

第三屆和泰盃【烈火純青技能競賽-餐飲烹飪】簡章

(一)目的：

財團法人黃克銘健康基金會，致力推動健康養生的概念，鑑於高齡人口及三高逐漸年輕化，因此鼓勵餐飲科系青年學子，發揮創意在低油低糖健康料理設計上，烹飪出美味、營養又符合健康概念的菜色，並適合在家製作，促進家人健康亦可增進親子關係，共同推廣健康飲食概念，特舉辦此活動。

(二)參賽對象：

本活動僅限全國公私立高級中等/職業學校設有餐飲相關科系，為 111 學年度之在校學生，年齡 20 歲以下之參賽者(含僑生)。

(三)競賽資格及人數：

每間學校可報名一隊，每隊兩位學生，一位指導老師，依報名時間錄取 25 隊為限。
備註：若尚有餘額，會再開放各校報名第二隊。

***確認參賽名額後，若無故不參與競賽，該校將取消參賽資格一年。**

(四)報名方式：

2022 年 10 月 11 日 10:00 起至 2022 年 10 月 31 日 15:00 止，於官網(hotaiskills.org.tw)的電子表單連結報名，以報名時間為錄取標準，請儘早報名以確保參賽資格。

(五)競賽內容：

採取『現場實際製作』方式競賽，鼓勵同學對於健康食材了解與運用，透過現場製作的方式呈現作品，需使用大會指定之廚藝教室及廚具設備，考驗同學食材處理、運用、刀工、烹調技術以及廚具操作的能力，並須在規定時間內完成菜餚成品。

1. 競賽主題：

第三屆競賽，將以「粥」，為主食，同學需製作一人份量的健康養生粥品套餐兩套，一份套餐供評審試吃評分，一套供拍照及展示。烹調工法、擺盤及口味，中西式皆可，請同學發揮創意，設計製作健康營養且適合各年齡層食用之粥品以及兩款配菜。同學需於 90 分鐘內完成符合健康養生概念的套餐兩套，推廣以及在家製作的可行性，將列入評分項目，故請使用可於本地市場取得之新鮮食材為主。

2. 每套健康養生粥品套餐需包含：

2-1. 「粥」一份作為澱粉主食，蔬菜配菜一份，肉類(蛋白質類)配菜一份。

2-2. 粥品詳述如下：

葷素皆可，粥品請以台灣生產的稻米為主食材，但需加入兩種以上穀物(例如：小米、藜麥、燕麥等)、以及兩種以上蔬菜(例如：芋頭、胡蘿蔔、地瓜等)烹煮成粥，以符合健康養生概念，亦可使用高湯或加入肉類、海鮮或其他食材，增添營養價值及風味，請同學發揮創意，設計出具澱粉、纖維，飽足感及健康營養又美味的創意粥品。

2-2-1. 粥品附註

(1) 以上米或麥、穀物等皆須以生食材烹煮成為「粥」，前一晚可先泡水，但不可烹調(蒸、煮、烤或炸等)，不可使用即食米飯、即食燕麥或麥片等即食製品。

(2) 高湯可依喜好自行準備(例如：雞、海鮮、魚、豬、牛或香菇等)高湯均可使用，但高湯不可調味，不可添加人工添加物(例如：味精、雞粉、沙茶醬、蠔油等)，不可使用現成高湯塊、罐頭高湯、濃縮高湯等。攜入比賽會場之高湯，將經評審試吃，確認符合以上規定，大會現場僅提供清雞高湯(chicken broth)供選手使用。

(3) 為符合健康養生概念，高湯部分不使用上湯或加工肉品，(例如：火腿、臘肉、香腸、醃肉及培根等)製作高湯，並請於食譜中說明高湯製作原料及方法。

2-3. 配菜類詳述如下：

2-3-1. 蔬菜類配菜

以比賽日當季且本地市場可取得的新鮮蔬菜為主要食材，製作一道以蔬菜為主體的創意配菜，適合搭配自己所設計的粥品，中、西式、冷熱、葷素皆可。

2-3-2. 肉類(蛋白質)配菜

以市場可以買到的新鮮肉類、海鮮或蛋類作為主要食材，發揮創意製作一道蛋白質豐富並適合搭配所設計的粥品之創意肉類配菜，中、西式、冷熱皆可。

2-3-3. 配菜附註

- (1) 為符合健康養生的概念，配菜之食材請勿使用加工再製品(例如：罐頭食品、皮蛋、鹹蛋(黃)、豆腐乳、香腸、鹹肉、鹹魚(鯇)、鹹菜等)。
- (2) 所有菜餚請現場製作，請勿使用成品或半成品，禁止以任何組裝的形式呈現。
- (3) 如果希望以素食概念呈現，第二道肉類蛋白質配菜，可使用蛋類或豆腐類，作為主要食材。

