

2023 第四屆銀髮樂活風

『美食人生 健康生活』味蕾新境界競賽辦法

一、背景：

「家有一老，如有一寶」，近年興起銀髮健康風潮，人們注重健康飲食，追求少油、少鹽、少糖，選用時令食材，使進餐成為長者最享受的時光。我們將舉辦餐飲專業科系的銀髮創意料理競賽，讓年輕廚藝新秀結合創意料理與健康麵包，注入銀髮健康理念，展現傳統飲食文化新活力。透過比賽，將美食創意與養生理念結合，提升大眾對餐飲技術、飲食文化與地方特產的興趣。期盼這場充滿創意與健康價值的競賽，能為飲食文化傳承添彩，讓用餐成為享受與尊貴的時刻。

二、目的：

1. 提供年輕廚藝新秀一個展現創意的平台，結合創意料理與健康麵包，融入銀髮健康概念，為傳統飲食注入新鮮生命力。
2. 推廣地方農特產，強調使用時令食材，引起社會對於地方農業的關注，提升對當地農產品的認識與支持。

三、主辦單位：明新科技大學旅館管理與廚藝創意系

四、活動時間：報名：112 年 11 月 08 日(星期三) (Email 報名)

初賽：112 年 11 月 10 日(星期五) (電子書審查)

入圍公告：112 年 11 月 15 日(星期三)

決賽：112 年 11 月 25 日(星期六)

五、活動對象：高中組 (高中職餐旅相關科系在籍學生)、

大專組 (大專院校餐旅相關科系在籍學生)

六、活動地點：明新科技大學旅館管理與廚藝創意系廚藝教室(立緒樓 1 樓)

七、活動項目：

✓ 創意料理組：

(設計烹調一道菜餚)

必須以台灣區域所產的農產品為主題，由參賽者自由發揮創意及想像力，進行創意烹飪競賽。

✓ 創意健康麵包組：

(歐式麵包 2 款)

必須以台灣區盛產之農特產主題，由參賽者自由發揮創意及想像力，進行創意健康麵包競賽。

八、報名截止日期：112 年 11 月 8 日(星期三)，以電子郵件方式報名。

九、競賽項目說明：

初賽：

採電子審查，參賽人員填妥競賽項目報名表並附上照片各一張，照片請由側邊拍攝，務求清晰為原則。創意緣由、健康理念列為評分要項，請詳細說明。

決賽：

項目	競賽規則
創意料理組	(一)、創意料理: (初賽入選與決賽之菜名、材料、主題內容必須一致) 參賽者以台灣區盛產之農特產，設計出具有地方特色之創意料理菜式。 競賽時，該套料理需準備二份，其一份料理分量為 1 人份，為正式競賽供評鑑、拍攝食譜及參賽人員觀摩用；另一份料理量為三人份供評審人員試嘗用。(試嘗份量以可以分辨出味道及口感即可) (二)、比賽規則 1. 90 分鐘內完成一人份料理裝盤供展示用，並另外準備相同之作品三人份供裁判試嘗評分用。 2. 會場提供設施：西式四口爐(含架，可放置中式炒鍋)、砧板、鍋鏟、炒鍋各一。(其餘個人所需調理器具請自備)。 3. 參賽者得攜帶清洗乾淨之所需材料入場，不得預先處理切割及不得攜帶半成品。 4. 其他配料參賽者得自行攜帶，原物料需經裁判長檢查後放行入場。 5. 請自備盤皿、烹調器皿及相關調味料。 6. 參賽者請於比賽前 30 分鐘完成報到並就烹飪實作位置，聆聽比賽注意事項，遲到者扣總分 5 分。 7. 比賽時間終了，經提醒仍未停止者，扣總分 3 分。 8. 參賽者須在作品旁口頭說明創作理念、製作方法及健康訴求，並回答評審提問。 9. 參賽者請於評分結束後半小時內完成工作環境打掃與撤場，並經現場協助人員確認後方可離開。 10. 若有未盡或變更事宜，將公告於明新科大旅館管理與廚藝創意系網站。
創意	(一)、創意健康麵包: (初賽入選與決賽之麵包、材料、主題內容必須一致) 參賽者以台灣區盛產之農特產為材料，設計出具有地方特色之創意健康麵包

