

106 年『頂瓜瓜創意低碳料理比賽』活動簡章

一、緣起：

炎夏將至，此時正是台南在地各種農產盛出的季節，如大家熟知的澱粉主食類有南瓜、地瓜等；蔬菜類有冬瓜、黃瓜、苦瓜、絲瓜等；水果有西瓜、香瓜等。烹調後的美味料理讓人胃口大開，澱粉類的南瓜、地瓜除了含有醣類(碳水化合物)外，也擁有豐富的纖維；蔬菜類的冬瓜、黃瓜、苦瓜、絲瓜等含有大量的水分，低熱量且不含膽固醇，含有礦物質鉀、鎂及磷，其中所含的膳食纖維，有助促進腸道健康，預防便秘；水果類的西瓜、香瓜等夏令水果所含水分比任何水果都多，並含有維生素、礦物質、果膠等。

臺南市地處物產富饒之地，也為農特產重要之產地，更是值得大力推廣其在地食材融入低碳飲食概念，藉此活動變化出來的豐富視覺、味覺感受，讓民眾也能愛地球顧健康。

二、活動目的：

- (一) 推廣低碳健康飲食概念，共同響應蔬食減碳，少吃加工食品多吃天然食物。
- (二) 培養本市市民對在地食材的運用，增進在地農產品的產銷。
- (三) 增進本市市民低碳健康飲食知能，使民眾輕鬆低碳健康飲食生活化。

三、指導單位：衛生福利部國民健康署、臺南市政府

四、主辦單位：臺南市政府衛生局

五、協辦單位：中華醫事科技大學

六、活動日期：106 年 06 月 09 日(星期五)

七、活動場地：中華醫事科技大學民生科技大樓

八、參賽資格：餐飲業者、餐飲系學生或有興趣之市民

九、報名方式：

(一)料理比賽參賽報名：

1. 初賽：資料審查

於 5 月 24 日(星期三)前線上完成報名資料，依參賽者所寫之食譜內容及照片，遴選出 20 名入圍者參加決賽。

評分配比如下：

項目	比重
食譜作法編寫完整性	50%
符合主題	30%
創意特色及美感	20%

2. 決賽：現場製作

於 6 月 2 日(星期五)前本局以電話通知入選者參加 6 月 9 日現場比賽。

評分配比如下：

項目	比重
口味口感	30%
符合主題	20%
營養衛生	20%
烹調技巧	15%
創意美感	15%

3. 報名方式採線上報名。

線上報名網址：<https://goo.gl/Hh7Rhd>。

(二) 報名諮詢聯絡電話：

衛生局林森辦公室 李季樺小姐 06-2679751#261。

衛生局林森辦公室 黃芳琪小姐 06-2679751#269。

十、 比賽規則：

1. 1-2 人為一組，於 40 分鐘內完成 1 道 2 人份餐點 2 組，(1 組作為評審試吃，1 組作為作品展示)，參賽者所製作之菜餚須與報名時相同，如有不同酌予扣分。

2. 比賽時間開始遲到者扣總分 5 分，比賽時間終了，經主辦單位提示仍未停止者，扣總分 3 分(時間終了前 5 分鐘主辦單位將提醒參賽者剩餘時間)，參賽者需於時間內完成製作及擺盤並送達指定區域。
3. 須採用本市名有瓜字食材為主題(如:南瓜、地瓜、苦瓜、絲瓜、西瓜...等)，其餘可搭配各區的農產品等製作天然低碳健康的料理。
4. 比賽前須保持食材型態之完整性，不可切割、磨碎、燙或油炸等前置處理，以及不得以市面已調理完成之成品參賽，違者酌以扣分，情形嚴重者視情況取消參賽資格，非比賽料理之盤飾及展示臺使用之食雕裝飾品等不受前述限制。
5. 比賽現場僅提供基本調味(沙拉油、食鹽、糖、醬油、冰塊、飲用水)及烹煮器具(內容請參考本簡章附件)供參賽者使用，未列於附件上之器具請參賽者自行攜帶，如:刀具，並請依個別需求自行攜帶所需之食材、佐料。
6. 每組完成品將由主辦單位提供指定展示桌展示，欲展示其料理特色或主題之精緻擺飾、餐盤請參賽者自備，餐具需以符合食品衛生管理法且非一次性之環保餐具。
7. 比賽前 5 分鐘選手請就比賽指定位置，聆聽評審說明比賽注意事項。
8. 參賽者請於比賽結束後，完整清掃比賽環境與歸還比賽場地借用之器具，經現場協助人員確認後方可離場。

