伍成績(保留至小數點後1位數)，評分標準如下表：

評分項目	菜單內容 切合主題	內容 完整度	營養 成分	創意 與視覺	實用性
配分 比例	30%	20%	20%	20%	10%

註：總分低於70分，或任一項評分為0分者，不具得獎資格；

若有加總同分情形，以配分比例最高之評分項目依序評比。

(二)【實作競賽組】：滿分為100分。由全數評審所評分數加總後除以評審人數，所得之平均值即為該組參賽隊伍成績(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%

註1：口味及主題創意評分(70%)標準如下：

評分項目	口味與烹調技巧	學校午餐應用可行性	符合主題	創意性及整體觀感
配分比例	20%	20%	15%	15%

註2：衛生評分標準(如附件9)。

(三)報名學校應於決賽日(115年1月27日)前，將投稿菜單落實於學校午餐中，並列出供餐日期(請填單一日期，不得分日分項供應)，本局將於賽前至食登平臺查核，倘經查證未落實者，【海報組】評分「實用性」項目、【實作組】評分「學校午餐應用可行性」項目將不予給分。

五、如遇以下情況將取消參賽或得獎資格：

- (一)決賽當日冒名頂替參賽者，除取消參賽或得獎資格外，並追究該校相關人員之責。
- (二)決賽作品與書面審查資料不符，經評審決議認定或遭他人檢舉並證實者。
- (三)使用違反食品安全衛生管理法規定之原料、添加物或人工色素者。

六、其他：

- (一)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)比賽作品之菜單食譜、照片、影片等資料，主辦單位擁有自由運用與出版之權。
- (三)菜單設計題材說明卡(附件6)，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。
- (四)決賽地點交通資訊(附件12)及校內平面圖(附件13)。
- (五)若有未盡事宜，由主辦單位酌以修改，並於競賽前統一說明。

玖、經費補助：

- 一、【海報發表組】：補助各校食材經費上限500元，請參賽學校於決賽當天(115年1月27日)報到時，檢附食材支出發票或收據，向承辦單位請款。
- 二、【實作競賽組】：補助各校食材經費上限1200元，請款方式同上。
- 三、抬頭：臺南市立大成國民中學、統編：69110501；發票或收據開立日期「115年1月」。

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：

一、【海報發表組】：

獎勵項目	組數	獎金(禮券)	其他
優良菜單設計獎	8	2,000元	獎狀1紙

二、【實作競賽組】：

獎勵項目	組數	獎金(禮券)	其他
金牌	1	15,000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	10 (上限)	3,000元	獎狀每人1紙 榮譽肩帶每人1條

三、參賽營養師審酌表現予以專案敘獎(已領取獎金者，則不重複敘獎)。

四、上開獲獎學校鼓勵參與全國性廚藝競賽(金銀牌者請務必參加)，參賽所需經費將另案酌予補助；倘若代表本市參賽獲獎者，除參賽選手之外，將同時予以學校校長及有功人員專案敘獎。

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。

拾參、附則：

- 一、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、辦理本案活動有功人員予以專案敘獎。

拾肆、計畫相關問題，請洽承辦單位：

- 一、承辦單位聯絡人：大成國中林長裕主任（電話06-2630011 分機940）。
- 二、主辦單位聯絡人：學輔校安科電話06-2991111轉分機7730陳昱誼營養師。

拾伍、本計畫尚有未盡事宜，得另予公告補充證明之。

附件1

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽

【海報發表組】與【實作競賽組】分組名單(依供餐人數排序)

