

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

實施計畫

壹、緣由：

近年來，隨著健康意識提升，學校午餐已不僅是提供餐食，更是培養學童良好飲食習慣與健康素養的重要場域。桃園市在張善政市長上任後，積極推動學童營養政策，自 111 學年度下學期起實施公私立國中小學免費營養午餐，除減輕家長負擔外，更進一步關注午餐品質與營養均衡，致力於讓每位學童都能享有安心且健康的校園飲食。

在政策推動上，桃園市強調「**營養安心食材**」與「**在地食材**」之運用，透過制度化供應機制，落實學校午餐每週供應有機蔬菜、產銷履歷蔬菜及非基因改造食材，並優先選用在地農產品，不僅確保食材安全與新鮮度，也支持在地農業發展，兼顧環境永續與食育價值。

同時，透過「**食在地、吃當季**」理念及食農教育的推動，讓學童從日常飲食中認識食材來源、理解營養價值，培養正確飲食態度，使學校午餐成為生活化且具教育意義的重要學習場域。

此外，學童正值成長發育關鍵期，鈣質攝取對骨骼健康尤為重要，然而現代飲食型態中鈣質攝取普遍不足。為回應此一健康需求，並配合桃園市推動之「生生喝鮮乳」政策，強化學童鈣質攝取，本計畫特別融入「**鈣健康**」理念，鼓勵於校園午餐中納入多元鈣質食材與料理，協助學童建立良好營養攝取習慣，促進健康成長。

基於上述政策推動與教育理念，規劃辦理「**在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽**」，透過競賽與交流，激發學校廚師結合在地食材與營養設計之創意，發展兼具健康、美味與教育意義的校園午餐，讓「吃」成為學習的一部分，並逐步形塑桃園校園午餐之特色與價值。

貳、目標

- 一、透過廚藝競賽機制，提供學校及團膳廚師展現專業與創意之平台，結合營養設計，發展兼具營養均衡、健康與美味之校園午餐菜單。
- 二、落實桃園市推動之免費營養午餐與「營養安心食材」政策，鼓勵優先選用在地及當季優質農產品，提升學校午餐食材品質與供應安全。
- 三、配合桃園市推動之「生生喝鮮乳」政策，強化學童鈣質攝取觀念，鼓勵菜單設計納入鈣質食材與料理，促進骨骼健康發展，培養良好飲食習慣。
- 四、結合「食在地、吃當季」理念與食農教育內涵，透過菜單設計與料理實踐，提升學童對在地食材、營養價值及永續飲食之認識，培養健康飲食素養。
- 五、透過競賽觀摩與交流，促進學校廚師與相關人員之專業成長，精進校園午餐料理技術與營養規劃能力。
- 六、建構桃園市校園午餐「**在地食材 x 鈣健康**」發展特色，強化健康飲食政策推動，逐步形塑具在地特色與教育意義之校園午餐品牌。

參、執行內容

一、辦理單位

- (一)主辦單位：桃園市政府教育局
- (二)承辦單位：桃園市中壢區青園國民小學
- (三)協辦單位：桃園市政府農業局、桃園市政府衛生局、
萬能科技大學

二、參賽資格

- (一)以學校為單位，每校限報名 1 隊，每隊共 2 名組員，包含廚師 1 名(須持有丙級中餐技術士執照)與學校午餐相關人員(營養師、午餐執行秘書或老師)。
- (二)參賽選手須與報名之書面資料相同，不得更換(正式組員 2 名，替補人員 2 名：1 名廚師、1 名學校午餐相關人員)，違者取消資格。
- (三)初賽：本市所屬高國中小學校及承攬本市之學校團膳廠商(以學校為單位報名)。
決賽：由初賽中擇優錄取 12 隊，參與現場烹飪實作。

三、食譜設計

- (一)以「融入在地食材」為概念，設計學校營養午餐食譜。在菜單中應至少包含 1 道以桃園市在地食材製作之料理。在地食材定義如下：
 - 1. 在地食材，請參照農委會在地食材資料。
(https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?type=&period=12&cityID=H&areaid=&code=list&ids=1103&mod_code=search) 或桃園市各區農會可查詢到之
 - 2. 桃園市在地有機蔬菜。
 - 3. 取材自所屬學校校園中所栽種之蔬果。
- (二)含鈣菜單設計：
為促進學童骨骼發展與營養均衡，菜單設計中應至少包含一道「鈣料理」。
該料理須選用富含鈣質之食材(如乳製品、小魚乾、豆製品、深綠色蔬菜……等)，並於食譜設計表中標示含鈣料理之設計理念、鈣質來源、對學童健康之助益，以強化學校午餐之營養教育意涵。
- (三)食譜內容：
主食、三菜(一主菜、二副菜)、一湯品之菜餚，每項以 3 份設計。內容應包含：食材、調味料、料理方式、菜單名稱、營養分析、成本估算(1 個人份以不超過 48 元)。
- (四)食譜設計須符合中央主管機關所訂定之學校午餐食物內容及營養基準([提升兒童食育力 | 衛福部國健署公告-學校午餐食物內容及營養基準](#))。

