

屏東縣政府
安居樂業 希望城市

113 年度屏東廚神爭霸戰~
學校營養午餐創意料理秀
實施計畫

113 年 10 月

113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀實施計畫

壹、緣由：

屏東縣是農業大縣，各鄉鎮有其特色農產。若能於每日學校午餐中使用在地、當季新鮮食材，不僅讓學童的飲食更健康更安全，在地農產有更多銷售的管道，同時也能讓學童對家鄉有進一步認識，與在地更有連結。

除了食材的新鮮、安全之外，學校午餐廚工專業能力的展現是影響學生午餐品質良窳的重要關鍵。為提升廚工自我肯定、有尊榮感，讓屏東縣的學童在學校吃得營養吃得健康，因此辦理 113 年度屏東廚神爭霸戰~學校午餐創意料理秀實施計畫，以提升學校廚工烹飪廚藝，讓學生不僅吃得健康更是吃得出在地好料理，同時，讓參賽者提供好的料理食材菜單、烹煮方法納入學校營養午餐菜單，也讓各校廚工有相互學習，資源共享的機會，營造優質的學校午餐氛圍。

2014 年台灣通過「兒童權利公約施行法」明確規範兒少擁有表意權，每一位兒少都能用屬於自己的形式發聲，希透過學生參與學校午餐廚藝競賽作品網路票選，表達其對於學校營養午餐的選擇意願。

貳、目標

- 一、結合營養師專業，鼓勵優先採用中央農業主管機關認證之屏東在地、當季優良農產品或環境友善食材特色，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，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，並藉由觀摩他人作品提升自身職能，構築優質學校午餐環境。
- 三、學校營養午餐菜單、菜色及烹調方式的選擇能由學童表意權表達其選擇意願。

參、計畫執行內容

一、辦理單位

- (一)主辦單位：屏東縣政府教育處
- (二)承辦單位：屏東縣屏東市鶴聲國民小學
- (三)協辦單位：屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學

二、參賽資格

- (一)本縣所屬高國中小學校及承接本縣學校團膳廠商(以學校為報名單位)。
- (二)每隊共 2 名組員，包含校廚 1 名與學校午餐相關人員(營養師、午餐執行秘書或老師)。
- (三)參賽廚師須持有中餐丙級烹調技術士執照。

三、實施期程

項 目	時間	備 註
縣府發布新聞稿	113 年 10 月 22 日 (星期二)	教育處
報名時間(全縣徵件)	即日起至 113 年 11 月 15 日 (星期五)	1. 郵戳為憑。 2. 繳交書面審查資料 1 份。 3. 繳交電子資料 1 份。
決賽名單公布	113 年 11 月 22 日 (星期五)	1. 公告網站。 2. 以公文及 E-mail 通知進入決賽人員。
決賽參賽作品 學生網路表意權票選	113 年 12 月 02 日 (星期一)至 113 年 12 月 12 日 (星期四)	學生網路表意權票選須知
實作競賽-決賽	113 年 12 月 7 日 (星期六)	1. 地點：屏榮高級中學。 2. 競賽方式：現場烹飪。
成績公布	113 年 12 月 20 日 (星期五)	1. 公告網站。 2. 以公文及 E-mail 通知學校競賽結果。
公開頒獎	114 年 01 月 04 日 (星期六)	1. 地點：屏東縣政府大禮堂。 2. 獲獎人員參加頒獎典禮。 3. 由縣長透過電腦系統抽出上網投票之 500 名學生，每名獲得 200 元禮券。