健康麵包組

(歐式麵包 2 款)。

競賽時以靜態成品展示，(創意健康麵包 2 款)、作品各 3 個總計 6 個麵包，產品重 250±50 克，2 顆為正式競賽供評鑑、拍攝食譜及參賽人員觀摩用，另 1 顆供評審人員試嚐用。(試嚐份量以可以分辨出味道及口感即可)

(二)、比賽規則

1. 參賽者須於賽前乙台灣區盛產之農特產製作麵包各 3 個總計 6 個，於比賽當日帶至比賽場地。
2. 場地提供 90CM*45CM 桌面，參賽者須在 60 分鐘內完成擺放展台
3. 參賽者須自備適合的盤子或是展示裝飾盤以盛放麵包(沒有學校標示)
4. 參賽者需準備一式 3 分食譜(Recipe)予評判參考
5. 參賽者須在作品旁口頭說明創作理念、製作方法及健康訴求，並回答評審提問。
6. 各參賽者自創麵包配方應為原始創作，創作權屬參賽者及主辦單位所有，主辦單位有權使用參賽者之創作品為教學用途。
7. 若有未盡或變更事宜，將公告於明新科大旅館管理與廚藝創意系網站。

(三)、評分標準：

初賽：

1.材料使用及推廣性	2.健康原則	3.創意性	4.色香味及展示桌觀感
25%	20%	30%	25%

決賽：

1.材料使用及推廣性	2.健康原則	3.創意性	4.色香味及展示桌觀感	5.服裝、衛生、清潔
20%	20%	25%	25%	10%

十、參賽資格：高中職及大專院校餐旅相關科系在籍學生

十一、比賽服裝：請參賽人員著餐飲證照服裝(為原則)

十二、組隊方式：創意料理組 2 人為限

創意烘焙組 1 人為限

十三、獎勵：

	冠 軍	亞 軍	季 軍	佳作 3 名
創意料理組	獎狀 1/人只 獎金 4000 元	獎狀 1/人只 獎金 3000 元	獎狀 1/人只 獎金 2000 元	獎狀 1/人只 獎金 1000 元
創意麵包組	獎狀 1 只 獎金 2500 元	獎狀 1 只 獎金 1500 元	獎狀 1 只 獎金 1000 元	獎狀 1 只 獎金 500 元

十四、報名辦法

1. 至明新科技大學旅館管理與廚藝創意系網站下載報名表(報名表見簡章附件)。
填寫後電子郵寄至明新科技大學旅館管理與廚藝創意系，並以著名 2023 第四屆銀髮樂活風-〔報名學校〕。
2. E-mail：bk3749@must.edu.tw
3. 報名截止日：112 年 11 月 8 日前(電子郵件)，缺件不予受理。
請字體端正詳實填寫報名資料表，並將報名應繳資料一併轉為 pdf 檔以電子郵

件至競賽專屬信箱。

4. 已入圍決賽者不得更換參賽人員及菜譜。
5. 完成報名手續後，3 個工作天內將會收到 E_MAIL 回覆或電話確認報名完成。亦可來電查詢是否已完成報名。請務必留下字跡端正及正確之聯絡方式。
6. 初審入圍選將於 **112 年 11 月 15 日(星期三)**以電話通知，書面後寄。
- 7.

旅館管理與廚藝創意系

明新科技大學

304 新竹縣新豐鄉新興路一號

03-5593142 #3751 楊小姐 #3780 廖先生



2023 第四屆銀髮樂活風

『美食人生 健康生活』味蕾新境界競賽報名表

浮貼照片

創意料理組 ☐ (勾選)

創意烘焙組 ☐ (勾選)

隊長姓名

性別

身分證字號

出生日期

隊員姓名
(烘焙組免填)

