

國立高雄餐旅大學

運用多元文化跨校培訓種子教師推動年輕廚師參與國際廚藝競賽

國際廚藝模擬競賽暨交流研習會

【活動計劃書】



活動資訊			
時間	114年5月3日(六) ~ 114年5月4日(日)	地點	第一實習大樓7樓及 第二實習大樓7樓
主辦單位	國立高雄餐旅大學	聯絡方式	07-8060505 分機：20305 負責人蔡同學電話： 0981187775
Email	nkuhtfbm7@gmail.com	Young Chef IG 社群	https://pse.is/78a9c4

國立高雄餐旅大學

運用多元文化跨校培訓種子教師推動年輕廚師參與國際廚藝競賽

國際廚藝模擬競賽暨交流研習會

【活動企劃書】

壹、活動目的

為促進年輕廚師進一步深化廚藝交流，國立高雄餐旅大學特舉辦「國際廚藝模擬競賽暨交流研習會」，特聘國際名廚蒞臨指導與評定學生演練成果，以增進學生在廚藝能力展現和技巧運用之靈活性。

我們誠摯地邀請您參加此次由本校餐飲管理系辦理的運用多元文化跨校培訓種子教師推動年輕廚師參與國際廚藝競賽-國際廚藝模擬競賽暨交流研習會。

這是一個難得的機會，不僅能提升您的廚藝技巧，也能體驗競賽的刺激感，並與其他廚藝愛好者共同學習與交流。

貳、活動起源

為培育國內年輕學生對專業廚藝方面的堅持，同時具備創新思考潛力之優秀年輕廚師，鼓勵其不斷精進廚藝、提升專業廚藝能力，特舉辦「國際廚藝模擬競賽暨交流研習會」，透過多面向的廚藝教育方式，歸納國際廚藝發展潮流，並鼓勵學生年輕廚師積極參與國際廚藝賽事，瞭解廚藝之國際觀及提升個人廚藝專業技能，達到廚藝專業技能傳承，為臺灣美食形象揚名世界。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：國立高雄餐旅大學
- 二、承辦單位：國立高雄餐旅大學餐飲管理系
- 三、協辦單位：國立高雄餐旅大學餐飲管理系 young chef 青年廚師社

肆、活動日期

活動日期：114年5月3日(六)、114年5月4日(日)，共計2天

伍、活動地點

為期兩天活動地點皆於國立高雄餐旅大學校園舉辦。

國際廚藝交流研習會：國立高雄餐旅大學第一實習大樓七樓、第二實習大樓七樓

國際廚藝模擬競賽：國立高雄餐旅大學第二實習大樓七樓西式廚房

陸、參賽對象活動介紹

- 一、參賽對象：全國高中職及技專院校所有學生。
- 二、國際廚藝交流研習會：邀請頂尖國際美食裁判演講及示範菜餚。
- 三、國際廚藝模擬競賽：實際模擬競賽，挑戰自己的烹飪技藝，與其他廚藝愛好者交流切磋。現場會有專業評審給予指導及評價。
(每個項目限10組參賽隊伍，預計總參賽隊伍數為70隊。若競賽項目報名額滿，將依報名順序決定參賽隊伍，並於報名截止後一週內於國立高雄餐旅大學餐飲管理系系網頁公告參賽隊伍，最遲於4/25日(五)公告。)

柒、報名費用

此活動毋需任何報名費用。

捌、活動議程

國立高雄餐旅大學 國際廚藝模擬競賽暨交流研習會 第一日 活動議程-1

活動日期：114年5月3日(六)	
時間	流程及內容
8:00~8:30	報到 【地點：第一實習大樓7樓 Formosa 廳】
8:30~8:50	開幕式 主持人:賴顧賢 專技教授 【地點：第一實習大樓7樓 Formosa 廳】
9:00~10:00	頂尖國際主廚演講 演講主題:國際廚藝競賽創作技巧 講者:Chef Jake Kim 主持人:賴顧賢 專技教授 【地點：第二實習大樓7樓 示範廚房】
10:00~13:00	現場示範烹調-國際廚藝競賽菜餚示範 講者:Chef Jake Kim 主持人:賴顧賢 專技教授 【地點：第二實習大樓7樓 示範廚房】
12:00~12:30	第一場(亞洲麵食)競賽選手報到 【地點：第一實習大樓7樓貨梯外】 ※比賽開始前10分鐘開放進場；前5分鐘進行比賽講解
12:30~13:00	第一場(亞洲麵食)競賽 【地點：第二實習大樓7樓 西式實習廚房】
13:00~13:10	廚房整理 【清洗地點：第一實習大樓7樓 新西式廚房】
續下表	

