

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽計畫

壹、緣由：

根據食物色彩心理學，料理若呈現紅色、黃色能促進食慾；綠色代表清爽使我們能夠放心的吃。此次親子料理競賽，菜單設計原則需兼顧色、香、味俱全，且在符合經費規定和營養素要求下，提升菜單質感，吸引學生注意，提高進食的意願，進而改善剩食的問題，打造家庭健康飲食觀念、創造親子互動回憶、增進學校午餐多元化供應，爰辦理本次計畫。

貳、目標：

期望學生透過設計菜單過程，將飲食教育與美感教育融入學校午餐菜色中，展現學習成果及色彩搭配之品味，從不同角度學習營養知識，研究不同飲食色彩所代表的營養價值及意義，增添營養教育的樂趣，強化學生及家長正確飲食觀念，建立均衡飲食的習慣。

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、參賽對象：

- 一、參賽隊伍以家庭為單位、每組成員兩人為限，包含：家長1名(父、母、祖父母或成年親屬)搭配1名學童(限國小三至六年級與國中生)。
- 二、每組參賽隊伍限報名一件參賽作品，請勿重複報名。

伍、計畫期程及地點：

報名時間	採線上報名，自即日起至114年12月12日(星期五)止， 將報名表及附件資料寄至：tnhealth2@gmail.com	
得獎名單公告	115年1月12日(星期一)於本局發布於公告系統	
得獎者【實作邀請賽】 暨頒獎典禮	115年1月27日(星期二) 上午8時至下午12時30分。	亞洲高級餐旅職業學校 地址：臺南市南區大成路一段5號

陸、競賽主題：

- 一、以「色彩搭配」為概念，食材選擇無限制，除利用食材本身顏色外，亦可藉由烹調技巧(例如：紅燒、青醬等)呈現，菜單配色最少要有4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)菜單設計食材至少使用**六大類食物**(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及油脂及堅果種子類)**其中四種**，且不得使用加工食品為原則，菜色融入方式不限。
- (二)菜單品項：包含主菜1道、副菜1道，主食(飯、麵類)則依照菜單設計需求自行選擇是否搭配。
 1. 主菜：必需包含動、植物蛋白質食物，例如：雞蛋、豬肉、豆腐等。
 2. 副菜：葷素無設限。
- (三)整套菜單**成本以55元為限(包含調味品)**。

三、鼓勵優先採用在地、當季農業產品，以減少食物裡成為目標，推廣本市農產特色。

柒、報名方式：

一、至google表單填寫報名資訊，網址：<https://forms.gle/YwQxHTgEpUyRZ9ZZ9>

二、請將報名文件電子檔請寄至(tnhealth2@gmail.com)

(一)電子郵件標題：臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽+隊伍名稱

(二)報名文件：

1. 參賽報名表(附件 1)。
2. 食譜設計理念(附件 2-1)。
3. 營養分析及成本估算(附件 2-2)。
4. 食譜設計-料理照片(附件 2-3)。
5. 畢卡索小食堂(附件 2-4)。
6. 個人資料使用說明書(如附件 3)。

(三)送件前請務必逐一檢視資料是否齊全，繳交格式以本局提供版本為主；相關資料若有不齊全者，由主辦單位通知限期補正，以一次為限。

(四)凡報名者，視為瞭解並同意本計畫之規定。

捌、競賽說明：

一、由本局聘請美食領域專家，針對所有投稿資料進行審查，最後以加總成績**選出前三名及優秀作品3至5名**，發佈於本局公告系統。

二、書審方式：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參賽隊伍成績(保留至小數點後1位數)，評分標準如下表：

註：若有加總同分情形，以配分比例最高之評分項目依序評比。

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	菜單可行性
配分比例	30%	20%	20%	20%	10%

三、前三名獲獎者，本局將邀請於「臺南市115年度(第七屆)學校午餐廚藝競賽」決賽日至現場進行得獎作品實作，並由現場人員票選出「人氣料理作品」，即可獲得獎金加碼1千元，倘無故未到者則取消獲獎資格。

