



第 21 屆 開平餐飲主廚盃

開平 *Find your* 胃

廚藝爭霸全方味

比賽辦法



開平餐飲學校
KAI PING CULINARY SCHOOL



RECOGNITION
OF QUALITY
CULINARY EDUCATION
WORLD ASSOCIATION
OF CHEFS SOCIETIES



壹、比賽介紹

一、活動說明：

台灣餐飲業蓬勃發展，並在媒體的推波助瀾下，讓許多學生對餐飲懷抱著興趣。開平餐飲學校長年致力於推展餐飲專業教育，啟蒙對餐飲有興趣的學生，提昇餐飲技術及飲食興趣，讓餐飲文化能向下紮根。西元 2000 年前起由開平餐飲師生共同舉辦「主廚盃烹飪比賽」，已成為國中校際餐飲交流年度盛事，賽程中除了可讓學生接觸認識開平餐飲教育，我們更藉由簡單、易做的烹飪主題，提供國中生多元展現的舞台，讓孩子進入廚房以充實生活能力，並從中增進家庭親子互動樂趣。

二、活動目的：(一) 提昇餐飲文化向下紮根。

(二) 開啟親子互助合作平台，增進家庭親子關係。

(三) 認識餐飲教育，提供職涯探索。

三、指導單位：臺北市政府教育局

四、主辦單位：臺北市開平餐飲學校

五、參賽資格：凡公、私立國中在校生及其親屬（詳見第十項「組隊方式」）

六、比賽類別：(中)炒飯、(西)義大利麵、(烘)蛋糕裝飾

七、招募隊數：(中) 炒飯：32 組、(西) 義大利麵：32 組、(烘)：蛋糕裝飾 24 組

八、比賽形式：公開賽（現場製作）

九、賽程日期：(一) 報名表繳交截止日期：

即日起至 108 年 10 月 31 日（星期四）下午 16:00 時截止收件。

(二) 決賽入圍名單公佈日期：

108 年 11 月 6 日（星期三）下午 15:00 時於本校網頁公佈。

(三) 示範說明會時間：

108 年 11 月 8 日（星期五）下午 14:00~17:00 時於開平餐飲學校主廚之家舉行，歡迎各選手與指導老師來電報名參加。

(四) 決賽日期：108 年 11 月 16 日（星期六）

十、組隊方式（可重複報名）：



(一) 校園雙人組：兩人皆須為國中生。

(二) 親子雙人組：國中生 1 名，可搭配其師長、父母、兄弟姊妹等 1 名。
(朋友除外)

十一、決賽地點：臺北市開平餐飲學校（臺北市大安區復興南路二段 148 巷 24 號）

十二、服儀規定：當天請著長褲、包鞋及大會提供之圍裙與紙帽，以維護選手安全。

凡不符合服儀規定者，不得參加競賽。

十三、報名辦法

(一) 網路報名：

至開平餐飲學校網站「開平餐飲主廚盃」專區

(<http://www.kpvs.tp.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=514>)，
參閱「比賽辦法」，填妥「報名表」並提交。(參加「(中)炒飯、(西)義大利麵」組)選手，需一併下載「菜譜」。)

(二) 通訊報名：

請洽各國中家政老師辦公室或輔導室索取「比賽辦法」及「報名表」，填妥「報名表」後，將「報名表」郵寄或傳真至本校。

傳真：(02)2754-1970

地址：106 臺北市大安區復興南路二段 148 巷 24 號

臺北市開平餐飲學校主廚盃籌備委員會

(三) 報名費用：

1. 報名費新台幣 200 元 / 場次，可於示範說明會或比賽當日繳交。
2. 若曾參加本校「國中技藝班」報名主廚盃之國中生，報名費新台幣 100 元 / 場次，可於示範說明會或比賽當日繳交。