組別	學校	實作競賽組	海報發表組
甲組	東區復興國小、安平區億載國小、東區崇明國小、北區大港國小、東區復興國中、安南區海東國小、南區大成國中、永康區永康國小、中西區協進國小、麻豆區麻豆國小、中西區進學國小、安南區安順國小、安南區和順國小、永康區大灣國小、北區立人國小、永康區永信國小、安南區海佃國小、永康區大橋國小、永康區大灣高中、安南區安慶國小、新市區新市國小、安平區新南國小、東區崇學國小、南區南寧高中、歸仁區文化國小、永康區崑山國小、善化區大成國小、東區勝利國小、佳里區佳里國小、南區日新國小、新營區新民國小、佳里區仁愛國小、北區開元國小、後壁區後壁國小*	雙數年度	單數年度
乙組	善化區大同國小、東區東光國小、安平區石門國小、新營區新進國小、新營區新營國小、佳里區佳里國中、永康區三村國小、仁德區仁德國小、安定區安定國中、鹽水區鹽水國小、新營區公誠國小、北區大光國小、新營區南新國中、麻豆區麻豆國中、南區永華國小、歸仁區歸南國小、新化區新化國中、六甲區六甲國小、仁德區仁德國中、永康區永仁高中、安南區九份子國中小、白河區白河國小、善化區蓮潭國中小、玉井區玉井國小、白河區白河國中、安南區土城國小、後壁區後壁國小*、安南區安佃國小、南化區南化國小、東山區東原國中、將軍區將軍國中、北門區北門國小、西港區西港國中**	單數年度	雙數年度

*後壁國小因114年未參賽，爰115年需同時報名兩組參賽，且菜單設計內容不可相同。

**西港國中因廚房擴建進行中，得暫免參賽。

附件2

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」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	參賽隊伍入場準備	參賽人員休息室統一說明。
08：10 ~ 08：30	競賽規則說明	E11、E12、E22、E32 中餐實習教室
08：30 ~ 10：10	比賽時間	E11、E12、E22、E32 中餐實習教室
10：10 ~ 12：00	1. 實作作品試吃 2. 人員用餐及作品陳列觀摩 3. 成績計算	1. 作品展示區 2. 成品試吃區 3. 頒獎典禮區
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3-1

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽

報名表【海報發表組】

報名編號：

(由承辦單位填寫)

學校名稱				參賽菜單開立日期 (請填單一日期，不得分日分項提供) ○○○ 年○○月○○日
主要聯絡人姓名			聯絡電話	
參賽者	菜單設計者	姓名		英文姓名
		職稱		例：王小明 Wang Xiao-ming (姓氏在前)
	廚師 (2吋照片)	姓名		英文姓名
		職稱		例：王小明 Wang Xiao-ming (姓氏在前)
		烹飪 相關證照	☐ 有 (名稱)： ☐無	

※備註：

115年1月27日競賽當天提供蛋奶素點心餐盒，請團隊提供該日參賽人員出席數以利統計。
出席人數____位 (至多2位)。

報名編號：

(由承辦單位填寫)

學校名稱			參賽菜單開立日期 (請填單一日期，不得分日分項提供) ○○○年○○月○○日	
主要聯絡人姓名			聯絡電話	
參 賽 者	菜單設計者	姓 名		英文姓名
		職 稱		例：王小明 Wang Xiao-ming (姓氏在前)
	廚師1 (2吋照片)	姓 名		英文姓名
		身分證字號 (提供保險用)		例：王小明 Wang Xiao-ming (姓氏在前)
		出生年月日 (提供保險用)	民國 年 月 日	
		烹飪 相關證照	☐ 有（名稱）： ☐無	
	廚師2 (2吋照片)	姓 名		英文姓名 例：王小明 Wang Xiao-
		身分證字號 (提供保險用)		ming (姓氏在前)
		出生年月日 (提供保險用)	民國 年 月 日	
		烹飪 相關證照	☐ 有（名稱）： ☐無	

115年1月27日競賽當天提供蛋奶素點心餐盒，請團隊提供該日參賽人員出席數以利統計。
出席人數_____位（至多3位）。

115年1月27日競賽當天「電器申請需求」(例如：電鍋、手持攪拌棒等)：

(若後續追加申請者，請直接向本局報備)

附件4-1

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽
食譜設計表格-(主食)

☐海報組

☐實作組

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	☐ 國小學生(4~6年級) ☐ 國中學生				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
製作步驟		菜餚照片			
六大類食物份數(1人份)					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料之正確名稱。

