

「魅力基隆-山海神廚」 109 年基隆市 國高中小第二屆料理競賽 活動計劃書

Delicious Kitchen 109年

魅力基隆 KEELUNG 山海神廚

基隆市國高中小
第2屆料理競賽

決賽時間 **6/6** 六 sat. 決賽地點 基隆市七堵國民小學
報名方式 網路報名

主辦單位 基隆市政府 | 協辦單位 基隆區漁會 基隆市農會 | 承辦單位 基隆市七堵國民小學

目錄：

一、實施計畫	02~07
二、報名表格	08~11
三、活動地點指南	12
四、活動安全須知	13~14
五、任務配當表	15~17

「魅力基隆-山海神廚」109年基隆市國高中小 第二屆料理競賽 實施計畫

一、依據基隆市107-110年環境教育永續發展中程計畫。

二、目的：

- (一) 透過闖關活動認識三章一Q 標章的健康蔬果，與「健康餐盤」飲食原則，讓學生從小養成健康飲食習慣，達到推廣食農教育的目的。
- (二) 認識並利用基隆在地食材，由親師生料理過程，激發創意與發想。
- (三) 增進親師生幸福情感，培養惜福愛物的觀念。
- (四) 培養學生合作的精神，發揮料理專長，達到自我實現。
- (五) 藉由參與小農市集，認識並推廣基隆特色農漁產品。

三、主辦單位：基隆市政府

四、協辦單位：基隆區漁會、基隆市農會、產業發展處

五、承辦單位：基隆市七堵國民小學

六、參賽對象：基隆市高、中、小學學生、家長，及教職員。

(國小部分：12班(含)以上學校須派1組參加，12班以下學校自由參加；國高中部分：至少須派1組參加；推動環境教育學校至少須派1組參加)

七、比賽分組：分為國小組、國中組、高中高職組、校廚組。

八、組隊方式：

組別	人數	組員	備註說明
(一)國小組	2人組隊	一名學生搭配一名家長或師長	<u>穿著隊服(非校服)</u> 組隊參加
(二)國中組	2人組隊	一名學生搭配一名家長或師長，或二名學生	<u>穿著隊服(非校服)</u> 組隊參加
(三)高中高職組	1人成隊	個人參賽	<u>穿著非校服</u> 參加
(四)校廚組	2人組隊	至少一名為校廚，搭配校內一名教職員工	<u>穿著隊服</u> 組隊參加

九、評選方式：

分為書面審查和現場決賽，書面審查占總分40%、現場決賽占總分60%。

評選方式			
總成績100%			
	書面初審40%	現場決賽60%	
		專家評選50%	現場來賓評選10%
評分標準	創意及特色40%、	創意及特色30%	以現場來賓評審貼紙數依比例計算
	健康飲食與營養比例40%	健康飲食與烹調衛生30%	
	視覺美感20%	美味度20%	
		學生現場解說20%	

十、活動經費：445,787元

十一、活動時間：

(一) 報名時間：公告日起至109年3月31日止。

(二) 初賽時間：書面審查109年4月1日-4月17日止。

決賽名額共錄取40組，於5月1日前公告於基隆市政府教育處網頁，並個別以電話通知學校承辦人。

(三) 決賽時間：109年6月6日(六)

(四) 決賽地點：基隆市七堵國小。(地址：20642基隆市七堵區明德一路184號)

十二、活動進程：

參賽對象	初審(109年4月17日)	總決賽(109年6月6日) 地點：七堵國小	頒獎
(一)國小組 (二)國中組 (三)高中高職組 (四)校廚組	(一)辦理方式：進行書面初審及初評 (二)辦理期程： 1. 書面繳交資料期限： 109年3月31日 2. 書面審查： 109年4月1~17日止	一、辦理方式： (一)入選隊伍於109年6月6日當日上午8時00分前至比賽現場 (二)請自備比賽相關食材、調味料品及烹飪器具現場決賽。	時間： 109年6月6日12點

*決賽活動流程：

時間：109年6月6日上午8時~13時

地點：七堵國小(附件四)

「魅力基隆-山海神廚」109基隆國高中小第二屆料理決賽		
時間：109年6月6日		
地點：七堵國小		
流程	時間	活動內容
1	08:30-09:00	參賽隊伍報到與開場表演
2	09:00-09:10	長官致詞
3	09:10-09:20	神秘嘉賓大展身手!(料理示範)
4	9:20-10:20	主要活動與地點