(四) 報名截止：

即日起至 108 年 10 月 31 日（星期四）下午 16：00 時止（郵寄者以郵戳為憑），依報名先後順序額滿為止。

報名人數限制：一校報名(中、西、烘)各項目，最多提報 2 組(校園雙人、親子雙人組各 1 組、或校園雙人 2 組)參賽名單。

(五) 完成報名手續：

1. 完成上列報名手續後，可來電查詢是否已報名完成。
2. 入選名單將於 108 年 11 月 6 日（星期三）下午 15：00 時於本校網頁



公佈。

3. 入選參賽隊伍如欲更換參賽人員，請於 108 年 11 月 8 日（星期五）下午 14:00 時前，以 E-mail 至 chefcup@kpvs.tp.edu.tw 方式更換，逾時依評分標準扣分。
4. 參賽選手請於比賽當天攜帶學生證或附有照片之身分證件。

十四、獎項規劃：

- （一）冠軍：每場每組獎狀 2 紙、每人開平入學獎學金 10000 元
- （二）亞軍：每場每組獎狀 2 紙、每人開平入學獎學金 10000 元
- （三）季軍：每場每組獎狀 2 紙、每人開平入學獎學金 10000 元
- （四）優勝（成績 80 分以上即入選）：獎狀 2 紙

* 本次比賽最多為四個場次。

* 各場次參加組數若未達 15 組以上獎項得從缺。

* 公布獎項名單時，凡受獎人員於當日頒獎時未領取獎項者，視同放棄領取獎品及獎金之權利，惟獎狀另外函寄。

十五、賽務聯絡方式：

聯絡人：趙瑞鳳老師

電話：(02) 2755-6939 分機 211

傳真：(02) 2754-1970

地址：106 臺北市大安區復興南路二段 148 巷 24 號

臺北市開平餐飲學校主廚盃籌備委員會



貳、(中)炒飯比賽內容說明

今年度比賽以「台灣全方味爭霸」為主題，需於料理中使用台灣豬作為料理食材。今年正好為豬年，「豬」是全世界最普遍的肉品之一，更是台灣人最常料理的產品之一，豬肉部位多，幾乎全身都能入菜，各部位都有其特性和烹煮方法，而「炒飯」是亞洲國家非常受歡迎的菜餚之一，把「豬」和「炒飯」結合起台灣特色，是今年度比賽主題「台灣全方味爭霸」之重要呈現。

一、份量：(一) 請準備兩份(每份 1 人份，重量每份 400~500 克)，一份供展示用，另一份供評審評分用。

(二) 菜卡：1 張，置放於展示桌。形式自由設計，大小不得超過 A4 尺寸，內容為成品介紹、食材特色、創作心得或故事。

(三) 菜譜：1 張(內容請參照本文後附件)，置放於評審桌。

二、成品之成本(不含大會提供之基本調味料)金額不得超過新台幣 300 元。食材費用若超過限制，將於技巧及創意進行扣分。

三、參賽者所攜帶之食材得經裁判長檢查後放行入場。

四、可自備鍋具、刀具及其他個人用具及調味料(不得使用味精、雞粉、高湯塊、罐頭濃縮雞湯)，所有盤內裝飾需皆為可食用之食材。

五、比賽時間：60 分鐘內完成 2 份相同作品。



六、大會提供物品表（每組）

若需本表未列出之食材、器具，請選手自行準備。

食 材 基 本	1			
	2			
調 味 料	1	鹽	1	罐
	2	糖	1	罐
	3	胡椒粉	1	罐
	4	醬油	1	罐
	5	沙拉油	1	罐
服 裝	1	圍裙	2	件
	2	紙帽	2	件
爐 具	1	中式炒爐	1	組
	2			
器 具	1	中式炒鍋	2	個
	2	中式炒鍋蓋	1	個
	3	配菜盤	10	個
	4	馬口碗	10	個
	5	炒鏟	1	個
	6	炒杓	1	個
	7	紅色砧板	1	個
	8	白色砧板	1	個
	9	片刀	1	個
	10	剁刀	1	個
	11	刮鱗刀	1	個
	12	疏離	1	個
	13	削皮刀	1	支
	14	剪刀	1	支
	15	漏杓	1	支
清 潔 器 具	1	抹布	2	條
	2	海綿菜瓜布	1	個
	3	沙拉脫	1	罐