國立高雄餐旅大學 國際廚藝模擬競賽暨交流研習會 第一日 活動議程-2

續上表	
活動日期：114年5月3日(六)	
時間	流程及內容
13:00~13:30	午休及第一場(亞洲麵食)競賽講評暨第二場(早午餐)競賽選手報到 【午休地點：第一實習大樓7樓 Formosa 廳】 【評審講評地點：第二實習大樓7樓 Bravo 廳】 【報到地點：第一實習大樓7樓貨梯外】 ※比賽開始前10分鐘開放進場；前5分鐘進行比賽講解
13:30~14:00	第二場(早午餐)競賽 【地點：第二實習大樓7樓 西式實習廚房】
14:10~14:20	廚房整理 【清洗地點：第一實習大樓7樓 新西式廚房】
14:20~14:50	第二場(早午餐)競賽講評及第三場(新鮮義大利麵個人賽)競賽選手報到 【評審講評地點：第二實習大樓7樓 Bravo 廳】 【報到地點：第一實習大樓7樓貨梯外】 ※比賽開始前10分鐘開放進場；前5分鐘進行比賽講解
14:50~15:20	第三場(新鮮義大利麵個人賽)競賽 【地點：第二實習大樓7樓 西式實習廚房】
15:20~15:30	廚房整理 【清洗地點：第一實習大樓7樓 新西式廚房】
15:30~16:00	第三場(新鮮義大利麵個人賽)競賽講評及第四場(素食主菜)競賽選手報到 【評審講評地點：第二實習大樓7樓 Bravo 廳】 【報到地點：第一實習大樓7樓貨梯外】 ※比賽開始前10分鐘開放進場；前5分鐘進行比賽講解
16:00~16:45	第四場(素食主菜)競賽 【地點：第二實習大樓7樓 西式實習廚房】
16:45~17:00	廚房整理 【清洗地點：第一實習大樓7樓 新西式廚房】
17:00~17:30	第四場(素食主菜)競賽講評 【地點：第二實習大樓7樓 Bravo 廳】
17:30~18:30	閉幕式及頒獎 主持人:賴顧賢 專技教授 【地點：第二實習大樓7樓 Bravo 廳】
18:30	賦歸

說明：

- 一、若競賽項次參與隊伍較少，本單位得視情況調整競賽時間，並保有議程最後修正權及解釋權
- 二、依照議程安排，本次活動如有任何情況需進行調整或修正，將隨時通知與會人員。
- 三、本議程為預訂時程，實際活動時程將視現場情況進行修正，請各位與會人員避免過早安排回程交通方式

國立高雄餐旅大學 國際廚藝模擬競賽暨交流研習會 第二日 活動議程-1

活動日期：114年5月4日(日)	
時間	流程及內容
8:00~8:30	報到 【地點：第一實習大樓7樓 Formosa 廳】
8:30~8:50	開幕式 主持人:賴顧賢 專技教授 【地點：第一實習大樓7樓 Formosa 廳】
9:00~10:00	頂尖國際主廚演講 演講主題:韓國料理廚藝競賽理念及創意摩登料理競賽方向 講者:Chef Aiden 主持人:賴顧賢 專技教授 【地點：第二實習大樓7樓 示範廚房】
10:00~13:00	現場示範烹調兩道摩登韓式料理 講者:Chef Aiden 主持人:賴顧賢 專技教授 【地點：第二實習大樓7樓 示範廚房】
13:00~13:30	午休及第一場(冷&熱義大利麵雙人賽)競賽選手報到 【午休地點：第一實習大樓7樓 Formosa 廳】 【報到地點：第一實習大樓7樓貨梯外】 ※比賽開始前10分鐘開放進場；前5分鐘進行比賽講解
13:30~14:00	第一場(冷&熱義大利麵雙人賽)競賽 【地點：第二實習大樓7樓 西式實習廚房】
14:10~14:20	廚房整理 【清洗地點：第一實習大樓7樓 新西式廚房】
14:20~14:50	第一場(冷&熱義大利麵雙人賽)競賽講評及第二場(肉類、海鮮主食)競賽選手報到 【評審講評地點：第二實習大樓7樓 Bravo 廳】 【報到地點：第一實習大樓7樓貨梯外】 ※比賽開始前10分鐘開放進場；前5分鐘進行比賽講解
14:50~15:35	第二場(肉類、海鮮主食)競賽 【地點：第二實習大樓7樓 西式實習廚房】
15:35~15:45	廚房整理 【清洗地點：第一實習大樓7樓 新西式廚房】
15:45~16:15	第二場(肉類、海鮮主食)競賽講評及第三場(創意馬卡龍)競賽選手報到 【評審講評地點：第二實習大樓7樓 Bravo 廳】 【報到地點：第一實習大樓7樓貨梯外】 ※比賽開始前10分鐘開放進場；前5分鐘進行比賽講解
16:15~17:00	第三場(創意馬卡龍)競賽 【地點：第二實習大樓7樓 西式實習廚房】
17:00~17:10	廚房整理 【清洗地點：第一實習大樓7樓 新西式廚房】
續下表	