十一、比賽注意事項：

- (一) 料理名稱、食材內容、料理時間作法、參賽食譜須於報名時完成。

- (二) 需選用在地當季食材，於比賽當日製作出 1 道 **2 人份餐點 2 組** 的料理，並以瓜果為主軸搭配當地當季食材製作低碳健康飲食，開發創意低碳瓜果料理。
- (三) 評比分數，由本局邀請 3 位相關專業餐飲學者及主廚擔任評審進行審查，評比分數依公告之分數配比給分。
- (四) 活動採事先報名制，最多共 20 組參與比賽，因場地受限分為第一梯次及第二梯次，每組至多不能超過 2 人共同參賽。
- (五) 參賽者製作時應穿著整潔衣帽(如圍裙)及戴口罩(衣帽及口罩請自備)。
- (六) 食材採買部分請自行準備，採買費用主辦單位以每組 500 元禮券補助。
- (七) 製備過程所需基本器具與設備由主辦單位提供，料理成品展示須自行準備盤器，如：盤子、碗、杯子…等(主辦單位不提供)，另刀具、特殊器具如模型、擺飾品等請參賽者自備。
- (八) 料理完成後須清理比賽現場，並由主辦單位確認使用器具無缺損後方可離開比賽現場，器具之缺損原因歸因於參賽者時，參賽者須負責賠償部份。
- (九) 成品所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。
- (十) 參賽食譜與相關照片等著作權須無條件同意授權予臺南市政府及臺南市政府衛生局製作食譜及推廣宣傳使用。

(十一) 比賽獎項

各組名次獎項

第一名 獎金新台幣 5,000 元禮券 + 獎牌二個

第二名 獎金新台幣 3,000 元禮券 + 獎牌二個

第三名 獎金新台幣 2,000 元禮券 + 獎牌二個

佳作 取三名 獎金新台幣 1000 元禮券+ 獎牌二個

(十二) 參賽者於比賽結束後至少需一人留在活動現場等待頒獎。

(十三) 如有未盡事宜，主辦單位得視實際情形更改活動內容等相關事宜。

十二、活動議程：

時間	活動內容	
8:30-9:00	報到	參賽組報到後，至休息區等待並簽收相關領據。
9:00-9:10	長官致詞	長官
9:10-9:20	評審低碳料理比賽說明介紹	評審老師
9:20-09:40	第一梯參賽組比賽就定位	1.料理食材及餐具清洗等前置作業。 2. 參賽者就定位。
09:40-10:20	比賽開始	評審評分
10:20-10:30	作品展示及場地整理	各參賽組人員及工作人員
10:30-10:50	第二梯參賽組比賽就定位	1.料理食材及餐具清洗等前置作業。 2. 參賽者就定位。
10:50-11:30	比賽開始	評審評分
11:30-11:40	作品展示及場地整理	各參賽組人員及工作人員
11:40-12:00	低碳料理展示，經驗交流	1.評審老師試吃評分。 2.分數計算。
12:00-12:30	頒獎	長官頒獎
12:30-	賦歸	

十三、預期效益：

推廣「選擇在地、當季食材、簡易烹飪、吃天然少加工、不浪費、多蔬果、低卡」的低碳健康飲食原則，帶動全市節能減碳飲食的風潮，共同營造優質永續健康之新生活。

附件

場地提供之器具與設備

競賽器具表		
品名	規格	每組數量
切菜板	30x45 (白、紅各一)	2 塊
炒菜鍋	12 吋附柄	2 支
平底鍋	多層底、不鏽鋼	1 支
單柄湯鍋	多層底、不鏽鋼	1 支
蒸鍋	45 公分.1 層 1 介	1 組
刮皮刀		1 支
煎匙	白鐵	1 支
杓子	白鐵	1 支
漏大杓	白鐵	1 支
平底煎匙	白鐵	1 支
配菜盤	18 公分白鐵(圓)	7 個
配菜碗	18 公分白鐵	4 個
大湯匙		1 支
白鐵菜夾		1 支

烹調設備		
品名	規格	每組
雙口中式快速爐	雙口	1 台
西式四口爐含烤箱		1 台
明火烤箱		3 組共用 1 台(共 4 台)