2. 請將烹調用油用量與份數一併計入。

3. 表格不足部分請自行增加(插入)，惟不得變更表格形式

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽 食譜設計表格-(主菜)

☐海報組☐實作組

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	☐ 國小學生(4~6年級) ☐ 國中學生				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
製作步驟		菜餚照片			
六大類食物份數(1人份)					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料之正確名稱。

2. 請將烹調用油用量與份數一併計入。

3. 表格不足部分請自行增加(插入)，惟不得變更表格形式。

**臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽
食譜設計表格-(副菜一)**

☐海報組

☐實作組

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	☐ 國小學生(4~6年級) ☐ 國中學生				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
製作步驟		菜餚照片			
六大類食物份數(1人份)					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料之正確名稱。

2. 請將烹調用油用量與份數一併計入。

3. 表格不足部分請自行增加(插入)，惟不得變更表格形式

**臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽
食譜設計表格-(副菜二)**

☐海報組

☐實作組

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	☐ 國小學生(4~6年級) ☐ 國中學生				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
製作步驟		菜餚照片			
六大類食物份數(1人份)					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料之正確名稱。

2. 請將烹調用油用量與份數一併計入。

3. 表格不足部分請自行增加(插入)，惟不得變更表格形式。

**臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽
食譜設計表格-(湯品)**

☐海報組☐實作組

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	☐ 國小學生(4~6年級) ☐ 國中學生				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
製作步驟		菜餚照片			
六大類食物份數(1人份)					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料之正確名稱。

2. 請將烹調用油用量與份數一併計入。

3. 表格不足部分請自行增加(插入)，惟不得變更表格形式。

附件5 臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽

☐海報組

☐實作組

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)	全 穀 雜 糧 類(份)	豆 魚 蛋 肉 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	水 果 類 (份)	乳 品 類 (份)	油 脂 與 堅 果 種 子 類(份)	熱 量 (Kcal)	成 本 (元)
主 食											
主 菜											
副 菜 一											
副 菜 二											
湯 品											
總 計											

1. 本表請以供應1人份的量估算。
2. 烹調用油需併入計算。
3. 表格不足部分請自行增加(插入)，惟不得變更表格形式。
4. 菜單設計應以可行性及方便性為考量，並依學校午餐每日食物內容，
供應量在六大類食物份數目標值 $\pm 8\%$ 以內。
5. 未配置營養師之學校，請輔導區營養師協助計算。

附件6

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽
【實作競賽組】-菜單設計題材說明卡

報名編號： (由承辦單位填寫)

主食名稱：		主菜名稱：			
材料：		材料：			
副菜一名稱：		副菜二名稱：			
材料：		材料：			
湯品名稱：					
材料：					
六大類食物份數(1人份)					
全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)
設計理念：					

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽

☐海報組

☐實作組

學校名稱：

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115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」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115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」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：_____、_____、_____（所有成員皆需親簽）

