

111 年度綠料理達人競賽報名簡章

雲林蔬食好料理，低碳健康好煮藝

一、辦理目的

響應行政院環境保護署推廣「全民綠生活」，109 年環保局辦理第一屆綠料理達人競賽至今，長期推廣綠色飲食，深耕民眾選用地、當季及天然食材的概念。近年國人逐漸注重飲食、運動，健康便當的風氣蔚為盛行，為響應 2022 雲林全民健康運動年，除了鼓勵民眾多運動，維持身體健康，今年綠料理達人競賽主題邀請民眾優先選用雲林在地、當季及天然食材，利用雲林在地農特產作為健康低碳之便當菜色，創造出富有在地生命力的「蔬食愛地球便當」。

二、辦理單位

- (一) 指導單位：行政院環境保護署
- (二) 主辦單位：雲林縣環境保護局
- (三) 協辦單位：私立大成高級商工職業學校
- (四) 承辦單位：綠信環境科技股份有限公司

三、競賽日期：111 年 10 月 22 日（六）

四、競賽地點：雲林縣私立大成高級商工職業學校 (雲林縣虎尾鎮成平街 21 號)

表 1、111 年雲林縣綠料理達人競賽議程表

時間	內容	備註
08：30-08：50	參賽者報到	
08：50-09：00	參賽者入場	主辦單位講解比賽細則
09：00-11：00	競賽開始	
10：30-11：00	貴賓、民眾報到	
11：00-11：10	長官、貴賓致詞	
11：10-11：40	評審試吃評分及民眾人氣投票	
11：40-12：00	人氣票選統計	
12：00-12：30	頒獎典禮	
12：30	賦歸	

五、參賽資格

凡設籍、就業、就學、服役或出生於雲林縣之民眾，以 3 人 1 組為限（建議可 2 人進行料理，1 人負責外場展示佈置），參賽者不得重複跨組報名，參賽組別分為學生及社會兩個組別，兩組別合計總組數上限 20 組，如表 2 所示。

表 2、111 年雲林縣綠料理達人競賽參賽組別

組別	身份
學生組	雲林縣各級學校之餐飲系或烹飪社團學生皆可組隊報名。(參與組員皆需為學生，並提供資料佐證)
社會組	雲林縣餐廳廚師、縣市農會、鄉鎮市農漁會家政班、社區長青食堂、自立烹飪社團或對廚藝有熱忱之民眾。

六、報名方法

(一) 報名時間

即日起至 9 月 30 日 (星期五) 12:00 止，填妥報名表後逕自掛號郵寄至雲林縣環境保護局 綜合計畫科綠料理達人競賽小組收(雲林縣斗六市雲林路一段 170 號)，截止期限以郵局掛號郵戳為憑，逾時不予受理；或於當日下午 5 時前攜報名表相關文件親至現場報名。

(二) 報名文件

將製作料理想法概念以紙本方式做介紹與說明 (附件二) 連同報名表 (附件一) 於報名時間內，一併郵寄或親送至雲林縣環境保護局，組織團體可統一收件後以名冊報名。

(三) 報名注意事項

1. 報名成功將以電子郵件通知，請確認報名表上電子信箱資料填寫無誤，以利後續競賽相關細項通知，若報名後 7 天內未收到確認信件，請電話聯繫 05-5361625 劉先生確認報名是否成功，10 月 14 日前未收到信件通知且未進行確認者，視同放棄參賽資格。
2. 參賽者如欲更改已填妥之報名資料，須於比賽前 10 天內，即 10 月 12 日 (星期三) 前以書面通知主辦單位，逾期不予受理。

七、競賽內容

(一) 競賽主題

近年健身運動、健康飲食等觀念興起，國人逐漸開始有計劃的管理自身飲食及運動習慣，為響應雲林縣政府 2022 年為全民健康運動年，除了鼓勵民眾多運動，今年綠料理達人競賽主題將與此結合，邀請民眾發揮巧手及創意，利用雲林在地農特產食材作為健康便當之菜色，設計健康、低碳的「蔬食愛地球便當」。

