

# 海大盃「點食成金」阿格力創意早餐競賽

## 一、活動主旨：

根據聯合國環境署（2021）發表的糧食浪費指數報告，全球每年浪費近10億噸食物，年平均家庭食物浪費就高達每人74公斤，食物浪費不僅危害經濟，還加劇了二氧化碳排放與自然環境的污染，助長極端氣候危機。而全球確有數十億飢餓或無力負擔健康飲食的人口，因食物浪費而難以被餵飽。因此減少食物浪費是減少人類對環境的影響最簡單的方法之一，然而這樣的潛力尚未被充分利用。政府、企業和個人都需要共同努力，例如提高人們對廢棄物的認識，改進購物習慣，並提升烹飪技巧以最有效利用食物。

因此本活動希望透過每個參賽者，分享自己的惜食紀錄與成果，讓自己周遭的親友也一起加入珍惜食物的行列，透過臉書推廣讓更多人認識惜食理念，一起加入惜食行動，讓每個人都可以成為SDGs永續精神實踐者。

## 二、主辦單位：教育部

## 三、承辦單位：台北海洋科技大學 餐飲管理系、教發中心

## 四、競賽時程：

1. 初賽報名截止：113年5月1日（三）17:00前
2. 「惜食魔術師」推廣大使選拔：113年5月2~24日
3. 決賽實做：113年5月25日（六）

## 五、決賽地點：台北海洋科技大學 士林校區 中餐教室

## 六、參賽資格：全國高中職餐飲相關科系在學生，參賽者1-2人一組，指導老師一名。

## 七、競賽規則：

| (一) 初賽資料審查                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 參賽者1-2人一組，共同製作1道惜食早餐料理，須具有健康、美味、天然與惜食之設計，以不浪費食材為原則，盡可能全食材烹飪，主副食材與中西式不限定（以在地當季食材為佳）。競賽資料、食譜、成品與分享照片以及製作心得或感恩故事，請至線上報名系統填寫。</li><li>● 線上報名系統：<br/><a href="https://forms.gle/pAekqJiSpoMbFxNAA">https://forms.gle/pAekqJiSpoMbFxNAA</a> 報名資料上傳截止時間：113年5月1日（三）17:00</li></ul> | <br>報名系統 QR |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                         |                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(二)「惜食魔術師」推广大使票选(粉丝页按讚)</p> <p>凡參賽資料完成上傳之作品，大會將其作品依照報名順序P0文於台北海大餐管系，請各位選手邀請親友專貼作品推廣惜食理念，將依獲得按讚數取前三名頒發「惜食魔術師」推廣大使獎狀與獎金。台北海大餐管系粉絲頁連結：<a href="https://www.facebook.com/TUMTFBMD">https://www.facebook.com/TUMTFBMD</a></p>                                                                                                                                                            |                                                                                         |  <p>台北海大餐管系粉絲</p> |
| <p>(三)決賽(現場烹調品評)</p> <p>1. 每組須在90分鐘內製作與初賽相同之菜肴2盤，一盤展示一盤評審。餐盤器皿及展示佈置由選手自行準備。</p> <p>2. 所有食材需現場製備操作，食材可事先清洗與去除不可食部位，僅需攜帶所悉之食材分量到場，但須現場切割確認損耗率是否合理，未使用之剩餘食材須集中接受評審評核；不可使用半成品及調製好的醬汁，可攜帶無調味高湯，須長時間製備之麵團可事先揉好鬆弛。</p> <p>3. 參賽者需佈置菜餚展示區(展示台規格為60x60cm)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。</p> <p>4. 惜食理念為初賽必備條件，故決賽不另計成績。評分標準如下：<br/>(1)成品味道口感50% (2)邊角料利用度20%(3)製作流程正確與衛生20% (4)展台與成品美感10%</p> |                                                                                         |                                                                                                      |
| <p>(四)獎勵辦法</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                      |
| 決賽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 金牌：1組，獎金5,000元、獎牌、獎狀。<br>銀牌：2組，獎金3,000元、獎牌、獎狀。<br>銅牌：3組，獎金1,000元、獎牌、獎狀。<br>優勝：5組，獎牌、獎狀。 |                                                                                                      |
| 「惜食魔術師」<br>推廣大使                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 金牌：1組，獎金3,000元、獎牌、獎狀。<br>銀牌：2組，獎金2,000元、獎牌、獎狀。<br>銅牌：3組，獎金1,000元、獎牌、獎狀。<br>優勝：5組，獎牌、獎狀。 |                                                                                                      |
| <p>(五)決賽流程</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                      |
| 時間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 內容                                                                                      | 地點                                                                                                   |
| 08:30~08:50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 報到                                                                                      | 學生餐廳                                                                                                 |
| 08:50~09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 賽前說明                                                                                    |                                                                                                      |
| 09:00~10:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第一場菜餚製作與出菜                                                                              | 中餐教室                                                                                                 |
| 10:30~12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第二場菜餚製作與出菜                                                                              |                                                                                                      |
| 12:00~13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 午休                                                                                      |                                                                                                      |
| 13:00~14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 評審總講評                                                                                   | 學生餐廳                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 頒獎                                                                                      |                                                                                                      |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 賦歸                                                                                      |                                                                                                      |
| <p>*每場出菜後30分鐘請選手回到個別展台前聆聽講評。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                         |                                                                                                      |

#### 八、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 |    |         | 風冷式六門冷藏冰櫃           |      |    |
| 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                   | 油桶   | 1  |
| 小馬口碗  | 5  | 量匙      | 1                   | 雙耳湯鍋 | 1  |
| 配菜盤   | 5  | 削皮刀     | 1                   | 白色砧板 | 1  |
| 蔬離    | 1  | 刮鱗刀     | 1                   | 紅色砧板 | 1  |
| 鋼盆(大) | 1  | 炒杓      | 2                   | 蒸籠組  | 1  |
| 鋼盆(小) | 1  | 鍋鏟      | 1                   | 單柄炒鍋 | 1  |
| 漏杓    | 1  | 小湯杓     | 1                   | 雙耳炒鍋 | 1  |