		A. 料理總決賽	B. 闖關活動	C. 小農市集
		七堵國小操場	七堵國小操場紅磚道	七堵國小校門廣場
		參加人員：參賽者	參加人員：欲成為現場評審的市民來賓	參加人員：市民
		料理總決賽 1. 料理食材及整理環境時間1小時，含10分鐘預演廚師上菜流程。 2. <u>現場請使用大會提供之新鮮生小卷及熟綠竹筍作為主要食材。</u> 其他食材、調味料請自備，食材可事先處理，如削皮、清洗、已熟未調味米飯、麵皮發酵等。 3. 需製作二盤，一盤(四人份)展示用，一盤(一人份)由評審評分。 4. 烹飪器材須自備。自行準備裝盛及造型展示的餐具，現場僅提供卡式爐、小瓦斯罐、1個大圓盤及1個小圓盤。	闖關活動 1. 由基隆市營養師負責五個關卡，給市民或學生闖關，通過所有闖關可得一份小禮物與一顆金星，成為現場來賓評審，金星做為評審評分積點。 2. 五道關卡分別為 1). 我的餐盤 2). 食物圖卡翻翻樂 3). 食物停看聽 4). 食材旅行圖 5). 含糖計算我最會	小農市集 邀請基隆在地小農、漁民、特色伴手禮廠商擺攤，推廣販賣基隆特色山海農漁產品。
5	10:20-11:30	1. 大廚上菜(每隊介紹菜色1分鐘) 2. 專家及現場來賓評分 3. 品嚐幸福滋味(請自備用餐餐具)		
6	11:30-11:50	評審主廚料理示範		
7	11:50-12:20	頒獎 1. 料理比賽頒獎 2. 綠竹筍評鑑頒獎		

十三、報名辦法：線上報名

(一)請於109年3月31日前「網路報名」，並上傳報名資料以完成報名手續。

網路報名資料如附件三所示，請參賽者如實填寫，再由學校承辦人員依資料統一上網報名。附件三毋須上傳。

報名網址：<https://forms.gle/aJkeVIAiK1656Cqt8>



(二)請上傳以下報名資料：

1) 附件一 菜單說明書(內含團隊過程照、成品照等):請以 word 檔編輯，用於成果冊排版後製，恕不接受 PDF、照片檔等其他格式檔。

2) 附件二 參賽者同意書:請親筆簽名1人1份，請掃描以 PDF 檔上傳。

十四、活動內容：

(一) 初賽

1、指定食材：小卷加上綠竹筍。設計一道結合兩種特產的創意菜餚。

參賽者參考「學校午餐食物內容及營養基準」，利用基隆在地食材海產類小卷，加上農產類綠竹筍，配合低油、低鹽、低脂、低糖、高纖之健康為原則，設計出具有基隆在地飲食文化特色，且適合國高中小學學生食用之食譜。初賽書審不提供小卷及綠竹筍，請參賽者自行採買。

2、設計1道主食或菜餚，為4人份量，以1盤(鍋)為原則。

3、書面審查評分標準：創意及特色40%、健康飲食與營養比例40%、視覺美感20%。

4、若收件數不足或未達標準，經工作小組會議決議可酌予調整名額、獎項或予以從缺處理，且無任何疑義。

5、通過初審名單以電話個別通知承辦人員，並公布於教育處網頁，請參賽者自行留意。

(二) 決賽

1、決賽時間：109年6月6日，國小組、國中組、高中高職組、校廚組。

2、決賽地點：七堵國小(附件四)

3、決賽辦法：

(1) 參賽者每隊請依初賽所設計之菜單製作，進行比賽時不得更改菜色，違者不得參賽。當場需製作兩盤，大圓盤一盤(四人份)送至會場展示用，小圓盤一盤(一人份)送至評審室評分。

(2) 現場提供新鮮生小卷一盒(300公克，4-5尾，每隻10-12公分)和已煮熟綠竹筍(約300公克)。另外所需材料請參賽者自行準備，材料可初步處理(如削皮、清洗、已熟未調味米飯)，唯不可使用市上半成品。