智慧財產權聲明

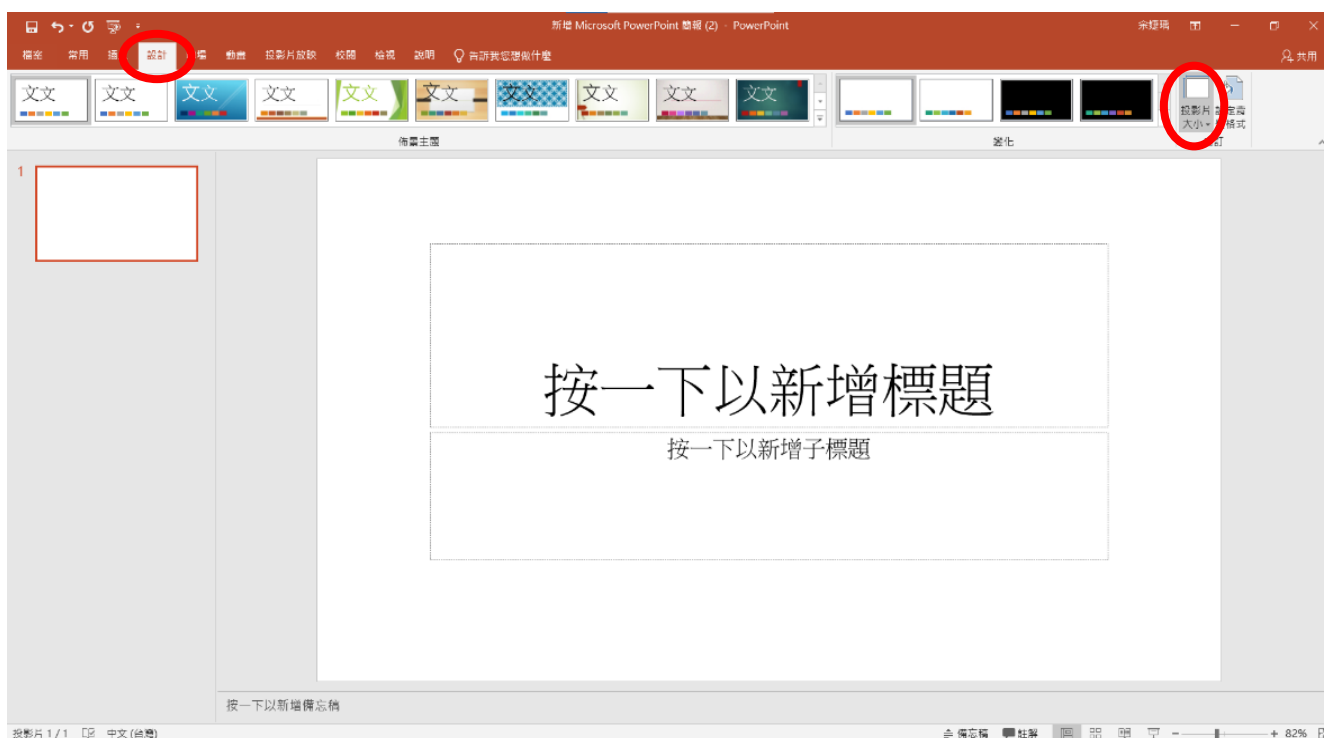
1. 參賽者保證參賽食譜設計確實由本人或團隊所原創，並絕無侵害他人著作權或其他違法之情事，如有抄襲仿冒之情事，經評審決議認定，或遭他人檢舉並證實確有該等情事，主辦單位得取消其參賽或得獎資格，並由參賽者自行承擔相關法律責任。已領取獎項/金者，主(承)辦單位得追回原獎項/金。
2. 所有參賽隊伍之營養午餐食譜設計須同意主辦單位可無償使用在與其相關文宣品製作、媒體曝光、廣告露出等。
3. 參賽隊伍之學校午餐食譜設計，主辦單位有權優先洽談使用、生產、製造、出版或為其他相關事項之行使。

