

# 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/pAekqJiSpoMbFxA> 報名資料上傳截止時間：113年5月1日（三）17:00



報名系統 QR

<p>(二)「惜食魔術師」推廣大使票選(粉絲頁按讚)</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PO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>	 台北海大餐管系粉絲	
<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:          (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>		
<p>決賽</p>	<p>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。</p>	
<p>「惜食魔術師」 推廣大使</p>	<p>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。</p>	
<p>(五)決賽流程</p>		
<p>時間</p>	<p>內容</p>	<p>地點</p>
<p>08:30~08:50</p>	<p>報到</p>	<p>學生餐廳</p>
<p>08:50~09:00</p>	<p>賽前說明</p>	
<p>09:00~10:30</p>	<p>第一場菜餚製作與出菜</p>	<p>中餐教室</p>
<p>10:30~12:00</p>	<p>第二場菜餚製作與出菜</p>	
<p>12:00~13:00</p>	<p>午休</p>	
<p>13:00~14:00</p>	<p>評審總講評</p>	<p>學生餐廳</p>
	<p>頒獎</p>	
<p>14:00</p>	<p>賦歸</p>	
<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