3. 補充事項：

- 3-1. 每組參賽者須自行研發菜單，並撰寫標準菜譜及製作流程，並請註明所使用為哪種高湯及作法。
- 3-2. 每隊兩位選手，兩人合作，需在 90 分鐘內，製作完成一人份的套餐兩套，套餐需包含粥品一份、蔬菜配菜一份及肉類(蛋白質)配菜一份，一套供評審試吃評分，一套供展示拍照。
- 3-3. 為利於推廣以及在家中即可製作，參賽者須使用當季、在地、可於市場買到的食材為主，不建議使用過度昂貴的食材(例如：龍蝦、鮑魚、和牛等)。食材須保持完整性，可先行清洗、修整、去皮、醃漬，切塊，但不可切成條、片、丁、末或磨碎或烹調(蒸、煮、烤、油炸等)前處理，不可使用成品或半成品，不得使用防腐劑及人工添加劑或複方醬料(例如：沙茶醬、蠔油等)，所有食材及器具需經評審檢查後可帶入競賽會場。
- 3-4. 食材及刀具/手工具由選手自備，主辦單位統一提供廚具、公共調味料、香料及菜卡、托盤、白色瓷器餐具以及展台佈置。餐廚選手亦可自備，請以白色瓷器為主(餐盤本身及展台布置不列入評分)，詳細競賽流程及評分標準以及廚房設備器材、公共食材表等將公布於財團法人黃克銘健康基金會官方網站(www.kmhuang.org.tw)。
- 3-5. 競賽期間選手需著全套廚師服(含圍裙、廚師帽及廚師鞋)，並遵守廚房安全及衛生規範。

(六)舉辦期程：

要項	日期	說明
報名期間	2022/10/11~ 2022/10/31	2022/10/11 10:00 起至 2022/10/31 15:00 止，於和泰盃官網報名，以報名時間為錄取標準。
報名錄取通知	2022/11/07	本單位以 EMAIL/電話通知主要聯繫人(指導老師)錄取資格，主要聯繫人請於 2022/11/11 前回覆確認參加，未回覆者視同放棄參賽資格，將依序遞補。
賽前說明會	2022/12 (時間另行通知)	針對比賽內容、注意事項等進行說明。每隊務必參加賽前說明會。 *地點: 線上會議，細則將另行公告於黃克銘健康基金會官網。
開幕記者會	2023/02/08 10:30-11:30	參賽團隊務必出席，缺席者將取消參賽資格。 *地點：台北市(場地另行通知)
決賽競賽日	2023/02/09 08:00-15:00	正式進行術科決賽。 *地點：醒吾科技大學觀光餐旅大樓 (新北市林口區粉寮路 1 段 101 號)
閉幕典禮	2023/02/09 15:00-17:00	參賽團隊務必出席。 *地點：台北市(場地另行通知)

(七)獎勵辦法：

1. 團體獎：第一名獎金台幣 5 萬元整、第二名獎金台幣 3 萬元整、第三名獎金台幣 1 萬元整。
2. 加碼獎：為獎勵學校指導，額外捐助獎學金給得獎學校，第一名獎金台幣 3 萬元整、第二名獎金台幣 2 萬元整、第三名獎金台幣 1 萬元整。(各校應開立捐贈收據)
3. 佳作：獎金台幣 3 仟元整，共三隊。
4. 練習金：每隊提供練習金 3 仟元整，於競賽日報到現場簽收(須附身分證影本)。
5. 住宿補助：決賽選手及指導老師每人 1 仟 2 佰元整(北北基除外)。
6. 交通補助：決賽選手及指導老師每人補助金額如下表(北北基除外)。