四、實施方式

- (一) 報名須知：

1. 填寫報名表(附件一)，僅限報名一件作品，作品規格如報名表所示，及個人資料使用同意書(附件二)，報名注意事項如下：
 - (1). 參賽者需由學校報名參加。
 - (2). 報名表須檢附校廚丙級中餐技術士執照影本正反面。
 - (3). 參賽食譜內容包括食材、調味料及料理方式及總成本估算(勿超過50元)，5道料理(3菜1湯及主食)中1道要包含屏東縣在地食材-當季當地食材。
 - (4). 參賽作品之菜單內容，應至少須符合下列標準：
 - 包含主食、主菜、副菜(副菜一、副菜二)、湯品。
 - 學校之前供應過或是預計要供應的菜單。
 - 菜單設計須符合中央主管機關所訂定之學校午餐食物內容及營養基準。
 - 優先採用中央農業主管機關認證之屏東在地優良農業產品。
2. 個人資料使用同意書須由二名參賽者簽名。
3. 書面審查資料繳交注意事項：
 - (1). 採郵寄「掛號」報名。(以當日郵戳為憑，逾時恕不受理)。
 - (2). 請將附件一、附件二、附件三、附件四依序排列裝訂1份。
 - (3). 郵寄信封請列印(附件七)內容，並黏貼於信封正面
 - (4). 報名資料於 113年11月15日(星期五)前寄至：
屏東縣屏東市鶴聲國民小學 賴俊宏主任 收
(900屏東市建國路121號)
4. 電子資料繳交注意事項：
 - (1). 請將附件一、附件二、附件三、附件四以PDF檔格式分別上傳到承辦學校指定之google表單。
 - (2). 請將附件六參賽作品擺盤照片檔案上傳到承辦學校指定之google表單。(格式請參考附件六說明)
 - (3). 上傳檔案名稱請務必加上學校名稱。範例：○○國小報名表正反面(附件一)
 - (4). 每份檔案上傳上限為10MB。

(5). 表單上傳網址：<https://forms.gle/Gv1Mc5oqm6sR3McaA>

5. 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。
6. 評選 12 組進入實作決賽，屆時將以公文及 E-mail 方式通知參賽人員，並將評選結果公告於屏東縣政府網站、屏東縣政府教育處網站及屏東縣屏東市鶴聲國小網站。
7. 送件前請務必逐一檢視資料是否齊全。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。
8. 凡報名者，視為瞭解並同意本計畫規定。

(二) 學生網路表意票選須知:(本項占總成績 40%)

1. 將 12 件入選決賽作品照片及相關資料呈現於票選網頁上。
2. 學生透過屏東縣學生 OPENID 帳號登入學生資訊服務入口進行投票，
每位學生只有 1 票，從 12 件入選決賽作品中投入 1 票。
3. 票選期間，每位學生可以投票 1 次。
4. 投票期間為 113 年 12 月 02 日至 113 年 12 月 12 日。
5. 於 114 年 1 月 4 日舉辦公開頒獎典禮，現場請縣長抽出 500 名上網投票之學生參加獎，每位獲得 200 元禮券。
6. 票數結果計分方式說明：

(1) 以總參與學生投票數作為分母，各件作品得票數當分子，計算得票比率，總和比率為 100%。

(2) 得票比率*40 分=所得分數。

- 範例：總參與學生投票數為 49875 票，A 校票數為：6985 票，
 $(6985/49875)*40=5.602$ 分。

(三) 實作競賽-決賽注意事項:(本項占總成績 60%)

1. 初賽評選出前 12 組進入決賽。
2. 由縣府邀請之專業評審試吃評分，專業評審由相關領域專家學者、營養師、專業廚師、衛生專家及兒少代表等 5 位組成。
3. 評分標準：衛生(20%)、營養(10%)、創新及可執行性(30%)、整體感

(10%)、適口性(25%)、賽後場地整潔(5%)。

4. 競賽日期: 113年12月7日上午9:00到12:00。
5. 競賽時間為180分鐘,請於競賽當天8:30點前完成報到,逾時未完成報到將扣總分3分,超過9:00不得入場。
6. 競賽地點: 屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學 德致館3樓烹飪教室一 (屏東市民學路100號)
7. 競賽隊伍報到時進行隨機抽籤確認崗位。
8. 決賽現場烹飪內容:初賽菜單及現場指定菜色(1道)實地操作,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	評分室 (評審盤)	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 (展示盤)	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