四、實施期程

項次	內容	時間	備 註
一	報名徵件	即日起至 115 年 05 月 15 日 (星期五)	1. 寄(送)達青園國小。 2. 繳交書面審查資料 1 份。 3. 需上傳電子檔資料才完成報名手續。
二	初賽評選	115 年 05 月 19 日 (星期二)	入選 12 隊。
三	決賽名單公布	115 年 05 月 22 日 (星期五)	1. 公告網站。 2. 以公文通知進入決賽之學校。
四	決賽作品 學生網路表意權票選	115 年 05 月 27 日 (星期三)至 115 年 06 月 04 日 (星期四)	評選特別獎 「米其林人氣王獎」1 隊。
五	神秘客訪查	115 年 05 月 25 日 (星期一)至 115 年 06 月 05 日 (星期五)	1. 神秘客至校現場用餐訪查。 2. 分兩階段辦理。 3. 三天前通知。 4. 評選特別獎 「米其林神秘客獎」1 隊。
六	決賽 現場烹飪實作	115 年 06 月 06 日 (星期六)	1. 地點：萬能科技大學。 2. 競賽方式：現場烹飪。
七	學生網路表意權 票選結果抽獎	115 年 06 月 06 日 (星期六)	1. 決賽現場實作當日由長官公開抽獎。 2. 透過電腦公開抽出上網投票之 300 名學生，每名獲得 300 元之商品卡。
八	成績公布	115 年 06 月 08 日 (星期一)	1. 學生網路表意權參與抽獎結果及競賽成績公告。 2. 以公文及網頁公告通知學校競賽結果。
九	公開頒獎	115 年 06 月 21 日 (星期日)	1. 地點：青埔國中視聽教室。 2. 獲獎人員參加頒獎典禮。 3. 學生票選抽獎得獎者以學校為單位派員領獎。

五、報名方式

(一)報名須知

1. 填寫報名表(附件一)，每隊僅限報名一件作品。
2. 填寫個人資料使用同意書(附件二)，參賽者須簽名。
3. 書面審查資料繳交注意事項：

採郵寄「掛號」報名寄達或親送學校警衛室簽名確認。

(1) 附件資料應依序排列裝訂 1 份。

(2) 郵寄信封請列印內容並黏貼於信封正面(附件九)。

(3) 報名資料於 115 年 05 月 15 日(星期五)17:00 前寄(送)達至：
青園國小，逾期不受理。

(4) 收(寄)件地址：320 桃園市中壢區青昇路 123 號
桃園市中壢區青園國民小學 學務主任 收

4. 電子資料繳交注意事項：

(1) 請將附件一、附件二、附件三、附件四、附件八以 PDF 檔格式，分別上傳至承辦學校指定網頁(青園國小網站)。

上傳網址：<https://reurl.cc/GpQNQ3>

(2) 上傳檔案名稱請務必加上校名。

範例：○○國小報名表(附件一)

(3) 每個檔案容量以 10MB 為上限。

5. 報名繳交之資料表件無論是否得獎概不予退還，若有需要請自行影印留存。

6. 報名資料若有不齊全者，大會通知限期補正，補正以一次為限，逾期視同放棄。

六、競賽辦法

(一) 初賽——食譜設計

1. 裁判由專業人士擔任，以照片與食譜設計表作為評分之依據(附件三)。

2. 評分項目(附件五)包含：

(1) 創意理念(20%)：菜單設計創意及理念完整性。

(2) 實用性(20%)：適合學校午餐供應之可行性。

(3) 外觀美感(15%)：菜餚色香味與擺盤。

(4) 營養分析(25%)：是否符合營養基準，並包含鈣質料理設計及說明(附件四-1)。

(5) 成本控制(10%)：符合 48 元經費限制。

(6) 在地食材(10%)：在地食材運用程度。

3. 初賽錄取 12 組進入決賽烹飪實作，大會公文通知參賽學校，並將結果公告於桃園市政府教育局及青園國小網站。

(二) 決賽——烹飪實作

1. 呈現內容：

決賽當日參賽作品應與書面審查資料相符，如有不符之情事，經評審決議認定，或遭他人檢舉並證實，大會得取消參賽或得獎資格。

2. 裝盤說明：每道菜餚製作 3 人份數。

份數	置放地點	用途	備註
1	評分室 (評審盤)	評審試吃評分	參賽者 送達置放地點
1	交現場服務人員 存於冷藏庫備查	檢體	
1	作品展示區 (展示盤)	作品陳列觀摩	由服務人員協助 送達置放地點

