



網路報名連結碼



和光蝦創意主廚料理競賽

規則手冊

和光蝦

Sunny Shrimp

壹、比賽目的

近年漁電共生的崛起，讓太陽能跨入農漁業領域，向陽集團以溫室科技投入養殖「和光蝦」有成，研究數年，終突破台灣養蝦困境，設計具防疫型的設施及 SPF 無病菌規格養殖，不但預防寒害、暴雨等，不受外在因素影響，且堅持無添加化學藥劑，由種蝦、種苗、育成一條龍系統，產地到餐桌嚴格把關，全年輕鬆享用台灣鮮甜好蝦。

此次和光蝦創意主廚料理競賽，期望推廣台灣在地蝦品做為餐桌主食，同時教育國人選用台灣健康好食材。低熱量高蛋白且富含鈣、鐵等多種營養成分，打破高膽固醇的既定印象(每 10 隻白蝦僅等於 1 顆蛋的膽固醇含量)，研發美味並兼顧永續概念的健康「和光蝦」料理，搭配其它新鮮在地材料，減少碳足跡，友善愛地球，不管是餐飲學子或是專業廚師，參賽者將發揮創意研發精神，料理出色、香、味俱全的主廚級饗宴，讓環保綠能拓展到美食領域，雙向融合，幻化全新風貌。

☆當季在地食材、原味食材烹調。

★食材永續、節能減碳、珍惜食材不浪費。

☆健康取向、創意烹調美食面貌。



貳、 辦理單位

一、 主辦單位

國立高雄餐旅大學

向陽農業生技股份有限公司

二、 承辦單位

國立高雄餐旅大學 餐飲管理系

餐管青年廚師社 F&B Young Chef Club



國立高雄餐旅大學
餐飲管理系
Department of Food and
Beverage Management, NKUHT

SunnyRich
向陽農業生技 Sunny Rich Agri. & Biotech



和光蝦
Sunny Shrimp

參、 參賽對象及活動日期

活動內容	對象	時間	說明	附件
初賽書審	學生組：全國高中職大專院校之學生均可報名 社會組：全國各大飯店餐廳及餐飲業者均可報名	即日起至 111/04/20(三) 收件截止	初賽以網路報名方式進行。	附件 1.2.3 參賽報名表
名廚決賽	進入決賽之組別 學生組 24 組： 亞洲風味菜 12 組 西式烹調 12 組 社會組 24 組： 亞洲風味菜 12 組 西式烹調 12 組	111/05/26(四)	現場指定食材烹調與初賽菜餚重現烹調。	附件 4 廚服尺寸表

- ★經檢舉報名不實者，取消參賽及得獎資格
 - ★參賽者限報名 1 隊(2 人一組)，不可重復參賽，學生組每間學校限報名三隊。
 - ★社會組提供餐飲工作資歷(工作證明)，供現場查驗。
 - ★學生組限制 24 歲並提供學生證正反面影本、或開立在學證明於現場查驗。
 - ★進入決賽之隊伍，將贈送大賽特別訂製廚服於決賽當日穿著比賽。
 - ★名額決策權，由主辦單位視報名組別數量決定。
- 備註：依 CDC 及教育部防疫指引滾動式因應修正辦理。**

肆、活動地點

國立高雄餐旅大學(高雄市小港區松和路 1 號)

第一與第二實習大樓

七樓 Formosa 實習餐廳(報到區及 chef corner)

七樓 Bravo 實習餐廳(展示區)

七樓餐管系實習廚房(西餐烹調組)

五樓中廚系實習廚房(亞洲風味烹調組)



伍、活動時刻表

時間	流程內容
08:00~08:50	報到【地點：第一實習大樓7樓 Formosa 實習餐廳】
09:00~09:30	開幕式
09:30~09:50	第一場選手報到
09:55~12:00	<p>競賽一：前製審查與競賽暨講評</p> <p>評審：台灣廚藝美食協會(TCA)會長簡義展師傅</p> <p>評審：漢來大飯店副總經理陳進萬師傅</p> <p>評審：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢專技教授</p> <p>評審：醒吾科技大學餐旅管理系王聰明專技助理教授</p> <p>評審：國立高雄餐旅大學中餐廚藝系陳嘉謨專技教授兼系主任</p>
12:00~12:40	賽後講評、第二場選手報到。
12:55~15:00	<p>競賽二：前製審查與競賽暨講評</p> <p>評審：台灣廚藝美食協會(TCA)會長簡義展師傅</p> <p>評審：漢來大飯店副總經理陳進萬師傅</p> <p>評審：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢專技教授</p> <p>評審：醒吾科技大學餐旅管理系王聰明專技助理教授</p> <p>評審：國立高雄餐旅大學中餐廚藝系陳嘉謨專技教授兼系主任</p>
15:00~16:00	賽後講評、競賽成品展示撤場
16:30~18:00	<p>競賽總講評暨頒獎</p> <p>評審：台灣廚藝美食協會(TCA)會長簡義展師傅</p> <p>評審：漢來大飯店副總經理陳進萬師傅</p> <p>評審：國立高雄餐旅大學餐飲管理系賴顧賢專技教授</p> <p>評審：醒吾科技大學餐旅管理系王聰明專技助理教授</p> <p>評審：國立高雄餐旅大學中餐廚藝系陳嘉謨專技教授兼系主任</p> <p>(大合照)</p>
18:00	賦歸