備註1: 現場指定菜色由主辦單位準備食材。

備註2: 主食的白米及糙米請使用學童米糧,其他五穀米不限食材(例如小米、紫米...等),可預先煮好3人份主食攜至會場。

9. 食材由各隊自行準備(請自備保冰袋),食材以原形食材為主,現場清洗、切菜,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,違者取消參賽資格。
10. 由承辦單位提供用品場地用具、材料提供清單如(附件五),另參賽隊伍如有需特殊調味料者可自備,並計入食材成本。
11. 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。
12. 冒名頂替參賽者,取消參賽資格。
13. 烹飪所需食材器具由承辦單位補助費用2500元,參賽學校於競賽當

天(113年12月7日)報到時，派代表簽領請款。

(四) 決賽成績公布

1. 成績公布時間：113年12月20日。

2. 本競賽總成績為100分，其中參賽作品學生表意權網路票選成績項占總成績40%，實作競賽成績占總成績60%，錄取獎項如下：

第一名1名、第二名2名、第三名3名、佳作3名及入選3名。

3. 成績公布方式：

(1.) 公告於屏東縣政府網站、屏東縣政府教育處網站屏東縣屏東市鶴聲國小網站。

(2.) 以公文通知學校競賽結果。

(五) 頒獎記者會：

1. 頒獎地點：屏東縣政府大禮堂。

2. 頒獎時間：114年1月4日上午10:00。

3. 有關頒獎相關細節再另行函文通知獲獎學校。

肆、獎勵辦法

一、 參賽獎勵：學校凡有組隊報名參加者並繳交初賽報名資料及照片，經初審符合資格隊伍，校長及承辦人員一人各嘉獎一次，並提供參賽食材費用新臺幣3000元及拍照餐盤組具1套。

二、 表意權投票獎勵：

學校網路學生投票百分比(%)	嘉獎人數	嘉獎次數
95%以上	5人(含校長)	2次/人
85%以上	5人(含校長)	1次/人
70%以上	3人(含校長)	1次/人

三、 決賽成績獎勵

第一名：獎金每組50,000元、獎盃1座及頒發獎狀。

第二名：獎金每組30,000元、獎盃1座及頒發獎狀。

第三名：獎金每組20,000元、獎盃1座及頒發獎狀。

佳 作：獎金每組10,000元及頒發獎狀。

入 選：獎金每組 5,000元及頒發獎狀。

四、 辦理本活動有功人員及協辦學校予以專案敘獎。

伍、附則

- 一、 若實作競賽當天遇不可抗力之因素（如颱風天災等），將依屏東縣政府公告延後辦理，再另行公告實作競賽時間。
- 二、 主辦單位保留對活動規則、時間的變更、修改權利，本計畫倘有未盡事宜，得另予公告補充證明之。

陸、本計畫聯絡人：

- 一、 承辦單位聯絡人：鶴聲國小賴俊宏主任（08-7521207 分機 33）
- 二、 主辦單位聯絡人：教育處學生事務科陳冠甫先生（08-7320415 分機 3631）

柒、預期效益

- 一、 達成強化學生家長、老師及學童對學校午餐食材安全重要性之認知。
- 二、 達成提升學校廚工精進廚藝專業能力。
- 三、 達成推展屏東在地好食材，透過食材料理，分享優質食譜，讓學校午餐更安全更健康美味。
- 四、 學校營養午餐菜單、菜色及烹調方式的選擇學童有表達其選擇意願。

報名編號：
(由主辦單位填寫)

附件一

113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀-報名表正面		
參賽學校(廠商) 名 稱		
承辦人員姓名		聯絡電話：
學校 E-mail		
食譜適用對象	<input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 (可複選)	
參賽者資料	NO. 1	NO. 2
姓 名		
職 稱		
身分證字號		
聯絡電話(手機)		
烹調相關證照	<input type="checkbox"/> 有(名稱): <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有(名稱): <input type="checkbox"/> 無
個人簡歷 (50 個字內、電腦打字 12 級字大小)		

