



2016 天和鮮物「天然健康、覆熟即食」創意料理大賽

一、活動目的：

現代食材中大量運用荷爾蒙、抗生素、保鮮劑、香精、色素等，讓人愈了解愈不敢吃；天和鮮物為了實現『打造全方位健康食材之路』企業理念，開起「澎湖外海漁場基地」、「天和生機牧場」及「天和綠色農場」等農畜水產養殖基地，並與哈佛大學醫學研究中心產學合作，利用魚廢料轉化為生物鏈，製成雞豬及蔬果的飼料及有機肥料，從養殖、產地到餐桌一條龍經營模式，推廣不使用人工添加物，不過度烹調也能享用健康美味全方位的健康食材，守護消費者的健康人生。

本次賽事主題以『天然健康』、『覆熟即食』、『創意料理』為主，配合現代人忙碌的生活步調及食安意識抬頭，在家內食用（內食）已成為一種新的風潮，透過簡單煮、覆熟即食的概念，以天然健康食材為重點，推廣簡單煮也能兼顧健康的理念，開發健康創意調理食品。

本次競賽以當季安心食材鼓勵學生創意思考，強調非油炸、不使用人工添加物設計覆熟即食創意料理食譜，結合『天和鮮物』天然、健康、美味的理念，呈現食物覆熟後的鮮甜美味最佳效果。初賽以書審為主，決賽菜餚須和初賽相同，不可更改。入圍決賽隊伍，將依據參賽者食譜內容寄送一份天和鮮物相關食材，提供選手練習。

二、主辦單位：天和鮮物股份有限公司

協辦單位：全家便利商店、醒吾科技大學

三、競賽時程：

1. 報名截止：2016 年 6 月 17 日（星期五）
2. 入圍決賽名單公布：2016 年 6 月 24 日（星期五）
3. 決賽時間：2016 年 9 月 22 日（星期四）
4. 決賽地點：醒吾科技大學 觀光餐飲大樓 2F 西餐教室。

四、參賽資格：

全國各高中職及大專院校相關科系在學學生（以報名日為基準），不限年齡、性別與學制均可參加（需檢附學生證影本、身分證影本），參賽者二人一組，指導老師一名。

五、競賽方式：

（一）、報名方式：

填妥報名表（附件 1）、初賽食譜說明表（附件 2）【一道前菜、一道主菜（以天和鮮物出產之海藻雞、海藻豬、珍鱸、青斑、龍虎斑、黃金鯧等食材選擇其中畜產及水產食材各一，以覆熟即食之料理包的概念製作兩道菜餚）】及參賽同意書（附



件 3)，於報名期限內以『掛號郵寄』的方式，將紙本資料及電子檔光碟資料郵寄至以下地址（24452 新北市林口區粉寮路一段 101 號 醒吾科技大學 餐旅管理學系 梁語宸老師收，信封註明：2016 年天和鮮物「天然健康、覆熱即食」創意料理大賽），以完成報名程序。

(二)、初賽：

1. 以書面審查為主，由主辦單位邀請專業人士擔任評審，入選 12 隊進入決賽。
2. 入圍決賽名單公布於競賽網址：
<http://dhm.hwu.edu.tw/files/11-1057-3097.php?Lang=zh-tw>
3. 入圍決賽隊伍，將依據參賽者食譜內容寄送一份天和鮮物相關食材，提供選手練習。

(三)、決賽：進入決賽之隊伍請詳閱決賽規章（附件 4）

比賽流程分為二階段進行，第一階段以菜餚製作及冷凍為主，第二階段則於菜餚解凍後進行菜餚覆熱及擺盤製作。

1. 決賽比賽流程：

時間	內容	說明
08:00~09:00	選手報到	賽前準備： 檢查食材、抽選組別
09:00~09:30	開幕式	長官致詞、競賽規則說明
09:30~11:30	第一階段比賽： 比賽時間 120 分鐘	★ 完成一道前菜、一道主菜：每道各 2 份（每份 6 人份量）。 ★ 進行真空包裝後冷凍。
11:30~12:30	論壇	參加人員：貴賓、評審委員、指導老師及參賽選手
12:30~13:30	午餐時間	解凍菜餚
13:30~14:30	第二階段比賽： 比賽時間 60 分鐘	★ 完成覆熱調理包中菜餚覆熱並進行擺盤。 ★ 展台佈置與善後清潔。 ★ 逾時未完成之作品不給予計分。
14:45~15:30	頒獎	頒獎、閉幕