請簽名：_____、_____、_____（所有成員皆需親簽）

附件8-1

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽 【海報發表組】格式設定步驟教學

步驟1. 打開 power point 檔點選【設計】→【投影片大小】



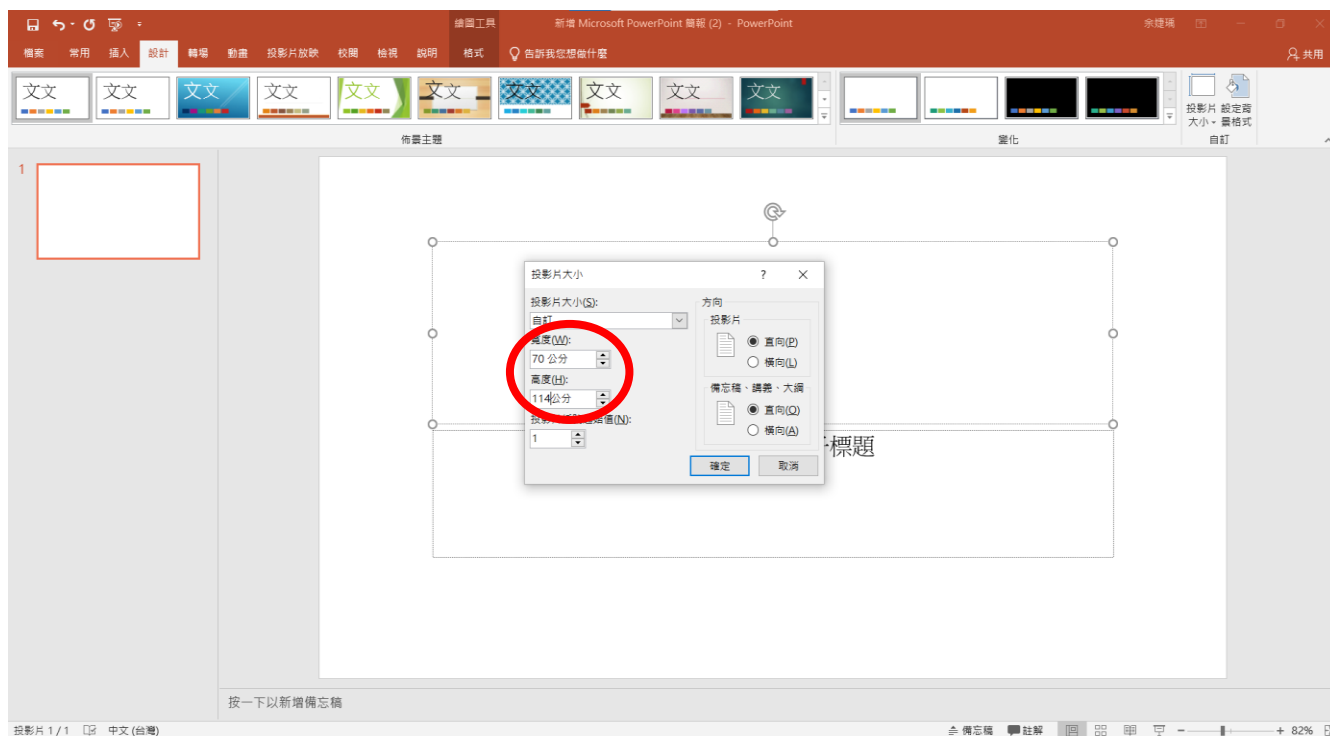
步驟2. 點選【自訂投影片大小】



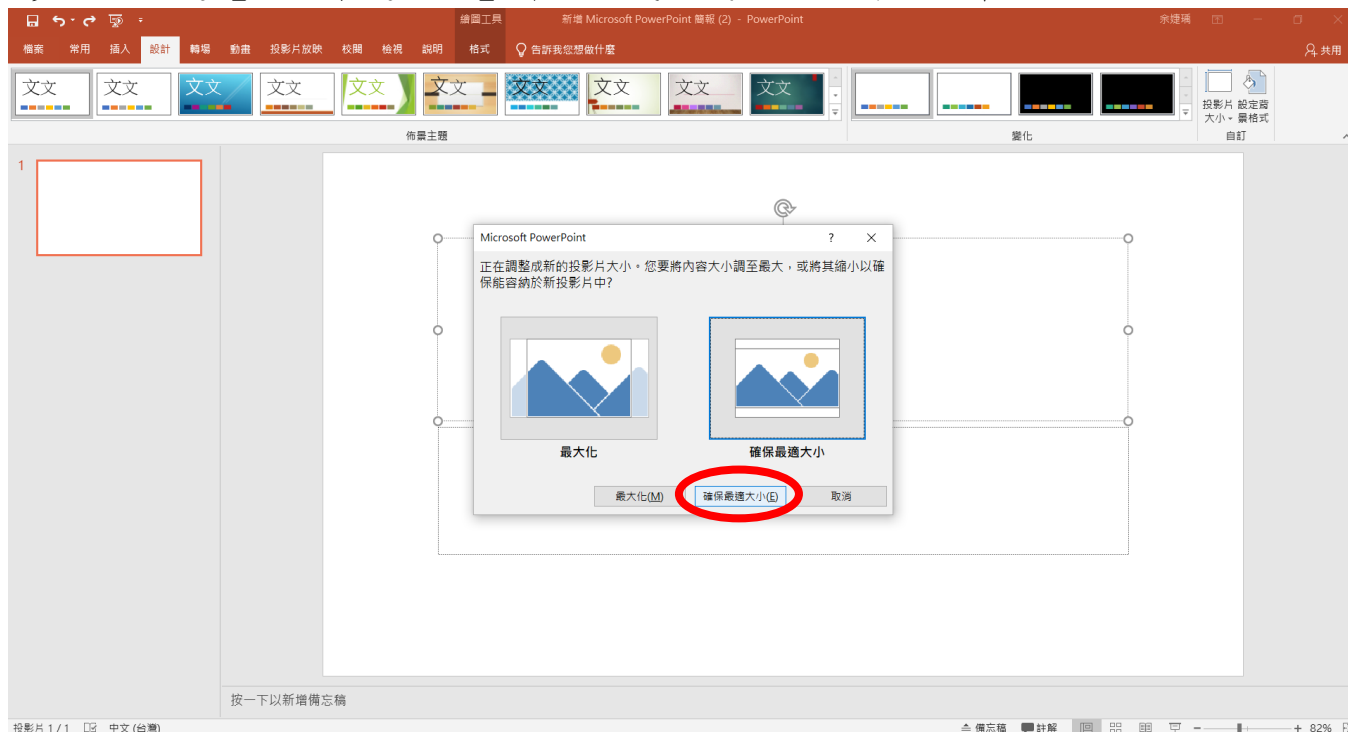
附件8-2

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽 【海報發表組】格式設定步驟教學

步驟3. 將【寬度】設定70公分→【高度】設定114公分後按【確定】。



步驟4. 點選【確保最適大小】即可完成格式設定，開始設計內容。



步驟5. 設計內容一定要有：

- (1)標頭區塊：學校名稱、營養師及廚師(工)姓名。
- (2)內容：設計理念、菜單介紹(菜名、食材、調味料、烹調方式)、熱量與六大類食物份數計算並加總；文字說明請精簡明確。

附件9

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽

【實作競賽組】-衛生評分要點說明-

項 目	監 評 內 容	扣 分 標 準
A 一 般 規 定	1. 除不可拆除之手鐲外，有手錶、化妝、佩戴飾物、蓄留指甲、塗抹指甲油等情事者。	8.2
	2. 手部有受傷，未經適當傷口包紮處理及不可拆除之手鐲，且未全程配戴衛生手套者（衛生手套長度須覆蓋手鐲，處理熟食應更新手套）。	8.2
	3. 衛生手套使用過程中，接觸他種物件，未更換手套再次接觸熟食者（衛生手套應完整包覆，不可取出置於台面待用）。	8.2
	4. 競賽中有吸菸、喝酒、嚼檳榔、嚼口香糖、飲食(飲水或試調味除外)或隨地吐痰等情形者。	8.2
	5. 打噴嚏或擤鼻涕時，未轉身並以紙巾、手帕或上臂衣袖覆蓋口鼻，或轉身掩口鼻，再將手洗淨消毒者。	8.2
	6. 用衣物拭汗水者。	4
	7. 如廁時，著工作衣帽者（須脫去圍裙、廚帽）。	4
	8. 未依規定使用正方毛巾、抹布者。	4
B 驗 收	1. 生鮮食材有異味或鮮度不足之虞時，未發覺卻仍繼續烹調操作者。	6
C 洗 滌	1. 洗滌餐器具時，未依下列先後處理順序者：磁碗盤>配料碗盤盆>鍋具>烹調用具(菜鏟、炒杓、大漏勺、調味匙、筷)>刀具(即菜刀，其他刀具使用前消毒即可)>砧板>抹布。	4
	2. 餐器具未徹底洗淨或擦拭餐具有污染情事者。	8.2