113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀-報名表背面

<p style="text-align: center;">菜單特色</p> <p>(200 個字內、電腦打字 12 級字大小，有關菜單設計精神、或菜單曾經使用於學校的記事)</p>	
<p style="text-align: center;">中餐烹調技術士 證照</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 正 面 黏 貼 處 1 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 正 面 黏 貼 處 2 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 反 面 黏 貼 處 1 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 反 面 黏 貼 處 2 </div> </div>

※備註：113 年 12 月 7 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

承辦人員

主任(主管)

校長(負責人)

113 年度屏東廚神爭霸戰—學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

附件二

營養分析及成本估算(1 人份量)

報名編號：

(由承辦單位寫)

	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	
菜餚名稱						總 計
食材名稱/重量(g)						
全穀雜糧類(份)						
豆魚蛋肉類(份)						
蔬菜類(份)						
水果類(份)						
乳品類(份)						
油脂與堅果種子類 (份)						
成本(元)						
<p>參賽作品 (主食+三菜一湯) 請參照附件六 參賽作品擺盤照片 檔案說明</p>						

備註：未配置有營養師學校，請廠商營養師協助計算。

113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

附件三

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 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 (可複選)					
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)			
製作步驟			菜餚照片			
1. 2.						
六大類食物份量						
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)	
營養分析(1 人份)						
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)			

- 備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。
 3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

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 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 (可複選)					
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)			
製作步驟			菜餚照片			
1. 2.						
六大類食物份量						
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)	
營養分析(1 人份)						
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)			

- 備註:1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。
 3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 4. 菜餚照片說明:請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

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 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 (可複選)					
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)			
製作步驟			菜餚照片			
1. 2.						
六大類食物份量						
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)	
營養分析(1 人份)						
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)			

- 備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。
 3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

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 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 (可複選)					
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)			
製作步驟			菜餚照片			
1. 2.						
六大類食物份量						
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)	
營養分析(1 人份)						
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)			

- 備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。
 3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

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 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 (可複選)					
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)			
製作步驟			菜餚照片			
1. 2.						
六大類食物份量						
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)	
營養分析(1 人份)						
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)			

- 備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。
 3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

個人資料使用同意書

屏東縣政府（以下簡稱主辦單位）舉辦「113 年度屏東廚神爭霸戰~學校午餐創意料理秀」，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「屏東廚神~學校午餐廚藝競賽」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。

申請學校： _____

簽 名： _____

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。

申請學校： _____

請簽名： _____

附件五 113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀

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	菜瓜布	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		抹布	2 條		細砂糖	1Kg/包		
鍋蓋	1 個		擦手紙	1 包		黑醋	600g/瓶		
配菜盤	8 個		展示盤	1 組	成品盤	白醋	600g/瓶		
配菜碗	4 個		評審盤	1 組	其他	太白粉	1Kg/包		
攪拌盆	1 個		3 格調味盒	1 個		地瓜粉	1Kg/包		
蔬離(小)	1 個		無菌採樣袋	1 個		麵粉	1Kg/包		
漏勺	2 支		75%酒精	1 瓶		白胡椒粉	30g/瓶		
量匙	1 組		檢體回收籃	1 個		番茄醬	700g/瓶		
量杯	1 個		垃圾桶、廚餘桶	各 1		芝麻醬	600g/瓶		
砧板(白)	1 塊		廢油回收桶	1 個		甜麵醬	200g/瓶		
砧板(紅)	1 塊		磅秤(上限 3 公斤)	2 個		豆瓣醬	450g/瓶		
無邊圓盤(瓷)	3 個		免洗衛生手套	4 雙		咖哩粉	1Kg/包		
有邊圓盤(瓷)	2 個		口罩	4 片		五香粉	30g/瓶		
水皿(瓷)	1 個				米酒	6 罐			
大湯碗(瓷)	1 個		自備用品：口罩、髮帽、圍裙、廚師服、試味用具（碗筷）、各式刀具（含剪刀、削皮刀、開罐器等）。						
口湯碗(瓷)	2 個		*參賽者所穿著廚師服或工作服、工作帽、圍裙，應避免「可辨識個人或學校身分」之穿著。						