(3) 為維護用電、用水、用火安全，現場不供應插頭及配電，請參賽者自行攜帶慣用烹飪器具(鍋碗瓢盆、砧板、刀具)，惟放置卡式爐

上之鍋具底面積直徑勿超過22公分，以免因爐具過大造成輻射熱使瓦斯罐側蓋過熱而發生意外，若於決賽現場發現使用之爐具有造成危險之疑慮，請參賽者務必配合替換自備之用品。賽前請詳閱附件五之卡式爐使用安全須知。

現場提供每隊1個卡式爐、瓦斯罐、1個小圓盤及1個大圓盤。

- (4) 參賽者提供之菜餚特色說明(附件一)，大會將製作成各組解說看板供評審參閱。各組需準備1分鐘講稿，列入評分標準，可搭配創意動作或效果，請以學生、校廚說明為主，家長、師長說明為輔。
 - (5) 比賽期間請參賽者自備口罩、帽子、包鞋及圍裙，穿戴整齊參賽，違者扣總分5分。
 - (6) 菜餚完成後，請徹底打掃工作及周圍環境，並請工作人員確認後方可離開會場，違者扣總分5分。
 - (7) 參賽者與比賽期間不得有交換食材或干擾他組比賽的行為，違規者視情況扣分。
 - (8) 所有參賽者需在指定時間內完成作品，未完成之作品將不予計分。
- 4、決賽評分標準：創意及特色30%、健康飲食與烹調衛生30%、美味度20%、學生現場解說20%。
- 5、獎勵辦法：分為國小組、國中組、高中高職組、校廚組，每組錄取
- 《金牌主廚》 5,000元等值禮券及獎狀乙幀 錄取1組
 - 《銀牌主廚》 3,000元等值禮券及獎狀乙幀 錄取1組
 - 《銅牌主廚》 1,000元等值禮券及獎狀乙幀 錄取1組
 - 《參加獎》 入選決賽之隊伍，每組皆頒發300元等值伴手禮一份
- (1)禮券與獎狀於現場頒發。禮券內含基隆市農會、基隆區漁會、特色伴手禮商家，及連鎖超市禮券之組合。
 - (2)組隊參加並獲獎者，每位選手皆獲頒獎狀乙幀。
 - (3)以上獎項，若參與人數不足或未達標準，經評選專家會議決議可酌予調整名額、獎項或予以從缺處理。
- 6、其他事項：
- (1) 參賽作品由評審依序品嚐後評分，其餘參賽組請自行準備餐具品嚐。
 - (2) 所有參賽人員寄出資料後不得更改參賽項目及名稱。
 - (3) 比賽中不得出現任何暗示參賽者背景或代表學校標誌。
 - (4) 參賽者繳交之相關資料，均不退件，請參賽者自行留底備分。

十五、預期成效：

- (一) 提升家長及學生對食農食魚教育的重視，並養成健康飲食習慣。
- (二) 注重飲食營養均衡，由親子烹飪健康具有在地特色的料理。

- (三) 增進親子互動溝通，吃出健康也吃出幸福感。
- (四) 促進青少年同儕合作，參與健康活動並發展專長。

十六、注意事項：

- (一) 應徵作品須符合未出版、發表或獲獎，切勿一稿多投；若有抄襲、模仿或冒用他人名義知侵犯他人著作權等情事者，經查屬實者，將取消資格、追回獎勵，並由作者自負一切相關法律責任。
 - (二) 參賽作品無論得獎與否恕不退件，獲獎作品著作權人歸原作者所有，但主辦單位保有於任何時間地點以及任何形式公益推廣(如修改、轉載、出版)之權利，不另支酬。
 - (三) 報名需上傳之資料如不齊全，且未能於報名截止日前補交，主辦單位得取消其報名資格。
 - (四) 凡報名參賽者，視同認同本簡章知各項內容及規定，如有未盡事宜，得予主辦單位隨時修訂並另行公佈；詳情洽詢電話(02)24567116#35 七堵國小 午餐秘書陳玉娟老師。
- 十七、本比賽計畫若有未盡事宜，得由主辦單位修正補充，並於決賽前公告。
- 十八、本計畫辦理有功之人員，由本府統一辦理敘獎，敘獎獎勵為主辦及承辦人員各記功乙次，協助人員各嘉獎貳次。各校指導老師，由校方本權責核實敘獎，敘獎獎勵為嘉獎壹次。
- 十九、本計畫經核定後實施，修正亦同。



