



2023 第三屆全國銀髮養生廚藝大賽

報名簡章

(熱菜現場烹調)

壹、活動目的：隨著高齡化社會來臨，銀髮族的營養餐點更受重視與討論，藉由本次競賽建立學生在餐旅與觀光業競技的平台，以強化學生的產業核心實務技能，並藉由相互切磋交流，發掘多元的學習方式，共同成長，進而提升餐旅與觀光業的服務品質。

貳、活動說明：

- 一、活動名稱：2023 第三屆全國銀髮養生廚藝大賽
- 二、指導單位：教育部高等教育深耕計畫、南投縣政府環境保護局
- 三、主辦單位：南開科技大學餐飲管理系
- 四、協辦單位：台灣雀巢股份有限公司、瑞康國際企業股份有限公司、福壽實業股份有限公司、小磨坊國際貿易股份有限公司、西螺大同醬油股份有限公司、AHbuffett 巴菲特防滑鞋、時尚廚衣、欣臨餐飲事業群、開元食品工業股份有限公司、南開餐廚食藝社、南開科技大學大學社會責任實踐計畫辦公室
- 五、比賽地點：南開科技大學 中餐廚藝教室(南園二樓)。
- 六、報名(初賽)收件截止:2023 年 11 月 6 日(一)郵戳為憑。
- 七、公布決賽名單：2023 年 11 月 10 日(五)17:00 後公告於餐飲管理系系網。
- 八、決賽競賽時間：2023 年 11 月 24 日(五)
- 九、報名費：

● 報名方式

- (一) 採線上報名<https://forms.gle/PdT3i7GrHP5wnvfW7>，表單提交後，請將初審資料及隨身碟，掛號郵寄至542021南投縣草屯鎮中正路568號-餐飲管理系。
- (二) 報名費用：新台幣1500元整/每項

