

# 仰望盃全國惜食廚藝競賽

## 一、活動主旨：

台灣於2020年所產生的廚餘量大約是566座台北101的高度，但每年農曆新年「年年有餘」的傳統，讓大家習慣要在滿桌的菜餚前吃團圓飯，造成更驚人的廚餘量。食物浪費不但是土壤、水資源、運輸資源的浪費，後端廚餘的處理也會造成極大的環境負擔(食物浪費佔全球約10%的碳排放)。其實，現代人對於年菜的想像，不一定是一桌的山珍海味，也可能是無負擔、美味又有過年氣氛的料理。

面臨氣候變遷的挑戰，本屆惜食競賽以「永續年夜飯」為主題，鼓勵餐飲科系的同學在這個飲食極為重要的節日，透過了解現代飲食需求、食材挑選、料理模式，將低碳料理的元素融入傳統年菜，也可賦予年夜飯新的意義，亦或從年菜剩食改造著手，創造更永續、少浪費，又不失過年文化象徵的年菜。

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

## 五、競賽時程：

- 1.初賽報名截止：111年11月11日(四)
- 2.書面審查日期：111年11月17日(四)
- 3.入圍決賽名單公布：111年11月21日(一)
- 4.決賽時間：111年12月10日(六) 08:30~14:00

六、決賽地點：醒吾科技大學 觀光餐旅大樓 中餐教室

七、參賽資格：全國高中職餐飲相關科系在學生，參賽者3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3人一組，共同製作3道年菜惜食料理，以不浪費食材為目標，盡可能食材全利用，不限定主食材及副食材(可自行搭配當地當季食材)，以惜食理念設計出天然、健康、美味的低碳年菜。
2. 參賽者須書寫競賽報名表，請於111年11月11日前將書面資料【內含：報名表、3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 106241@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徐若庭助教（02）2601-5310 轉分機 2481。
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】以及【明日惜食主廚網站】。



## (2) 決賽競賽辦法

1. 初賽入圍之隊伍，3 人一組須在 **180 分鐘(09:30~12:00 製作菜肴，12:00~12:30 說菜)**共同內製作與初賽相同之 3 道菜肴，一份展示一份評審，共 6 盤惜食年菜料理。餐盤器皿及展示佈置由選手自行準備。
2. 複賽包含製作與說菜兩部分。每組需派一位代表向評審說明惜食年菜之理念，包含食物產地、份量採購、低碳元素、文化象徵、或是隔夜可以如何利用。
3. 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)。
4. 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 20,000 元、獎牌三面、獎狀三紙。
2. 銀牌：1 組，獎金 10,000 元、獎牌三面、獎狀三紙。
3. 銅牌：1 組，獎金 5,000 元、獎牌三面、獎狀三紙。
4. 最佳創意獎：1 組，獎金 5,000 元、獎狀三紙。
5. 最佳風味獎：1 組，獎金 5,000 元、獎狀三紙。
6. 仰望精神獎：1 組，獎金 5,000 元、獎狀三紙。

## 十、評分標準：

評分項目	佔分比例	評分標準
食材準備及食材利用度	25%	★ 食物的切割浪費程度 ★ 運用適當的烹調技術充分使用食材並達最高利用度
在地當季食材	15%	★ 台灣當季食材佔料理百分比重
菜餚味道口感	25%	★ 比賽成品在食用後呈現最佳風味及平衡
創作理念及說菜	15%	★ 菜餚設計、材料搭配 ★ 考驗廚師表達食材挑選以及製作惜食年菜料理之口語能力
競賽精神與創意	10%	★ 是否保留年菜傳統精神，或是賦予新的意義 ★ 是否符合現代社會需求
材料準備及衛生	5%	★ 食材處理與工作場地之清潔
展台設計擺飾	5%	★ 作品的設計構思及呈現型態
廚餘秤重	加分項目	★ 最後廚餘量只要是 500 公克以下的團隊，接可獲得總分加分共 3 分。  1. 帶入賽場的食材不可有任何形式的切割請選手自行挑選適當的食材大小與量 2. 任何沒盛盤出菜的食材都會被視為廚餘。 3. 有經過二次利用的原料(如果皮、骨頭有熬煮高湯)，經評審判定後，可以不必加入秤重計算。

