第八屆食神盃烹飪競賽健康活力秀

『低碳健康蔬食創意料理暨懷舊拿手菜競賽』

活動企劃書

1. 活動緣起：

受到全球暖化的影響，如何由生活中落實節能減碳行為已成為各國重要的課題，其中在「食」方面，近年來政府極推廣「多吃蔬菜少吃肉」、「在地生產、在地消費」的概念，鼓勵民眾多選用台灣在地、當季蔬菜水果或對於環境友善的食材，以減少食材在產製及長程運送過程中所生成的溫室氣體與能源耗用，進而減緩地球暖化，並邁向建立低碳家園之理想。

有鑑於此，今年分為二類競賽方式，一為『低碳健康蔬食創意料理競賽』，鼓勵民眾以減碳與健康的角度，自帶容易料理、清淡又健康的蔬食便當，讓大家能夠在滿足味蕾欲望的同時，又能減少二氧化碳排放量，為地球環保盡一己之力。

二為以懷舊拿手菜方式留下阿公、阿嬤的好手藝，推廣健康的飲食習慣，透過比賽的方式把阿公、阿嬤的好手藝、將古早味及私房菜改良，也藉此機會推廣少油、少鹽及少糖的健康飲食習慣，讓老人吃得快樂又健康。藉由活動中的烹飪比賽，則是將台菜、客家菜或眷村菜等美味私房菜的菜單留下來，讓年輕人學習老一輩的好手藝，以及分享半小時就能做出一桌好菜的料理手藝和經驗。了解，長壽的秘訣就是多運動和吃得健康，也藉由烹飪比賽，教導長輩如何吃得健康，亦同步宣導少油、少鹽、少糖的飲食習慣，也要多吃蔬菜、水果等富含纖維質的低碳食物。

1. 計畫目標：
2. 將料理融入比賽，讓健康訴求透過競賽及歡樂氣氛傳達給與會的所有人。
3. 透過料理競賽，將健康餐飲文化及相關之適帶入日常生活。
4. 結合里辦公處及社區團體展現社區健康活力，以凝聚社區力量，並促進節能減碳、經驗傳承等和諧共融機會，若石健康成適宜居友善的生活品質。
5. 活動對象：

社區組：社區自立烹飪社團或對廚藝有熱忱之民眾組隊報名

學生組：各級學校餐飲系或烹飪社團學生組隊報名

家庭組：家庭成員組隊報名(每隊以2~4名參賽者為限)

1. 報名方式

即日起至 105年8月17日前（郵戳為憑），親送或掛號郵寄至”臺北市松山區八德路4段101號”或網路報名，報名文件如下：

1. 參賽報名表（如附件一）。
2. 參賽作品說明（如附件二）
3. 指導單位：

臺北市政府衛生局、臺北市松山區公所、臺北市松山區健康服務中心

1. 主辦單位：

臺北市松山健康促進協會、財團法人泛美國際文教基金會、臺北市松山社區大學

1. 協辦單位：

中崙高中、臺北市松山區33里辦公處、三軍總醫院松山分院

1. 比賽日期與地點：

於105年8月27日(星期六) 下午14:00時於中崙高中進行【地址：臺北市松山區八德路4段101號】，烹飪競賽活動選手於13:00前集合。

1. 宣導方式：

活動將透過松山社大粉絲團、松山社大官網、校門口跑馬燈、33里里辦公處宣傳及推薦，另將透過社區我最大、各協辦單位與合作組織等平台宣傳，另請健康服務中心網站協助宣導。

1. 媒體行銷：

將於活動前撰寫新聞稿，並發佈新聞稿供各家媒體轉發訊息。此外，本活動亦將邀請PePo公民記者報導以擴大活動效益。

1. 效益評估：

預估參與民眾達200人以上，並達到推廣健康飲食之訴求。

1. 比賽主題：

1. 低碳料理：配合當地當季蔬菜如南瓜、絲瓜、大黃瓜、冬瓜及胡瓜等擇一選擇食材為料理主題。參賽者需使用當地且當季「蔬食」為主要食材（不含魚、肉類，奶蛋），設計兼具健康、低碳意向的蔬食料理及兼顧高纖、低油、低鹽之健康飲食原則，並佐自由創意元素。
2. 懷舊拿手菜料理：隊伍於現場實作料理競賽時，(各組自由發揮拿手菜、特色菜)，於裁判現場作評審品嚐時，各組須派員簡介該組蔬食菜內涵特色等)。
3. 評選辦法
4. 評審流程

由評審委員就參賽者提供報名資料填報繳交資料完整性、食譜製作解說等書面資料與「蔬食」主題的契合程度進行審核，階段現場實作料理比賽，並由評審委員於比賽中進行頒獎。比賽活動流程如圖1。

