

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	
● 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。 ● 線上報名系統： https://forms.gle/pAekqJiSpoMbFxNAA 報名資料上傳截止時間：113年5月1日（三）17:00	 報名系統 QR

(二)「惜食魔術師」推广大使票选(粉丝页按讚) 凡参赛资料完成上传之作品，大会将其作品依照报名顺序 P0 文于台北海大餐管系，请各位选手邀请亲友专贴作品推广惜食理念，将依获得按讚数取前三名颁发「惜食魔術師」推广大使奖状与奖金。台北海大餐管系粉丝页连结：https://www.facebook.com/TUMTFBMD		 台北海大餐管系粉丝																							
(三) 决赛(现场烹调品评) 1. 每组须在90分钟内製作与初赛相同之菜肴2盘，一盘展示一盘评審。餐盘器皿及展示佈置由选手自行準備。 2. 所有食材需现场製備操作，食材可事先清洗与去除不可食部位，僅需攜帶所悉之食材分量到場，但須现场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。 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。 4. 惜食理念為初赛必備條件，故決賽不另計成績。評分標準如下： (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%																									
(四) 獎勵辦法 <table><tr><td>決賽</td><td>金牌：1組，獎金5,000元、獎牌、獎狀。 銀牌：2組，獎金3,000元、獎牌、獎狀。 銅牌：3組，獎金1,000元、獎牌、獎狀。 優勝：5組，獎牌、獎狀。</td></tr><tr><td>「惜食魔術師」 推廣大使</td><td>金牌：1組，獎金3,000元、獎牌、獎狀。 銀牌：2組，獎金2,000元、獎牌、獎狀。 銅牌：3組，獎金1,000元、獎牌、獎狀。 優勝：5組，獎牌、獎狀。</td></tr></table>			決賽	金牌：1組，獎金5,000元、獎牌、獎狀。 銀牌：2組，獎金3,000元、獎牌、獎狀。 銅牌：3組，獎金1,000元、獎牌、獎狀。 優勝：5組，獎牌、獎狀。	「惜食魔術師」 推廣大使	金牌：1組，獎金3,000元、獎牌、獎狀。 銀牌：2組，獎金2,000元、獎牌、獎狀。 銅牌：3組，獎金1,000元、獎牌、獎狀。 優勝：5組，獎牌、獎狀。																			
決賽	金牌：1組，獎金5,000元、獎牌、獎狀。 銀牌：2組，獎金3,000元、獎牌、獎狀。 銅牌：3組，獎金1,000元、獎牌、獎狀。 優勝：5組，獎牌、獎狀。																								
「惜食魔術師」 推廣大使	金牌：1組，獎金3,000元、獎牌、獎狀。 銀牌：2組，獎金2,000元、獎牌、獎狀。 銅牌：3組，獎金1,000元、獎牌、獎狀。 優勝：5組，獎牌、獎狀。																								
(五)決賽流程 <table><tr><th>時間</th><th>內容</th><th>地點</th></tr><tr><td>08:30~08:50</td><td>報到</td><td rowspan="2">學生餐廳</td></tr><tr><td>08:50~09:00</td><td>賽前說明</td></tr><tr><td>09:00~10:30</td><td>第一場菜餚製作與出菜</td><td rowspan="2">中餐教室</td></tr><tr><td>10:30~12:00</td><td>第二場菜餚製作與出菜</td></tr><tr><td>12:00~13:00</td><td>午休</td><td></td></tr><tr><td rowspan="2">13:00~14:00</td><td>評審總講評</td><td rowspan="2">學生餐廳</td></tr><tr><td>頒獎</td></tr><tr><td>14:00</td><td>賦歸</td><td></td></tr></table> *每場出菜後30分鐘請選手回到個別展台前聆聽講評。			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	
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																								

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