2. 評分標準：主辦單位邀集餐飲業及學界之公正人士擔任評審，評分標準內容包括：

項次	內容	比重
1	創意料理 (創意及商品性)	30%
2	天然健康 (烹飪方法及技巧)	30%
3	覆熟即食 (菜餚美味觀感及口感)	30%
4	衛生程序	5%
5	桌面整體佈置	5%

A. 獎項：

- 冠軍 (一隊)：獎金 30,000 元、獎盃一座、獎牌二面、獎狀一紙。
亞軍 (一隊)：獎金 20,000 元、獎盃一座、獎牌二面、獎狀一紙。
季軍 (一隊)：獎金 10,000 元、獎盃一座、獎牌二面、獎狀一紙。
優勝 (數隊)：獎金 3,000 元、獎牌二面、獎狀一紙。

B. 注意事項：

- I. 決賽選手需與初賽報名表選手相同，不得更換。
- II. 決賽之菜餚需與初賽報名表相同，不得更換。
- III. 菜餚展示：參賽者需自行佈置菜餚展示區 (展示台規格為 90X60cm) 及自行製作菜卡供展示用，內容需包含菜餚內容、使用食材、製作過程。
- IV. 參賽者可攜帶大會未提供的副食材或天然香料，主辦單位僅提供基本調味料，但不得攜帶其他主食材、成品、半成品 (例如醬汁、高湯等) 及有礙健康之食材或調味料 (例如味精、雞粉、湯骨粉人工色素等)，並需經廚藝評審檢查及核可。
- V. 主辦單位提供基本烹飪廚具設備及基本器具，如參賽者需使用特定之器具、刀具、器皿請自行準備 (例如口罩手套、廚房紙巾、刀具、攪拌器、噴火槍、模具等)。
- VI. 服裝儀容：選手請穿著標準廚師服、圍裙、廚帽及廚房工作鞋，不得出現任何參賽者代表單位的標誌。
- VII. 所有參賽者提供之個人照片、作品照片及食譜無償授權主辦單位，供重製、出版、或於本活動相關之一切活動中發表。主辦單位擁有將該參賽作品編製成任何形式的專輯、宣傳品或食譜以做推廣或出版使用等權利。
- VIII. 主辦單位保有修改、變更、取消與暫停本活動之權利，其他未盡事宜以「醒吾科技大學」餐飲管理系網站之活動訊息為主。



附件一

2016 年天和鮮物「天然健康、覆熱即食」創意料理大賽

報名表

隊名：		
代表單位 / 學校：	部門 / 科系：	指導老師：
選手一姓名：		選手一吋大頭照
出生年月日：		
身分證字號：		
行動電話：		
E-mail：		
地 址：		
選手一、身分證正面影本粘貼處，請浮貼	選手一、身分證反面影本粘貼處，請浮貼	
選手一、學生證正面影本粘貼處，請浮貼	選手一、學生證反面影本粘貼處，請浮貼	



隊名：		
代表單位 / 學校：	部門 / 科系：	指導老師：
選手二姓名：		選手二吋大頭照
出生年月日：		
身分證字號：		
行動電話：		
E-mail：		
地 址：		
選手二、身分證正面影本粘貼處，請浮貼	選手二、身分證反面影本粘貼處，請浮貼	
選手二、學生證正面影本粘貼處，請浮貼	選手二、學生證反面影本粘貼處，請浮貼	



附件二

2016 年天和鮮物「天然健康、覆熱即食」創意料理大賽

報名表 -< 前菜 > 食譜

菜餚名稱				
材料	重量 / 單位	材料	重量 / 單位	第一階段烹調程序
菜餚成品圖片黏貼處				第二階段烹調程序



報名表 -< 主菜 > 食譜

菜餚名稱				
材料	重量 / 單位	材料	重量 / 單位	第一階段烹調程序
菜餚成品圖片黏貼處				



附件三

參賽同意書

參賽者同意事項：

1. 參賽者應尊重評審委員的專業評議，對評審結果不得有異議。
2. 所有參賽作品及相關資料恕不退件。
3. 所有參賽作品均需提供電子檔案。
4. 所有參賽作品之著作權、智慧財產權、專利所有權等版權，都歸天和鮮物股份有限公司所有。
5. 天和鮮物股份有限公司有權重製及保有修改之權利。
6. 決賽當天，主辦單位天和鮮物股份有限公司將進行全程攝影、錄影，其活動記錄資料之相關使用權利，皆為主辦單位天和鮮物股份有限公司所有。
7. 所有參選作品於初賽結果之前，請勿參與其他公開場合之活動，日後若經查明立書人等之作品確係一稿多投或有抄襲事宜，立書人等將喪失參賽與得獎資格，不得異議。
8. 依中華民國稅法規定，獲獎金額超過 NT\$2,000 者需負擔 10% 中獎所得稅，該稅金將由獎金內扣除。

