

# 113 年推動臺中市在地食材永續淨零

## 校園蔬食午餐競賽實施計畫

### 壹、緣由：

為響應節能減碳之目標，教育部自 2010 年起建議各縣市政府及轄內學校回應蔬食減碳，鼓勵學校午餐多吃蔬菜、少吃肉，除增進學生身體健康，亦藉此建立並落實學生環境保護意識。

臺中市(以下簡稱本市)於 2011 年起推動學校「週一蔬食日」活動，同時推動「營養午餐 5 元加碼政策」，鼓勵學校午餐使用在地食材及有機蔬菜，要求各校每週至少應有 1 道有機蔬果、1 次在地蔬果或生鮮農漁產品為午餐食材，同時配合中央積極推動學校午餐 12 項短期葉菜類使用有機或產銷履歷農產品，以吃在地、食當季的低碳飲食方式，縮短食材運送里程，進而減少二氧化碳排放量，達到環境永續目標。

本次辦理「在地食材永續淨零」校園蔬食午餐競賽，鼓勵學校選用在地食材融入學校蔬食午餐菜色中，增進學校廚房工作人員烹飪技巧，同時由營養師針對本次主題進行飲食教育競賽，希冀提升本市學校午餐品質，讓學生不僅吃到健康美味的在地好料理，同時，讓參賽選手相互學習，營造優質的學校午餐氛圍。

### 貳、計畫目標

- 一、鼓勵學校選用當季之在地食材，減少碳足跡產出，達到節能減碳、降低碳排放量的低碳生活。
- 二、促進營養師健康飲食教育經驗交流，藉以提高本市學校師生對健康飲食知能傳達。
- 三、促進校園蔬食午餐口味創新，午餐經驗交流，彼此切磋廚藝與交流烹飪心得。
- 四、建立臺中市在地食材暨蔬食餐菜色，增加午餐菜色的多元性與豐富性，提供學校爾後午餐菜色參考，提升學校供餐品質。

### 參、計畫執行工作內容

#### 一、辦理單位

- (一)主辦單位：臺中市政府教育局(以下簡稱教育局)
- (二)承辦學校：臺中市立北勢國民中學(以下簡稱北勢國中)
- (三)協辦學校：財團法人弘光科技大學

#### 二、參加對象：

- (一)本市學校午餐現職從業人員及營養師均可參加，以「學校」或「與學校簽訂午餐契約之團膳業者」為單位，每單位僅限 1 隊報名，每隊由 2 名選手組成，其中 1 名須持有丙級中餐技術士執照，另 1 名為營養師。
- (二)各隊參賽選手須與書面審查資料相同不得更換，有重大情事而須替換者，需於賽前提出相關證明。

### 三、競賽主題：

以「在地食材永續淨零」為概念設計一套學校午餐蔬食菜單。

(一)每組現場製作**主食**、三菜(主菜、副菜及青菜)、一湯之菜餚，每道菜以**3人份**為計。

(二)參賽食譜設計，成本估算(1人份以新臺幣38~42元計)，4道料理須包含臺中市在地食材。

### 四、活動期程

項目	時間	備註
報名時間	即日起至113.09.27.(五)止	1. 郵戳為憑，逾時恕不受理。 2. 繳交書審資料。
競賽暨頒獎典禮	113.10.26(六) 弘光科技大學 餐旅管理系L棟4F	1. 地點：弘光科技大學 2. 競賽方式：飲食教育及實作競賽。 3. 各組參賽者務必至現場觀摩並參加頒獎典禮。

### 五、報名方式

(一)參與本競賽者須繳交書面資料一份至北勢國中。

(二)書面審查資料繳交注意事項：

1. 採郵寄「掛號」報名。(以當日郵戳為憑，逾時恕不受理。)

2. 郵寄信封請註明「113年推動臺中市在地食材永續淨零校園蔬食午餐競賽」資料。

3. 報名資料於113.09.27.(五)前寄至：臺中市立北勢國中賴貞琪午餐秘書收 (433臺中市沙鹿區英才路150號)

4. 書面資料請依序排列裝訂，包含：

(1) 競賽報名表(附件一)

(2) 營養成分及食材成本分析表(附件二)

(3) 參賽食譜設計表(附件三)

(4) 菜單設計說明卡(附件四)

(5) 個人資料使用說明書(附件五)