備註:主食的白米、糙米其成本分析應參照公糧米之價格,其他五穀米不限食材(例如小米、紫米…等),可預先煮好3人份主食攜至會場。

3. 競賽時間：

120 分鐘，競賽當日 8:30 前應完成報到，逾時未報到扣總分 3 分，超過 9:00 報到則不得入場。

4. 競賽地點：

- (1) 比賽地點:萬能科技大學(校址：桃園市中壢區萬能路 1 號)萬芳樓 10 樓中餐技檢中心。
- (2) 選手休息室：萬能科技大學 萬芳樓 9 樓 旅館大廳。

5. 呈現方式：

- (1) 餐具應自備，惟餐具上不得出現校名、校徽等可辨識之圖騰或字樣。
- (2) 作品展示台鋪有桌布供擺設。
- (3) 大會統一製作食譜解說卡，置放於作品旁供評審參閱。
- (4) 展示盤中所布置之材料皆應可食用，不得出現不可食用之裝飾物。
- (5) 作品展出時間需與大會配合，不得先行撤除。

6. 評審評分：

- (1) 評審組成：邀請專業評審試吃評分共 5 人。

(2) 評分項目：

- 衛生 (20%)：食材處理與作業衛生。
- 實用性(35%)：符合學校午餐供應，並落實鈣質料理、在地食材之設計。
- 適口性(35%)：風味、口感與學童接受度。
- 整體感(10%)：整體呈現及鈣質營養價值整合性。

(3) 成績計算：

現場烹飪實作占決賽總成績 80%，初賽成績占決賽總成績 20%(附件六)。

7. 相關規範：

- (1) 大會提供場地用品用具清單(附件七)，另參賽隊伍如有需特殊調味料者可自備，並計入食材成本。
- (2) 相關食材均由參賽者自行準備(請自備保冰袋)。
- (3) 食材以原形食材為主，應現場進行清洗、切割，醬汁亦須現場製作。
- (4) 使用違反食品安全衛生法規之原料或添加物與人工色素等取消參賽資格。
- (5) 現場提供 110v 電源，參賽者可以自行攜帶慣用工具(砧板、刀子、抹布、湯匙、刨刀……)，但不得攜帶爐火(卡斯爐)等危險物品，

違者不得參賽。

- (6) 擺盤(附件八)：得使用原設計之食譜食材作為擺盤裝飾，惟非食譜設計之食材不得使用。
- (7) 參賽者應著廚師標準服，穿戴圍裙、帽子、口罩及工作鞋進入廚房操作，違者扣總分 3 分。
- (8) 競賽中不得干擾比賽或與其他隊伍之參賽者進行交談、交換食材，違者視情況扣分。
- (9) 完成後 30 分鐘內，應清潔復原工作爐台及周圍環境，並經現場工作人員確認方可離場，違者扣總分 5 分。
- (10) 烹飪所需食材器具由大會補助 2,000 元，參賽學校於競賽報到時，派員簽領請款。

(三) 學生網路表意權票選

將 12 件入選決賽之食譜設計及其相關資料放置於大會活動網頁供學生票選，獲最高票之組別榮獲「米其林人氣王獎」。

- 1. 學生透過桃園市學生 OPENID 帳號登入學生資訊服務入口進行投票。
- 2. 投票期間為 115 年 05 月 27 日至 115 年 06 月 04 日，每位學生帳號僅可以投票 1 次。
- 3. 大會將於 115 年 06 月 06 日決賽烹飪實作現場由長官公開電腦抽獎（300 名），獲獎者以學校為單位於頒獎典禮當日派員代表領獎，並擇日於校內活動中公開頒獎。
- 4. 獲獎者名單（學生之 OPENID 帳號）大會公文通知學校並將結果公告於桃園市政府教育局及青園國小網站。

(四) 神秘客訪查

1. 第一階段：

- (1) 初賽入選之 12 隊，分成三組（每組四所學校），各組擇優入選一隊進入第二階段比賽。
- (2) 於 115 年 05 月 25 日(星期一)至 115 年 06 月 02 日（星期二）期間安排神秘客至校進行訪查，現場試吃營養午餐。
- (3) 訪查人員：4 位。