四、其他：

(一)獲獎作品之規定：

1. 參賽食譜於本競賽完畢後發佈於：

臺南市學校午餐教育資訊網-營養教育-廚藝競賽專欄

(<https://reurl.cc/a99M34>)。

2. 獲獎之菜單食譜、照片、影片等資料，主辦單位擁有自由運用與出版之權。

(二)【實作邀請賽】地點交通資訊(附件7)及校內平面圖(附件8)。

(三)若有未盡事宜，由主辦單位酌以修改，並於競賽前統一說明。

(四)活動相關問題請電洽06-2991111轉本局承辦人：分機7730陳小姐。

玖、【實作邀請賽】說明：當日活動流程及相關資訊請參閱(如附件4-8)。

一、報到時間及地點：115年1月27日(星期二)上午8時，亞洲餐旅學校(地址：臺南市南區大成路一段5號)，參賽兩人請同時報到，家長請攜帶身分證，便於核對基本資料。

二、實作規定：

(一)採親子共同烹飪，由1位成人家長搭配1位學童，需與報名投稿人相同，除不可抗之因素必須臨時換人，請提前告知本局。

(二)烹飪時間：於1小時40分內製作7人份，需實地完成投稿菜單，包含從原型食材清洗截切、烹煮、盛盤擺設、展示、檯面清潔等工作；倘有需要可向主辦單位提出申請廚助1人。

(三)食材：

1. 生鮮食材：請各隊自行準備(保冰袋自備)，需以原貌呈現，惟可事先進行簡單的截切、醃製等前製備。

2. 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。

3. 調味料：比賽場地有提供常用調味料(見附件5)，若有特殊調味料需求者，請自行準備。

(四)服裝：請穿著乾淨輕便服飾及長褲、雨鞋或防滑功能較佳的包鞋。

當日現場提供：口罩、衛生手套、拋棄式網帽及圍裙。

(五)使用工具：

1. 參賽者請自備刀具，例如：菜刀、水果刀、削皮刀及開罐器等。
2. 場地用具一律由承辦單位提供(如附件 5)。

(六)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	參賽者自行 送達指定地點
1	作品展示區	作品陳列觀摩 呈現創作理念	由工作人員協助 送達指定地點
5	試吃區	現場人員試吃並進行 人氣王評分	參賽者自行 送至指定地點

(七)烹飪過程請確實遵守「食品製備人員良好衛生規範」(附件 6)。

三、由當日現場參與人員試吃，並進行料理人氣王投票，於當日上午11時30分結算投票結果，票數最多者勝出。

拾、獎勵方式：

一、依據書審總分評比：

獎勵項目	組數	獎金(禮券)	其他
金牌	1	8,000元	獎狀每組1紙
銀牌	1	5,000元	
銅牌	1	3,000元	
優秀作品	3至5	無	

註：優秀作品獎名額，視報名情況與參賽表現酌予調整。

二、前三名獎金加碼賽：料理人氣王1組，加碼獎金1,000元整。

註：獲獎隊伍因領獎需要，請配合填寫領款收據。

拾壹、經費補助：前三名補助食材經費每組上限1000元，請各組別於【實作邀請賽】當天115年1月27日報到處，出示購買食材發票或收據(採實支實付)請款。

註：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」。

附件 1

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽

【參賽報名表】

報名編號： (由承辦單位填寫)

大家好，歡迎報名親子料理選拔賽，請詳閱簡章後，填寫下列資料，於 114 年 12 月 12 日 23:59 前，請電郵至：tnhealth2@gmail.com，郵件標題：臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽+隊伍名稱。

隊伍名稱				參賽者關係	
參 賽 者	家長 (2吋照片)	家長姓名		英文姓名：	
		身分證字號		例：王小明Wang Xiao-ming (姓氏在前)	
		出生年月日	民國 年 月 日		
		聯絡電話	(家)： (手機)：		
		電子信箱			
	學童 (2吋照片)	學童姓名		英文姓名：	
		身分證字號		例：王小明Wang Xiao-ming (姓氏在前)	
		出生年月日	民國 年 月 日		
		就讀學校及班級			
	請問如何得知比賽？ ☐ 學校 ☐ 親友 ☐ 臺南市教育公告系統 ☐ FB 粉絲團 ☐ 其他				
若入選【實作邀請競賽】，是否需主辦單位安排廚助協助？ ☐ 是 ☐ 否					

(以上個人基本資料提供投保用)

●報名表寄出前，請自行確認下列資料是否備齊，電子檔案包括：

- ☐ 1. 報名基本資料表(附件 1)。
- ☐ 2. 食譜設計表(附件 2-1~2-4)。
- ☐ 2-1 食譜設計理念。
- ☐ 2-2 營養分析及成本估算。
- ☐ 2-3 食譜設計-料理照片。
- ☐ 2-4 畢卡索小食堂
- ☐ 3. 個人資料使用同意書(附件 3)。

※以上報名資料審核若有缺漏，將以電子郵件或致電通知補件，以一次為限。

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽

【食譜設計理念】

報名編號： (由承辦單位填寫)

料理設計理念或故事背景	
(100-150字內，菜單分享使用)	
主菜名稱	
製作步驟	1. 2.
副菜名稱	
製作步驟	1. 2.
主食名稱	<<自行選擇是否搭配>>
製作步驟	1. 2.