(二) 競賽辦法

競賽採「現場烹飪」進行，為配合競賽主題，每組參賽者須至少製作 3 道菜餚作為便當菜色，其半成品不得超過 30% (半成品之使用由評審評斷斟酌扣分)，由主辦單位提供白飯(白飯不列入評分)作為搭配擺盤使用，並分裝成二盤如表 3 所示。各參賽隊伍需於 120 分鐘內完成，並於時間內完成擺飾、恢復乾淨之競賽環境。

表 3、111 年雲林縣綠料理達人競賽現場烹飪之料理分盤盛裝

盤數	用途
第一盤	展示用。
第二盤	供 5 位評審委員試吃。

(三) 注意事項

- 1.競賽料理名稱由各組自行命名，作品說明立牌由主辦單位統一製作。
- 2.競賽場地為專業餐飲考場教室及設備。競賽之烹調用水、調味料、鍋碗瓢盆、餐具及特殊器具以競賽場地所準備之物品為主。
- 3.參賽服裝應乾淨、整齊(如著圍裙、髮帽等)，避免灰塵、頭髮等外物污染食材。參賽者不得穿著任何暗示參賽者背景單位或代表學校標誌之服裝。擺盤之桌面亦不可出現任何代表參賽單位或學校標誌的裝飾，以示公平。
- 4.參賽者須遵守競賽規則，活動未結束前請勿收回作品，並請按照規定時間由參賽者自行收回碗盤器具，逾時主辦單位不負回收之責任。
- 5.決賽會場所提供之用具及器材，不得帶走及損壞，如有上述情事參照市價賠償。
- 6.參賽者應簽屬肖像權授權同意書，且相關權將供主辦單位使用，做為推廣宣導用，參賽者不得有異議。
- 7.若有未載明之事宜，依主辦單位所公布的辦法行之。

八、評分說明：

(一) 評審方式：

由主辦單位聘請專業人士組成本競賽之評審委員會，於競賽當日評審完畢後公佈結果，並於當日進行頒獎。

(二) 評分標準：

現場烹飪最高總分 110 分，評分標準如表 4 所示。

表 4、111 年雲林縣綠料理達人競賽現場烹飪審查評分標準（暫定）

評分項目	比重	項目	配分
主題切合性	20%	低碳烹飪方式 (快炒、悶煮、涼拌、清蒸等)	20
料理技巧展現	10%	料理技巧 (火候控制、刀工等)	10
創意性	10%	料理創意發想	10
食材選擇與使用	30%	在地當令食材使用比例	20
		廚餘處理(全食利用)	10
食材搭配與外觀	5%	食材顏色搭配	5
健康烹飪原則	15%	少油、少鹽、少糖	15
衛生安全	10%	參賽者烹飪服裝、個人衛生、 製作過程場地清潔	10
加分項目		評判方式	配分
廚餘製造量		進行廚餘秤重，重量最輕者於 本項目給予加分	5
享受美食零負擔		發放固定調味料，依用量多寡 給予加減分	5

九、獎勵辦法：

學生組及社會組各錄取之獎項如下表所示：

表 5、111 年雲林縣綠料理達人競賽獎勵辦法

獎項	名額	獎項	備註
冠軍	1 隊	10,000 元獎金及獎狀乙張	學生組及社會組 各獎項取一隊。
亞軍	1 隊	8,000 元獎金及獎狀乙張	
季軍	1 隊	6,000 元獎金及獎狀乙張	
創意料理獎	1 隊	3,000 元獎金及獎狀乙張	
在地特色獎	1 隊	3,000 元獎金及獎狀乙張	

