

# 臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」 廚藝競賽實施計畫

## 壹、緣由

臺灣四面環海、物產豐饒具有獨特的飲食文化，臺南西部沿海地區保留了從台江內海淤塞而形成多樣的濕地生態系，具備充足營養、適當的水溫及陽光，使得養殖漁業蓬勃發展，造就了當地的特殊文化。依據衛生福利部國民健康署公布「學校午餐食物內容及營養基準」中，在學校午餐每日食物內容內，訂定「魚類及各式海鮮目標值供應至少1份/週」此基準。然而，學童對水產品有著通通皆有刺的迷思，且經烹煮後成品易造成觀感不佳，造成學童對魚類等海鮮食材產生抗拒。欲將食魚精神深耕校園，消弭學童對特定食物抗拒之心理，期許學校午餐相關工作人員結合自身專業與創意，藉由廚藝競賽交流、觀摩他人成果，提升自我識能。期能增進學校午餐食材多元化供應，建立學童均衡飲食習慣，爰辦理本次競賽活動。

## 貳、目標

- 一、結合營養師專業，鼓勵採用平時供應量較少、學生普遍接受度不高之魚類及其他海鮮食材，融入於學校午餐菜單中，規劃符合學生每日營養需求之食譜，並配合限額經費，設計出多元菜單，作為未來食譜開立參考方向，提升學校午餐品質。
- 二、提供廚師廚藝展能機會，用心發想並製作更營養美味之學校午餐，肯定廚師專業能力，並藉觀摩他人成果提升自身職能，構築優質學校午餐環境。
- 三、強化學生、家長及教師建立正確且健康的飲食概念及習慣，提升食物形象，減少特定食材產生的排斥心理，落實均衡飲食精神，促進學生攝取多元、完整的營養素。

## 參、競賽主題：以「餐盤中的海底世界」為概念，設計一套學校午餐菜單。

- 一、每組現場製作三菜(一主菜、二副菜)、一湯之菜餚(每道菜以3人份為計)。
- 二、菜單設計中主菜應包含魚肉類海鮮或其他非魚肉類水產品入菜，以不出現其加工品為原則，其餘菜色融入方式不限，並於食譜設計表格中闡明製作理念。
- 三、成本估算。

## 肆、辦理單位

- 一、主辦單位：臺南市政府教育局
- 二、承辦單位：臺南市中區進學國小

### 三、協辦單位：亞洲餐旅學校

### 伍、參賽對象：

以本市所轄各國中小自辦午餐學校為限（不含委外桶餐）。

一、配置有營養師之學校指定參賽，其餘學校自由報名參加。

二、本競賽共有實作競賽與作品發表兩組，依各校供餐規模分兩組輪換指定參加，學校可跨組參加比賽，但不可更換參賽組別，實作競賽組以42隊為限。分組詳情如附件2。

三、本計畫承辦學校得彈性報名參賽。

四、每校僅限1隊報名：

(一)實作競賽組：包含菜單設計者(營養師、午餐執行秘書或教師)與校廚2位，每隊現場參賽人數至多2人，若學校僅聘有廚師(工)1人者，得合併學校午餐業務相關教職人員1人參加。

(二)作品發表組：包含菜單設計者(營養師、午餐執行秘書或教師)與校廚1位。

五、各隊參賽選手須與書面審查資料相同不得更換，有重大情事而須替換者，需於賽前提出相關證明。

六、各指定參賽組別學校如無故未報名或未完成競賽，明年度將指定同時參加實作競賽與作品發表兩組。

### 陸、辦理期程

項目	時間	備註
報名時間	即日起至112年12月15日(星期五)	1.郵戳為憑。 2.繳交書審資料與線上填報。
發表組電子海報 繳交時間	即日起至112年12月15日(星期五)	1.上傳至線上填報網。 2.得獎海報將於實作競賽當日展示及頒獎，發表組參賽者務必參加。
實作競賽 暨頒獎典禮	113年1月26日(星期五)	1.地點：亞洲餐旅學院。 2.競賽方式：現場烹飪。 3.活動流程表如附件1。 4.請實作組參賽者務必競賽後參加頒獎典禮。

