**「魅力基隆-山海廚房」109年基隆市國高中小**

**第二屆料理競賽 實施計畫(草案)108.12.26**

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：基隆市七堵區七堵國民小學

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、廚工組。

八、組隊方式：

(一)國小組：2人組隊參賽。

(一名學生搭配一名家長或師長，並**穿著隊服(非校服)**組隊參加。)

(二)國中組：2人組隊參賽。

(一名學生搭配一名家長或師長，或二名學生，並**穿著隊服(非校服)**組隊

參加。)

(三)高中高職組：個人參賽，並**穿著非校服**參加。

(四)廚工組：2人組隊參賽。(至少一名為廚工，搭配校內一名教職員工，並

**穿著隊服**組隊參加)

九、評選方式：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 評選方式 | | | |
|  | 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4月15日止。(以郵戳為憑)

由學校統一收件後，掛號寄至七堵國小(地址：20642基隆市七堵區明德一路184號)

（二）初賽時間：書面審查109年4月16日-4月30日止。

決賽名額共錄取40組，於5月10日前公告於基隆市政府教育處網頁，並個別e-mail通知。

（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(108年4月30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)廚工組 | (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4月15日  2.書面審查：  109年4月16~30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30分 |

\*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-山海廚房」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 | 市長夫人大展身手！(料理示範) | | |
| 4 | 9:20-10:50 | 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30分，含10分鐘預演廚師上菜流程。 2. 現場請使用大會提供之新鮮生小卷及生綠竹筍作為主要食材。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，現場僅提供卡斯爐、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)認識標章  (2)好鼻獅  (3)原汁原味  (4)猜相似蔬果  (5)午餐營養原則 | **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 | 10:50-12:00 | 1. 大廚上菜(每組介紹菜色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 | 12:00-12:20 | 評審主廚料理示範 | | |
| 7 | 12:20-12:50 | 頒獎  1.料理比賽頒獎  2.綠竹筍評鑑頒獎 | | |

十三、報名辦法：

(一)填妥報名資料，於109年4月15日前，由學校統一收件後，書面資料掛號寄至七堵國小(地址：20642基隆市七堵區明德一路184號) (以郵戳為憑)。

(二)報名應備資料須具備紙本及光碟：

**1.紙本：**

1)、報名表紙本(附件一)一式2份

2)、菜單說明書紙本(附件二)一式5份

3)、參賽者同意書紙本 (附件三)親筆簽名1人1份

**2.光碟**【內含報名表、菜單說明書(內含團隊合作過程照、成品照等）電

子檔。報名表與說明書請以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。並於光碟上以油性筆或標籤標明學校及

隊名】

(三)亦可網路報名，請點選連結。但仍需後補寄送報名資料(含紙本及光碟)至七堵國小，以完成報名手續。

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、通過初審名單除寄發電子郵件信箱通知外，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、廚工組。

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)和新鮮未剝殼生綠竹筍一支(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)，唯不可使用市面上半成品。

（3）參賽者請自行攜帶慣用烹飪器具(鍋碗瓢盆、砧板、刀具)，為維護用電、用水、用火安全，現場不供應插頭及配電。提供卡斯爐、小瓦斯、1個小圓盤及1個大圓盤。

（4）請參賽者提供菜餚特色說明(附件二)，以利大會製作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。

（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、廚工組，每組錄取

《金牌主廚》 5,000元等值禮券及獎狀乙幀 錄取1名

《銀牌主廚》 3,000元等值禮券及獎狀乙幀 錄取1名

《銅牌主廚》 1,000元等值禮券及獎狀乙幀 錄取1名

《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

嘗。

（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)報名需繳交之資料如不齊全，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。

十九、本計畫經核定後實施，修正亦同。

**「魅力基隆-山海廚房」109年基隆市國高中小第二屆料理競賽報名表**

附件一

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學校名稱 |  | | | | □國小組  □國中組  □高中高職組  □廚工組 | | 編號：  (由主辦單位填寫) |
| 參賽隊伍名稱 |  | | | | |  | |
| 菜餚名稱 |  | | | | | | |
| 成員 | 參賽者(ㄧ) | | 參賽者(二) | | | | |
| 姓名 |  | |  | | | | |
| 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 |  | |  | | | | |
| 聯絡地址 |  | |  | | | | |
| 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：  1.各校參賽隊伍**1隊填寫1份**初賽資料，請勿多隊填一份。  2.請校方統一收件並核章後，於109年4月15日前放置公文櫃或直接送件至**七堵國小**，逾期視同棄權。  3.請務必詳閱參賽計畫內容，報名需繳交之資料如不齊全，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。  4.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。  5.報名應繳交資料：  (1)報名表**紙本**(附件一)1式2份  (2)菜單說明書**紙本**(附件二) 1式5份  (3)參賽者同意書(附件三)親筆簽名1人1份  (4)光碟【內含報名表、菜單說明書(內含團隊合作過程照、成品照等）電子檔。報名表與說明書請以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。並於光碟上以油性筆或標籤標明學校及隊名】  6.如有參賽相關問題，請洽活動聯絡人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 | | | | | | | |

**「魅力基隆-山海廚房」109年基隆市國高中小第二屆料理競賽**

附件二

**菜單說明書**

編號：(由主辦單位填寫)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **菜餚名稱：** | | | |
| **食譜(1道4人份)** | | | |
| **項次** | **材料或調味料** | **重量(g)** | **烹調過程及方法(請條列式詳細說明)** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 | 以上項次可自由增減 |  |
| **菜餚特色說明：(**限100-250字以內，請說明設計理念、菜色創意、在地食材及自己種植農作物運用、健康飲食等特色，文字中不得出現任何暗示參賽者的背景及學校**)** | | | |
| **菜餚成品照及團體合作(高中高職組為個人賽)過程照：(**照片中不得出現任何暗示參賽者背景或代表學校標誌**)** | | | |

附件三

**「魅力基隆-山海廚房」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)

1. 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。
2. 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。

1. 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。

1. 同意無償授權基隆市教育處，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-山海廚房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-山海廚房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

附件四

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

*●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機五堵、六堵、七堵明德一 路（大王椰子處）經崇智街左轉即可到達本校東側門。

2.由八堵交流道下往台北方向行車，直行八堵路 → 明德一路 → 經崇智街左轉 至東側門門口。

3.下五堵交流道經六堵、七堵明德一路（大王椰子處）經崇智街左轉即可到達本校 東側門。 

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，經崇智街（明德一路與崇智街交叉路口）左轉，即可到達東側門。 

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，步行 2 分鐘即 可到達東側門。板基線: 搭福和客運或基隆客運至七堵三分局站下車，步行 2 分鐘 即可到達東側門。

*●***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，附近有三座停車場可供自費停車，參賽者可多加利用。**