※ 依財政部國稅局〔各類所得扣繳率標準〕規定：競技競賽機會中獎獎金或給與按給付金額扣取百分之十；如獲得商品者，以商品市價扣繳；如中獎獎金不超過新臺幣二千元者，免予扣繳。主辦單位需於次年一月底申報國稅局，於二月十日前將扣繳憑單寄發給得獎者，得獎者需合併入當年度綜合所得稅結算申報。

代表同意人 簽名：_____ 日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

* 相關訊息將不定期公佈於活動網址，並以網站更新資訊為主。

* 活動網址：<http://dhm.hwu.edu.tw/files/11-1057-3097.php?Lang=zh-tw>



附件四

決賽規章

一、決賽須知：

1. 參賽選手需於規定時間內持學生證及身分證至報到檯完成報到手續，未完成報到隊伍，視同自動放棄參賽權利。
2. 參賽選手於報到手續完成後，即進行賽前準備及檢查。超過該場比賽開始時間未到者，視同棄權。
3. 進入決賽參賽選手需與初賽相同，不得更換，否則以棄權論。
4. 進入決賽之菜餚需與初賽相同，不得更換，否則不予計分。
5. 決賽菜餚材料及作法一律須與初賽作品相同，否則不予計分。
6. 嚴重違反餐飲安全衛生原則，如廚房內危險操作，食材汙染或故意浪費，予以扣分。
7. 餐盤器皿及展示佈置由選手自行準備。大會提供設備及器具如附件說明，其他特殊器具選手皆可自備，若有疑問請與主辦單位聯絡。
8. 菜餚分別以天和鮮物所提供（出產之海藻雞、海藻豬、珍鱷、青斑、龍虎斑、黃金鯧等食材選擇其中畜產及水產食材各一）選擇其中 2 樣，創作 2 道調理包菜餚（一道前菜、一道主菜）；以非油炸、不使用人工添加物設計料理。
9. 選手須在第一階段比賽時間 120 分鐘內，做出一道前菜、一道主菜，每道各 2 份（每份 6 人份量），進行真空包裝後冷凍，第二階段比賽時間 60 分鐘，給選手覆熱調理包中菜餚並進行擺盤，展台佈置與善後清潔，逾時未完成之作品不給予算分，（一份供展示、拍照；一份供評審評分）。
10. 以不公開參賽者姓名之方式進行品嚐評分，評審依評分標準加總後計算成績。
11. 採用全數評審委員審評過後的成品成績加總平均得分，計算出比賽作品成績。
12. 比賽當日，在必要情況下主辦單位有權修改比賽相關規則，並由裁判長向參賽者說明之。
13. 當日比賽選手若有任何疑問，該場評審委員有絕對裁決權。
14. 主辦單位概不負責保管比賽隊伍所攜帶之器具與個人之財物。
15. 主辦單位保有比賽中所使用的烹飪方式及錄影，拍照之相關權

二、比賽流程：

時間	內容	
08:00~09:00	選手報到	檢查食材、抽組別
09:00~09:30	開幕式	長官致詞、競賽規則說明
09:30~11:30	第一階段比賽	菜餚製作、真空、冷凍
11:30~12:30	論壇	
12:30~13:30	午餐時間	解凍菜餚
13:30~14:30	第二階段比賽	菜餚覆熱、展示台佈置
14:45~15:30	頒獎	頒獎、閉幕