匯款方式：

1.線上付款：南開科技大學首頁→繳費專區→報名費及其他→第一銀行第e學雜費入口網→點選「2023第三屆全國銀髮養生廚藝大賽-熱菜現場烹調」繳交報名費。

2.以 ATM 轉帳或臨櫃匯款方式繳納報名費

匯款銀行：007第一商業銀行-草屯分行

匯款帳號：441-50-082992

*收據開立日期會與匯款日期相同，如要指定收據日期請與主辦單位聯繫

3.郵局匯票方式，掛號郵寄至 542021 南投縣草屯鎮中正路 568 號餐飲管理系

(三) 聯絡方式：

1. 活動承辦：南開科技大學餐飲管理系 許志滄 系主任

聯絡電話：(049) 2563489 分機 2923、2926，餐管系辦公室

2. 參賽選手請加入 2023 第三屆全國銀髮養生廚藝大賽 line 群組



參、活動內容：

熱菜組

一、參加資格：

A. 高中職組：全國高中職餐旅、觀光相關科系學生(含五專部前三年級生)需檢附學生證，3 人一組。

B. 大專組：大專校院組(年齡 18~24 歲間)，2 人一組。

二、競賽機制：

初賽：採書審方式進行，高中職組、大專校院組各取 6 組進入決賽。

決賽：高中、大專組分別進行現場料理競賽。

如遇疫情升溫或不可抗力之因素等，則將決賽改為線上評分機制，選手請錄製影片。

評分標準：

由大會宣佈競賽開始計時及結束計時，逾時者額外扣分。

成績評分標準說明：

儀態儀容評分	符合主題性評分	菜餚口味評分	衛生評分
10%	30%	50%	10%

三、獎勵：

瑞康屋提供加碼獎品：多項優質商品

■全國高中職組（含五專部 123 年級）。

金獎 1 名：小金人獎盃一座、獎牌、獎狀各一張。

銀獎 1 名：獎牌、獎狀各一張

銅獎 1 名：獎牌、獎狀各一張

佳作 3 名：獎狀各一張；指導老師感謝狀一張

■大專組

金獎 1 名：小金人獎盃一座、獎牌、獎狀各一張。

銀獎 1 名：獎牌、獎狀各一張

銅獎 1 名：獎牌、獎狀各一張

佳作 3 名：獎狀各一張；指導老師感謝狀一張

四、比賽細則及注意事項：

1. 主題：需使用**低碳與在地蔬食**搭配指定食材並符合少油、少鹽、少糖銀髮養生概念，中西式不均，競賽菜餚採**位上方式**呈現：
 - (1)冷/熱前菜擇一：指定食材雞胸肉(由大會提供)
 - (2)海鮮主菜：指定食材鱸魚(需自備可去鰓、去鱗，不可切割)
 - (3)肉類主菜：指定食材家禽、家畜均可(需自備)
 - (4)蔬食料理：指定食材需使用台灣在地食材並符合低碳蔬食料理(需自備)
- 雀巢原味穀片、李錦記舊庄特級蠔油 各擇一道入菜 (兩者不可入同一道菜餚)
2. 競賽時間：2 小時(包含善後清潔)
3. 數量：每道以 3 人份呈盤(1 份展示、1 份試吃、1 份拍攝)需自備展台、菜卡及食譜 (肉類、蔬菜不可清洗、切割，不可使用半成品及調製好的醬汁，可帶高湯但不可調味)
4. 廠商贊助品須入菜 60%

注意事項:

- (1) 競賽賽程由主辦單位統一分配競賽場次，不得更動，除特殊狀況(與其它競賽項目時間衝突等)並經由各大會裁判長同意始可更動出賽順序。
- (2) 競賽之展台尺寸為 90cm X 90cm。
- (3) 比賽流程:比賽時間為 120 分鐘，60 分鐘後即可出菜，每隔 15 分鐘依序出餐順序為前菜→海鮮→肉類→蔬食料理；報到完畢後，即可先行佈置展台。
- (4) 參賽人員應於比賽前詳閱本規範相關內容，以避免違規或操作錯誤之情事發生;注意安全，預防意外事故發生。
- (5) 參賽人員請著勞動部規範符合中西餐檢定之標準服儀(不可穿著牛仔褲、布鞋等)。
- (6) 參賽人員請於比賽當日之指定時間到達會場「報到檢錄處」辦理報到手續，並配合量測體溫(如體溫超過中央疫情指揮中心公告之溫度，將無法參與競賽)，依服務人員安排選手休息準備區等候。
- (7) 報到時請出示學生證以便核對選手資格。
- (8) 報到完畢後，由裁判長宣布注意事項，宣布比賽開始。
- (9) 參賽人員於出賽前 30 分鐘需回至競賽場地。
- (10) 比賽中不得更換選手，需與初賽報名選手資料相符。
- (11) 離場時，需請工作人員確認器具清點後方可離場。
- (12) 未詳盡之事項，依大會裁判組裁決辦理。
- (13) 服儀不標準者，將納入扣分項目。
- (14) 準備桌內容物:
現場器具提供：配菜盤 10 個、馬口碗 10 個、炒菜勺 1 支、鍋鏟 2 支、量杯 1 個、量尺 1 組、粗細油網各 1 個、削皮刀 1 把、剪刀 1 把、刮鱗器 1 把。
調味料：醬油、鹽巴、味精、砂糖、香油、米酒、胡椒粉、沙拉油、太白粉、麵粉。
- (15) 選手出菜之餐盤、湯碗需自行準備，現場不提供。