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料之正確名稱。

2. 表格不足部分請自行增加(插入)，惟不得變更表格形式。

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽

【營養分析與成本估算】

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	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂與堅果 種子類	成本 估算 (元)
範例	金瓜蝦仁 豆腐煲	板豆腐	50	✓	✓	✓			✓	25
		蝦仁	20							
		南瓜	10							
		黑木耳	5							
		鹽	適量							
主菜										
副菜										
主食 (自行 選擇 是否 搭配)										
合計(上限55元)										

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料之正確名稱。

2. 表格不足部分請自行增加(插入)，惟不得變更表格形式。

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽
【食譜設計-料理照片】

報名編號： (由承辦單位填寫)

料理名稱		菜單 設計者	
菜餚照片(提供整體照片，至少3張)			

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽 【畢卡索小食堂】

報名編號： （由承辦單位填寫）

大家好，各位小朋友們可以拿起畫筆，將和家人一起設計的美味菜單畫出來吧！

（可將下圖列印出來，畫上自己設計的美味佳餚，以拍照或掃描成 PDF 檔上傳即可）

註：作品後續將於「臺南市午餐教育網」及「臺南市幸福午餐食間粉絲頁」等處分享。

繽紛好味道-我的彩虹魔法午餐

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽

報名編號： (由承辦單位填寫)

個人資料使用同意書

臺南市政府（以下簡稱主辦單位）舉辦『臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽』，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『臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽』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）

請將此附件列印出來後親簽，再以掃描檔或照片檔上傳。

附件 4

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽【實作邀請賽】
活動流程表

時 間	活 動 內 容	備 註
08：00 ~ 08：30	參賽隊伍報到	報到處
08：30 ~ 08：40	親子隊伍入場準備	貴賓休息室 統一說明
08：40 ~ 09：00	規則說明	E32中餐實習教室
09：00 ~ 10：40	實作時間	E32中餐實習教室
10：40 ~ 12：00	1.作品陳列觀摩 2.人員用餐暨參賽料理試吃 3.人氣票選成績計算	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 5

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽【實作邀請賽】

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
		口湯碗(瓷)		1 個	咖哩粉		1Kg/包	
調味品	5 格調味盒 (鹽、糖、太白粉、胡椒粉)	1 個	共用區				五香粉	30g/瓶
			用途	品名	數量	米酒		
	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				

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽【實作邀請賽】

食品製備人員良好衛生規範

項次	內 容
1	食品製備人員若手部有外傷或其他可能造成食品污染之疾病，請主動告知現場工作人員以作協助。
2	請穿戴整潔之衣帽(鞋)、口罩、手套，以防頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中，並不得使塗抹於肌膚上之化粧品及藥品等污染食品或食品接觸面。
3	手部應經常保持清潔，並應於進入食品作業場所前、如廁後或手部受污染時，依正確步驟洗手或（及）消毒。工作中吐痰、擤鼻涕或有其他可能污染手部之行為後，應立即洗淨後再工作。
4	如廁時須脫去圍裙、廚帽。
5	請避免用衣物拭汗水。
6	競賽中不得有吸菸、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。
7	烹調前請確認生鮮食材有無異味或腐壞之虞。
8	洗滌食材先後處理順序如下： 乾貨（如香菇等）→加工食品類→蔬果類→蛋類。
9	蛋之處理程如下： 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。
10	洗滌食材期間不得開火，洗滌後與切割過程中可做烹調，視為加熱前處理。
11	食材洗滌後請徹底將手洗淨。
12	洗滌妥當之食材應分類置於盛物盤或容器內者；每類食材切割完成後須將砧板、刀具及雙手徹底洗淨。
13	切割生、熟食之刀具、砧板請勿共用，以避免交叉污染之風險； 紅色為切生食、白色為切熟食。
14	食材請確確實加熱至全熟，並請勿以烹調用具就口試味道。
15	工作結束後，請徹底將工作檯、水槽、爐檯、器具、設備及工作區之環境清理乾淨，垃圾收至指定地點擺放。

臺南市學校午餐「料理調色盤」親子料理競賽【實作邀請賽】
亞洲餐旅學校(交通路線圖)



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