## 柒、報名方式

一、參與本競賽者須繳交書面資料，並同時完成線上填報資料填寫。

二、書面審查資料繳交注意事項：

(一)採郵寄「掛號」報名。(以當日郵戳為憑，逾時恕不受理)

(二)郵寄信封請列印(附件12)內容，並黏貼於信封正面。

(三)報名資料於112年12月15日(星期五)前寄至：

臺南市中西區進學國小學務處周志斌主任收

(700台南市中西區南寧街47號)

(四)競賽報名表(附件3)請另至線上填報系統填寫；其餘書面資料，請提供可編輯電子檔，並上傳至填報系統，檢附書面資料，並依序排列裝訂(附件3~7)1份，書面資料內容(正本)應包含：

1.競賽報名表(附件3)

2.參賽食譜設計表(附件4-1~4-5)

3.營養分析及成本估算表(附件5)

4.菜單設計題材說明卡(附件6)

5.個人資料使用說明書(附件7)

註：作品發表組不需繳交菜單設計題材說明卡(附件6)

三、報名繳交之資料表件無論是否得獎一概不予退還，各項資料若有需要請自行影印或拷貝留存。

四、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。

五、凡報名者，視為瞭解並同意本計畫規定。

## 捌、競賽說明

一、菜單設計：依本市午餐收費標準(每餐45元食材成本為限)設計午餐菜單，需含主食(不限食材種類)、主菜、湯品各1道及副菜2道。

註：成本超過規定者，將不列入金銀銅牌得獎資格。

二、實作競賽組評分方式：滿分為100分，係由全數評審所評分數之加總，除以評審人數所得之平均值，得出該組參賽隊伍成績(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%)內容:

評分項目	口味及主題創意(70%)			
內容	口味與烹 調技巧	學校午餐 應用可行性	切合主題	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8。

(一)書面審查：

- 1.競賽前依報名繳交之資料進行營養成分（含熱量及營養素）審查。
- 2.參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)決賽：

- 1.競賽隊伍編號由主辦單位依電腦程式進行抽籤後另案公告。
- 2.參賽隊伍需於競賽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。
- 3.製作一日午餐：1主食(不限食材種類，請預先煮好3人份主食攜至會場)、主菜、湯品各1道及副菜2道，每道菜餚製作3人份，份數裝盤說明如下：

份數	置放地點	用途	備註
1	F11評分室	評審試吃評分	參賽者 送達置放地點
1	交現場服務人員 存於冷藏庫備查	檢體	
1	作品展示區	作品陳列觀摩 呈現創作理念	由服務人員協助 送達置放地點

- 4.報到超過規定時間15分鐘以上者酌予扣分。
- 5.決賽當日作品應與書面審查資料相符，如有不符之情事，經評

審決議認定，或遭他人檢舉並證實者，主辦單位得取消參賽或得獎資格。

- 6.冒名頂替參賽者，取消參賽資格。
- 7.食材由各隊自行準備(請自備保冰袋)，需以原貌呈現，不得預先進行加工，不得另攜其他食材供盤飾使用，但可用原設計食譜現有食材作為供餐成品裝飾用；需使用不礙食用者健康且皆為可食用之食材；不可使用違反食品安全衛生法規之原料或添加物與人工色素等，違者取消資格；參賽隊伍如有需特殊調味料者可自備，並計入食材成本，另場地用具一律由承辦單位提供(附件9)。
- 8.參賽者需自備刀具並**穿著廚師服或工作服、長褲、廚師鞋(亦可穿防滑雨鞋)、網帽或白色工作帽、圍裙**，違者酌予扣分，**並避免「可辨識個人或學校身分」之穿著**，如有需要請自行遮蓋，如經發現或檢舉者，取消該組比賽資格，口罩及衛生手套等由承辦單位提供。
- 9.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。
- 10.主辦單位擁有自由運用與出版比賽作品之菜單食譜、照片、影片、資料等權利。
- 11.若有未盡事宜，由主辦單位酌以修改，並於競賽前統一說明。
- 12.競賽地點交通資訊(附件10)及校內平面圖(附件11)