C 洗 滌	3. 餐器具洗畢，未以有效殺菌方法消毒刀、砧板及抹布者 （例如熱水沸煮、化學法、酒精消毒）。	4
	4. 洗滌食材，未依下列先後處理順序者： 乾貨（如香菇等）→加工食品類→蔬果類→蛋類。	4
	5. 將非屬食物類或烹調用具、容器置於工作檯上者 （如：洗潔劑、衣物等，另酒精噴壺應置於熟食區層架）	4
	6. 食材未徹底洗淨者。	6
	7. 將垃圾袋置於水槽內或食材洗滌後垃圾遺留在水槽內者	4
	8. 洗滌各類食材時，地上遺有前一類之食材殘渣或大量水漬者。	4
	9. 食材未徹底洗淨或洗滌工作未於 30 分鐘內完成者。	4
	10. 洗滌期間不得開火，經發現口頭警告後再犯者給予以扣分； 然洗滌後與切割過程中可做烹調，視為加熱前處理。	4
	11. 食材洗滌後未徹底將手洗淨者。	4
	12. 洗滌時使用過砧板（刀），切割前未將砧板（刀）消毒處理者	6
D 切 割	1. 洗滌妥當之食物，未分類置於盛物盤或容器內者。	4
	2. 切割生食食材，未依下列先後順序處理者： 乾貨（如香菇等）→加工食品類→蔬果類→蛋類。	6
	3. 切割按流程但因漏切某類食材欲更正時，需向監評人員報告， 處理後續補救步驟，此時亦應將刀具、砧板洗淨、擦乾及消毒 後始得繼續切割。	3
	4. 切割完成之食材未分類置於盛物盤或適當容器內者。 （經汆燙後之食材不同類可併放）	4

D 切割	5. 每類食材切割完成後未將砧板、刀具及雙手徹底洗淨者。	4
	6. 蛋之處理程序未依下列順序處理者： 將蛋洗淨後→用手持蛋→剝開蛋殼→將蛋放入第二個乾淨容器內→檢查蛋有無腐壞，再集中於第三容器內→烹調處理。	4
E 調理、加工、烹調	1. 烹調用油達發煙點或著火，且發煙或燃燒情形持續進行者。	8.2
	2. 菜餚芡濃稠結塊、結糰或嚴重出油者。	6
	3. 除西生菜、涼拌菜、水果及盤飾外，食物未全熟，有外熟內生情形或生熟食混合者。	8.2
	4. 殺菁後之蔬果類，如需直接食用，欲加速冷卻時，未使用經滅菌處理過之冷水冷卻者。 (需再經加熱食用者，可以自來水冷卻)	8.2
	5. 切割生、熟食，刀具及砧板使用有交互污染之虞者。 白色者切熟食、紅色者切生食。	8.2
	6. 將砧板做為置物板或墊板用途，並有交互污染之虞者。	8.2
	7. 菜餚成品未有良好防護或區隔措施致遭汙染者。 (如交叉汙染、噴濺生水)	8.2
	8. 烹調後欲直接食用之熟食或滅菌後之盤飾置於生食碗盤者。 (即烹調後之熟食若要再烹調，可置於生食碗盤)	8.2
	9. 未以專用潔淨布巾擦拭用具、物品及手者。 (墊握時毛巾太短或擦拭如咖哩汁等不易洗淨之醬汁時，方得使用紙巾)	6
	10. 烹調時有污染之情事者： (1)烹調用具置於檯面或熟食匙、筷未置於熟食器皿上。 (2)盛盤菜餚或盛盤食材重疊放置、成品食物有異物者、以烹調用具就口品嚐、未以合乎衛生操作原則品嚐食物、食物掉落未處理等。	6
		8.2