國立高雄餐旅大學 國際廚藝模擬競賽暨交流研習會 第二日 活動議程-2

續上表	
活動日期：114年5月4日(日)	
時間	流程及內容
17:10~17:30	第三場(創意馬卡龍)競賽講評 【地點：第二實習大樓7樓 Bravo 廳】
17:30~18:30	閉幕式及頒獎 主持人:賴顧賢 專技教授 【地點：第二實習大樓7樓 Bravo 廳】
18:30	賦歸

說明：

- 一、若競賽項次參與隊伍較少，本單位得視情況調整競賽時間，並保有議程最後修正權及解釋權
- 二、依照議程安排，本次活動如有任何情況需進行調整或修正，將隨時通知與會人員。
- 三、本議程為預訂時程，實際活動時程將視現場情況進行修正，請各位與會人員避免過早安排回程交通方式

玖、報名方式及日期

- 一、報名時間：即日起至4月18日(五)16：00 截止(逾時不候)
- 二、報名連結：<https://forms.office.com/r/WugFdvh98t>
- 三、研習會Line群組連結：https://line.me/R/ti/g/Ta_xpX4JFR

<p>運用多元文化跨校培訓種子教師推動年輕廚師參與國際廚藝競賽-國際廚藝模擬競賽暨交流研習會報名表</p> 	
<p>國際廚藝模擬競賽暨交流研習會 報名QRCode</p>	<p>國際廚藝模擬競賽暨交流研習會 LINE群組-QRCode</p>

拾、競賽辦法(競賽簡章)

國立高雄餐旅大學

運用多元文化跨校培訓種子教師推動年輕廚師參與國際廚藝競賽

國際廚藝模擬競賽競賽簡章

一、活動詳情

- 1.活動日期：114年5月3日(六)、114年5月4日(日)，共計2天
 - 2.活動地點：國立高雄餐旅大學第二實習大樓7樓
 - 3.活動時間：12：00至18：30及13：00至18：30
 - 4.報名時間：即日起至4月18日16：00止
 - 5.報名連結：<https://forms.office.com/r/WugFdvh98t> (雙人賽每隊伍每位選手請個別填寫)
- *同研習會報名網址，如已填報競賽無需再重複報名。

【國際廚藝模擬競賽賽程】

國際模擬廚藝競賽				
	報到時間	比賽時間	項目名稱	競賽場次
5/3(六)	12：00—12：30	12：30—13：00	亞洲麵條	第一場
	13：00—13：30	13：30—14：00	早午餐 (起司歐姆蛋與三明治)	第二場
	14：20—14：50	14：50—15：20	新鮮義大利麵	第三場
	15：30—16：00	16：00—16：45	素食主菜	第四場
國際模擬廚藝競賽				
	報到時間	比賽時間	項目名稱	競賽場次
5/4(日)	13：00-13：30	13：30-14：00	冷&熱義大利麵	第一場
	14：20-14：50	14：50-15：35	肉類/海鮮主餐	第二場
	15：45-16：15	16：15-17：00	創意馬卡龍	第三場