陸、 比賽辦法(現場烹調前菜、主菜規則)

一、 參賽選手材料

所有材料由參賽選手自行準備，含主材料、蔬菜水果、香料及調味料。

二、 現場烹調前菜、主菜廚藝比賽之初賽書審



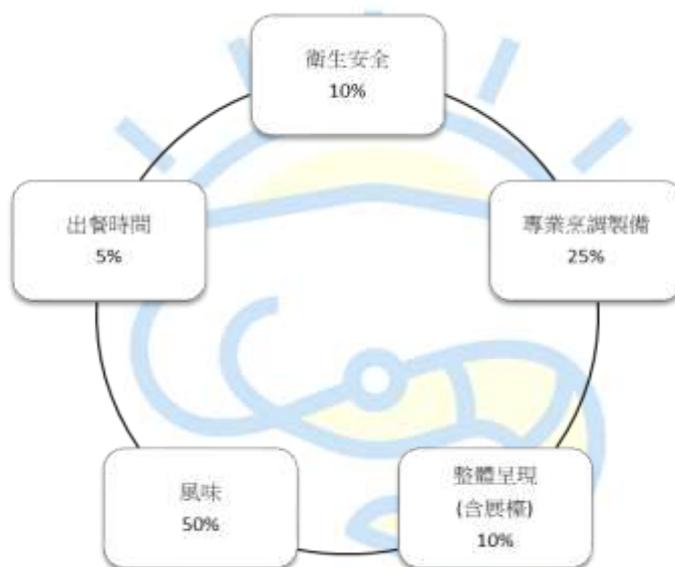
1. 初賽書審以網路報名，報名表如附件 1、2、3。
2. 收件截止日期：111/04/20(三)23:59 分止
網路報名網址：<https://forms.gle/29NCJo2aEpBsMvoc7>
3. 參賽者 2 人一組，以白蝦(規格約 22g/尾與約 28g/尾)為主食材原料，搭配葷素不拘的副食材構想，製作前菜及主菜兩道菜餚，拍成 5*7 照片，並以文字詳細敘述，且準確寫上菜餚材料、份量、作法、及創意發想，並符合比賽主軸。
特別規定如下：
 - (1) 前菜：須有主食、蔬菜、沙拉醬或醬汁
 - (2) 主菜：須有主食、澱粉、蔬菜、醬汁
4. 將會有五位評審進行初賽書面資料審查及挑選出社會組 24 組(西餐烹調 12 組及亞洲風味餐 12 組)及學生組 24 組(西餐烹調 12 組及亞洲風味餐 12 組)進入名廚決賽，至現場烹調比賽。
5. 報名表經承辦單位審核後，資料不齊全或不合格者，不予受理，亦不予退件。報名所繳交資料，由主辦單位留存備查。
6. 通過初賽審查之選手組別，承辦單位統一於 111/04/28(四)前公告至本系系網(<https://fb.nkuht.edu.tw/>)也會一併發至所有報名比賽選手之信箱。
7. 活動聯絡人：陳小姐 聯絡電話：(07)8060505 轉 20305。