七、評分標準：

選手成績及得獎名次，係依各評審評出的成績加總，再予評比。

評審評分標準如下表，評分細節詳情將在示範說明會中予以說明：

(一) 評分標準表

項次	評分項目	百分比	評分標準
1	味道	50%	菜餚成品味道的調味鹹淡精準度及醬汁的搭配是否得宜。(保留主食材該有的味道)。
2	衛生與安全	10%	製作過程之衛生安全習慣及現場器具之善後清潔工作。
3	手法及技巧	20%	食材運用、製作過程及時間掌握。 比賽結束哨聲響起仍繼續操作者，本計分項目零分計算。
4	創意	20%	菜餚構思及擺設富有創意並切合創作主題。

(二) 製作過程的中若有導致危險情況，如失火、操作過程中嬉鬧或衝突、成品未熟等危害安全之舉動，將扣總分 10 分。

組別編號：



第二十一屆 開平餐飲主廚盃 菜譜

參賽者姓名：_____；_____

競賽組別：☐ 校園組 ☐ 親子組

作品名稱（菜名）：

序	食材名稱	數量	單位	調味料	數量	單位
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

製作方法

- 說明：
1. 請清楚填寫參賽者姓名並確實勾選所參加之組別目，須與報名資料相同。
 2. 作品名稱：菜名呈現出作者創意巧思並說明創作理念。
 3. 食材名稱：請填寫您作品裡所有的食材及數量。
 4. 調味料：請填入您所有的醬料、鹽、糖…等，單位可用公克、毫升或茶匙。
 5. 組別編號：此編號請見賽前將寄送之資料。



參、(西) 義大利麵比賽內容說明

義大利麵雖然源自於義大利，但這些年來在更是深受台灣老中青三代的喜愛，豐富多彩的義大利麵發展出上百種不同類型及料理口味作法，內含豐富蛋白質具有飽足感。今年度主廚盃比賽以「台灣全方味爭霸」為主題，把「台灣豬」和「義大利麵」結合起台灣特色義大利麵，滿足愛麵食者的胃口。

一、份量：(一) 請準備兩份(每份 1 人份，重量每份 400~500 克)，一份供展示用，另一份供評審評分用。

(二) 菜卡：1 張，置放於展示桌。形式自由設計，大小不得超過 A4 尺寸，內容為成品介紹、食材特色、創作心得或故事。

(三) 菜譜：1 張(內容請參照本文後附件)，置放於評審桌。

二、成品之成本(不含大會提供之基本調味料)金額不得超過新台幣 300 元。
食材費用若超過限制，將於技巧及創意進行扣分。

三、參賽者所攜帶之食材得經裁判長檢查後放行入場。

四、可自備鍋具、刀具及其他個人用具及調味料(不得使用味精、雞粉、高湯塊、罐頭濃縮雞湯)，所有盤內裝飾需皆為可食用之食材。

五、比賽時間：60 分鐘內完成 2 份相同作品。



六、大會提供物品表（每組）

食 材 基 本	1			
	2			
調 味 料	1	鹽	1	罐
	2	胡椒粉	1	罐
	3	起司粉	1	罐
	4	番茄醬	1	罐
	5	TABSCO	1	罐
服 裝	1	圍裙	2	件
	2	紙帽	2	件
爐 具	1	西式四口爐附烤箱	1	組
	2	中式炒爐	1	組
器 具	1	鋼盆（30cm）	3	個
	2	馬口碗（16cm）	3	個
	3	圓形配菜盤（24cm）	3	個
	4	烤盤（不鏽鋼 53*32*2cm）	2	個
	5	平底鍋（不鏽鋼 24cm）	1	個
	6	SAUCE 鍋（不鏽鋼 30cm）	1	個
	7	SAUCE 鍋（不鏽鋼 25cm）	1	個
	8	SAUCE 鍋（不鏽鋼 20cm）	2	個
	9	鑄鐵平底鍋（25cm）	1	個
	10	鑄鐵平底鍋（20cm）	1	個
	11	鋼盆(30cm)	3	個
	12	強力夾 Tong	1	支
	13	打蛋器 Whisk	1	支
	14	肉槌（15cm）	1	支
	15	木鏟（37cm）	1	支
	16	漏杓（不鏽鋼）	1	支
	17	平鏟（不鏽鋼）	1	支
	18	沙拉油瓶	1	瓶