※ 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。

113 年度屏東廚神爭霸戰—學校營養午餐創意料理秀參賽食譜
範例

營養分析及成本估算(1 人份量)

報名編號：

(由承辦單位寫)

	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	
菜譜名稱	地瓜飯	蜜汁雞	黃瓜豆干	有機蔬菜	玉米排骨湯	
食材名稱/重量(g)	地瓜/30g	雞肉丁/110g	小黃瓜/50g	小白菜/80g	玉米塊/45g	總 計
	白米/70g	杏鮑菇/15g	紅蘿蔔/15g	蒜頭/3g	排骨/15g	
		白芝麻/1g	豆干/25g			
			蒜末/3g			
全穀雜糧類(份)	4	0	0	0	0.5	
豆魚蛋肉類(份)	0	2	0.6	0	0.2	
蔬菜類(份)	0	0.15	0.65	0.8	0	
水果類(份)	0	0	0	0	0	
乳品類(份)	0	0	0	0	0	
油脂與堅果種子類(份)	0	0.2	0	0	0	
成本(元)	5	15	8	6	5	43 元
<p>參賽作品 (主食+三菜一湯) 請參照附件六 參賽作品擺盤照片 檔案說明</p>						

備註：未配置有營養師學校，請廠商營養師協助計算。


113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

範例

食譜設計表格 - (主食)

報名編號：

(由承辦單位填寫)

菜餚名稱	地瓜飯			食譜份量	1	人份
供應對象	<input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中			(可複選)		
材料名稱	重量(克)		調味料名稱	重量(克)		
地瓜	30					
白米	70					
製作步驟				菜餚照片		
1. 地瓜去皮切丁備用 2. 白米洗淨與在與地瓜丁一起混和 3. 加水量以白米為比例 1:1 4. 放入蒸箱蒸熟時間約 30 分鐘 蒸好後先燜 10 分鐘在將先將地瓜飯盛出即可。						
六大類食物份量						
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)	
4	0	0	0	0	0	
營養分析(1 人份)						
熱量(Kcal)	蛋白質(g)		脂肪(g)		醣類(g)	
280	8		0		60	

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。

2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。

3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。

4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀參賽食譜

附件六

參賽作品擺盤照片檔案說明

- 一、請將參賽作品(主食+三菜一湯)擺放在所指定拍照餐盤組具上。
- 二、背景為白色或木紋。
- 三、本照片檔案將用於初賽評選及入選決賽後，放置網頁讓學生票選表意用。
- 四、請使用相機由上往下拍攝，上傳之照片必須為照片原始檔案，不得使用經任何後製方式改變之檔案。
- 五、照片格式：jpg
- 六、檔案名稱格式：113 年度屏東廚神爭霸戰-○○國小(國中.高中). jpg
- 七、報名時，請將檔案上傳至以下網址：<https://forms.gle/Gv1Mc5oqm6sR3McaA>



- 八、餐盤樣式範例：



「113 年度屏東廚神爭霸戰~學校營養午餐創意料理秀」專用信封封面

附件七

寄件者：

聯絡電話：

寄件地址：

屏東縣屏東市鶴聲國民小學 賴俊宏 主任 收

900 屏東市建國路 121 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)：

- 報名表正反面(附件一)
- 營養分析及成本估算(附件二)
- 食譜設計表格-主食、主菜、副菜一、副菜二、湯品(附件三)
- 個人資料使用同意書(附件四)