

# 仰望盃全國惜食廚藝競賽

## 一、活動主旨：

「主婦聯盟環境保護基金會」長期推動惜食理念，倡導停止浪費食物，從生產端到消費端，建立更永續、有效率的模式，確保糧食能被充分地利用與分配。對消費者來說，愛惜食物，不要因為它外表不美麗或是規格不符，甚至因為過期而被丟棄了；支持格外品、愛用即期品，讓惜食變成一種習慣。

本屆賽事以「在地當季食材」、「食材全利用」、「減少廢棄率」為主軸，希望藉本活動來推廣惜食教育，其實只要花一點巧思，就能讓食材完全被利用，應用食用在地、當季的盛產作物吃得安心、吃得健康。

## 二、贊助單位：財團法人仰望教育基金會

## 三、主辦單位：主婦聯盟環境保護基金會

## 四、協辦單位：醒吾科技大學 觀光餐旅學院、餐旅管理系、應用英語系

## 五、競賽時程：

- 1.初賽報名截止：110 年 04 月 16 日（五）
- 2.書面審查日期：110 年 04 月 22 日（四）
- 3.入圍決賽名單公布：110 年 05 月 01 日（六）
- 4.決賽時間：110 年 05 月 22 日（六） 08:30~14:00

## 六、決賽地點：醒吾科技大學 觀光餐旅大樓

## 七、參賽資格：全國高中職餐飲相關科系在學生，參賽者2人一組，指導老師一名。

## 八、競賽方式：

本次競賽分為 1.初賽（書面評選）2.決賽（以現場烹調為主），辦法如下：

### (1) 初賽競賽辦法

1. 參賽者 2 人一組，共同製作 2 道惜食料理，以不浪費食材盡可能食材全利用，不限定主食材及副食材（在地當季食材自行搭配），以惜食理念設計天然、健康、美味的菜餚。
2. 參賽者須書寫競賽報名表，請於 110 年 04 月 16 日前將書面資料【內含：報名表、2 道食譜表、著作財產權轉讓同意書】於報名期限內，可選擇『掛號郵寄』或『E-mail』方式寄送資料。
  - 『掛號郵寄』的方式，書面資料須附電子檔的光碟資料郵寄至地址 24452 新北市林口區粉寮路一段 101 號 醒吾科技大學 餐旅管理系 邱鑠媛助教收
  - 『E-mail』的方式，將電子檔寄送至 [105119@mail.hwu.edu.tw](mailto:105119@mail.hwu.edu.tw) 信箱。
3. 參賽者於報名時需簽署「著作財產權轉讓同意書」予主辦單位製作食譜、推廣或出版使用等權利。
4. 完成報名程序者，主辦單位將以電話方式回覆，如有關競賽疑問可洽詢邱鑠媛助教（02）2601-5310 轉分機 2482。

5. 初賽以書面審查為主，由主辦單位邀請專業人士擔任評審，入選 10 隊進入決賽。入圍選手將個別通知參賽者，並將入圍名單公布於【醒吾科技大學 餐旅系官網】。

報名資訊請掃描 QR CODE  
【醒吾科技大學 餐旅系官網】



## (2) 決賽競賽辦法

1. 初賽入圍之隊伍，2 人一組須在 150 分鐘共同內製作與初賽相同 2 道 4 盤惜食料理，餐盤器皿及展示佈置由選手自行準備。
2. 所有食材需現場製備操作，不可事先清洗、切割，不可使用半成品及調製好的醬汁，可攜帶無調味高湯。(展示 x1，評審試吃 x1)。
3. 參賽者需佈置菜餚展示區（展示台規格為 90x60cm）及自行製作菜卡供展示用，內容需包含菜餚內容、使用食材、製作過程。

## 九、獎勵辦法：

1. 金牌：1 組，獎金 10,000 元、獎盃一座、獎牌二面、獎狀二紙。
2. 銀牌：1 組，獎金 8,000 元、獎盃一座、獎牌二面、獎狀二紙。
3. 銅牌：1 組，獎金 6,000 元、獎盃一座、獎牌二面、獎狀二紙。
4. 最佳創意獎：1 組，獎金 2,000 元、獎狀二紙。
5. 最佳風味獎：1 組，獎金 2,000 元、獎狀二紙。
6. 仰望精神獎：1 組，獎金 2,000 元、獎狀二紙。

## 十、評分標準：

評分項目	佔分比例	評分標準
材料準備及衛生	15%	★ 工作場地與食材處理之清潔 ★ 食物的切割浪費程度
在地當季食材	15%	★ 台灣當季食材佔料理百分比重
食材利用度	15%	★ 運用適當的烹調技術充分使用食材並達最高利用度
創作理念及說菜	15%	★ 菜餚設計、材料搭配 ★ 考驗廚師表達製作理念的口語能力
菜餚味道口感	25%	★ 比賽成品在食用後呈現最佳風味及平衡
展台設計擺飾	5%	★ 作品的設計構思及呈現型態