	19	錐形漏斗	1	支
	20	長柄不鏽鋼湯杓(33cm)	1	支
清潔器具	1	抹布	2	條
	2	海綿菜瓜布	1	個
	3	沙拉脫	1	罐

若需本表未列出之食材、器具，請選手自行準備。

七、評分標準：

選手成績及得獎名次，係依各評審評出的成績加總，再予評比。

評審評分標準如下表，評分細節詳情將在示範說明會中予以說明：

(一) 評分標準表

項次	評分項目	百分比	評分標準
1	味道	50%	菜餚成品味道的調味鹹淡精準度及醬汁的搭配是否得宜。(保留主食材該有的味道)。
2	衛生與安全	10%	製作過程之衛生安全習慣及現場器具之善後清潔工作。
3	手法及技巧	20%	食材運用、製作過程及時間掌握。 比賽結束哨聲響起仍繼續操作者，本計分項目零分計算。
4	創意	20%	菜餚構思及擺設富有創意並切合創作主題。

(二) 製作過程的中若有導致危險情況，如失火、操作過程中嬉鬧或衝突、成品未熟等危害安全之舉動，將扣總分 10 分。

組別編號：



第二十一屆 開平餐飲主廚盃 菜譜

參賽者姓名：_____；_____

競賽組別：☐ 校園組 ☐ 親子組

作品名稱（菜名）：

序	食材名稱	數量	單位	調味料	數量	單位
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

製作方法

- 說明：
1. 請清楚填寫參賽者姓名並確實勾選所參加之組別目，須與報名資料相同。
 2. 作品名稱：菜名呈現出作者創意巧思並說明創作理念。
 3. 食材名稱：請填寫您作品裡所有的食材及數量。
 4. 調味料：請填入您所有的醬料、鹽、糖…等，單位可用公克、毫升或茶匙。
 5. 組別編號：此編號請見賽前將寄送之資料。



肆、(烘)蛋糕裝飾比賽內容說明

台灣日治時期，日本人把蛋糕傳進台灣，經過每個時期的在地化，改良至今成符合台灣人的口味，「蛋糕」是最具代表性的烘培甜點。今年度主廚盃比賽以「台灣全方味爭霸」為主題，結合「蛋糕」來裝飾成參賽者心目中的「台灣蛋糕」。

一、份量：一個 8 吋蛋糕裝飾作品，為評審及展示用。

一張菜卡（置於展示桌），大小不得超過 A4 尺寸，內容需能清楚說明創作理念。

二、蛋糕裝飾比賽食材（不含大會提供之基本食材）金額不得超過新台幣 300 元，食材費用若超過限制，將於技巧及創意進行扣分。

三、參賽者攜帶其他裝飾物（半成品或原物料），需為可食用，得經裁判長檢查後放行入場。

四、可自備盤子及 8 吋蛋糕盒活動結束後以利將成品帶回。

五、比賽時間 60 分鐘，於時限內完成裝盤（含盤飾）。



六、大會提供物品表（每組）

類別	項次	品名	數量	單位
食材	1	8 吋金黃色海綿蛋糕體	1	個
	2	奶油霜	放置物料桌共用	
	3	色素（黃、橙、紅、綠、藍、咖啡色）	放置物料桌共用	
服裝	1	圍裙	2	件
	2	紙帽	2	件
操作器具	1	蛋糕轉台	1	個
	2	無粉乳膠手套	放置物料桌共用	
	3	擠花袋	放置物料桌共用	
	4	花嘴	每桌 1 組	
	5	梯形刮板	1	把
	6	長柄刮刀	1	把
	7	抹刀	1	把
	8	剪刀	1	把
	9	砧板	放置物料桌共用	
	10	水果刀	放置物料桌共用	
	11	金色 8 吋蛋糕底板（擺放成品之用）	1	個
	12	圓形配菜盤（24 公分）	2	個
	13	鋼盆	2	個
	14	馬口碗（16 公分）	2	個
清潔器具	1	抹布	1	條
	2	擦手紙	放置物料桌共用	