性別

身分證字號

出生日期

浮貼照片

代表單位

帶隊老師

通訊地址

□□□

聯絡電話

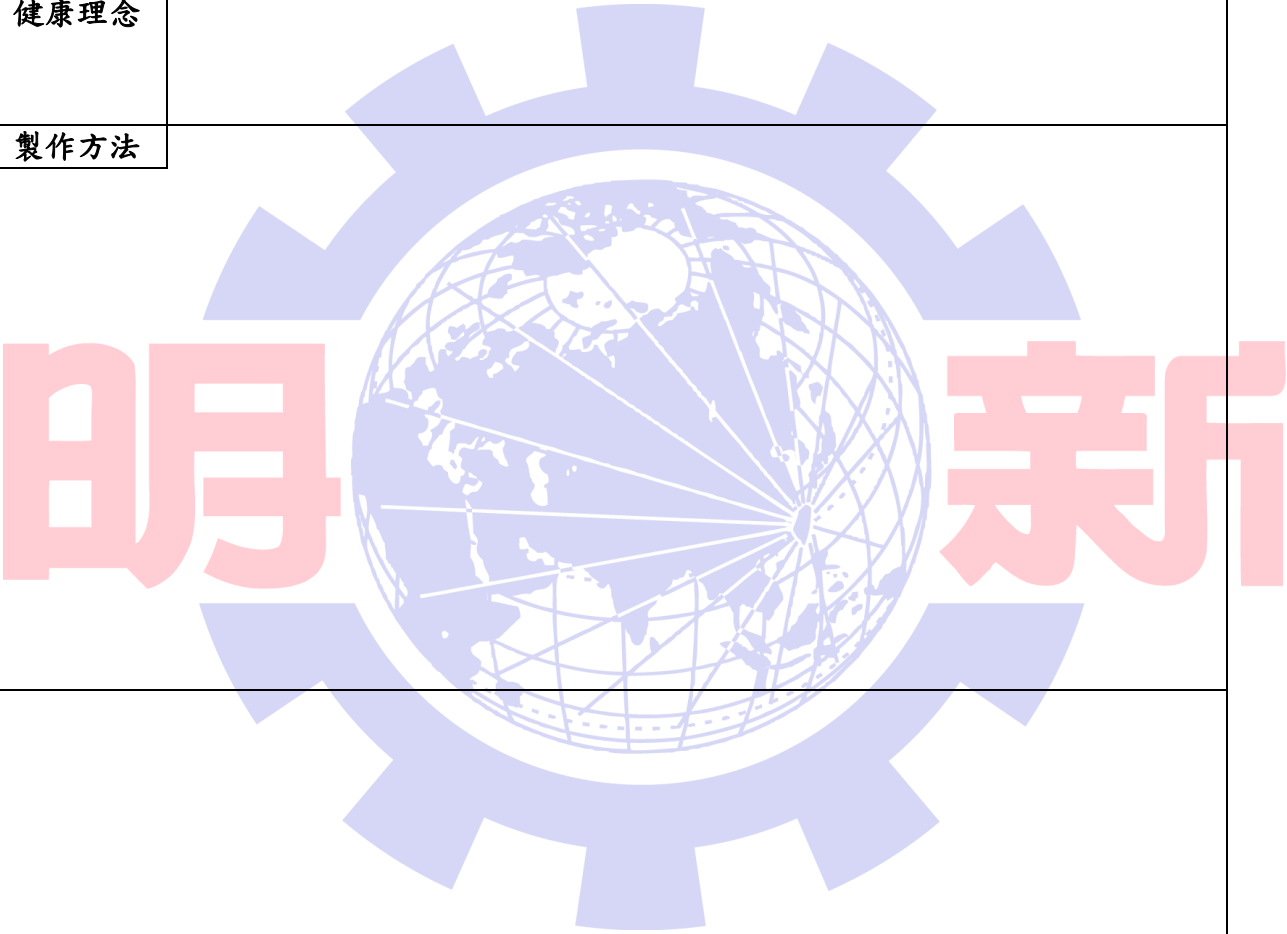
家：
手機：

傳真：
LineId：

電子郵件信箱