我的夢幻菜單

菜餚名稱:

創作發想與設計特色:(100-200字):



夢幻成品照



材料(4人份):

- 公克

主要調味料:

- 公克
- 公克
- 公克
- 公克
- 公克

作法:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

團隊照



請勿出現
校徽校服

流程照



「魅力基隆-山海神廚」109年基隆市國高中小第二屆料理競賽 參賽者同意書

(參賽者一人一張親簽)

- 一、 參賽者應尊重評審委員的專業評議，對評審結果不得有異議。
- 二、 參賽者於決賽場地使用器具，須妥善使用，如有損壞、遺失等情形，由參賽者負責賠償。
- 三、 參賽者保證參賽內容確實無侵犯他人著作財產權，並擔保作品內容絕無抄襲他人著作或其他違法情事。日後若有涉及作品版權糾紛，參賽者同意放棄得獎資格，並歸還頒發獎金、獎狀，即願自負法律全部責任，賠償所有損失。

以上，同意依主辦單位規定辦理，不會有任何異議。

- 四、 同意無償授權基隆市政府，將參賽者著作以紙本、光碟片及網路等各種方式公開傳輸發行，且為了學術發展之用，同意基隆市教育處將參賽者著作編成學術專書或成果冊，並得重製著作。
- 五、 同意拍攝、修飾、使用、公開展示本人之肖像，由拍攝者使用於基隆市政府教育處所舉辦之「魅力基隆-山海神廚109年基隆市國高中小第二屆料理競賽競賽」及成果展示上。本人同意上述著作（內含上述授權之肖像），該拍攝者就該攝影著作享有完整之著作權。
- 六、 本人已清楚「魅力基隆-山海神廚109年基隆市國高中小第二屆料理競賽競賽」之內容，並將遵守計畫之規定，無任何疑義。

立同意書人：

立同意書人(其監護人)：

中 華 民 國 年 月 日

「魅力基隆-山海神廚」109年基隆市國高中小第二屆料理競賽報名表

學校名稱			<input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 國中組 <input type="checkbox"/> 高中高職組 <input type="checkbox"/> 校廚組
參賽隊伍名稱			
菜餚名稱			
成員	參賽者(一)	參賽者(二)	
姓名			
保險資料務必正確，若有缺誤致使無法承保或理賠，請自負責任			
出生年月日 (僅供保險使用)	年 月 日	年 月 日	
身分證字號 (僅供保險使用)			
聯絡電話或手機			
電子信箱			
學校主要承辦人	姓名：	職稱：	學校電話： 手機：
	學校地址		
	e-mail		
備註： ***本附件毋須上傳，由承辦人發給參賽者填寫，以利學校承辦人員上網登錄資料報名，由校方留存即可。 1. 各校參賽隊伍 1隊填寫1份 初賽資料，請勿多隊填一份，每隊分別上網報名。 2. 請務必詳閱參賽計畫內容，報名需上傳之資料如不齊全，催繳後未能於報名截止日前補交，主辦單位得取消其報名資格。 3. 學校承辦人資料及參賽者資料務必確實填寫，以利主辦單位聯絡相關事宜。所有參賽作品及相關資料恕不退件。 4. 如有參賽相關問題，請洽活動聯絡人七堵國小總務處午餐秘書陳玉娟老師，電話(02)24567116 分機35。			
承辦人	單位主管	校長	

決賽地點：基隆市七堵國民小學(地址：基隆市七堵區明德一路184號)

●七堵國小校址指南

自行開車路線：

1. 下汐止交流道上高架橋，沿著省道台五線往基隆方向五堵、六堵、七堵，即可到達明德一路大門。
2. 由八堵交流道下往台北方向行車，直行八堵路 → 明德一路，即可到達明德一路大門。
3. 下五堵交流道經六堵、七堵明德一路，即可到達明德一路大門。

搭火車路線：

七堵站下車沿著自治街直走，經七堵郵局右轉（自治街與明德一路交叉路口）直走明德一路，即可到達大門。

搭公車路線：

基隆市公車：請搭 401，402，403 基隆市公車至七堵三分局站下車，直走步行 2 分鐘即可到達大門。板基線：搭福和客運或基隆客運至七堵三分局站下車，直走步行 2 分鐘即可到達大門。