三、決賽大會提供設備及器具表

廚房設備表					
名稱			名稱		
單水槽			真空包裝袋		
工作臺 / 下層板 / 防水插座			真空包裝機		
雙層上架			急速冷凍設備		
四口西餐爐 / 附溫控烤箱			220V/110V 插座各一		
電子點火式單口中式炒爐					
風冷式四門冷藏冰櫃					
廚房器具表					
品項	數量	品項	數量	品項	數量
單柄湯鍋 (大)	1	三角濾網	1	木鏟	1
單柄湯鍋 (中)	1	量杯	1	平鏟	1
單柄湯鍋 (小)	1	量匙	1	肉叉	1
黑鐵鍋 (小)	1	削皮刀	1	不鏽鋼砧板架	1
不鏽鋼平底鍋 (小)	1	刮鱗刀	1	沙拉脫	1
不鏽鋼平底鍋 (大)	1	漢堡夾	2	垃圾桶	1
大馬口碗	5	湯杓	1	菜瓜布	1
小馬口碗	5	漏杓	1	抹布	2
配菜盤	5	除沫漏杓	1	白色砧板	1
蔬離	1	油網	1	藍色砧板	1
鋼盆 (大)	1	果汁濾杓	1	紅色砧板	1
鋼盆 (小)	1	肉槌	1	綠色砧板	1

四、決賽大會提供調味料清單 (天和鮮物提供)

品項	備註	品項	備註	品項	備註
鹽巴		奶油		白酒醋	
白胡椒粉		橄欖油		紅酒醋	
粗黑胡椒粒粉		香油		紅酒	
砂糖		動物性鮮奶油		白酒	
醬油		白醋		米酒	
太白粉		烏醋			
麵粉					



醒吾科技大學交通圖



- ※ 自行開車 – 高速公路：
由中山高速公路（國道一號）林口交流道（約 41Km）下，轉文化一路往林口方向，直行至中山路右轉直行，至粉寮路處左轉，直行約三百公尺，左側即可看到醒吾校園。
- ※ 台北車站：
1. 三重客運 1210 線：台北車站西出口「台北西站 A 棟」（交六轉運站）搭乘三重客運（經高速公路）往林口竹林山觀音寺班車至林口「醒吾科技大學」站下車。
2. 三重客運 1209「公西—北門」線：台北市北門→圓環→重慶北路→承德路→民權西路→台北橋→三重重新路→重新橋→一省道→新莊新泰路→泰山泰林路→至林口「醒吾科技大學」站下車。
3. 三重客運 1207「公西—成州—北門」線：台北市北門→圓環→重慶北路→承德路→民權西路→台北橋→三重重新路→龍門路→格致中學→蘆洲市公所→成蘆橋→新莊成泰路→泰山泰林路→至林口「醒吾科技大學」站下車。
- ※ 圓山捷運站：
三重客運 936 快速公車線：圓山捷運站（圓山轉運站）搭乘三重客運（經高速公路）往林口班車至終點站「醒吾科技大學」站下車。
- ※ 台北市政府：
三重客運 1211 線：台北市松高路「台北市政府」搭乘三重客運（經高速公路）往林口長庚醫院班車至林口「頭湖路口」下車，沿中山路步行至粉寮路左轉約 300 公尺即達本校。
- ※ 板橋車站：
1. 台北客運 920 線：由新板橋車站→大漢橋→新莊思源路→二省道→五股交流道（經高速公路）→至林口「醒吾科技大學」站下車。
2. 三重客運 786「公西—板橋」線：由新板橋車站→縣民大道→北門街→中正路→新海橋→新莊國中→一省道→新泰路→泰山泰林路→至林口「醒吾科技大學」站下車。
- ※ 蘆洲：
台北客運 925 線：台北捷運蘆洲線「三和國中」站→三重交流道（經高速公路）→至林口「醒吾科技大學」站下車。
- ※ 樹林：
三重客運 858「樹林—林口長庚醫院」線：由樹林→中山路→大安路→民安西路→福營國中→丹鳳→泰山明志路→泰林路→至林口「醒吾科技大學」站下車。
- ※ 新莊、泰山：
三重客運 1209「公西—北門」線、三重客運 1207「公西—成州—北門」線、三重客運 1206「公西—板橋」線、台北客運 920 線、三重客運 858「樹林—林口長庚醫院」線均可到本校。
- ※ 桃園車站：
桃園客運 5063「桃園—竹林山寺」線：桃園遠東百貨前→桃農→青果中心→陸光二村→龜山→陸光三村→精忠五村→楓樹社區→洪厝→上楓村→光華坑→下湖→大崗→警察大學→頂湖→公西→文化二路→長庚醫院→林口國中→林口農會→林口加油站→「醒吾科技大學」站下車。