說明：

- 一、若競賽項次參與隊伍較少，本單位得視情況調整競賽時間，並保有議程最後修正權及解釋權
- 二、依照賽程安排，本次競賽如有任何情況需進行調整或修正，將隨時通知參賽選手。

二、獎項及證書

- 1.參與競賽者提供每人個人參賽證明。
- 2.競賽選手獲得以下分數都將獲頒相應的獎牌和獎狀。

獎勵及證書	分數
金牌	90—99 分
銀牌	80—89 分
銅牌	70—79 分

*評審保留不頒發任何獎項的權利。

三、場地提供之材料

- 1.所有材料由甄選選手自行準備，含主材料、蔬菜水果、香料及調味料。
- 2.食材前製備的標準，請參照本規章廚藝競賽之相關規範。
- 3.比賽現場僅提供基本調味料及公材且為限量供應用完為止。

例如：鹽巴、糖、白胡椒粉、黑胡椒粗粒。

四、競賽場地規格



- 1.提供走入式冰箱給各項目之各組別一個不鏽鋼深鐵盤(長 50 cm*寬 30 cm)的空間置放食材。
- 2.場地僅提供四口爐(明火)、爐下烤箱一台。
- 3.檯下冰箱(長 104cm*寬 60cm*高 75cm)及明火烤箱為兩組共用。
- 4.不鏽鋼檯面(長 155cm*寬 82cm)為一組個人使用。
- 5.不鏽鋼水槽(長 51cm*寬 54cm*高 36cm)為一組個人使用。
- 6.每組工作檯將提供 4 個砧板，如下所示：
紅色(肉類)、藍色(水產/海鮮類)、綠色(蔬果類)、白色(熟食類)。

注意事項：

- 1.各式鍋具、廚具等個人烹調用具需由選手自備，場地不提供任何器具。
- 2.競賽現場不允許攜帶其餘加熱設備，如瓦斯爐、電磁爐等。
- 3.如選手需自備設備(舒肥機、均質機等)請於報名截止前以 E-mail 與我們聯繫，並附上電壓及功率(ex.110V,1200W)，若未事先告知及經本單位判斷後場地設施無法供應者，本單位保有拒絕使用之權利。

五、烹飪食材規定

允許帶入廚房的食物說明：

- 1.可攜帶基本母醬，但不可事前調味，需於比賽過程中進行調味動作。
- 2.蔬菜可以清洗、削皮、沖洗、切割/修整(任何形狀)，必須是生的(番茄可先汆燙去皮)蠶豆可以去殼。
 - (1)可使用香料粉和自製香料混合物。
 - (2)可使用蔬菜泥，但不得事先調味或作為直接成品。
- 3.麵食或麵團可以預先準備、擀平，但不能成型或烹煮。
- 4.任何蛋白質(肉類、家禽、魚類或海鮮等)，不允許預先醃製。
- 5.魚可以先去內臟、去鰓、去鱗和切片，但不能被烹煮。
- 6.海鮮/貝類可先清洗、去骨，但不能切分或烹煮。
- 7.肉類或家禽可以去骨、修整、分割，但不得烹煮。
- 8.醬汁可以濃縮或基本的母醬是被允許的，但不可以預先完成或調味。
- 9.任何調味必須在比賽期間進行。
- 10.可使用調味油或奶油。
- 11.裝飾品需在現場完成。

*所有參賽者必須準備自己的烹飪器具和比賽所需的食材。

*參賽者之工作檯必須保持整潔有序。

六、評分標準

- 1.準備工作(0–5分)
- 2.正確的專業準備(0–20分)
- 3.衛生與食物浪費(0–10分)
- 4.服務(0–5分)
- 5.成品展現(0–10分)
- 6.口味與質地(0–50分)

七、其他注意事項

衛生標準遵照以下事項：

- 1.保持清潔
- 2.生熟食分開
- 3.正確烹調
- 4.安全溫度
- 5.選擇安全的原材料-
- 6.著裝標準

- (1)團隊的所有成員都應該穿著幾乎相同的服裝。
- (2)選手需穿著乾淨的白色廚師服。
- (3)廚師帽必需戴標準廚師高帽。
- (4)白色圍裙是比賽的標準圍裙。淺色的及屠夫條紋圍裙不被接受。
- (5)廚師鞋需為安全款式且防滑。廚房不可穿運動鞋。
- (6)領結可以自主決定。
- (7)選手不得佩戴所有手飾，包括結婚戒指、耳釘、手表等物品。