圖1、活動評審流程

**報名**

**低碳健康蔬食**

**創意料理組**

**懷舊拿手菜組**

**頒獎**

**錄取符合資格者：**

* **社區組-10隊(低碳健康蔬食創意料理組)**
* **學生組-10隊(低碳健康蔬食創意料理組)**
* **家庭組-10隊(懷舊拿手菜組)**

**評選出得獎隊伍：**

* **第一名1名5000元**
* **特優2名各2000元**
* **優等7名各500元**

**以上得獎者除獎金外另頒獎狀一禎。**

1. 評分標準

1、審核評分標準：

針對作品之「創意與實用」、「食材選擇」、「食材搭配與外觀」及「成本控制」等四項指標進行評分。

表1、評分標準表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 評分項目 | 比重 | 項目 | 配分 |
| 創意與實用 | 40% | （1）低碳之創意烹飪方法及技巧 | 5 |
| （2）作品原創性 | 25 |
| （3）成品的實用性與價值感 | 10 |
| 食材選擇 | 30% | （1）食材來源 | 15 |
| （2）本地當令食材使用比例 | 15 |
| 食材搭配與外觀 | 20% | （1）食材顏色搭配 | 10 |
| （2）整體型態配置是否平衡 | 10 |
| 成本控制 | 10% | 成本控制合宜性，不浪費食材 | 10 |

2、實作比賽評分標準：

依據作品之「創意與實用」、「食材選擇與使用」、「外觀及整體佈置」、「衛生安全及低碳環保」、「菜餚口感」、「成本控制」等6項指標進行評分，詳細評分標準如表2所示。

表2、評分標準表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 評分項目 | 比重 | 項目 | 配分 |
| 創意與實用 | 30% | 1. 刀工 | 5 |
| 1. 創意低碳烹飪方法及技巧 | 10 |
| 1. 原創性 | 5 |
| 1. 成品的實用性與商業價值感。 | 10 |
| 食材選擇與使用 | 20% | 1. 本地當令食材選用及選材搭配是否平衡 | 15 |
| 1. 廚餘處理 | 5 |
| 外觀及桌面  整體佈置 | 10% | 1. 食材顏色搭配 | 5 |
| 1. 整體型態配置是否平衡 | 5 |
| 衛生安全及  低碳環保 | 15% | 個人衛生、場地清潔、製作過程均符合良好衛生並考量低碳環保規範 | 15 |
| 菜餚口感 | 10% | 菜餚調味、口感 | 10 |
| 成本控制 | 5% | 成本控制合宜性，不浪費食材 | 5 |
| 低碳內涵說明 | 10% | 料理低碳解說牌或人員說明 | 10 |

3、比賽規定：

(1)比賽時間：參賽者需於40分鐘內完成〈低碳健康蔬食創意料理〉及於60分鐘內完

成〈懷舊拿手菜〉，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)。

(2)料理過程須符合節能減碳與經濟實惠原則，原物料採買金額 (6人份）以新台幣300元內〈低碳健康蔬食創意料理〉及500元內〈懷舊拿手菜〉為限(由主辦單位提供材料購買費)。

(3)參賽者請於比賽結束後協助打掃桌面工作環境，經現場協助人員確認後方可離場。

(4)所有原物料進場前，須經主辦單位檢查驗證，資料相符，且不得危害人體健康。

(5)比賽食材嚴禁攜帶半成品及複方醬料進入比賽場地。

(6)倘烹調原料需漲發、醃製、預熱加工，需在參賽作品報名表格中的注意事項欄中加註，方可於賽前在場外準備。但其過程不得使用人工化學添加劑處理。

(7)比賽前10分鐘選手請就比賽烹飪位置，聆聽評審說明比賽注意事項，遲到者扣總分5分。

(8)參賽者可穿著廚師服，包含廚師帽與圍裙標準服裝等（請自備）。

(9)作品擺盤、展示規定：

* 每份作品需烹調完成例盤（約6人份）之作品。
* 餐具由主辦單位備。
* 餐具需以符合食品衛生管理法且非一次性之環保餐具。
* 餐具所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。