表 6、同場加映總舖師專屬獎

獎項	名額	獎項	備註
最佳人氣獎	2 隊	獎狀乙張及精美小禮乙份	由現場民眾投票，共取 2 隊
參加獎	數隊	獎狀乙張及精美小禮乙份	學生組及社會組 各取數隊

註 1：各獎項可依評審委員決議從缺。

註 2：得獎團隊應提供相關資料，作為公開報導或各類展覽進行成果發表及宣傳活動之用。

註 3：最佳人氣獎由現場民眾投票選出。

十、活動聯絡資訊

(一) 雲林縣環境保護局 承辦人：廖小姐 (05) 5526361

(二) 委辦單位：劉先生 電話：(05) 5361625

(三) E-mail: safe852963@gmail.com

(四) 報名地址：雲林縣斗六市雲林路一段 170 號

111 年度雲林縣綠料理達人競賽 報名表

附件一

組別&單位	☐ 學生組，就讀學校：_____（參與組員皆需為學生，並提供資料佐證）		
	☐ 社會組，單位：_____（如屬社區長青食堂、農會、學校、餐廳、公司行號等團體請寫全名）		
	組員 1(為主要聯絡人)	組員 2	組員 3
姓名			
性別	☐ 男 ☐ 女	☐ 男 ☐ 女	☐ 男 ☐ 女
聯絡電話			
出生年月日			
國民身分證統一編號			
通訊地址			
電子信箱			
緊急聯絡人／電話			
指導老師／電話			

說明：1.報名截止日期 111 年 9 月 30 日中午 12 時止，逾時不予受理。
 2.本競賽至多 3 人一組、至少報名 3 道菜餚參賽，填妥報名表後逕自掛號郵寄至雲林縣環境保護局，截止期限以郵局掛號郵戳為憑，逾時不予受理；或於該日下午 5 時前攜報名表件親至雲林縣環境保護局報名。
 3.報名表若不敷使用請自行影印。4.競賽當日請參賽者攜帶證明文件，以備查驗。5.未滿 20 歲者應填寫監護人姓名，以利作業。（活動保險用）6.本活動統一發放蛋奶素餐盒供參賽者享用。

活動聯絡：委辦單位劉先生，電話：(05) 5361625，傳真：(05) 5374366

E-mail：safe852963@gmail.com，通訊地址：雲林縣斗六市雲林路一段 170 號

111 年度雲林縣綠料理達人競賽作品說明表(1 人份)

作品名稱		
作 品 說 明	材 料 調 味 料 (數量/重量)	範例: 1.鹽 50 克 2.太白粉 200 克
	使用食材 (數量/重量)	範例: 1.小黃瓜 1 條 2.高麗菜 1 顆
	使用哪些在地農特產品? (產地、來源等)	範例: 1.西螺高麗菜 2.荖桐蒜頭
	健康烹調原則說明	範例: 1.優格取代美乃滋，增加奶類減少油類攝取 2.以水煮及乾焙烹調搭配生菜及水果落實少調味少油高纖的健康原則 3.製作過程採少油、少鹽方式，並以可食之葛鬱金葉替代蕉葉，減少垃圾量
	作品照片 尺寸： 4：3 1200x900 (解析度需清楚 或另外傳電子檔案)	
說明：1.參賽者須撰寫完整（列入評分項目），將作品名稱、材料、調味料（用量以公制單位表示）、製作方法及發想撰寫清楚。 2.作品名稱由各組自行命名，作品說明立牌由主辦單位統一製作。 3.參賽者如要更改已填妥之資料，須於比賽前 10 天內（即 10 月 12 日前）以書面通知主辦單位，逾期不予受理。 4.請將本表電子檔 E-mail 至 safe852963@gmail.com，以利製作作品立牌。		

111 年度雲林縣綠料理達人競賽作品說明表(1 人份)

照片(解析度需清晰或另外傳電子檔案)		說明(最多 150 字)
步 驟 1		
步 驟 2		
步 驟 3		
步 驟 4		

※表格不夠請自行新增

寄件地址：_____

寄件人：_____

聯絡電話：_____

640 雲林縣斗六市雲林路一段 170 號

雲林縣環境保護局綜合計畫科

《雲林縣綠料理達人競賽》徵件小組 收

檢核清單請勾選，本頁請黏貼於信封封面

☐ 報名表 1 份（附件 1）

☐ 作品表 1 份（附件 2）