2. 第二階段：

- (1) 115 年 6 月 3 日(星期三)至 115 年 06 月 05 日（星期五）擇日通知三組入選之學校，將當日之營養午餐二份送至青園國小四樓會議室，進行評審試吃評選。
 - (2) 評審結果第一名榮獲特別獎「校園米其林神秘客獎」。
- 3. 訪查日期：訪查前三天，由大會電話通知受訪學校。
 - 4. 評審人員：4 位。

七、決賽總成績分數配比

項次	內容	配比	備註
----	----	----	----

一	初賽-食譜設計	20%	
二	決賽-烹飪實作	80%	
總成績		100%	

八、獎項別

(一) 米其林獎：

- 校園米其林金質獎 1 隊。
- 校園米其林銀質獎 2 隊。
- 校園米其林銅質獎 3 隊。
- 校園米其林佳作獎 3 隊。
- 校園米其林入選獎 3 隊。

(二) 特別獎：

- 校園米其林人氣王獎 1 隊。
- 校園米其林神秘客獎 1 隊。

肆、獎勵辦法

一、辦理本活動有功人員及協辦學校依教育局公文辦理敘獎。

二、組隊報名參賽及網路學生表意權投票之獎勵，如下表：

項次	組隊 參賽	網路學生表意權投票 占全校學生百分比(%)	人數
一	有	80% 以上	8 人(含校長) 嘉獎一次
		70% 以上	7 人(含校長) 嘉獎一次
		60% 以上	6 人(含校長) 嘉獎一次
		50% 以上	5 人(含校長) 嘉獎一次
		40% 以上	4 人(含校長) 嘉獎一次
		30% 以上	3 人(含校長) 嘉獎一次
		20% 以上	2 人(含校長) 嘉獎一次
二	無	90% 以上	4 人(含校長) 嘉獎一次
		80% 以上	3 人(含校長) 嘉獎一次
		70% 以上	2 人(含校長) 嘉獎一次
		60% 以上	5 人 獎狀一張
		50% 以上	4 人 獎狀一張
		40% 以上	3 人 獎狀一張
		30% 以上	2 人 獎狀一張
		20% 以上	1 人 獎狀一張

PS. 大會將於平台之投票結果統計核算

三、決賽成績獎勵：

(一) 米其林獎：

校園米其林金質獎：獎金 1 隊 50,000 元、獎盃 1 座及頒發獎狀。

校園米其林銀質獎：獎金每隊 30,000 元、獎盃 1 座及頒發獎狀。

校園米其林銅質獎：獎金每隊 20,000 元、獎盃 1 座及頒發獎狀。

校園米其林佳作獎：獎金每隊 10,000 元及頒發獎狀。

校園米其林入選獎：獎金每隊 5,000 元及頒發獎狀。

(二) 特別獎：

校園米其林人氣王獎：獎金 20,000 元、獎盃 1 座及頒發獎狀。

校園米其林神秘客獎：獎金 20,000 元、獎盃 1 座及頒發獎狀。

伍、附則

一、若實作競賽當天遇不可抗力之因素（如颱風天災等），將依桃園市政府公告延後辦理，再另行公告實作競賽時間。

二、大會保留對活動規則、時間的變更、修改權利，本計畫倘有未盡事宜，得另予公告補充證明之。

陸、預期效益

一、學校午餐營養品質與多元性提升，形成兼具健康、美味與教育意涵之供餐模式。

二、達成提升學校廚工精進廚藝專業能力。

三、達成推展桃園在地好食材，透過食材料理，分享優質食譜，供學校營養午餐選用，讓學校午餐更安全更健康美味。

四、學童於午餐中之鈣質攝取量提升，建立持續性的鈣健康飲食習慣，有助於骨骼發展與健康促進。

五、逐步建立桃園市校園午餐健康飲食發展特色，提升整體教育品質與城市形象。

報名編號：

(由主辦單位填寫)

附件一

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

報名表 1

參賽學校				
承辦人員		職稱		電話
食譜適用對象	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中 (可決選)			
參賽者	參賽者 -廚師	參賽者 -學校人員	候補人員 -廚師	候補人員 -學校人員
姓名				
職稱				
身分證字號				
聯絡電話(手機)				
烹調證照	☐ 有(名稱): ☐ 無	☐ 有(名稱): ☐ 無	☐ 有(名稱): ☐ 無	☐ 有(名稱): ☐ 無
個人簡歷 (50 個字內、電腦 打字 <u>12 號字大</u> <u>小</u>)				