提供材料	贊助單位
美極鮮味露	台灣雀巢股份有限公司
美極濃雞汁	台灣雀巢股份有限公司
美極豬骨白醬	台灣雀巢股份有限公司
美極齋湯	台灣雀巢股份有限公司
美極上湯雞粉	台灣雀巢股份有限公司
雀巢原味穀片	台灣雀巢股份有限公司
福壽沙拉油	福壽實業股份有限公司
福壽香油	福壽實業股份有限公司
福壽雞胸肉	福壽實業股份有限公司
純白胡椒粉	小磨坊國際貿易股份有限公司
咖哩粉	小磨坊國際貿易股份有限公司
義大利香料	小磨坊國際貿易股份有限公司
研磨罐鮮磨黑胡椒	小磨坊國際貿易股份有限公司
煙燻風味料	小磨坊國際貿易股份有限公司
大同醬油	大同醬油股份有限公司
李錦記舊庄特級蠔油	欣臨餐飲事業群
李錦記 特鮮雞汁(不加味精)	欣臨餐飲事業群
李錦記 特級雞粉	欣臨餐飲事業群
李錦記 海皇 XO 醬	欣臨餐飲事業群
金寶濃縮雞汁	欣臨餐飲事業群
亨氏蕃茄醬(鐵罐紅標)	欣臨餐飲事業群
TABASCO 紅椒汁	欣臨餐飲事業群
TABASCO 是拉差辣醬	欣臨餐飲事業群
久原本家 高湯醬汁	欣臨餐飲事業群
焙堅胡麻醬	開元食品工業股份有限公司
戀職人鮮	開元食品工業股份有限公司
動物鮮奶油	開元食品工業股份有限公司
塔荷娜料理白葡萄酒	開元食品工業股份有限公司
塔克拉料理紅葡萄酒	開元食品工業股份有限公司
起司絲	開元食品工業股份有限公司
黃金起司醬	開元食品工業股份有限公司
蜂蜜芥末醬	開元食品工業股份有限公司
塔塔醬	開元食品工業股份有限公司
歐登堡奶油(不加鹽)	開元食品工業股份有限公司

2023 第三屆全國銀髮養生廚藝大賽日程表

熱菜組

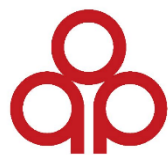
時間	事項	地點
09:00~09:50	高中組、大專組報到	南園二樓檢錄處
10:00~10:30	開幕儀式暨評審介紹講解	中餐教室
10:30~12:30	競賽時間	中餐教室
13:00~14:00	高中組、大專組評審評分	養生教室
14:00~15:00	評審講評	養生教室
15:30~16:30	頒獎	樸華樓表演廳

協辦單位



THL

欣臨餐飲事業群



開元食品

CREATION FOOD



AHbuffett®

防 滑 鞋





2023 第三屆全國銀髮養生廚藝大賽

參賽切結書

本人_____報名參加南開科技大學主辦之 2023 第三屆全國銀髮養生廚藝大賽，保證已確實瞭解比賽規則及願遵守主辦單位評選之各項規定並承諾：

1. 參賽者應尊重評審委員的專業評審決議，對評審結果不得有異議。
2. 所有參賽料理作品及相關資料恕不退件。
3. 所有作品均需於報名時提供電子檔案及書面資料和照片。
4. 擔保其料理之內容無不法侵害他人權利或著作權、著作財產權或其他權利之情事。
5. 所有料理作品著作財產權歸主辦單位所有，參賽者同意南開科技大學重製、編輯，並得以發行、散布、展示、公開口述、公開上映、公開演出、公開播送、公開發表之。
6. 所有參選料理作品於初審結果之前，請勿參與其他公開場合之料理比賽活動，日後若經查明「立書人」等之作品確係一稿多投時，立書人等將喪失參賽與得獎資格，不得異議。

謹此聲明

此致

南開科技大學

參賽選手 1 簽名及蓋章：_____ 日期：_____

身分證字號：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____

法定代理人 簽名及蓋章：_____ 日期：_____

(參賽者未滿 20 歲需請法定代理人簽名)

參賽選手 2 簽名及蓋章：_____ 日期：_____

身分證字號：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____

法定代理人 簽名及蓋章：_____ 日期：_____

(參賽者未滿 20 歲需請法定代理人簽名)