三、 現場烹調前菜、主菜廚藝比賽之名廚決賽

1. 決賽所烹調之菜品需與海選提供之食譜與照片相同度達 80%。
2. 主辦方將提供白蝦(規格約 22g/尾與約 28g/尾)各 500 克供參賽選手使用，請自行準備其餘材料及盛盤器皿展示成品盤等，不可攜帶半成品。
前菜：須有主食、蔬菜、沙拉醬或醬汁，每道菜餚須製作 3 盤（每盤一人份）。
主菜：須有主食、澱粉、蔬菜、醬汁，每道菜餚須製作 3 盤（每盤一人份）。
3. 食材之準備，不可事先調味，其項目規定如下：
 - (1) 沙拉、蔬菜、水果：可先去皮、清洗、清潔、切割，沙拉不可等分。
 - (2) 麵糰及義大利麵類：可事先準備製作，但不可煮好。
 - (3) 肉類食材：可去骨、內臟，不可分割。
 - (4) 魚類/海鮮/貝類：可先洗乾淨去內臟、去鱗，可先取肉但不可等份或煮熟，貝類可先清洗、清潔，但須留在殼中，不可事先取出。
 - (5) 慕斯及 Dressings 調味汁：須在比賽現場製作。
 - (6) 醃製類蛋白質、海綿蛋糕體、餅乾、蛋白糖霜：可以帶入，但不可等份。
 - (7) 醬汁及高湯：可帶入比賽會場，但不可帶入完成品或調味。
 - (8) 果泥原汁：可帶入，但須於比賽場加工，不可直接呈現。
4. 選手須以現場公佈之黑盒子，以主辦單位提供的材料進行菜餚設計製作成 3 盤菜餚(每盤一人份)。
5. 以上三道菜餚需在 2 小時內完成，開賽後三十分鐘需繳交指定菜餚食譜及菜名，以方便工作人員協助提供裁判審閱，烹調完成後將其中二人份評審試吃菜餚送至評審室評分試食，展示菜餚放至於展示台擺放，供外界及選手交流。(需自行運輸菜餚)。
特別規定如下：
 - (1) 前菜須於開賽後 1hr 之內完成
 - (2) 主菜須於開賽後 1.5hr 之內完成

6. 名廚決賽評分標準：

1. 前製作業及工作區之清潔衛生
2. 正確的準備及烹調過程
3. 實用性及擺盤呈現／創新的表現
4. 味道及菜餚溫度



7. 標準服裝：標準廚服及廚帽(刀具、圍裙、帽子由選手個人自行攜帶，本次大會將提供廚師服)
8. 選手完成菜餚製作集合到展示廳，由選手說明菜餚設計和製作理念。
9. 展示檯尺寸為 90*90cm，不提供電源，選手需自行準備展示檯佈置。

柒、比賽獎金

社會組：

第一名：獎金 20 萬元及獎座(一組)

第二名：獎金 10 萬元及獎座(二組)

第三名：獎金 5 萬元及獎座 (二組)

學生組：

第一名：獎金 10 萬元及獎座(一組)

第二名：獎金 5 萬元及獎座 (二組)

第三名：獎金 3 萬元及獎座 (二組)

此外，依據選手競賽成績級別，頒發獎牌及獎狀表揚。

(1) Gold 金牌，90-100 分

(2) Sliver 銀牌，80-89 分

(3) Bronze 銅牌，70-79 分

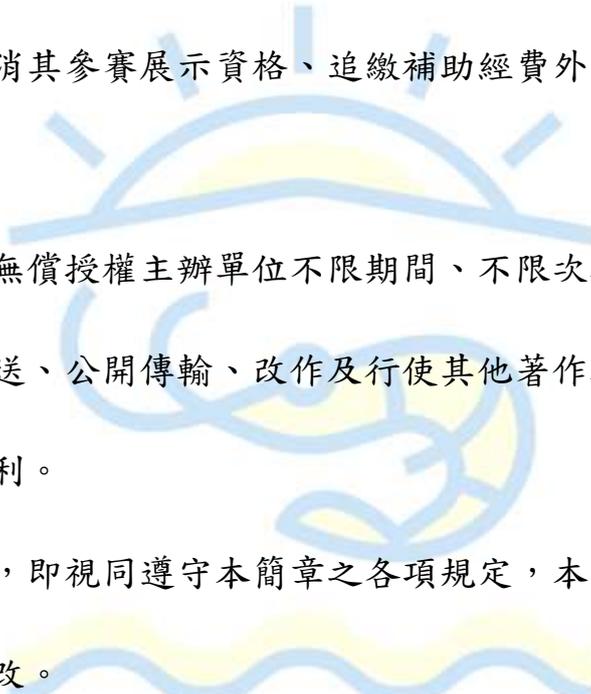
★★★★

獎金部分依規定先扣繳 10% 稅金，本計畫所完成之計畫報告成果(含決賽作品等)之版權歸國

立高雄餐旅大學與向陽農業生技公司共有。

捌、 注意事項

- 一、參賽選手應著標準廚服及廚帽。(刀具、鍋具、特殊器皿、餐具及展台擺飾由選手自行攜帶)。
- 二、參選作品應未曾發表，不得抄襲、模仿或剽竊他人之作品，若經發現有上述情形者，除取消其參賽展示資格、追繳補助經費外，法律責任由參賽者自負。
- 三、參賽者同意作品無償授權主辦單位不限期間、不限次數之重製、發行、公開上映、公開播送、公開傳輸、改作及行使其他著作權法上著作財產權人所享有之一切權利。
- 四、凡參加本活動者，即視同遵守本簡章之各項規定，本簡章若有未盡事宜，主辦單位有權修改。