(6) 食材核銷資料表(附件六)

(三)報名繳交之資料表件無論是否得獎一概不予退還，各項資料若有需要請自行影印或拷貝留存。

(四)送件前請務必逐一檢視資料是否齊全。相關資料若有不齊全者，由北勢國中通知限期補正，資料補正以一次為限。

(五)凡報名者，視為瞭解並同意本計畫規定。

## 六、競賽說明

(一)每組經書面審查後擇優進入實作比賽，屆時將於教育局全球資訊網

<http://www.tc.edu.tw/>公告方式通知參賽人員。

(二)菜單以每人新臺幣(以下同)38~42元食材成本設計午餐菜單，須包含主菜、副菜、青菜及湯品各一道。

(三)飲食教育競賽評分：滿分50分，係由全體評審所評分數加總，除以評審人數所得之平均值，得出飲食教育競賽成績(成績計算至小數點後1位數)，評分標準如下表：

評分項目	主題相關性	實務推廣性	溝通表達能力
配分比例	20%	20%	10%

(四)實作競賽評分：滿分50分，係由全體評審所評分數加總，除以評審人數所得之平均值，得出該組參賽隊伍成績(成績計算至小數點後1位數)，評分標準如下表：

評分項目	主題相關性 (含臺中市在地 食材比例)	衛生安全 (含善後清潔)	營養成分	口味及創意性 (含降低食材 廢棄率)
配分比例	15%	10%	10%	15%

(五)飲食教育競賽：

1. 參賽者須著正式服裝或教學課程所需之特製服裝，營養師為主要教學者，同隊廚師或午餐工作人員擔任搭檔及輔佐任務。
2. 參賽者上台後可先設置教具，只要與觀眾有明確互動(語言或肢體)，立即開始計時，各組比賽時間為5分鐘，4分鐘時按長鈴一聲並舉牌提醒，5分鐘時間到，按長鈴二聲並再次舉牌，逾時30秒以上，將酌予扣分。
3. 請以報名作品內容設計教學課程與教材，不限展演形式，請示教學需要自行準備「實體教具」或「教學簡報」。

(六)實作競賽：

1. 參賽隊伍需於競賽指定時間內實地完成報名菜單菜餚，包含製作、出餐、展示、善後場地清潔等工作，否則不列入評分。
2. 進入決賽隊伍，每隊補助食材費500元，請決賽隊伍於競賽當天報到時，檢具食材支出發票(或收據)及食材核銷資料表(附件六)，向北勢國中請款，學校單位檢具領據，抬頭為「臺中市立北勢國民中學」及支出明細表(原始憑證自留備查)；廠商單位檢具二聯式發票，統一編號：76622387。
3. 食材由各隊自行準備(請自備保冰袋)，需以原貌呈現，不得預先進行加工，不得另攜其他食材供盤飾使用，但可用原設計食譜現有食材作為供餐成品裝飾用；需使用不礙食用者健康且皆為可食用之食材；不可使用違反食品安全衛生法規之原料或添加物與人工色素等，違者取消資格；參賽之調味料(如：油、鹽、糖、醬油

等)由選手自行攜帶，當天進行檢查確認；另場地用具一律由承辦單位提供(爐具、2只炒鍋、砧板、餐盤)，刀具請自行準備。

(補充說明:食材內容採用天然、完整，沒有加工精緻過的食材，並將食材完整利用。如:將蔬菜連根帶葉一起料理運用，做到既美味又不浪費的料理。)

6. 決賽當日作品應與書面審查資料相符，如有不符之情事，經評審決議認定，或遭他人檢舉並證實者，主辦單位得取消參賽或得獎資格。
7. 當日需攜帶具有照片之證件驗證身分，冒名頂替參賽者，取消參賽資格；倘選手以非正當之方式減少廢棄率，如:將食材放入口袋、多次試吃以減少份量等情形，則口味及創意性項目將不給分。
8. 比賽時間限時1.5小時，每道料理需烹調3人份，1份進行展示及拍攝，1份供評審評分，1份供決賽隊伍互相交流。
9. 個人之服裝配備請自備，一切遵照食品衛生安全準則。
10. 主辦單位擁有自由運用與出版比賽作品之菜單食譜、照片、影片、資料等權利。
11. 若有未盡事宜，由教育局酌以修改，並於競賽前統一說明。
12. 實作競賽活動流程表(暫定，如有異動將隨時於教育局全球資訊網公告)：