三、作品發表組評分方式：滿分為100分，係由全數評審所評分數之加總，除以評審人數所得之平均值，得出該組參賽隊伍成績(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，或任一評分項目為0分者，不具得獎資格；倘遇

總分同分情形，分數排序以配分比例最高之評分項目依序評比。

(一)書面審查：

- 1.依報名繳交之資料進行營養成分(含熱量及營養素)審查。
- 2.參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)電子海報內容與格式：

- 1.內容須包含設計理念、菜單介紹(菜名、食材、調味料、料理方式，如：蒸、煮、炒、炸)、熱量與六大類食物份數計算並加總。
- 2.海報格式為直式 A0 size (可用 PowerPoint 或 Impress 軟體自行編輯，「版面設定」自訂寬 84.1CM、高 118.9CM)。
- 3.標頭區塊至少包含學校名稱、營養師名稱與合作廚師名稱。
- 4.文字重點簡要清楚，圖檔解析度至少 300dpi 以上。
- 5.請繳交可供編輯檔案(例如\*.ppt、\*.pptx、\*.odp 等)和 PDF 檔(請先自行轉 PDF 檔，避免圖表和特殊字體格式跑掉)各 1 份。
- 6.美編請自行處理；得獎海報輸出及佈置由主辦單位負責。

玖、經費補助

- 一、實作競賽組補助食材經費每校600元，請參賽學校於競賽當天(113年1月26日)報到時，檢具食材支出發票或收據，同承辦單位請款。
- 二、作品發表組補助食材經費每校300元，請款方式與實作競賽組相同。

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)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	

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

(二)作品發表組：

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

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、競賽當日參賽廚房人員視同加班，請學校依照勞動基準法規定辦理計算加班費用，相關經費由各校午餐經費項下支付；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、活動有功人員予以專案敘獎。

拾肆、倘對本計畫有相關疑問事項，得洽相關人員：

- 一、承辦單位聯絡人：進學國小周志斌主任（06-2133007 分機826）
- 二、主辦單位聯絡人：學輔校安科陳昱誼營養師（06-2991111分機7730）

拾伍、本計畫倘有未盡事宜，得另予公告補充證明之。

附件1

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」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	競賽規則說明	參賽人員休息室統一說明。
08：10～08：30	參賽隊伍入場準備	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.作品陳列觀摩 2.人員用餐暨亞餐表演分享 3.成績計算	1.作品展示區 2.頒獎典禮區 3. F11評分室、F21工作人員室
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2

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽

實作競賽組與發表組分組名單(依供餐人數排序)

組別	學校	實作競賽組	作品發表組
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	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	單數年度	雙數年度

\*註：北區大港國小於今(113)年度(第五屆)競賽需同時報名實作競賽與作品發表兩組，參賽菜單不可重複。

附件3

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽

【報名表】

報名編號： (由承辦單位填寫)

學校名稱		參賽組別 (可複選): <input type="checkbox"/> 實作競賽組 <input type="checkbox"/> 作品發表組	
聯絡人		聯絡電話	
參賽者	菜單設計者	姓名	英文姓名 例：王小明 Wang Xiao-ming (姓氏在前)
		職稱	
	廚師1 (2吋照片)	姓名	英文姓名 例：王小明 Wang Xiao-ming (姓氏在前)
		身分證字號	
		出生年月日	民國 年 月 日
		聯絡電話	(家)： (手機)：
		緊急聯絡人	(姓名)： (關係)： (手機)：
		烹飪 相關證照	<input type="checkbox"/> 有(名稱)： <input type="checkbox"/> 無
	廚師2 (2吋照片)	姓名	英文姓名 例：王小明 Wang Xiao-ming (姓氏在前)
		身分證字號	
		出生年月日	民國 年 月 日
		聯絡電話	(家)： (手機)：
緊急聯絡人		(姓名)： (關係)： (手機)：	
烹飪 相關證照		<input type="checkbox"/> 有(名稱)： <input type="checkbox"/> 無	