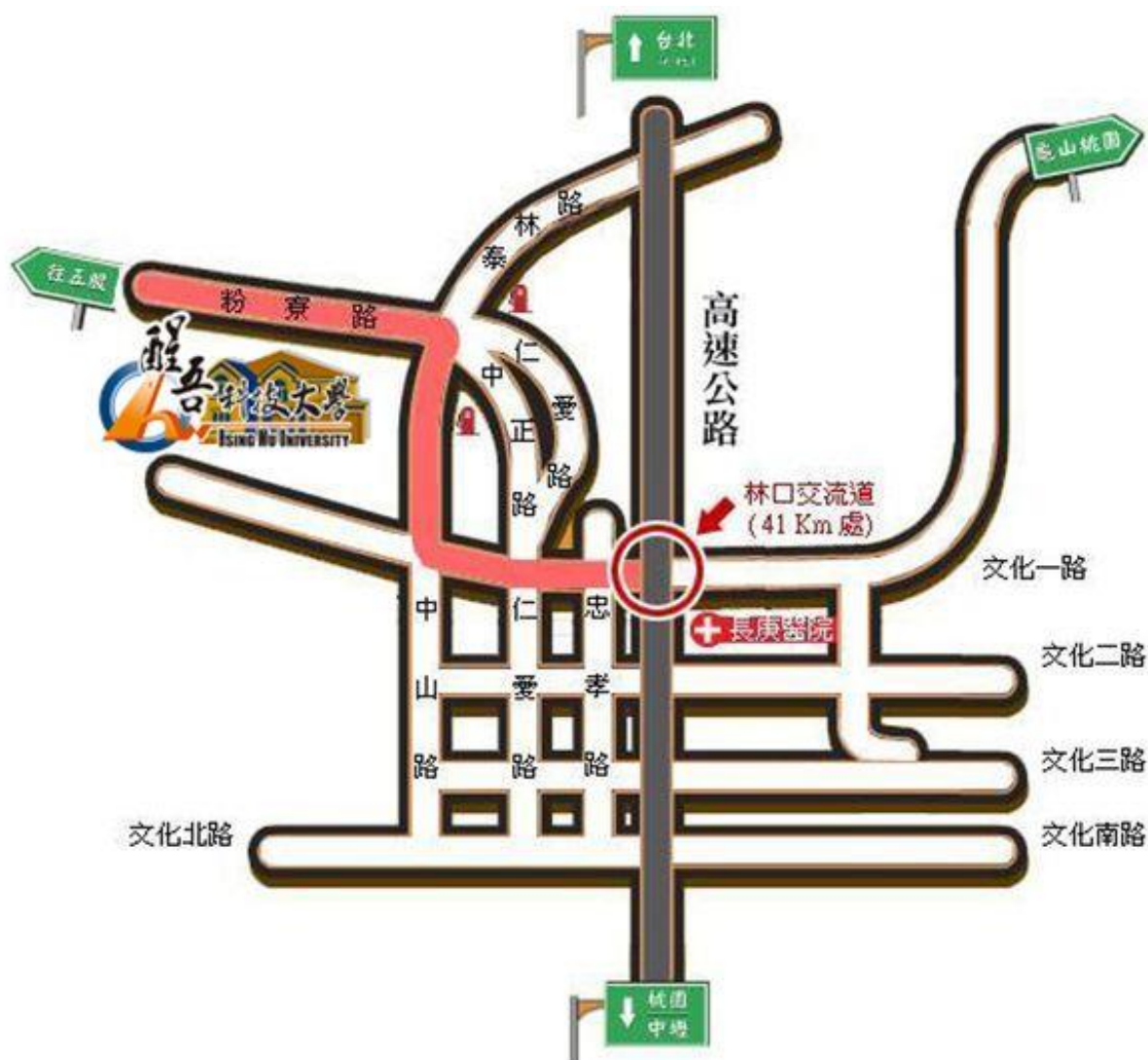
### 十一、 決賽流程：

時間	內容		地點
08:20~08:50	報到	選手報到抽組別、檢查食材	觀光餐旅大樓
08:50~09:00	賽前說明	競賽規則說明	
09:00~10:00	競賽時間	食材前製、展台佈置	
10:00~11:30		菜餚製作	
11:30~12:00		選手說菜（每組 3 分鐘）	
12:00~12:30	午餐時間	休息	
12:30~13:30	惜食料理研習	主廚示範秀	
13:30~14:00	閉幕式	長官致詞、評審講評	
		頒獎、閉幕	
14:00	賦歸	全體合影留念	