2023 第三屆全國銀髮養生廚藝大賽

參賽切結書

本人_____報名參加南開科技大學主辦之 2023 第三屆全國銀髮養生廚藝大賽，保證已確實瞭解比賽規則及願遵守主辦單位評選之各項規定並承諾：

1. 參賽者應尊重評審委員的專業評審決議，對評審結果不得有異議。
2. 所有參賽料理作品及相關資料恕不退件。
3. 所有作品均需於報名時提供電子檔案及書面資料和照片。
4. 擔保其料理之內容無不法侵害他人權利或著作權、著作財產權或其他權利之情事。
5. 所有料理作品著作財產權歸主辦單位所有，參賽者同意南開科技大學重製、編輯，並得以發行、散布、展示、公開口述、公開上映、公開演出、公開播送、公開發表之。
6. 所有參選料理作品於初審結果之前，請勿參與其他公開場合之料理比賽活動，日後若經查明「立書人」等之作品確係一稿多投時，立書人等將喪失參賽與得獎資格，不得異議。

謹此聲明

此致

南開科技大學

參賽選手 3 簽名及蓋章：_____ 日期：_____

身分證字號：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____

法定代理人 簽名及蓋章：_____ 日期：_____

(參賽者未滿 20 歲需請法定代理人簽名)

料理製作表(一)前菜 冷/熱(雞胸肉)

學校名稱			
指導老師			
參賽者 1		參賽者 2	
名稱		參賽者 3	
菜餚創作 概念			
使用食材	使用量	單位(g)	照片
			作法
<p>注意事項：</p> <p>1、請正確料理資料，若有無法辨識或與事實不符者，將取消參賽資格。</p> <p>2、食材順序請按照作法順序排列，且食材統一以公克(g)呈現。</p> <p>3、如有個別醬料請按照範例方式分開，清楚填寫。</p> <p>4、本表不敷使用，請自行增加用紙或調整表格。</p>			

料理製作表(二)海鮮類

(國產鱸魚)

學校名稱			
指導老師			
參賽者 1		參賽者 2	
名稱		參賽者 3	
菜餚創作 概念			
使用食材	使用量	單位(g)	照片
			作法
<p>注意事項：</p> <p>1、請正確料理資料，若有無法辨識或與事實不符者，將取消參賽資格。</p> <p>2、食材順序請按照作法順序排列，且食材統一以公克(g)呈現。</p> <p>3、如有個別醬料請按照範例方式分開，清楚填寫。</p> <p>4、本表不敷使用，請自行增加用紙或調整表格。</p>			

料理製作表(三)肉類 (家禽家畜均可)

學校名稱			
指導老師			
參賽者 1			參賽者 2
名稱			參賽者 3
菜餚創作 概念			
使用食材	使用量	單位(g)	照片
			作法
<p>注意事項：</p> <p>1、請正確料理資料，若有無法辨識或與事實不符者，將取消參賽資格。</p> <p>2、食材順序請按照作法順序排列，且食材統一以公克(g)呈現。</p> <p>3、如有個別醬料請按照範例方式分開，清楚填寫。</p> <p>4、本表不敷使用，請自行增加用紙或調整表格。</p>			

料理製作表(四)蔬食料理

學校名稱			
指導老師			
參賽者 1		參賽者 2	
名稱		參賽者 3	
菜餚創作 概念			
使用食材	使用量	單位(g)	照片
			作法
<p>注意事項：</p> <p>1、請正確料理資料，若有無法辨識或與事實不符者，將取消參賽資格。</p> <p>2、食材順序請按照作法順序排列，且食材統一以公克(g)呈現。</p> <p>3、如有個別醬料請按照範例方式分開，清楚填寫。</p> <p>4、本表不敷使用，請自行增加用紙或調整表格。</p>			