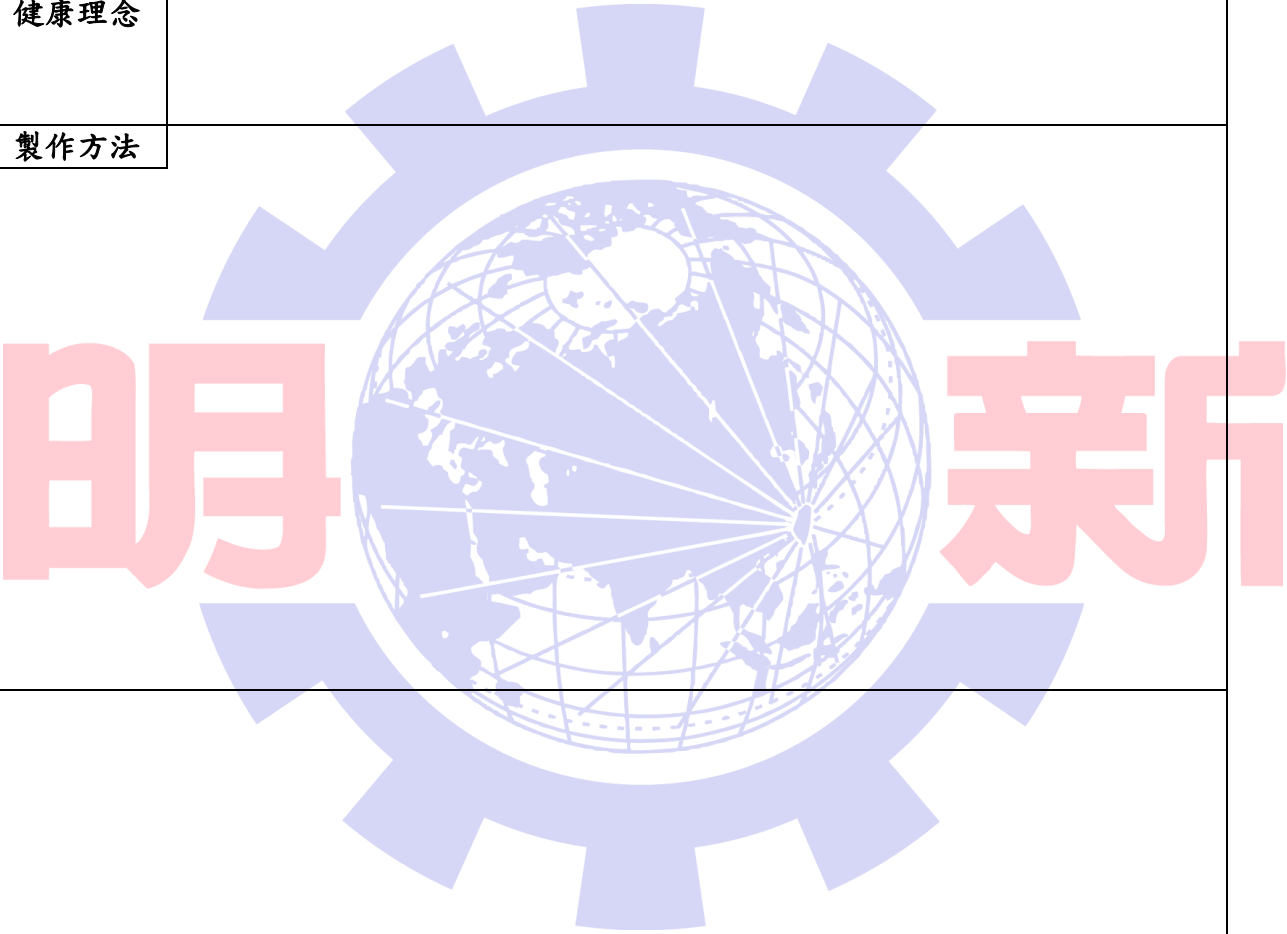
照片一

品名	
材料	
創作緣由 健康理念	
製作方法	



實體照片 4x6

照片二(創意料理組免填)

品名	
材料	
創作緣由 健康理念	
製作方法	
	
實體照片 4x6	