※備註：113年1月26日競賽當天供應參賽人員午餐餐盒，請團隊提供該日參賽人員現場用餐人數及意願以利統計，未填寫葷素者視同不用餐，謝謝。(至多3位)  
葷食\_\_\_\_位 素食\_\_\_\_位 不用餐\_\_\_\_位

附件4-1

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽

食譜設計表格-(主食)

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		<input type="checkbox"/> 國小學生(4~6年級) <input type="checkbox"/> 國中學生			
材料名稱	數量	單位	調味料名稱	數量	單位
製作步驟	1. 2.				
製作理念					
<p>菜餚照片</p>					
<p>營養分析(1人份)</p>					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

附件4-2

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽

食譜設計表格-(主菜)

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		<input type="checkbox"/> 國小學生(4~6年級) <input type="checkbox"/> 國中學生			
材料名稱	數量	單位	調味料名稱	數量	單位
製作步驟	1. 2.				
製作理念					
<p>菜餚照片</p>					
<p>營養分析(1人份)</p>					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

附件4-3

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽  
食譜設計表格-(副菜一)

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	<input type="checkbox"/> 國小學生(4~6年級) <input type="checkbox"/> 國中學生				
材料名稱	數量	單位	調味料名稱	數量	單位
製作步驟	1. 2.				
製作理念					
菜餚照片					
營養分析(1人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

附件4-4

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽  
食譜設計表格-(副菜二)

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		<input type="checkbox"/> 國小學生(4~6年級) <input type="checkbox"/> 國中學生			
材料名稱	數量	單位	調味料名稱	數量	單位
製作步驟	1. 2.				
製作理念					
<p>菜餚照片</p>					
<p>營養分析(1人份)</p>					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

附件4-5

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽  
食譜設計表格-(湯品)

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		<input type="checkbox"/> 國小學生(4~6年級) <input type="checkbox"/> 國中學生			
材料名稱	數量	單位	調味料名稱	數量	單位
製作步驟	1. 2.				
製作理念					
菜餚照片					
營養分析(1人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

附件5

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽  
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)	食物 分類	份數	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	熱量 (Kcal)	成本 (元)
主食										
主菜										
副菜一										
副菜二										
湯品										
總 計										

- 一、本表請以供應一人份的量估算，俾便審核。
- 二、「食物分類」請寫出該項食材屬於六大類食物中的哪一類。
- 三、請將所需烹調用油熱量一併計入。
- 四、表格不足部分請自行增加(插入)，惟不得變更表格形式。
- 五、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±8%以內。
- 六、未配置有營養師學校，請輔導區營養師協助輔導及計算。

附件6

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽  
菜單設計題材說明卡

報名編號： (由承辦單位填寫)

形象改造食材：			
主食：		主菜名稱：	
材料： 1. 2.		材料： 1. 2.	
副菜一名稱：		副菜二名稱：	
材料： 1. 2.		材料： 1. 2.	
湯品名稱：			
材料： 1. 2.			
營養分析(1人份的營養量含主食)			
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)
設計理念：			
			

## 附件7

# 臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽

### 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113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」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113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」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

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽  
-衛生評分要點說明-

項目	監評內容	扣分標準
一般 規定 ( A )	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（衛生手套應有完整包覆，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
一般 規定 ( A )	6.以衣物拭汗者。	4
	7.如廁時，著工作衣帽者（僅須脫去圍裙、廚帽）。	4

	8.未依規定使用正方毛巾、抹布者。	4
驗收 (B)	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
洗滌 (C)	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
	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