八、各競賽項目說明

共同規則			
1. 菜餚必須分別擺放在兩個個別的盤子上，並附上適當的裝飾，一個用於評審品嚐，另一個用於展示。 *冷&熱義大利麵及創意馬卡龍請閱讀下方規則說明欄。 2. 所有材料、廚具和餐具均由參賽者自備。 3. 當天需繳交要兩份紙本食譜，且需用英文書寫。			
5月3日(六)競賽說明			
場次	比賽項目	比賽時間	規則說明
第一場	亞洲麵食	三十分鐘	1. 選手需呈現兩份亞洲風味的麵食熱主菜。(湯麵，炒麵等) 2. 可使用商業乾麵。僅限於亞洲麵條。 (蛋麵、米粉、拉麵、韓式麵等)
第二場	早午餐 (起司歐姆蛋三明治)	三十分鐘	1. 選手需呈現兩份起司歐姆蛋和冷三明治的早午餐。 2. 本項競賽須由選手自行準備並使用安佳食品專業奶油起司。 3. 本項目可使用任何預煮的蛋白質食品，例如：火腿、雞胸肉、牛排、煙燻肉等。 4. 可由參賽者自行選擇是否需要醬汁、調味料或沾醬。若有，應單獨提供。 5. 每份起司歐姆蛋應使用兩到三顆雞蛋，且參賽者必須自備雞蛋。
第三場	新鮮義大利麵	三十分鐘	1. 選手僅可用新鮮自製義大利麵不可用商業義大利麵。
第四場	素食主菜	四十五分鐘	1. 選手需呈現兩盤自由風格熱主菜並配適當的澱粉類食物和裝飾。 2. 主材料為 50 至 60 % 的蛋白質。 3. 一般的素食可包括以下食物如：穀物、蔬菜、水果、沙拉、豆類、堅果種子、乾果、酵母提取物、醬油、豆腐和天貝。 4. 供應適合的素食醬料 (可以有種)

共同規則

1. 菜餚必須分別擺放在兩個個別的盤子上，並附上適當的裝飾，一個用於評審品嚐，另一個用於展示。
*冷&熱義大利麵及創意馬卡龍請閱讀下方規則說明欄。
2. 所有材料、廚具和餐具均由參賽者自備。
3. 當天需繳交要兩份紙本食譜，且用英文書寫。

5月4日(日)競賽說明

場次	比賽項目	比賽時間	規則說明
第五場	冷&熱義大利麵	三十分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩位選手需呈現一款西式冷麵或義大利麵沙拉、一款熱義大利麵主菜(共計2道菜-總共4盤)。 2. 僅使用商業乾義大利麵，不可使用自製新鮮義大利麵。
第六場	肉類/海鮮主餐	四十五分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選手需呈現兩份自由風格的熱主菜，可使用任何肉類或海鮮。 2. 以適合的澱粉和蔬菜作為裝飾。可搭配一種或多種合適的醬汁。
第七場	創意馬卡龍	四十五分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每位選手需呈現一款甜味和一款鹹味的馬卡龍，共計兩種，每種十個。 2. 呈現於兩個盤子上(每盤應含五個甜味馬卡龍及五個鹹味馬卡龍，共二十件)馬卡龍形狀不限。 3. 可以攜帶預製的馬卡龍外殼。 4. 馬卡龍的餡料和所有裝飾材料必需是可食用的，且需在現場製作。 5. 所有使用的裝飾材料需是可食用的，並且需當場製作。 6. 糖可以被烹煮和上色，但不能被拉伸或拉扯。 7. 每顆馬卡龍的重量需介於十二公克到十八公克之間。 8. 巧克力可以以融化和調溫的形式帶入。 <p style="color: red;">*烤盤應由參賽者自備，現場並未提供。</p>

拾壹、注意事項

一、凡參加本活動者即視同遵守本計畫書之規定如本計畫書有未盡事宜主辦單位保有最後解釋權。

二、凡參加本活動者即同意將於本活動發表之作品無償授權主辦單位不限期間、不限次數之非營利重製、發行、公開上映、公開播送、公開傳輸、改作及行駛其他著作權法上著作財產權人所享有之一切權利。