●停車資訊：礙於七堵國小場地有限，不開放停車。大門僅供臨時停車下貨，附近有多座停車場可供自費停車，參賽者可多加利用。



卡式爐使用安全須知

對於爐具的操作使用，卡式瓦斯爐最便於攜帶使用，請詳細閱讀正確的使用方式，避免錯誤的用法而導致災害發生。

一、正確的使用方式

要安全的使用卡式爐具，就要選擇適當大小的煎盤與鍋具，一盤建議煎盤跟鍋具的底面積直徑不要超過22cm，這樣鍋具的熱能就不會導熱到卡式瓦斯罐，造成使用上的危險。



二、需注意的使用方式

卡式瓦斯爐不建議使用長型煎盤，真的要使用長型煎盤一定要了解如何避免卡式瓦斯罐高溫才能使用。

(步驟1)先放置卡式爐專用高度的不銹鋼耐重爐架於卡式瓦斯爐上。



(步驟2)將長型煎盤放置在耐重爐架上，煎盤的距離要遠離卡式瓦斯罐，確定瓦斯罐上方是沒有溫度的，才可以使用。



三、絕對禁止的使用方式（危險）

當鍋具與煎盤或長型煎盤的大小過大，覆蓋或很接近瓦斯罐時，是非常危險的，輻射熱易造成瓦斯罐高溫與爐具損壞與發生意外，這樣的使用方式是絕對禁止的。



危險使用方式

四、其他應特別注意以下事項：

1. 採購相關商品時，請認明商品本體標示有「商品安全標章」。
2. 瓦斯罐上的「環扣缺口」要與卡式爐上的「導引片」正確接合，確保無漏氣現象。
3. 使用的鍋具不可大於爐架，以免瓦斯罐受輻射熱影響內壓升高。
4. 爐架下方及附近嚴禁放置備用瓦斯罐。
5. 卡式爐安全裝置啟動致瓦斯罐跳脫時，切勿再壓回繼續使用。
6. 卡式爐具生鏽可能導致安全裝置無法啟動，請勿再行使用。
7. 收存瓦斯罐時，應避免陽光直接照射、須置於陰涼、乾燥且通風良好處。
8. 嚴禁將兩台卡式爐併持使用或共用一個炊具，以免造成瓦斯罐過熱的危險。
9. 嚴禁使用中或剛使用完，將爐具搬移，須待冷卻後才可移動。
10. 瓦斯爐使用中應避免風力吹向瓦斯槽側，以免瓦斯罐急速升溫。
11. 爐具使用時，周邊不要放置雜物與易燃物品，炊事時要讓爐具保持通風。

五、料理比賽時爐具火災應對處理：

一、保持冷靜

二、拿適合鍋面大小的鍋蓋蓋上鍋子

三、關閉爐火

烹飪時若不慎油鍋起火，應先將瓦斯爐關火，初期可蓋上鍋蓋滅火，再用比起火範圍大的溼毛巾覆蓋，以阻隔空氣方式滅火；而有擺設滅火器者，可使用乾粉式滅火器對準火源撲滅。要切記，油鍋起火絕不可「澆水滅火」，以免火勢擴張。

■以上卡式爐使用須知與爐具火災應對處理，由基隆市消防局指導建議。

「魅力基隆-山海神廚」109年基隆市國高中小 第二屆料理競賽

任務配當表

單位	聯絡人	電話	負責項目
教育處	陳建豪	24301505#407	行政組、報到接待組、會計組
七堵國小	陳玉娟	24567116#35	行政組、宣傳組、場地器材組、報到接待組、救護醫務組、總務組、攝影組、評審組、會計組
基隆市農會	陳志明	24567156#205	宣傳組、場地器材組
基隆區漁會	吳常瑛	24695516	宣傳組、場地器材組
產業發展處	陳韻婷	24225800	宣傳組、場地器材組
觀光及城市行銷處			宣傳組、場地器材組
基隆市警察局			安全管制組
基隆市消防局	徐崇理	243026916#516	救護醫務組
基隆市衛生局			救護醫務組
基隆市環保局			衛生服務組