洗滌 (C)	8.洗滌各類食材時，地上遺有前一類之食材殘渣或多量水漬者。	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.洗滌期間進行烹調情事經警告一次再犯者（即洗滌期間不得開火），然洗滌後與切割中可做烹調即加熱前處理。	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
切割 (D)	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，向監評人員報告後，處理後續補救步驟（應將刀、砧板洗淨拭乾消毒後始更正切割）	3
切割 (D)	4.切割妥當之食材未分類置於盛物盤或容器內者（汆燙熟後不同類可併放）	4

	5.每一類切割過程後即切割完成後未將砧板、刀及手徹底洗淨者。	4
	6.蛋之處理程序未依下列順序處理者：洗滌好之蛋→用手持蛋→敲於乾淨容器上（可為裝蛋之容器）→剝開蛋殼→將蛋放入第二個容器內→檢視蛋有無腐壞，集中於第三容器內→烹調處理。	4
調理、加工、烹調 (E)	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、水果菜及盤飾外，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

調理、 加工、 烹調 (E)	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
熟食 切割 (F)	1.未將熟食砧板、刀(洗餐器具食已處理者則免)及手徹底洗淨拭乾消毒,或未戴衛生手套切割熟食者。(熟食;將為熟食用途之生食及煮熟之食材)在切割過程中任一時段切割須注意食材之區隔(即生熟食不得接觸),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
盤飾及沾料 (G)	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
盤飾及沾料 (G)	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
清理 (H)	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
其它 (I)	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
	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9

臺南市113年度(第五屆)學校午餐「遨遊大海-餐盤中的海底世界」廚藝競賽  
場地用具、材料提供清單

每組一份						公用		
品名	數量	備註	品名	數量	備註	品名	數量	備註
工作檯	1檯	基本設備	刷子	1個	善後清潔	鹽	1Kg/包	調味料
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	
配菜盤	6個		擦手紙	1包		白醋	600g/瓶	
配菜碗	6個	5格調味盒 (鹽、糖、太白粉、胡椒粉)	1個	調味品	太白粉	1Kg/包		
攪拌盆	1個	沙拉油	足量		地瓜粉	1Kg/包		
蔬離	1個	醬油	足量		麵粉	1Kg/包		
漏勺	2支	米酒	足量		白胡椒粉	30g/瓶		
量匙	1組	香油	足量		番茄醬	700g/瓶		
量杯	1個	無菌採樣袋	1個		其他	芝麻醬	600g/瓶	
砧板(白)	1塊	75%酒精	1瓶			甜麵醬	200g/瓶	
砧板(紅)	1塊	展示盤	1組	豆瓣醬		450g/瓶		
中式圓盤(瓷)	6個	評審盤	1組	咖哩粉		1Kg/包		
深盤(瓷)	1個	檢體回收籃	1個	每個試場一組		五香粉	30g/瓶	
腰子盤(瓷)	1個	垃圾桶、廚餘桶	各1個		米酒			
大湯碗(瓷)	1個	廢油回收桶	1個		自備用品：髮帽、圍裙、廚師服、調味用具(碗筷)、各式刀具(含剪刀、削皮刀、開罐器等)、酒精噴瓶。			
口湯碗(瓷)	2個	磅秤	2個					