### 十二、 決賽會場提供設備及器具表

廚房設備表					
名稱			名稱		
單水槽			工作臺/ 220V/110V 插座各一		
四口西餐爐/附溫控烤箱			風冷式四門冷藏冰櫃		
廚房器具表					
品項	數量	品項	數量	品項	數量
大馬口碗	5	三角濾網	1	木鏟	1
小馬口碗	5	量杯 250cc	1	平鏟	1
配菜盤	5	量杯 1000cc	1	肉叉	1
蔬離	1	量匙	1	白色砧板	1
鋼盆(大)	1	削皮刀	1	藍色砧板	1
鋼盆(小)	1	刮鱗刀	1	紅色砧板	1
除沫漏杓	1	漢堡夾	2	綠色砧板	1
油網	1	湯杓	1	蒸籠組	1
肉槌	1	果汁濾杓	1	菜瓜布	1
沙拉脫	1	抹布	2	垃圾桶	1

## 醒吾科技大學交通位置圖



**醒吾科技大學地址：新北市林口區粉寮路 1 段 101 號**

### 交通路線說明

高速公路：

由林口交流道（約 41Km）下，轉文化一路往林口方向，依"醒吾科技大學"指標行駛，至中山路右轉直行，至粉寮路處左轉，直行約三百公尺，左側即可看到醒吾校園。

客運班車：

三重客運 樹林-長庚醫院、公西-北門、公西-板橋 至"醒吾科技大學"站下車。  
竹林寺觀音寺-台北車站(國道客運總站約 10 分鐘一班)至"醒吾科技大學"站下車。

\*詳情請瀏覽三重客運網站 <http://www.sanchung-bus.com.tw/>的路線查詢。

## 校園平面配置圖



\* 仰望盃全國惜食廚藝競賽會場位於【平面圖 14 ★ 觀光餐旅大樓】

# 仰望盃全國惜食廚藝競賽

## 報名表

隊名：			
學校名稱		指導老師	
選手(一) 姓名		選手(二) 姓名	
科系		科系	
年級		年級	
出生年月日		出生年月日	
身分證字號		身分證字號	
聯絡電話		聯絡電話	
E-mail			
通訊地址			
選手一、身分證正面 (照片放置)		選手一、身分證反面 (照片放置)	
選手二、身分證正面 (照片放置)		選手二、身分證反面 (照片放置)	

參賽食譜(一)		隊名：		
<b>Recipe Name</b> 菜單名稱				
份量/ <i>Quantity</i>		食材 利用度%	烹飪程序/ <i>Procedure</i>	
材料/ <i>Ingredient</i>	重量/單位			
菜餚成品圖片黏貼處 (照片須清晰)				創作理念/ <i>Idea Development</i>

參賽食譜(二)		隊名：		
<b>Recipe Name</b> 菜單名稱				
份量/ <i>Quantity</i>		食材 利用度%	烹飪程序/ <i>Procedure</i>	
材料/ <i>Ingredient</i>	重量/單位			
菜餚成品圖片黏貼處 (照片須清晰)				創作理念/ <i>Idea Development</i>



# 仰望盃全國惜食廚藝競賽

## 著作財產權轉讓同意書

參賽者同意事項：

1. 所有作品書面資料須於報名時，提供【word 電子檔案】及【照片】。
2. 所有參賽菜餚作品及相關資料恕不退件。
3. 參賽者應尊重評審委員的專業評審決議，對評審結果不得有異議。
4. 決賽當天主辦單位及醒吾科技大學將進行全程攝影、錄影、等其活動記錄資料，得運用於廣宣素材（例如廣告、各式刊物、海報、傳單、報導、網路電子媒體等）、官方網站、官方臉書、官方 YouTube 頻道、公開播映等永久使用之權利。
5. 參賽菜餚作品之著作權財產權無條件歸財團法人仰望教育基金會、主婦聯盟環境保護基金會所有，享有重製、公布、發行、改作、重組使用之權利，得運用於惜食料理宣傳推廣、網頁製作、報導、印製、及出版等永久使用之權利。
6. 所有參選作品於初賽結果之前，請勿參與其他公開場合之活動，日後若經查明立書人等之作品確係一稿多投或有抄襲事宜，立書人等將喪失參賽與得獎資格，不得異議。

參賽選手(1) 同意書人簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

參賽選手(2) 同意書人簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

\*相關訊息將公布於醒吾科技大學餐旅管理系官網，以官網站更新資訊為主。