若需本表未列出之食材、器具，請選手自行準備。



七、評分標準：選手成績及得獎名次，係依各評審評出的成績加總，再予評比。
評審評分標準如下表，評分細節詳情將在示範說明會中予以說明：

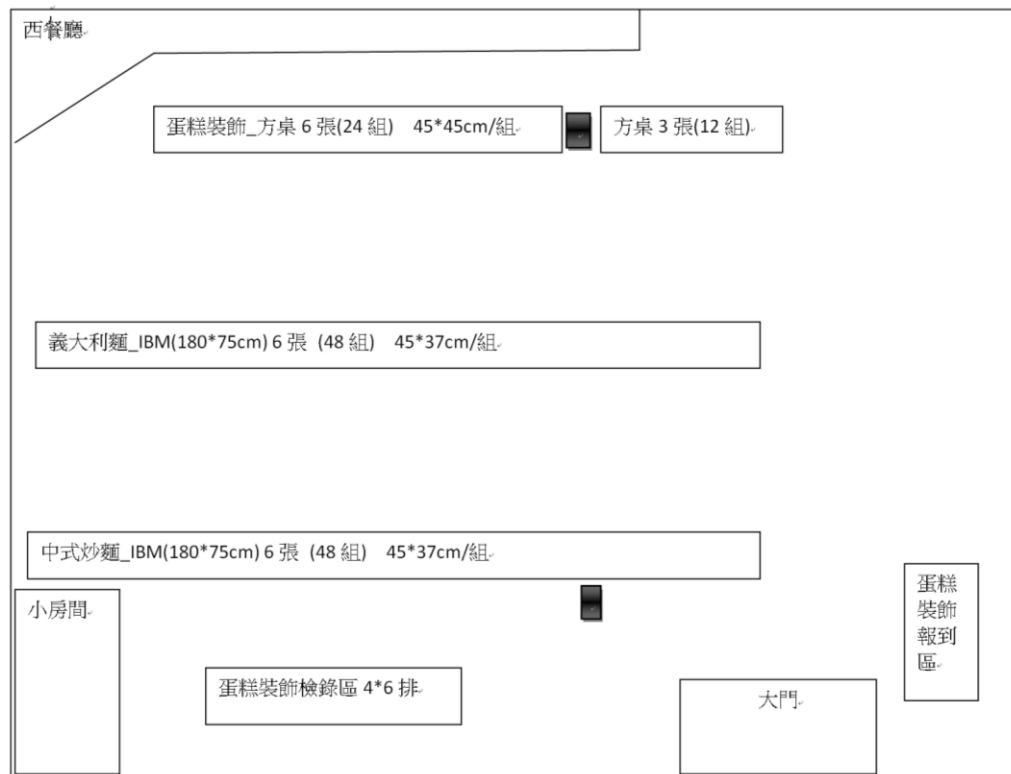
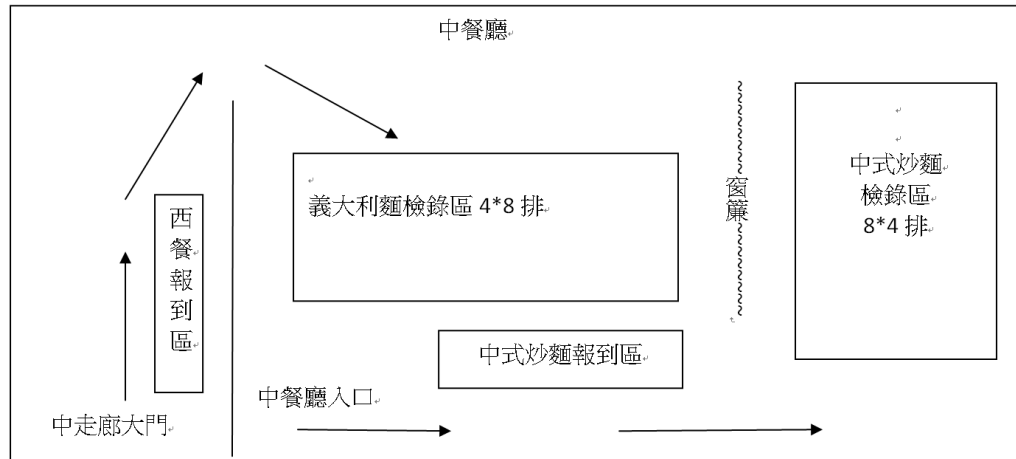
(一) 評分標準表

