

臺中市校園食農教育-

料理小達人觀摩賽活動計畫

- 一、 依據：臺中市校園食農教育計畫山區總召學校推動計畫（112-114年）。
- 二、 目的：透過料理小達人增進學童解決問題能力，激發潛能並認識在地季節食材。
- 三、 主辦單位：臺中市后里區月眉國民小學
- 四、 主題：食農教育-料理小達人。
- 五、 參加對象：申請 112 學年度校園食農教育計畫山區學校，每校至多 1 隊，每隊限報 3 名學生。
- 六、 活動地點：臺中市后里區月眉國民小學
- 七、 活動時間：112 年 12 月 5 日(星期二)
- 八、 報名方式：
 1. 歡迎各校報名，以山區學校優先(新社區、東勢區、石岡區、和平區、大雅區、潭子區、神岡區、后里區及豐原區)。
 2. 自 112 年 11 月 1 日起至 112 年 11 月 17 日(星期五)16:00 截止。
 3. 依報名順序錄取 16 隊參賽。一律採線上報名，報名網址如下：
<https://forms.gle/NinqBRPny38U22iJ9>，有問題請洽月眉國小教務處，
電話 25562342#710 楊秀停主任。

九、 活動說明

(一) 時間說明：

時間	內容說明	備註
0830~0840	報到	
0840~0850	開幕	
0850~0900	料理安全說明	
0900~0940	場地、食材準備時間	1. 參賽者到月眉農場採摘食材並清洗 2. 領取食材、參賽者整理場地、備料
0940~1110	料理小達人選拔競賽時間	現場料理
1110~1140	評分時間	含頒獎
1140~1220	午餐時間	
1220	場地清理	參賽者清理場地

(二) 菜單說明：四道菜均需現場完成。

項目	菜單	說明	食材說明(主辦單位提供)	參賽自備
項目 1	蛋炒飯	以白飯及蛋為主，完成一道基本家常菜	主辦單位提供：白飯、生雞蛋	參賽自備：蔥、薑、蒜、鹽、醬油等調味品及其他添加食材。
項目 2	醬爆豬肉	以炒豬肉片為主	主辦單位提供：豬肉炒肉片	參賽自備：蔥、薑、蒜、辣椒絲、鹽、醬油等調味品及其他添加食材。
項目 3	炒時蔬	以當季蔬菜為主	主辦單位提供：時蔬(月眉農場現場採摘)	參賽自備：蔥、薑、蒜、鹽、醬油等調味品及其他添加食材。
項目 4	蘿蔔玉米湯	以當季蔬菜為主	主辦單位提供：蘿蔔及玉米	參賽自備：蔥、薑、蒜、鹽、醬油等調味品及其他添加食材(例如：排骨、貢丸、香菜、芹菜等)。

(三) 料理說明：

- (1) 每組料理過程食材之清洗、切、炒、煮均由組員分工完成，每名組員皆須參與掌廚。
- (2) 自備食材、調味品可事先清洗準備好，但必需於現場切段、料理。
- (3) 各組料理佳餚為該組學生之午餐，主食白飯由主辦單位提供，各組必須把握時間在 90 分鐘內完成，待所有料理完成經主辦單位審核後，所有組員同時享用。

(四) 評分標準：

由主辦單位邀請3-5名評審進行試吃，評分項目(如附件一)：

- (1) 美味度及烹調技巧 40%。
- (2) 食材運用(食材合適度、營養價值、低碳、是否浪費及料理衛生安全等) 25%。
- (3) 創意及美觀 25%。
- (4) 料理及環境整潔 10%。

(五) 獎勵辦法：

- (1) 料理達人獎：獎狀及獎品，共 4 組。
- (2) 健康滿點獎：獎狀及獎品，共 4 組。
- (3) 美味無敵獎：獎狀及獎品，共 4 組。
- (4) 創意十足獎：獎狀及獎品，共 4 組。

十、 補充事項：

- (一) 本校提供各組料理桌、卡式爐一個、炒鍋及平底鍋各一個、鍋鏟、盤子 3 個，不足部分請各參賽隊伍自備(如：卡式爐一個、砧板、菜刀、裝湯鍋具、洗菜籃等)。
- (二) 本校提供午餐食用白飯、料理用油(各校帶小容器分裝)。
- (三) 各參賽隊伍請自備鍋具(洗菜、備料用)、午餐餐具、碗盤、調味品及添加食材。
- (四) 提供每隊練習食材費新臺幣 1,000 元整，請報名學校於比賽當日(112 年 12 月 5 日)攜帶領據及支出明細表(附件二)於報到時繳交。
- (五) 如有未盡事宜，本校隨時修訂並另行公佈。

十一、 經費來源：由臺中市校園食農教育計畫山區策略聯盟學校推動計畫經費項下支應。

十二、 本計畫陳請校長核可後實施，修正時亦同。

臺中市校園食農教育-
料理小達人觀摩賽活動評分內容

評分項目	評分內容	備註
美味度 烹調技巧	1. 食材清洗、整理、料理、烹煮技巧 2. 香味 3. 口感?是否軟硬鹹淡適中? 4. 料理的獨特性	評審依各組料理特點分為：料理達人獎、健康滿點獎、美味無敵獎、創意十足獎等四獎項。
食材運用	1. 食材合適度及搭配 2. 營養價值 3. 食材運用是否浪費 4. 生熟食料理是否分開	
創意及美觀	1. 食譜設計是否具創意 2. 食材顏色搭配 3. 擺盤與呈現樣貌	
製作及環境 整潔	1、參賽者之服裝、儀容是否符合衛生規定 (口罩、手套、指甲等) 2、製作過程及環境是否維持整潔?	

附件二

臺中市 區 國民小學

支出明細表（非工程類）

名稱：臺中市校園食農教育計畫山區輔導小組暨策略聯盟學校推動計畫(112年)

單位：新臺幣元

憑證 編號	經費項目	核定概算數	實際支出金額	結餘數	備註
1					
2					
3					
4					
合計					

承辦人

處室主管

主辦會計

校長