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

報名表 2

菜單特色 (200 個字內、 電腦打字 12 號 字大小，有關 菜單設計精 神、或菜單曾 經使用於學校 的記事)		
中餐烹調技術士證照		
正 面 黏 貼 處	參賽者-廚師	正 面 黏 貼 處 候補人員-廚師
反 面 黏 貼 處	參賽者-廚師	反 面 黏 貼 處 1 候補人員-廚師

※備註：115 年 06 月 06 日競賽當天供應參賽人員午餐餐盒，請團隊提供該日參賽人員現場
用餐人數及意願以利統計，未填寫葷素者視同不用餐，謝謝。(至多 4 位)

葷食_____位 素食_____位 不用餐_____位

承辦人員：

主任：

校長：

個人資料使用同意書

桃園市政府（以下簡稱大會）舉辦「**在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽**」，依個人資料保護法第 8 條規定，告知參賽團隊下列事項：

1. 大會取得參賽團隊之個人資料，目的為辦理桃園市「**在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽**」相關評選作業之用，其蒐集、處理及利用參賽團隊之個人資料受到個人資料保護法及相關法令之規範。本次所蒐集參賽團隊之個人資料類別如報名表內文所列，利用方式為上網公告、報紙等媒體公布得獎名單，包括姓名、得獎作品（含食譜），利用期間為永久，利用地區不限，對象為桃園市政府。
2. 就大會所蒐集參賽團隊之個人資料，依個人資料保護法第 3 條規定得向大會請求查詢閱覽、製給複製本、補充或更正、停止蒐集、處理或利用，必要時亦可請求刪除，惟屬大會依法執行職務所必須保留者得不依參賽團隊請求為之。另依個人資料保護法第 14 條規定，大會得酌收行政作業費用。
3. 參賽團隊得自由選擇是否提供相關個人資料，惟若拒絕提供相關個人資料，大會將無法受理本件報名。如參賽團隊請求停止蒐集、處理、利用或刪除個人資料，致影響參賽資格時，視為放棄參賽。
4. 本人已清楚瞭解主辦單位蒐集、處理或利用本人個人資料之目的及用途。

申請學校：_____

請 簽 名：_____

智慧財產權聲明

1. 參賽者保證參賽食譜設計確實由本人或團隊所原創，並絕無侵害他人著作權或其他違法之情事，如有抄襲仿冒之情事，經評審決議認定，或遭他人檢舉並證實確有該等情事，大會得取消其參賽或得獎資格，並由參賽者自行承擔相關法律責任。已領取獎項/金者，得追回原獎項/金。
2. 所有參賽隊伍之營養午餐食譜設計須同意大會無償使用在與其相關文宣品製作、媒體曝光、廣告露出等。
3. 參賽隊伍之學校午餐食譜設計，大會有權優先洽談使用、生產、製造、出版或為其他相關事項之行使。

申請學校：_____

請 簽 名：_____

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」 食譜設計表格一 (主食)

報名編號：

(由大會填寫)

菜餚名稱			食譜份量	1 人份	
供應對象	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中 (可複選)		桃園在地食材	☐ 是 ☐ 否	
含鈣食譜	☐ 是 ☐ 否 (鈣質食材請用綠色文字標記。)				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
製作步驟		菜餚照片			
1. 2.					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。

2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。

3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。

4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

5. 使用之食材為在地食材，請以紅色標記。

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」 食譜設計表格二 (主菜)

報名編號： (由大會填寫)

菜餚名稱			食譜份量	1 人 份	
供應對象	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中 (可複選)		桃園在地食材	☐ 是 ☐ 否	
含鈣食譜	☐ 是 ☐ 否 (鈣質食材請用綠色文字標記。)				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
製作步驟		菜餚照片			
1. 2.					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

- 備註:1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。
 3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 4. 菜餚照片說明:請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。
 5. 使用之食材為在地食材，請以紅色文字標記。

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」 食譜設計表格三 (副菜一)

報名編號： (由大會填寫)

菜餚名稱			食譜份量	1 人 份	
供應對象	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中 (可複選)		桃園在地食材	☐ 是 ☐ 否	
含鈣食譜	☐ 是 ☐ 否 (含鈣食材請用綠色文字標記。)				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
製作步驟		菜餚照片			
1. 2.					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

- 備註: 1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。
 2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。
 3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。
 4. 菜餚照片說明: 請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。
 5. 使用之食材為在地食材，請以紅色文字標記。

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」 食譜設計表格四 (副菜二)

報名編號：

(由大會填寫)

菜餚名稱				食譜份量	1 人 份
供應對象	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中 (可複選)			桃園在地食材	☐ 是 ☐ 否
含鈣食譜	☐ 是 ☐ 否 (含鈣食材請用綠色文字標記。)				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
製作步驟		菜餚照片			
1. 2.					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