時間	活動內容	地點	備註
7:30~8:15	報到	餐旅管理系L棟4F	1. 驗證參賽者身分 2. 抽籤決定評選順序 3. 與決賽者確認各項食材並秤食材總重量
8:15~8:30	長官致詞	4F示範教室	
8:30~10:00	飲食教育競賽		
10:00~10:15	現場食材及電器用具確認	4F亞洲廚藝教室	
10:15~11:45	實作競賽大展身手		
11:45~12:00	大快朵頤~~ 評分試吃囉!	4F多功能廚藝教室	剩餘食材秤重
12:00~12:30	頒獎	4F示範教室	

#### 柒、獎勵方式

獎項(每組)	
冠軍 1 名	隊伍禮券 20,000 元、獎狀 1 張
亞軍 1 名	隊伍禮券 15,000 元、獎狀 1 張
季軍 1 名	隊伍禮券 10,000 元、獎狀 1 張
晉級隊伍	隊伍禮券 3,000 元、獎狀 1 張

#### 捌、預期效益

- 一、藉由競賽活動，增進學校廚房工作人員烹飪技巧，提升本市學校午餐品質。
- 二、透過營養師之間飲食教育交流，提升學童健康飲食知能。
- 三、達成推展臺中在地食材，透過使用在地食材，縮短食材運送里程，落實學校環境永續淨零之目標。

#### 玖、附則

- 一、活動當日廚房人員視同加班，請學校依照勞動基準法規定辦理計算加班費用，相關經費由各校午餐經費項下支付；學校協辦人員、參賽職員於活動當日，請學校依權責和與公(差)假登記。
- 二、本活動辦理期間，相關工作人員、評審等，請各所屬單位惠予公(差)假，俾利協助活動辦理。
- 三、活動有功人員予以專案敘獎。
- 四、本活動經費由教育局年度相關經費項下支應。

#### 拾、倘對本計畫有相關疑問事項，得洽相關人員：

- 一、承辦單位聯絡人：北勢國中賴貞琪午餐秘書（04-26322236分機725）
- 二、主辦單位聯絡人：教育局體健科郭汶甄營養師（04-22289111分機54717）

#### 拾壹、本計畫倘有未盡事宜，得另予公告補充說明之。

附件一

113 年臺中市政府教育局推動在地食材永續淨零  
校園蔬食午餐競賽-報名表

編號(由主辦單位填寫)：

參賽單位	<input type="checkbox"/> 學校名稱： _____ 區 <input type="checkbox"/> 公司名稱： _____ (請務必蓋有服務單位印章)		
聯絡人		聯絡電話	
菜單設計者		職稱	
食譜適用對象	<input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中		
參賽者資料	營養師	參賽者資料	廚師
姓名		姓名	
身分證字號		身分證字號	
出生年月日	民國 年 月 日	出生年月日	民國 年 月 日
聯絡電話		聯絡電話	
113 年 10 月 26 日競賽當天供應參賽人員午餐餐盒，請團隊提供當日參賽人員現場用餐人數及意願以利統計，未填寫葷素者視同不用餐，謝謝。(至多 2 名) 葷食_____位、素食_____位、不用餐_____位			
<input type="checkbox"/> 身分證正面影本(加保用)		<input type="checkbox"/> 身分證正面影本(加保用)	
<input type="checkbox"/> 身分證反面影本(加保用)		<input type="checkbox"/> 身分證反面影本(加保用)	

113 年推動臺中市在地食材永續淨零  
校園蔬食午餐競賽-營養成分及食材成本分析表

報名編號:

(由承辦單位填寫)

	菜餚 名稱	食材 名稱	重量 (g)	食物 分類	份數	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	熱量 (Kcal)	成本 (元)
主食										
主菜										
副菜										
青菜										
湯品										
總計										

附件三

113 年推動臺中市在地食材永續淨零  
校園蔬食午餐競賽-參賽食譜設計(主食)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜名		食譜份量	1 人份
食材名稱		調味料名稱	
製作步驟	1. 2. 3.		
料理前食材照片：		成品照片：	
食材組合擺盤，拍攝一張照片		餐點組合擺盤，拍攝一張照片	