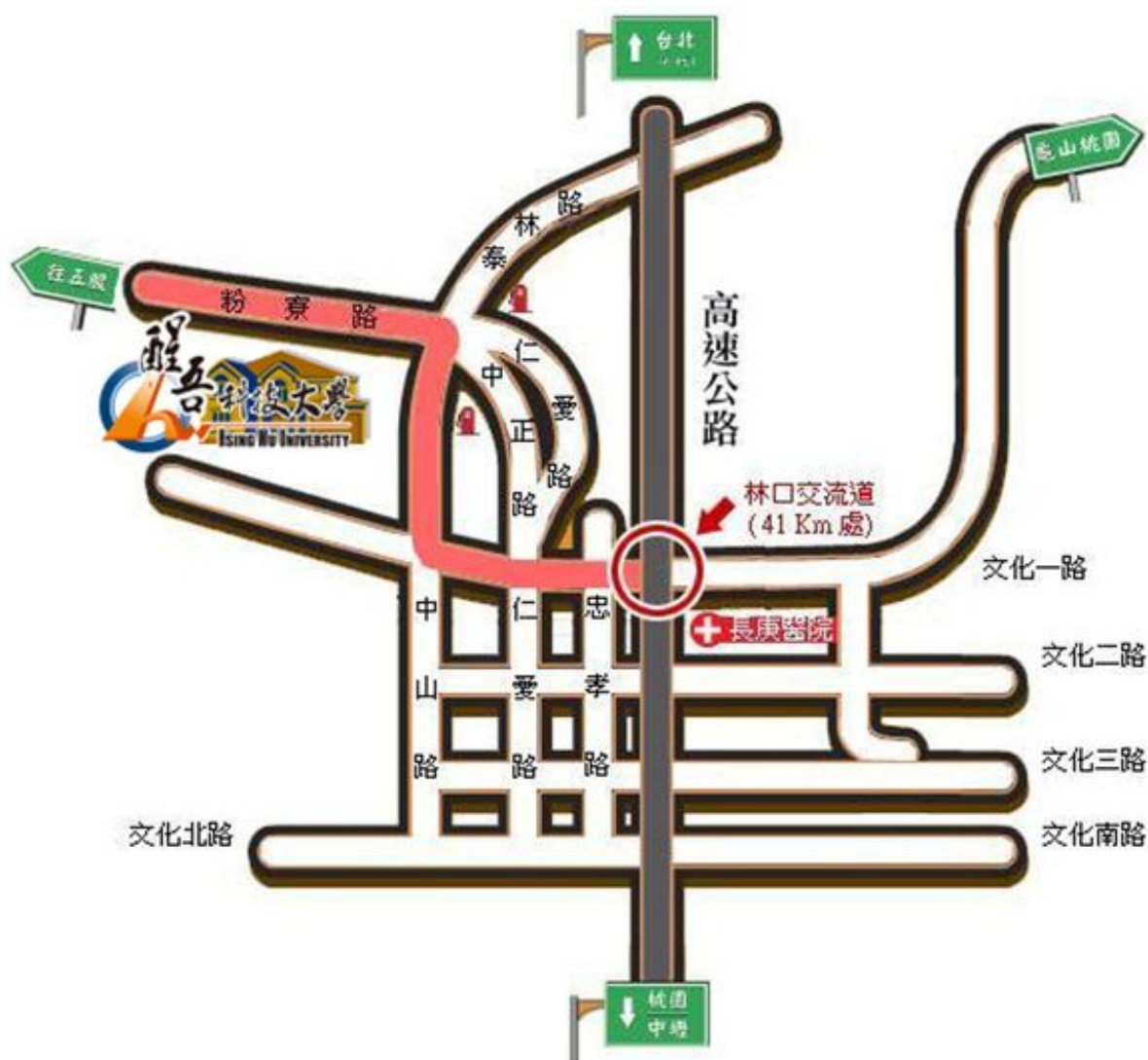
## 十一、決賽流程：

時間	內容		地點
08:30~09:00	報到	選手報到抽組別、檢查食材	觀光餐旅大樓
09:00~09:30	賽前說明	競賽規則說明	
09:30~12:00	競賽時間	菜餚製作	
12:00		出菜完成	
12:00~12:30		選手說菜（每組 3 分鐘）	
12:30~13:30	午餐時間	休息	
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		
雙口中餐爐			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	量杯 250cc	1	白色砧板	1
小馬口碗	5	量匙	1	藍色砧板	1
配菜盤	5	削皮刀	1	紅色砧板	1
蔬離	1	刮鱗刀	1	綠色砧板	1
鋼盆(大)	1	炒杓	2	黃色砧板	1
鋼盆(小)	1	鍋鏟	1	蒸籠組	1
漏杓	1	小湯杓	1	單柄炒鍋	1
雙耳湯鍋	1	油桶	1	雙耳炒鍋	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	
聯絡電話		E-mail	
通訊地址			
選手(一) 姓名		科系年級	
身分證字號		出生年月日	
選手一、身份證正面 (照片放置)		選手一、身份證反面 (照片放置)	
選手(二) 姓名		科系年級	
身分證字號		出生年月日	
選手二、身份證正面 (照片放置)		選手二、身份證反面 (照片放置)	
選手(三) 姓名		科系年級	
身分證字號		出生年月日	

選手三、身份證正面  
(照片放置)

選手三、身份證反面  
(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>





# 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:\_\_\_\_\_

參賽選手(3) 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。