	11. 烹調時蒸籠燒乾者。	8.2
	12. 可利用之食材棄置於廚餘桶或垃圾筒者。	6
	13. 可回收利用之食材未分類放置者。	4
	14. 故意製造噪音者。	4
F 熟食 切割	1. 未將熟食砧板、刀具(洗餐器具時已處理者則免)及手徹底洗淨拭乾消毒，或未戴衛生手套切割熟食者。在切割過程中任一時段切割須注意食材之區隔(即生熟食不接觸)，或注意同一工作檯的時間區隔，且應符合衛生原則。	8.2
	2. 配戴衛生手套操作熟食而觸摸其他生食或器物，或將用過之衛生手套任意放置而又重複使用者。	8.2
G 盤飾 及 沾料	1. 以非食品或人工色素做為盤飾者。	6
	2. 以非白色廚房用紙巾或以衛生紙、文化用紙墊底或使用者。 (廚房用紙巾應不含螢光劑且有完整包覆或應置於清潔之盛接物上，不可取出置於台面待用)。	4
	3. 配製高水活性、高蛋白質或低酸性之潛在危險性食物的沾料且內置營養食物者(沾料之配製應以食品安全為優先考量，若食物屬於易滋生細菌者，欲與沾料混置則應配置安全性之沾料覆蓋於其上，較具危險性之沾料須與食物分開盛裝)。	6
H 清 理	1. 工作結束後，未徹底將工作檯、水槽、爐檯、器具、設備及工作區之環境清理乾淨者。	8.2
	2. 拖把、廚餘桶、垃圾桶置於清洗食物之水槽內清洗者。	8.2
	3. 垃圾未攜至指定地點堆放者。(如有垃圾分類規定，應依規定辦理)	6
	1. 每做有污染之虞之下一個動作前，未將手洗淨造成污染食物之情事者。	6

I 其 它	2. 操作過程，有交互污染情事者。	8.2
	3. 瓦斯未關而漏氣，經警告一次再犯者。	8.2
	4. 其他不符合食品良好衛生規則之衛生安全事項者。	4

附件10

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽
【實作競賽組】場地用具、材料提供清單

每組一份						共用區		
用途	品名	數量	用途	品名	數量	用途	品名	數量
基本設備	工作檯	1檯	清潔用品	刷子	1個	調味品	鹽	1Kg/包
	快速爐	2台		洗碗精	1罐		醬油	500ml/瓶
	炒鍋	2支		垃圾桶	1個		沙拉油	2L/瓶
	蒸籠	1組		廚餘桶	1個		香油	235ml/瓶
	鍋鏟	2支		油罐	1個		細砂糖	1Kg/包
	鍋蓋	1個		抹布	2條		黑醋	600g/瓶
前處理工具	配菜盤	6個	其他	擦手紙	1包		白醋	600g/瓶
	配菜碗	6個		無菌採樣袋	1個		太白粉	1Kg/包
	攪拌盆	1個		75%酒精	1瓶		地瓜粉	1Kg/包
	蔬離	1個		展示盤	1組		麵粉	1Kg/包
	漏勺	1支		評審盤	1組		白胡椒粉	30g/瓶
	量匙	1組	試吃成品餐盤	中式圓盤(瓷)	6個		番茄醬	700g/瓶
	量杯	1個		深盤(瓷)	1個		芝麻醬	600g/瓶
	砧板(白)	1塊		腰子盤(瓷)	1個		甜麵醬	200g/瓶
	砧板(紅)	1塊		大湯碗(瓷)	1個		豆瓣醬	450g/瓶
調味品	5格調味盒 (鹽、糖、太白粉、胡椒粉)	1個	共用區				咖哩粉	1Kg/包
			用途	品名	數量		五香粉	30g/瓶
	沙拉油	足量	清潔及器具	檢體回收籃	1個		自備用品： 網帽、圍裙、廚師服、 試味餐具(碗筷)、 各式刀具(包含：剪刀、 菜刀、削皮刀、開罐器等)	
	醬油			垃圾桶	1個			
	米酒			廚餘桶	1個			
	香油			廢油回收桶	1個			
				磅秤	2個			

※說明：參賽單位如有特殊調味需求，請自行攜帶調味料，並計入食材成本。

附件11

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽
【實作競賽組】成品菜色擺放說明



可調整碗盤擺放位置，但使用之菜色裝盤，需與指定款式相同。

臺南市115年度(第七屆)學校午餐「美味調色盤料理」廚藝競賽
亞洲餐旅學校(交通路線圖)



附件13 (校園平面圖)

臺南市亞洲高級餐旅職業學校校區平面圖暨 115 年第七屆學校午餐廚藝競賽平面位置圖

