

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 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

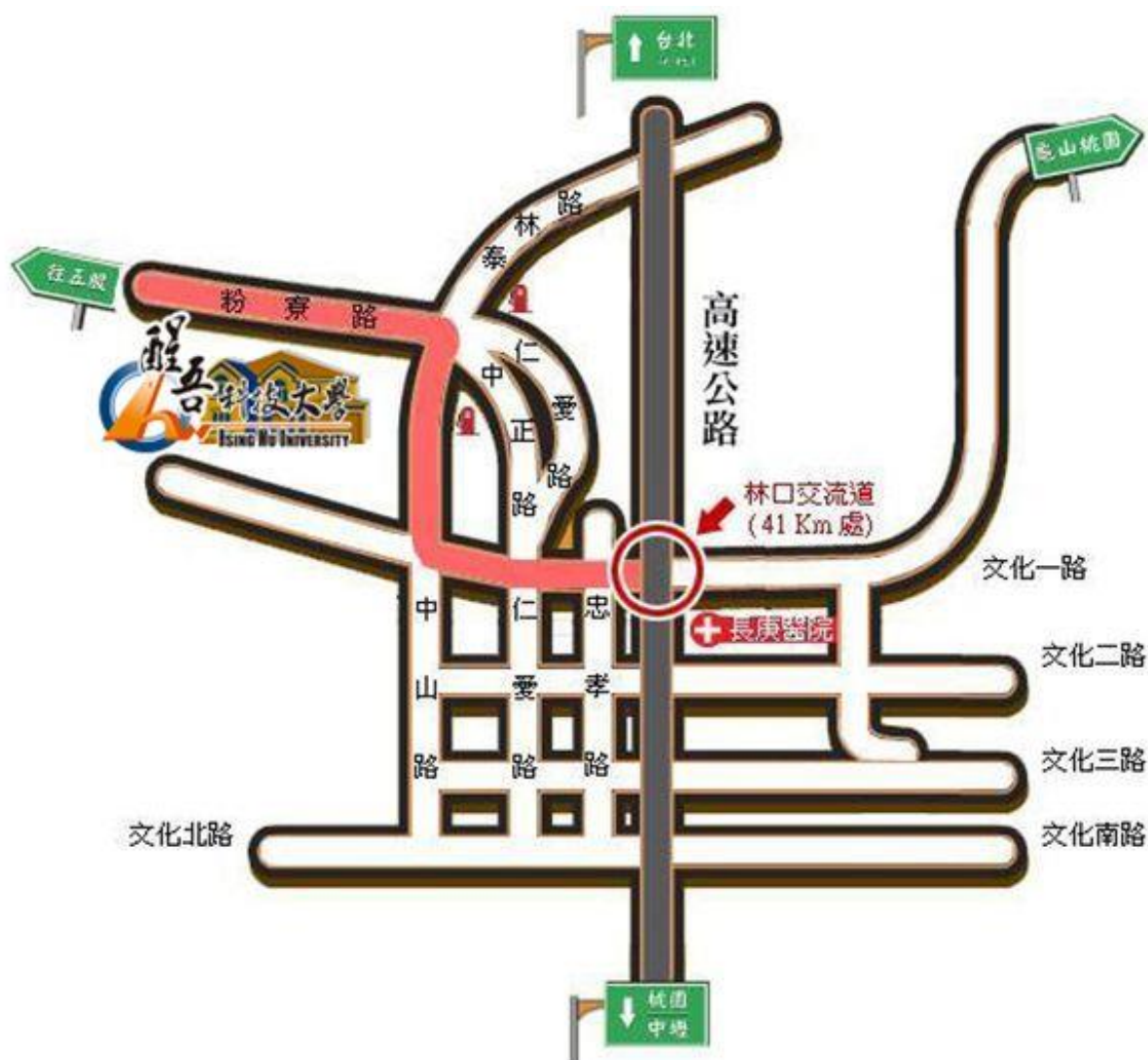
十一、 決賽流程：

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：		
Recipe Name 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：		
Recipe Name 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。