1. 獎勵方式：為鼓勵手藝優秀民眾踴躍參與，本活動酌予提高獎勵比例，旨在藉活動氛圍推廣健康飲食，獎勵所發給獎金部由臺北市松山健康促進協會贊助，未使用本案經費。

第一名（1名）共三組3名 5,000元現金及獎狀一紙

特 優（2名）共三組6名 2,000元現金及獎狀一紙

優 等（7名）共三組21名 500元現金及獎狀一紙

1. 其他競賽相關規定：

1.參賽者郵寄報名資料時應於收件截止日前寄達收件單位，逾期不受理。郵寄過

程、費用及寄件後之確認事項皆由參賽者自行負擔及處理。若因郵寄過程遭致

資料毀損時，由參賽者自行負責。

2.參賽者繳交之相關資料，均不退還，請自行留底備份。

3.參賽選手和菜餚需與報名表比賽相同，不得更換，否則以棄權論。

4.參賽者如有違反本次競賽活動相關規定，裁判長(由評審委員互相推舉)有權取

消其參賽資格。比賽結果由裁判長做最終決定，不得異議。

5.本活動之參賽作品，主辦單位有權保有比賽中所使用的烹飪方式及錄影，拍照

權利。

6.主辦單位對於所有參賽作品均有授予各種傳播媒體刊載之權利，並擁有所有報

名參賽作品，編製及重製成光碟、書刊或其他形式宣傳物之永久使用權。

7.主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利。

8.主辦單位概不負責保管比賽隊伍所攜帶之器具與個人之財物。

9.凡參賽者均視為同意並遵循上述各項規定。

第八屆食神盃烹飪競賽健康活力秀

(※活動內容可能因實際籌辦聯繫有所調整)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 |  | | 時間 | 競賽賽程 |
| 14:00-14:10 | 開幕秀：紫流日本舞踊 | | | |
| 14:10-14:20 | 貴賓致詞 | | | |
| 抽 獎/五、四獎 | | | | |
| 14:20-14:30 | 廚神亂打秀 | | 13:20-13:30 | 低碳健康蔬食創意料理隊報到暨說明 |
| 14:30-15:00 | 名人廚藝秀(5對) | | 13:30-14:00 | 第一組(社區組)競賽 |
| 14:00-14:30 | 評審／場地整理／觀眾試吃 |
| 15:00-15:10 | 熱舞組曲/安平里律動班 | 14:30-14:40 | | 低碳健康蔬食創意料理隊報到暨說明 |
| 15:10-15:20 | 成績評定及頒獎(第一組)，亦請第一名入圍作品說說菜餚元素故事 | 14:40-15:10 | | 第二組(學生組)競賽 |
| 15:10-15:30 | | 評審／場地整理／觀眾試吃 |
| 抽 獎/三、二獎 | |
| 15:20-15:35 | 中東風情與部落風 | 15:30-15:40 | | 懷舊拿手菜隊報到暨說明 |
| 15:35-15:45 | 健康趣味有獎問答 | 15:40-16:20 | | 第三組(阿公阿嬷或家族成員組)競賽 |
| 15:45-15:55 | 成績評定及頒獎(第二組)，亦請第一名入圍作品說說菜餚元素故事 | 16:20-16:40 | | 評審／場地整理／觀眾試吃 |
| 15:55-16:15 | 交流與密技傳授：示範低碳健康蔬食創意料理/花生米漿-巢佳苓老師 | | | |
| 16:15-16:25 | 有氧熱舞秀暨健康操/滕立菡老師 | | | |
| 16:25-16:35 | 成績評定及頒獎(第三組)，亦請第一名入圍作品說說菜餚元素故事 | | | |
| 16:35-16:45 | 閉幕秀：社區團體 | | | |
| 抽 獎/一獎 | | | | |
| 17:00 | 圓滿閉幕 | | | |

附件一

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第八屆食神盃烹飪競賽健康活力秀報名表 | | | | |
| 隊伍名稱 | |  | | |
| 組別 | | □社區組-低碳健康蔬食創意料理，居住社區：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □學生組-低碳健康蔬食創意料理，就讀學校：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □家庭組(阿公阿嬤) 懷舊拿手菜 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
| 聯絡方式 | | 聯絡人： | | 電話： |
| 地址： | | |
| E-mail： | | |
| 參賽選手基本資料 | | | | |
| 成員 | 姓 名 | | 聯絡電話 | |
| 1 |  | |  | |
| 2 |  | |  | |
| 3 |  | |  | |
| 4 |  | |  | |
| 備註：   1. 本資料應於活動日期截止前( 105年8月17日前)完成或寄發文件報名手續（以郵戳為憑）。 2. 填寫完畢後，掛號郵寄或親送至臺北市松山區八德路4段101號 松山社區大學游淑君小姐收。   聯絡電話：（02）2747-5431分機15、14 蔡明憲、游淑君  傳真：（02）2742-2865  E-mail：[ben30003@gmail.com](mailto:ben30003@gmail.com)及[L0955088508@gmail.com](mailto:L0955088508@gmail.com) | | | | |

附件二

第八屆食神盃烹飪競賽健康活力秀食譜

競賽主題：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號： | |  | | | 參賽者隊名： | | | |  |
|  | |  | | |  | | | |  |
| 作品名稱： | |  | | | | | | | |
| 作品創作理念說明（約50字）： | | | | | | | | | |
| 食材名稱 | | | | | | 單位 | 數量 | 製作方法 | |
|  | | | | | |  |  |  | |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  |  |
| 調味料 | 單位 | | 數量 | 盤飾材料 | | 單位 | 數量 |
|  |  | |  | 1. | |  |  |
|  |  | |  | 2. | |  |  |
|  |  | |  | 3. | |  |  |
|  |  | |  | 4. | |  |  |
|  |  | |  | 5. | |  |  |
|  |  | |  | 6. | |  |  |

※本表如不敷使用，請自行影印