

慈濟大學 99 學年度健康飲食宣導活動

—型男/靚女主廚大賽—

一、目的：

本校的學生幾乎都是離開家到東部來求學的孩子，「外食」儼然成為學生主要的飲食方式，其中甚至還有人以超商的飯糰、便當及涼麵當成三餐，在無法親自控管食物種類及烹調方式的情況下，長期下來容易造成飲食的不均衡，危及身體的健康。

此次活動就是希望能讓教職員生與慈誠懿德爸爸、媽媽，有協力創作、大顯身手的機會，利用花蓮在地的當季食材，及一些簡單的烹調設備（如：電鍋、微波爐、烤箱、小瓦斯爐…等），做出符合**三低一高**（低糖、低脂、低鹽、高纖）、**減碳又可口**的素食料理，讓學生體認「健康吃素」是一件簡單又有趣的事。

二、主辦單位：學生事務處衛生保健組

三、協辦單位：人文處、學生事務處課器組

四、比賽細則：

1. 比賽日期：100 年 05 月 27 日（五），中午 12：00-13：30
2. 比賽場地：大喜館三樓廣場（暫定）。
3. 比賽分組：學生組、教職員組、混合組（學生＋慈誠懿德爸爸媽媽、學生＋教職員）
4. 比賽時間：參賽者需在 30 分鐘內烹製完成一道菜式（5 人份）。
5. 參賽對象：2 人以上即可組隊報名，比賽分組各取 10 隊額滿即止。
6. 比賽限制：為符合環保減碳的精神，比賽所使用的食材必須採用素食（蛋奶素），且所選的菜式必須符合環保減碳及三低一高的原則（低糖、低鹽、低脂、高纖）。
7. 食材準備：請自行購買所需食材，在比賽前可先做好清洗的步驟，食材的份量以 5 人份為主，並在比賽開始之前於各組比賽定位擺盤就緒，待比賽開始時即進行烹調及簡單介紹說明（口頭），主辦單位提供每隊 250 元的經費補助以購買食材。
8. 比賽單位可提供之材料如下：
 - ◎ 調味料：橄欖油、鹽、醬油、醋（黑、白）、砂糖。
 - ◎ 工具：餐盤（直徑約 20-30 公分）及小瓦斯爐。

五、評分方式：參賽者需在 30 分鐘內將食材烹調完畢並擺盤，由 5 位專業評審及現場觀眾進行試吃評分，參與試吃評分的評審及觀眾需自行攜帶環保餐具。

六、評分項目：

1. 評審成績(佔總成績 70%)：是否符合三低一高的原則(20 分)、是否符合環保減碳的原則(20 分)、是否在時間內完成烹調(10 分)、是否美味可口(10 分)、是否具創意(10 分)。
2. 觀眾成績(佔總成績 30%)：是否可口具吸引力(15 分)、製作方式是否簡單可行(15 分)。

七、獎勵方式：各分組取前三名，頒發優勝獎金，第一名 3000 元、第二名 2000 元、第三名 1000 元。

八、報名方式：自 5 月 18 日起報名至額滿截止，採現場報名及 e-mail 報名兩種方式，參賽者需檢具報名表及欲參賽料理的食譜、作法及對此道料理的簡單介紹。

型男/靚女主廚大賽報名表

報名比賽組別：學生組 教職員組 混合組

參賽者	系級/單位					
	姓名					
	聯絡電話					
◎料理名稱：			◎所需食材：			
◎製作步驟說明：						
◎對本道料理特色的簡單介紹：						
◎主辦單位可以提供的材料及工具一覽表：						
請打勾	調味料/工具	數量		請打勾	調味料/工具	數量
	橄欖油				黑醋	
	鹽				白醋	
	醬油				餐盤 (每組以 2 個為限)	
	砂糖				小瓦斯爐 (每組以 1 個為限)	

衛保組收件日期：

收件編號：