桃竹宜	中彰投苗	雲嘉	南高花東	屏東	離島
5 佰元整	1 仟元整	1 仟 2 佰元整	1 仟 5 佰元整	1 仟 6 佰元整	3 仟 2 佰元整

註：依照台灣之各類所得扣繳標準，競技競賽獎金超過 2 萬元者(含)須扣繳 10%稅額。

(八) 注意事項：

1. 指導老師為主要聯繫人，請再將公布資訊告知參賽選手。
2. 本會保留修改競賽規則與獎項細節之權利，並有權對競賽所有事宜作出解釋或裁決。
3. 參賽者應攜帶身分證及學生證，並依本會所通知之時間報到，違者本會有權取消其競賽資格。
4. 術科競賽時禁止吸煙、嚼食檳榔及使用行動電話，且不得著有飾品(戒指、項鍊等)，違者得由各裁判逕行取消競賽資格。
5. 術科競賽期間選手需著全套廚師服(含圍裙、廚師帽及廚師鞋)，並遵守廚房安全及衛生規範。
6. 競賽過程中有任何疑問，請舉手向裁判詢問，勿與其他參賽者交談。
7. 參賽者因作弊取得之成績，經查證屬實後，取消其名次並依序遞補。
8. 凡報名者，即視同同意本參賽辦法各項內容及規定，若有未盡事宜得由本會隨時補充、修正後公佈。
9. 此活動請各參賽團隊務必全程參與(含賽前講習/開幕記者會/閉幕典禮)，並秉持最高原則及運動家精神。無故缺席者，將取消競賽資格及練習金發放，已發放則須全數繳回。
10. 此競賽活動為基金會主辦，非教育部，因此無官方公文。

(九) 如有未盡事宜，本會得依實際需要修正或依中央流行疫情指揮中心進行調整，並有權作出解釋或裁決。如遭遇不可抗拒之因素(如疫情、天災等)，本會有權終止競賽進行。最新消息請依活動官網(hotaiskills.org.tw)公告為準。

(十) 本辦法附件供報名成功之參賽團隊提前了解設計規劃菜單、評分比重先行參考。

(十一) 蒐集個人資料告知事項

蒐集個人資料告知事項

和泰盃【烈火純青技能競賽】執行委員會（以下簡稱本會）為遵循個人資料保護法規定及隱私權政策要求，在您提供個人資料予本會前，有義務告知下列事項，請您詳閱，謝謝！

- 蒐集目的：如報名講習、競賽、活動訊息、保險等需要。
- 個人資料類別：如姓名、學校、電話、性別、出生年月日或身分證字號等。
- 個人資料利用：本會將於蒐集目的之存續期間內且僅於中華民國領域內合理利用您的個人資料。
- 當事人權利：您可依個人資料保護法向本會行使查詢、閱覽、製給複製本、補充或更正、停止蒐集/處理/利用及刪除您的個人資料之權利。
- 不提供正確個資之權益影響：若您不提供正確之個人資料予本會，本會將無法為您提供競賽報名、聯絡等特定目的之相關服務。反之，若您填寫並繳交本競賽報名表視同同意提供本會運用您的個人資料。
- 本會因業務需要而委託外部機關處理您的個人資料時，將善盡監督之責。

第三屆和泰盃【烈火純青技能競賽-餐飲烹飪】

電子報名表單欄位

- ◆ 報名學校：
- ◆ 閉幕典禮交通安排：(a) 統一由主辦單位安排前往閉幕典禮會場
(b) 自行前往閉幕典禮會場

- ◆ 指導老師(主要聯繫人)資料
 - 姓名：
 - 性別：(a) 男 (b) 女
 - 出生年月日：
 - 身份證字號：
 - 手機：
 - E-mail：
 - 飲食習慣：(a) 葷食 (b) 素食

- ◆ 參賽選手 A 個人資料
 - 姓名：
 - 性別：(a) 男 (b) 女
 - 出生年月日：
 - 身份證字號：
 - 手機：
 - E-mail：
 - 飲食習慣：(a) 葷食 (b) 素食

- ◆ 參賽選手 B 個人資料
 - 姓名：
 - 性別：(a) 男 (b) 女
 - 出生年月日：
 - 身份證字號：
 - 手機：
 - E-mail：
 - 飲食習慣：(a) 葷食 (b) 素食