113 年推動臺中市在地食材永續淨零  
校園蔬食午餐競賽-參賽食譜設計(主菜)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜名		食譜份量	1 人份
食材名稱		調味料名稱	
製作步驟	1. 2. 3.		
料理前食材照片：		成品照片：	
食材組合擺盤，拍攝一張照片		餐點組合擺盤，拍攝一張照片	

113 年推動臺中市在地食材永續淨零  
校園蔬食午餐競賽-參賽食譜設計(副菜)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜名		食譜份量	1 人份
食材名稱		調味料名稱	
製作步驟	1. 2. 3.		
料理前食材照片：		成品照片：	
食材組合擺盤，拍攝一張照片		餐點組合擺盤，拍攝一張照片	

113 年推動臺中市在地食材永續淨零  
校園蔬食午餐競賽-參賽食譜設計(青菜)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜名		食譜份量	1 人份
食材名稱		調味料名稱	
製作步驟	1. 2. 3.		
料理前食材照片：		成品照片：	
<p>食材組合擺盤，拍攝一張照片</p>		<p>餐點組合擺盤，拍攝一張照片</p>	

113 年推動臺中市在地食材永續淨零  
校園蔬食午餐競賽-參賽食譜設計(湯品)

報名編號： (由承辦單位填寫)

菜名		食譜份量	1 人份
食材名稱		調味料名稱	
製作步驟	1. 2. 3.		
料理前食材照片：		成品照片：	
食材組合擺盤，拍攝一張照片		餐點組合擺盤，拍攝一張照片	

附件四

113 年推動臺中市在地食材永續淨零  
校園蔬食午餐競賽-菜單設計說明卡

報名編號： (由承辦單位填寫)

食譜主題名稱：

設計理念：

附件五

個人資料使用同意書

臺中市政府教育局（以下簡稱主辦單位）舉辦「113 年推動臺中市在地食材永續淨零校園蔬食午餐競賽」，依個人資料保護法第 8 條規定，告知參賽團隊下列事項：

1. 主辦單位取得參賽團隊之個人資料，目的為辦理「113 年推動臺中市在地食材永續淨零校園蔬食午餐競賽」相關評選作業之用，其蒐集、處理及利用參賽團隊之個人資料受到個人資料保護法及相關法令之規範。本次所蒐集參賽團隊之個人資料類別如報名表內文所列，利用方式為上網公告、報紙等媒體公布得獎名單，包括姓名、得獎作品（含食譜），利用期間為永久，利用地區不限，對象為主辦單位及承辦單位。
2. 就主辦單位所蒐集參賽團隊之個人資料，依個人資料保護法第 3 條規定得向主辦單位請求查詢閱覽、製給複製本、補充或更正、停止蒐集、處理或利用，必要時亦可請求刪除，惟屬主辦單位依法執行職務所必須保留者得不依參賽團隊請求為之。另依個人資料保護法第 14 條規定，主辦單位得酌收行政作業費用。
3. 參賽團隊得自由選擇是否提供相關個人資料，惟若拒絕提供相關個人資料，主辦單位將無法受理本件報名。如參賽團隊請求停止蒐集、處理、利用或刪除個人資料，致影響參賽資格時，視為放棄參賽。
4. 本人已清楚瞭解主辦單位蒐集、處理或利用本人個人資料之目的及用途。

請簽名：\_\_\_\_\_

智慧財產權聲明

1. 參賽者保證參賽食譜設計確實由本人或團隊所原創，並絕無侵害他人著作權或其他違法之情事，如有抄襲仿冒之情事，經評審決議認定，或遭他人檢舉並證實確有該等情事，主辦單位得取消其參賽或得獎資格，並由參賽者自行承擔相關法律責任。已領取獎項/金者，主(承)辦單位得追回原獎項/金。
2. 所有參賽隊伍之營養午餐食譜設計須同意主辦單位可無償使用在與其相關文宣品製作、媒體曝光、廣告露出等。
3. 參賽隊伍之學校午餐食譜設計，主辦單位有權優先洽談使用、生產、製造、出版或為其他相關事項之行使。

請簽名：\_\_\_\_\_

附件六

113 年推動臺中市在地食材永續淨零  
校園蔬食午餐競賽-食材核銷資料表

編號(由主辦單位填寫)：

核銷相關資料			
受款人帳號			
銀行名稱(含分行)		戶名	
存簿封面影本			