

台中市葳格高級中學

2017 餐飲管理科 校內廚藝競賽

壹、 目的：

- 一、 培養餐飲科學生對技藝磨練。
- 二、 提升學生自我加強訓練，以提高技能水準並加強相關知識。
- 三、 藉由得獎選手，公開表揚於科上，加強餐飲科學生榮譽感。

貳、 報名時間：

- 一、 即日起至 106 年 11 月 24 日中午 12：00 止。
- 二、 報名表填妥後自行繳交至實習處。

參、 競賽日期：106 年 12 月 18 日(一)中午 12:30~16:00

肆、 競賽地點：本校西餐教室(二)

伍、 競賽流程

時間	項目	內容
12:30	選手報到集合	1. 注意事項說明 2. 檢查器具及食材 3. 遲到者視同放棄
12:30~13:00	廚房及展示檯佈置	佈置時間 30 分鐘
13:00~15:00	競賽時間	賽程 120 分鐘
15:00~15:45	評分及計算成績	裁判進行評分/場復
15:45~16:00	場復及講評	

陸、 報名資格限制：

- 一、 參加選手：本校餐飲科每班至少推派出一個團隊。
- 二、 服儀標準：學生頭髮不能染髮、燙，服裝儀容需符合最高標準。(例如：前髮不覆額)
- 三、 條件限制：如服儀不佳，縱已入圍第二階段，仍予於評為 0 分計算。

柒、 比賽內容

第一階段：參賽者五人為一個團隊，其中一位扮演 Team Manager 不能進行操作，組員必須聽從 Team Manager 的領導進行操作，競賽菜餚以套餐形式呈現，當中包含有開胃菜、主菜、甜點，皆以位上 1 人份呈現，不限於中西式，此次以**台灣在地食材**為主要評分重點，當中開胃菜重量須達 80±5 克，主菜重量須達 160±5 克，甜點重量須達 70±5 克，將比賽的菜餚製作成套餐，拍成 5X7 照片，照片中要同時出現三道菜，以及分別各自呈現，並將拍攝背景，裝食器皿皆列為評分標準，並以 Microsoft Office Word (勿手寫)詳細、準確地書寫菜餚材料、份量、作法、並寫出套餐想傳遞給評審的**中心思想**及菜餚照片，製成書面資料於 106 年 11 月 24 日 (週五) 中午前交至實習處；將選出 12 組於 12 月 18 日(週一)參加決賽。

第二階段：12 月 18 日 (週一) 上午 12:30 起在西餐教室二現場比賽，產生前三名，第一名的團隊將排入 TOP CHEF 榮譽牆。

評選方式：

- 一、 初賽評選方式：由評審團依參賽者所寫之食譜內容及照片選出 12 組參加決賽。
決賽名單將由實習處公告給各班導師。
- 二、決賽評選：
 - (一) 集合報到後先進行 30 分鐘展台及廚房佈置，每組半張 IBM 桌。
 - (二) 進入廚房後進行 2 小時的菜餚製作，須**完成照片中套餐 2 人份**。

注意事項：

- 一、 材料準備：
 - *沙拉可先清洗，但不可分等分。
 - *蔬菜/水果可先削皮及切，但不可煮好帶入。

*麵皮及麵團可先備好，但不可烤好帶入。

*海鮮可先清洗、去皮、去骨、取菲力但不可分等分及不可煮好帶入。

*羊肉/牛肉/雞肉/豬肉可分等分但不可先煮好帶入。

*慕斯類的東西需在比賽現場製作。

*肉類可事先先醃製。

*醬汁可事先濃縮，但不可將調味好的醬汁帶入。

*高湯可帶入。

*調味醬汁、沙拉醬汁需在比賽現場製作。

*果醬、果泥、Purée 可帶入，但需現場完成調味。

*海綿蛋糕體可由選手自行帶入。

參賽選手須自己準備照片中菜餚之材料，材料皆為生鮮，可事先清洗或醃入味，但不能事先刀工成型或半成品(違規者立即沒收比賽)，且必須完全符合菜單中所敘寫及照片中所呈現的材料，包括盤飾、菜餚樣式及擺放、餐盤。

二、餐盤餐具：請選手自己準備三道比賽套餐的所有餐具（2人份，2組套餐共6盤，包括評審品嚐及展台呈現的餐盤）及桌面佈置物。

三、製作份量：每道菜均製作2人份，其中1份將給評審品嚐，1份做為展示用。

評分標準：口味50%、菜餚觀感(刀工、火候、外觀)20%、桌面整體佈置10%，理念說明(含菜餚設計、材料搭配說明及主題訴求符合度)10%、衛生及時間掌控10%。

國際賽事競賽文章分享

—創造比賽的有利條件—

1. 制服、圍裙、帽鞋和 Mise en Place 要整齊以求獲得好的第一印象。
2. 砧板至少備兩塊，分顏色更佳。
3. 一次性的紙巾和塑膠湯匙備用都是衛生上加分的事項。
4. 冷菜盤冷，熱菜盤一定要熱。
5. 蛋白、澱粉和蔬菜的比例要適中。
6. 蔬菜要多元多色。
7. 兩種 sauces 必須能搭配和諧，且每種食材都有味道。
8. 用手套可以減少洗手次數，但必須每個過程都要換，絕不可一套手套用到最後。
9. 比賽用多種烹調技巧有加分作用，但時間愴促而沒時間好好控味，不如少一樣廚技但味道精美，反而較易奪牌。換言之，如做三種時間過份愴促而無法控好味道，不如用兩種廚技，做得完美而增加奪牌率。
10. 切記在烹調過程中，必須在每個關節都要嚐味道。再漂亮但乏味的菜是奪不到分數的。
11. 烹調時，要有菜譜在前方，以備評審查閱。
12. 菜與菜譜應吻合。
13. 準備比賽，要有工作時間表 如此方能充份利用時間並有餘時做上菜前的最後檢查。
14. 多餘可用的食材要用保鮮膜包好，寫上日期並放入冰箱，避免因浪費而被扣分。
15. 不要搶在前面上菜。讓評審們先嚐別人的菜，心中有把尺。
16. 上菜時間必須把握好以免扣分。
17. 上菜後按規定時間將工作檯清理乾淨，私物也有序裝好。
18. 利用侍間多聽講評，包括自己的菜和其他參賽者的作品。這是參賽過程中非常重要的一環。
19. 利用賽餘時間去認識您較喜愛的評審，他會您以後最好的導師或工作機會。