- ◆ 其他：(非必填)
- ◆ 個人資料提供同意

第三屆和泰盃【烈火純青技能競賽 - 餐飲烹飪】

評分項目比重及內容

項目	比重	內容說明
盤飾與色彩	20%	盤飾大小、使用材料(均為可食用)、搭配均得宜，符合主題及菜色，色彩鮮明搭配合宜能夠提升食慾。
刀工與食材	15%	食材符合主辦單位規範，皆為當季在地，於市場可取得食材，食材處理及利用得宜、刀工精準/不浪費食材。
創意邏輯	10%	創意程度/烹飪方法符合健康飲食概念/營養均衡。
容易推廣與在家製作可行性	10%	食材容易取得、烹調方法適合在家製作，易於推廣給社會大眾。
口味及口感及菜色切題	30%	口味鮮美，主菜與醬汁或配菜搭配得宜，保留食材原味，鹹甜度符合健康飲食概念。口感豐富具有層次，軟硬度與結構均適合各族群食用，符合健康養生概念主題。
製作過程及安全衛生	5%	製作過程符合安全及衛生規範，人員服裝儀容整齊(廚帽、廚衣、圍裙、頭髮、指甲等)，工作檯面整潔及廚餘及垃圾處理良好。
時間掌控	10%	於規定時間內完成滿分(10)，每超出一分鐘扣一分，超出時間10分鐘後仍需出菜，未出菜視同棄權。

第三屆和泰盃『烈火純青技能競賽-餐飲烹飪』菜單

學校名稱/科系：

指導老師：

選手姓名(兩位)：

粥品名稱：

註1：材料若為高湯原料，請於該食材後以(高湯原料)方式述明表達。

註2：高湯製作方式需列入製作步驟中簡述。

材料		公克數(份量)	製作步驟簡述(每步驟30~50字)	
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			設備器具	
12			1	
13			2	
14			3	
15			4	
16			5	
17			6	
18			7	

備註:若欄位不足，請自行增列。

第三屆和泰盃『烈火純青技能競賽-餐飲烹飪』菜單

學校名稱/科系：

指導老師：

選手姓名(兩位)：

肉類(蛋白質)配菜名稱：

材料		公克數(份量)	製作步驟簡述(每步驟30~50字)	
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			設備器具	
12			1	
13			2	
14			3	
15			4	
16			5	
17			6	
18			7	

備註:若欄位不足，請自行增列。

第三屆和泰盃『烈火純青技能競賽-餐飲烹飪』菜單

學校名稱/科系：

指導老師：

選手姓名(兩位)：

蔬菜類配菜名稱：

材料		公克數(份量)	製作步驟簡述(每步驟30~50字)	
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			設備器具	
12			1	
13			2	
14			3	
15			4	
16			5	
17			6	
18			7	

備註:若欄位不足，請自行增列。

著作財產權授權同意書

一、授權內容：

立書人_____同意授權 財團法人黃克銘健康基金會/財團法人誠萱社會福利基金會/財團法人和泰環境永續基金會/和泰盃 (以下簡稱和泰盃) 主辦之第三屆和泰盃將之著作/菜餚名稱：粥品_____、蔬菜類配菜_____、肉類(蛋白質類)配菜_____之作品照片及食譜，無償授權本會進行宣傳、重製、修改、出版、研究、攝影、網頁製作、展覽等權利及公開使用之各項相關權利，不另支付日後使用酬勞或權利金；報名之相關文件與資料，其內容確實無侵犯他人之著作權，日後若有涉及作品版權之糾紛，以致損毀主辦單位之名譽，本人(隊)_____願負法律之責任，並退回獎金、獎盃、或獎狀。

本人保證確實擁有參賽作品著作財產權之權利，並擔保著作內容絕無侵害他人著作權或其他違法情事。若違反擔保責任，應自行負擔全部責任和賠償責任。

二、著作權聲明：

本授權書為非專屬授權，立書人仍擁有上述授權著作之著作權。立書人擔保本著作係立書人之原創性著作，有權依本授權書內容進行各項授權，且未侵害任何第三人之智慧財產權，並同意其授權著作為無償授權。

特立此書，以茲證明

立同意書人 1：

(請親筆簽名報名檢附)

身分證字號：

聯絡電話：

電子信箱：

通訊地址：

立同意書人 2：

(請親筆簽名報名檢附)

身分證字號：

聯絡電話：

電子信箱：

通訊地址：

中華民國

年

月

日

老師指導選手練習過程照片(至少五張)