備註:1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。

2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。

3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。

4. 菜餚照片說明:請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

5. 使用之食材為在地食材，請以紅色文字標記。

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」 食譜設計表格五 (湯品)

報名編號：

(由大會填寫)

菜餚名稱				食譜份量	1 人 份
供應對象	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中 (可複選)			桃園在地食材	☐ 是 ☐ 否
含鈣食譜	☐ 是 ☐ 否 (含鈣食材請用綠色文字標記。)				
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
製作步驟		菜餚照片			
1. 2.					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)		

備註:1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。

2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。

3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。

4. 菜餚照片說明:請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

5. 使用之食材為在地食材，請以紅色文字標記。

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」
食譜設計表格六 (桃園在地食材使用說明)

報名編號：

(由大會填寫)

☐ 主食 ☐ 主菜 ☐ 副菜一 ☐ 副菜二 ☐ 湯品	
菜餚名稱	
在地食材名稱	
食材來源說明	
☐ 主食 ☐ 主菜 ☐ 副菜一 ☐ 副菜二 ☐ 湯品	
菜餚名稱	
在地食材名稱	
食材來源說明	
☐ 主食 ☐ 主菜 ☐ 副菜一 ☐ 副菜二 ☐ 湯品	
菜餚名稱	
在地食材名稱	
食材來源說明	

Ps. 表格不足請自行延伸

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

食譜設計表格一（主食） 範例

報名編號：

(由大會填寫)

菜餚名稱				食譜份量	1 人份
供應對象	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中 (可複選)			桃園在地食材	☐ 是 ☐ 否
材料名稱	重量(克)	調味料名稱	重量(克)		
地瓜	30				
白米	70				
製作步驟			菜餚照片		
1. 地瓜去皮切丁備用 2. 白米洗淨與在與地瓜丁一起混和 3. 加水量以白米為比例 1:1 4. 放入蒸箱蒸熟時間約 30 分鐘 蒸好後先燜 10 分鐘在將先將地瓜飯盛出即可					
六大類食物份量					
全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果 種子類(份)
4	0	0	0	0	0
營養分析(1 人份)					
熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	糖類(g)		
280	8	0	60		

備註：1. 填寫所有使用食材與調味料的正確名稱。

2. 調味料必須定量，不可寫適量或少許；請將所需烹調用油熱量一併計入。

3. 詳列各項食材單價，最多計算至小數點後第一位。

4. 菜餚照片說明：請使用白色碗盤拍照，背景盡量以白色或木紋，照片以由上往下拍方式清晰呈現。

5. 使用之食材為在地食材，請以紅色標記。

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

含鈣菜單營養分析

報名編號： (由大會填寫)

菜餚類別	☐ 主食	☐ 主菜	☐ 副菜一	☐ 副菜二	☐ 湯品
含鈣食譜名稱					

一、主要含鈣食材分析

食材名稱	使用量(g)	鈣含量(mg)	鈣來源類型
鈣含量			

二、鈣攝取評估

菜餚類別	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品
每道菜鈣含量					
本餐鈣總攝取量					

三、含鈣菜單設計說明（請說明食材選擇、鈣來源與料理設計理念）

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

含鈣菜單營養分析範例

報名編號： (由大會填寫)

菜餚類別	☐ 主食	☒ 主菜	☐ 副菜一	☐ 副菜二	☐ 湯品
含鈣食譜名稱	芝麻小魚乾豆腐燴時蔬				

一、主要鈣食材分析

食材名稱	使用量(g)	鈣含量(mg)	鈣來源類型
小魚乾	10	220	小魚乾
板豆腐	80	140	豆製品
青江菜	60	90	深綠蔬菜
鈣含量		450 mg	

二、鈣攝取評估

菜餚類別	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品
各道菜鈣含量		450 mg			
本餐鈣總攝取量					

三、含鈣設計說明（請說明食材選擇、鈣來源與料理設計理念）

本料理結合小魚乾、豆腐與深綠色蔬菜，提升整體鈣含量；並透過燉煮方式增加鈣釋出與吸收率，兼顧學童適口性與營養攝取。

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

營養分析及成本估算(1 人份量)

報名編號：

(由大會填寫)

	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	
菜餚名稱						總 計
食材名稱/重量(g)						
全穀雜糧類(份)						
豆魚蛋肉類(份)						
蔬菜類(份)						
水果類(份)						
乳品類(份)						
油脂與堅果種子類 (份)						
成本(元)						
參賽作品 (主食+三菜一湯) 請參照附件八參賽 作品擺盤照片檔案 說明						