和光蝦
Sunny Shrimp

個資蒐集告知事項

依據個人資料保護法等相關規定，以下告知事項請台端詳閱：

※填寫、寄出本表格，即視為已閱讀並同意附件個資蒐集事項告知之內容！

一、告知事項：

1. 蒐集個人資料單位：由向陽農業生技股份有限公司(以下簡稱本公司)，委託國立高雄餐旅大學(以下簡稱承辦單位)辦理第一屆和光蝦創意主廚料理競賽比賽（以下簡稱本活動），並由承辦單位蒐集個人資料。
2. 蒐集之目的：學術、行銷。
3. 個人資料之類別：包括個人資料中之識別類（辨識個人者中之姓名、生日、電話、電子信箱、任職/就學單位）等。
4. 個人資料利用之期間：自台端報名本活動起，至活動使用完畢後六個月內銷毀。
5. 個人資料利用之地區：本公司營運範圍，僅限於台灣、金門、澎湖、馬祖等地區利用，且不會移轉至其他境外地區利用。
6. 個人資料利用之對象及方式：由本公司、承辦單位於本活動之特定目的必要範圍內，依通常作業所必要之方式利用此個人資料。
7. 依個人資料保護法第三條規定台端得行使之權利及方式：台端得向承辦單位提出申請，以查詢、閱覽、製給複製本；或補充／更正、請求停止蒐集、處理、利用或刪除個人資料內容之一部或全部。（註：參加人申請查詢、閱覽、製給複製本時，將酌收必要成本費用。）

二、台端填寫個人資料後，以任何方式遞送至本公司收執時，均視為台端已同意其所填寫之個人資料，供本公司、承辦單位於辦理本活動之特定目的必要範圍內處理及利用；此外，台端可自行決定是否填寫相關之個人資料欄位，若台端選擇不願填寫，將無法參加本次活動所提供之相關服務。

三、個人資料安全措施：本公司、承辦單位將依據相關法令之規定建構完善措施，保障台端個人資料之安全。

2022 第一屆
和光蝦創意主廚料理競賽
報名表

參賽組別 <input type="checkbox"/> 社會組 <input type="checkbox"/> 學生組	服務單位/學校		單位地址
通訊地址 (資料寄送處)			
參賽隊伍名稱			
參賽者(1)	姓名	手機號碼	電子信箱
參賽者(2)	姓名	手機號碼	電子信箱
備註	<p style="text-align: center;">比賽第一階段繳交檢附文件資料如下：</p> <p style="text-align: center;">1.報名表 2.菜餚表格 3.照片表單</p> <p style="text-align: center;">聯絡信箱：nkuhtfbm00@gmail.com</p> <p style="text-align: center;">聯絡人：陳俐比 小姐 電話 07-806-0505 轉 20305</p>		

國立高雄餐旅大學

【 2 0 2 2 第一屆和光蝦創意主廚料理競賽】食譜

菜名：

INGREDIENTS 材料	QTY 數量	UNIT 單位
METHOD 方法:	DESIGN IDEA 設計理念:	

本表不夠使用請自行列印

2022 第一屆
和光蝦創意主廚料理競賽

照片表單

菜餚名稱(一)		菜餚名稱(二)	
參賽隊伍名稱		服務單位/學校	
參賽者一姓名		參賽者二姓名	
菜餚照片		菜餚照片	
整體呈現照片			



所提供之照片應填滿版面並且清晰明亮，以利審查

名廚決賽衣服尺寸表(進入決賽隊伍):

男女廚師服								
尺寸/吋	2S	S	M	L	XL	2L	3L	4L
肩寬	16.5	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5
衣長	27	28	28.5	29	29.5	30	30.5	30.5
袖長	24	25.5	26	26.5	26.5	26.5	27	27
胸圍	38	34+6	36+6	38+6	40+6	42+6	44+6	46+6
腰圍	38	31+9	33+9	35+9	37+9	39+9	41+9	43+9
臀圍	39	36+5	38+5	40+5	42+5	44+5	46+5	48+5



Sunny Shrimp