組別	組員	負責單位	工 作 內 容
一、 行政組	基隆市政府教育處	七堵國小	1. 協助聯繫貴賓及協助單位、公告活動事項、學校工作人員公假事宜。 2. 協助支援指導本活動。
	基隆市政府人事處		協助相關參賽及工作人員之請假及敘獎事宜。
	七堵國小		協助活動全程之規劃、賽程擬定、物品借用、申請補助款等各項事宜。
	基隆市主計處		料理競賽活動預算審核。
二、 宣傳組	基隆市教育處	七堵國小	聯繫媒體本項活動之宣傳及轉播等事宜。
	基隆市農會 基隆區漁會 基隆市產發處		協助參賽者之禮券及伴手禮。
	基隆市教育處		協助參賽者之禮券。
	基隆市觀光及城市行銷處		1. 協助活動相關新聞發布及媒體聯繫。 2. 協助將本活動相關資料建置於本府全球資訊網或建立連結
	七堵國小		聯繫文宣廠商 1. 主題 LOGO 設計。 2. 宣導海報製作。 3. 文宣布條、活動背板、菜色解說板、獎狀製作。 4. 其他臨時事項。

組別	組員	負責單位	工 作 內 容
三、 場地 器材組	七堵國小	七堵國小	洽定廠商有關帳篷、音響等相關設施設備。
	七堵國小		1. 場地之借用。 2. 協助場地停車等事宜。 3. 協助活動舞台、帳篷擺置事宜。 4. 提供決賽當天使用桌、椅、水桶等器具。 5. 設置闖關活動相關之用具。
	基隆區漁會 基隆市農會 基隆市產發處		協助小農市集攤商之確認與聯繫。
	七堵國小		提供決賽爐具共50組。
	七堵國小		1. 提供大圓盤50個、小圓盤50個、湯瓢50個、夾子50個，免洗餐具預估100份。 2. 競賽相關器材之準備、確認。
四、 報到 接待組	基隆市教育處	七堵國小	1. 開閉幕時引導貴賓至舞台上就座。 2. 貴賓名單交給司儀，協助司儀順利介紹貴賓。 3. 其他臨時事項。
	七堵國小		1. 配合料理競賽活動報到事項。 2. 發放參賽人員、工作人員及貴賓餐盒。 3. 其他臨時事項。
五、 安全 管制組	基隆市 警察局	警察局	1. 會場出入口管制、指揮交通、場地週邊區域，賽前停車拖吊管制。 2. 決賽場地現場秩序維持，及嚴格取締 <u>違規</u> 攤販。 3. 決賽場地之安全維護及配合勸導。 4. 會場及交通安全維護。 5. 協調各項安全維護調度事宜。 6. 停車部分--現場工作人員配合警察局辦理，承辦單位事前明立標示牌如停車區，區分長官及參賽隊伍區等。
六、 救護 醫務組	基隆市 消防局	消防局	支援消防器材(如乾粉、泡沫滅火器)等。
	基隆市 衛生局	衛生局	1. 決賽期間支援安全救護及協助賽程之進行。 2. 決賽當天支援醫務人員協助傷患包紮急救等救援事宜。
	七堵國小	七堵國小	1. 承辦單位提供現場聯繫人員及配套器材等相關藥品設備。
七、 總務組	七堵國小	七堵國小	1. 確定參賽人員、工作人員及貴賓所需物品及當日餐盒數量。 2. 其他臨時事項。

組別	組員	負責單位	工 作 內 容
八、 衛生 服務組	基隆市 環保局	環保局	1. 決賽場地之廁所、活動垃圾桶、廚餘桶及賽後清潔支援(含垃圾處理)。 2. 於前一日下午17時前設置完成，以維持活動期間活動場地之環境整潔。
			1. 於前一日下午17時前設置完成廚餘桶放置。 2. 賽後清潔支援(含垃圾清運、廚餘桶回收)
九、 攝影組	七堵國小	七堵國小	協助活動攝影、製作與印製成果冊。
十、 評審組	七堵國小	七堵國小	1. 初審及決賽評審之敦聘與聯繫。 2. 執行初審與決賽評分事項。 3. 負責決賽成績統計與登錄工作。 4. 提供現場來賓評分貼紙與計分表。
十一、 會計組	七堵國小	教育處 七堵國小	各項經費核銷等。