備註：未配置有營養師學校，請廠商營養師協助計算。

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

營養分析及成本估算(1 人份量) 範例

報名編號：

(由大會填寫)

	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	總 計
菜餚名稱	五穀糙米飯	泰式打拋豬	木耳炒高麗	有機蔬菜	肉骨茶湯	
食材名稱/重量(g)	五穀米/5g	豬絞肉/70g	高麗菜/70g	黑葉白菜/80g	白蘿蔔/20g	
	糙米/15g	九層塔/1g	黑木耳/5g	薑絲/3g	生香菇/4g	
	白米/80g	洋蔥/25g	豬肉絲/8g		排骨/8g	
		紅辣椒/0.2g	蝦米/1g		豆皮捲/1g	
		小番茄/5g	蒜末/3g		枸杞/0.1g	
		薑絲/0.1g				
		蒜末/1g				
全穀雜糧類(份)	4	0	0	0	0	
豆魚蛋肉類(份)	0	2	0.23	0	0.23	
蔬菜類(份)	0	0.26	0.75	0.8	0.24	
水果類(份)	0	0.02	0	0	0	
乳品類(份)	0	0	0	0	0	
油脂與堅果種子類(份)	0	0	0	0	0	
成本(元)	2	20	9	6	4	41
參賽作品 (主食+三菜一湯) 請參照附件八參賽 作品擺盤照片檔案 說明 						

備註：未配置有營養師學校，請廠商營養師協助計算。

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

初賽評選成績表

編號	創意 理念 20%	實用性 20%	外觀 美感 15%	營養 分析 (含鈣設 計) 25%	成本 控制 10%	在地 食材 10%	總分
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
評審委員：							

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

決賽評選---烹飪實作成績表

編號	衛生 25%	實用性 30%	適口性 35%	整體感 10%	扣分	總分
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
評審委員：						

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

決賽評選---總成績表

編號	初賽 食譜設計 20%	決賽 烹飪實作 80%	總分	序位
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
評審委員：				

桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

場地用具、材料提供清單

每組 場地設備清單					
項次	設備名稱	規格尺寸	單位	數量	備註
1	不鏽鋼工作檯	附水槽、調理檯、爐台、進排水設施(水槽、調理檯、爐檯須鄰近)	式	1	
2	雙口瓦斯爐台	快速爐或梅花爐 (每台僅有單頭爐)	台	1	
3	炒鍋	鐵製直徑 36~39 公分 (一尺三炒鍋，完整無變形)	個	2	
4	炒鍋鍋蓋	不鏽鋼製，配合炒鍋之直徑	個	1	
5	反口油桶	不鏽鋼製，直徑約 26 公分	個	1	盛炸油用
6	蒸鍋組	不鏽鋼製，蒸籠層 2 個，附蓋	組	1	
7	雙耳湯鍋	不鏽鋼製，直徑約 24 公分，附蓋	組	1	
8	砧板	45x30x2 公分 (白色及紅色塑膠製砧板各 1 塊)	塊	2	生、熟食砧板各 1 個
9	馬口碗	不鏽鋼製，直徑 15~18 公分	個	13	
10	圓形配菜盤	不鏽鋼製，直徑約 23 公分	個	13	
11	攪拌盆	不鏽鋼製，直徑約 27~33 公分	個	2	
12	疏籬(漏盆)	不鏽鋼製，直徑約 30 公分	個	1	瀝水用
13	量杯	不鏽鋼製，240cc	個	1	
14	調味料容器	內有 3 格，盛裝粉狀調味用品	組	1	1
15	量匙	不鏽鋼製，1T、1t、½t、¼t 為 1 組	組	1	
16	大漏杓	不鏽鋼製，直徑約 28~30 公分	支	1	
17	瀘油網	不鏽鋼製，直徑約 28~30 公分	支	1	配合反口油桶規格，瀘油用
18	鍋鏟	不鏽鋼製，一般用	支	2	
19	炒杓	不鏽鋼製，杓口直徑 12 公分	支	1	
20	刮鱗器	不鏽鋼製，長約 20 公分	支	1	
21	剪刀	廚房用	支	1	
22	打蛋器	不鏽鋼製，直徑 30 公分	支	1	
23	夾盤器	不鏽鋼製，直徑 18 公分	支	1	