項次	評分項目	百分比	評分標準
1	創意	30%	整體構思、造型、擺設與菜卡，能充份切合本次主題。
2	技巧	25%	抹工、畫工、及寫字等技巧的純熟。
3	衛生與安全	20%	製作過程之衛生安全習慣及現場器具之清潔工作。
4	色彩搭配	15%	作品上用色的協調性
5	時間	10%	是否在規定時間內完成；若在規定時間內完成者給予 10 分，每延長一分鐘則扣減 1 分，另逾 10 分鐘（含）以上者，則不列入名次

(二) 製作過程的中若有導致危險情況，如失火、操作過程中嬉鬧或衝突等危害安全之舉動，將扣總分 10 分。



肆、比賽場地圖





第21屆開平餐飲主廚盃

豬豬超級COOK 全方味爭霸賽 開跑嚕！

台北市開平餐飲學校希望藉由競賽的形式，邀請國中的孩子、家長與老師們一同透過實作，親身接觸豐富的餐飲文化。此次以珍貴且被廣泛運用的「台灣豬肉」為競賽主題，邀請各位一起走進廚房裡，看見教育現場的另一種風景。

競賽項目

中式：炒飯 (32組)
西式：義大利麵 (32組)
烘焙：蛋糕裝飾 (24組)



競賽內容說明

比賽日期：2019年11月16日(六)

比賽地點：台北市開平餐飲學校

復興南路二段148巷24號

報名時間：即日起至2019年10月31日(四) 16:00

組隊方式：校園雙人組—兩人須皆為國中生

親子雙人組—國中生乙名及其師長、家人

報名方式：網路報名—至開平餐飲官網「主廚盃專區」或掃描上方QRcode填寫報名表

通訊報名—請洽各國中家政老師或輔導室索取報名資料，填妥後郵寄或傳真至本校

指導單位



臺北市府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

主辦單位



開平餐飲學校
KAI PING CULINARY SCHOOL

賽務聯絡人 趙瑞鳳老師

電話 (02) 2755-6939 #211 傳真 (02) 2754-1970





開平餐飲學校
KAI PING CULINARY SCHOOL

第21屆主廚盃

編號：
(本欄勿填)

報名截止日：108年10月31日(星期四)，郵寄者以郵戳為憑，或傳真02-2754-1970。

競賽項目：☐ 中式炒飯 ☐ 義大利麵 ☐ 蛋糕裝飾

競賽組別：☐ 校園組 ☐ 親子組

隊員關係：☐ 同學 ☐ 師生 ☐ 親屬關係_____ (請註明)

親子組 請填家長資料 指導老師資料	姓名		服務學校	縣/市	國中
	學校或通訊地址	() 郵遞區號			
	聯絡電話	分機	手機號碼		
	電子信箱				
隊長資料	姓名		出生日期	民國____年____月____日	
	身份證字號		性別	☐ 男 ☐ 女	
	聯絡電話				
	手機號碼		I G 帳號		
	就讀學校	縣/市	國中	年	班
隊員資料	姓名		出生日期	民國____年____月____日	
	身份證字號		性別	☐ 男 ☐ 女	
	聯絡電話				
	手機號碼		I G 帳號		
	就讀學校	縣/市	國中	年	班

* 一經報名參加此比賽，即表示允許主辦單位修改、複製、發表、分發、展覽、上載於網頁、社交網站等登載其作品作為宣傳用，而毋須徵求參賽者同意或向其支付任何費用。

* 主辦單位將保留一切有關活動之最終決定權，包括更改此比賽的條款及細則、獎品及比賽規則之權利，而毋須另行通知。

* 參賽連絡電話：02-2755-6939分機211趙瑞鳳老師

參賽email：chefcup@kpvs.tp.edu.tw

開平餐飲學校官方網站：<http://www.kpvs.tp.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=514>