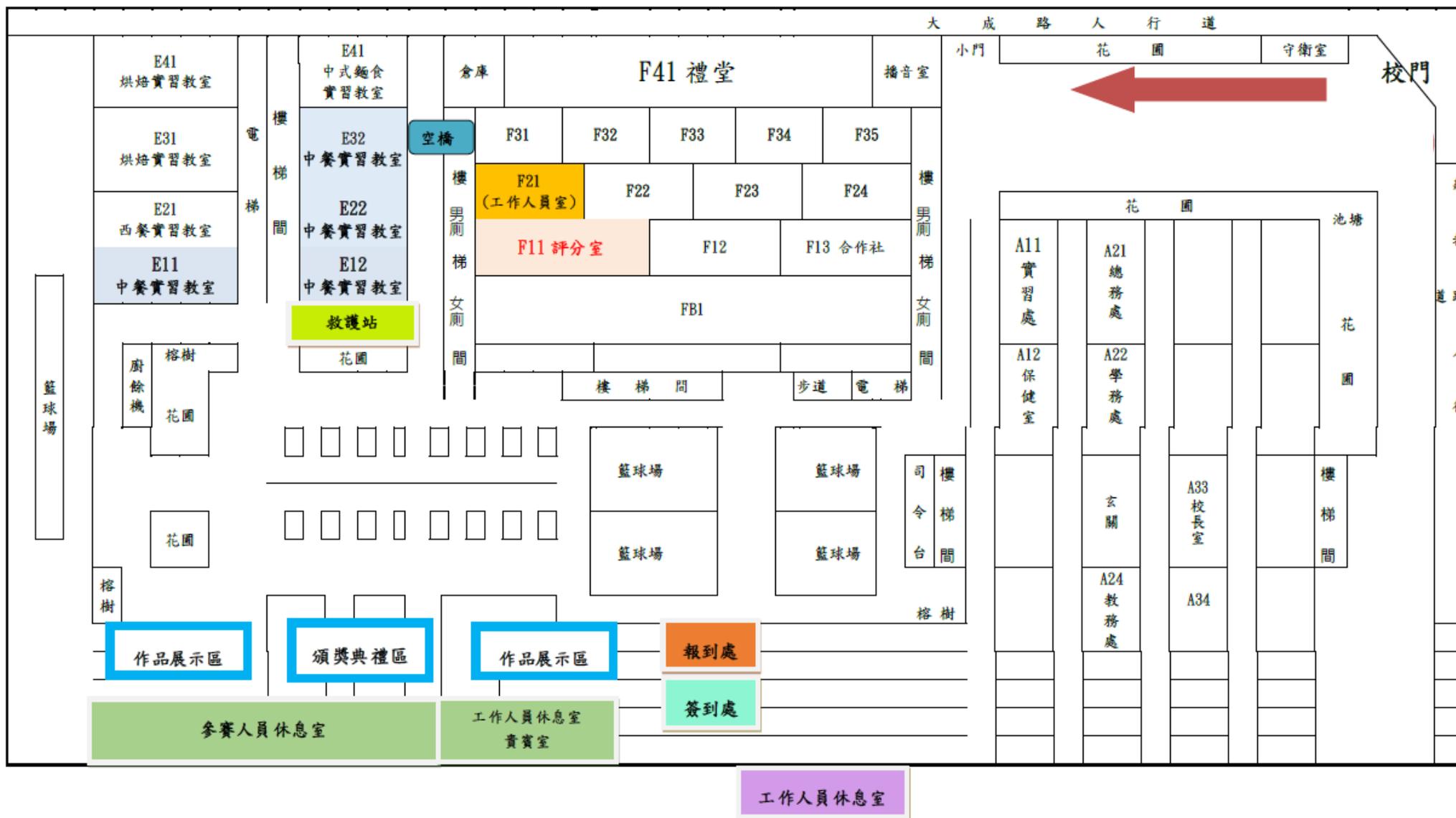
□ 說明：參賽單位如有需特殊調味料者請自備，並計入食材成本。

附件10(交通路線圖)



附件11(校園平面圖)

臺南市亞洲高級餐旅職業學校校區平面圖暨113年第五屆學校午餐廚藝競賽平面位置圖



「臺南市113年(第五屆)學校午餐廚藝競賽」專用信封封面

附件12

寄件者：

聯絡電話：

寄件地址：

臺南市中西區進學國民小學 周志斌主任 收

700台南市中西區南寧街47號

(為避免影響參賽權益，請先行檢閱報名資料，確認齊全後打勾)：

- 報名表(附件3)
- 設計食譜表格(附件4-1~4-5)
- 營養分析及成本估算(附件5)
- 菜單設計題材說明卡(附件6)
- 個人資料使用同意書(附件7)