24	中式湯杓	不鏽鋼製，杓口直徑約 6.5~7.5 公分	支	1	
25	油炸長筷	木、竹或不鏽鋼製，長約 36~45 公分	雙	1	油炸取物用
26	電子秤	最大秤重 3Kg，精準度 1 g	台	1	簡易型
27	10 吋圓盤	白色瓷製，直徑約 30.5 公分，無邊	個	3	簡易型
28	12 吋圓盤	白色瓷製，直徑約 36 公分，無邊	個	2	
29	18 吋長橢圓盤	白色瓷製，直徑約 46.2 公分，無邊	個	1	腰子盤
30	大湯碗	白色瓷製，直徑約 24 公分	台	1	
31	中湯碗	白色瓷製，直徑約 18~22 公分	個	1	
32	小湯碗	白色瓷製，直徑約 9.5 公分	個	1	
33	菜瓜布	雙面，綠色菜瓜布面及海綿面	塊	1	
34	洗碗精	約 1 公升/瓶，具環保標章者	瓶	1	置於水槽下層
35	止滑托盤	長方形，46x36x2 公分	個	1	端送成品用
36	食材籃框	塑膠或不鏽鋼製，底部計約 48x38.5x13 公分以上	塊	1	個人食材籃
37	長毛巾	棉質白色，須保持潔淨	個	1	長毛巾
38	正方毛巾	棉質白色，須保持潔淨	個	2	正方毛巾
39	正方抹布	棉質黃色，須保持潔淨	個	2	正方毛巾

共用 設備場地設備準備表

項次	設備名稱	規格尺寸	單位	數量	備註
1	冷藏冰箱	風冷，溫度範圍+2°C~+8°C 電壓 220V，50/60 H Z	台	1	(選手用)內分各組位置共用
2	回收油桶	附濾油網，盛裝炸油用	組	2	
3	拔毛夾	不鏽鋼製，長約 8 公分	支	6	
4	三用開罐器	可開罐、開孔、開瓶	支	2	
5	電子點火槍	兩用點火功能	支	3	
6	牙籤	木製，雙尖頭	包	4	
7	急救箱	需具備足量之器材藥劑	個	2	
8	時鐘	一般或電子式，附電池	個	2	時間核對一樣
9	大垃圾桶	圓桶，72 公升以上，附蓋	個	4	含大垃圾袋
10	大廚餘桶	圓桶，72 公升以上，附蓋	個	4	含大垃圾袋

附件八

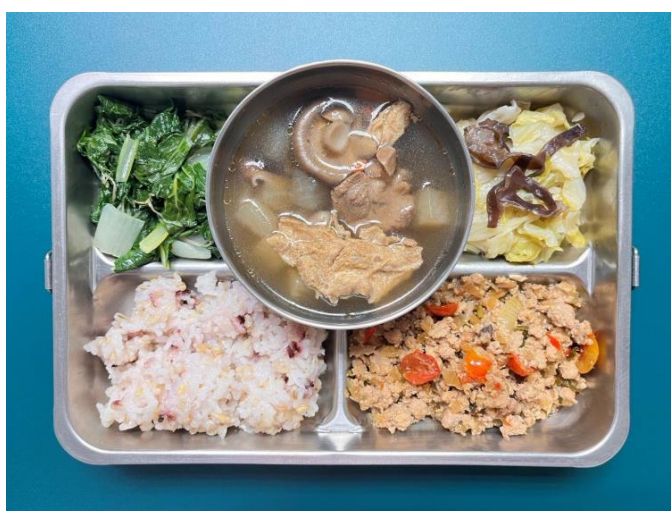
桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」

參賽作品擺盤照片檔案說明

- 一、請將參賽作品(主食+三菜一湯)擺放在餐盤上。
- 二、背景為白色或木紋。
- 三、本照片檔案將用於初賽評選及入選決賽後，放置網頁讓學生票選表意用。
- 四、請使用相機由上往下拍攝，上傳之照片必須為照片原始檔案，不得使用經任何後製方式改變之檔案。
- 五、照片格式：jpg
- 六、檔案名稱格式：校園米其林美食爭霸賽-○○國小(國中.高中).jpg
- 七、報名時，請將檔案上傳至以下網址：<https://reurl.cc/GpQNQ3>



八、餐盤樣式範例：



桃園市 115 年度「在地食材鈣健康~校園米其林美食爭霸賽」專用信封封面

附件九

寄件者：

聯絡電話：

寄件地址：

桃園市中壢區青園國民小學 學務主任 收

320 桃園市中壢區青昇路 123 號

(為避免影響參賽權益，請先行檢閱報名資料，確認齊全後打勾)：

- ☐ 報名表 (附件一)
- ☐ 個人資料使用同意書(附件二)
- ☐ 食譜設計表格-主食、主菜、副菜一、副菜二、湯品(附件三)
- ☐ 含鈣菜單營養分析(附件四-1)
- ☐ 營養分析及成本估算(附件四-2)
- ☐ 擺盤照片(附件八)