

113 學年度桃園市政府教育局高中職以下學校 「餐桌上的故事-為家而煮」食譜徵件活動簡章

壹、依據：113 年 5 月 30 日桃教體字第 1130050518 號函辦理。

貳、目的：

- 一、提供本市高中職以下對烹調有興趣的學生一個展示才華的機會，同時彰顯桃園市以「家」為核心的發展理念。透過學校與家庭共同參與備餐的過程，挖掘並整理符合健康飲食原則的優質食譜，最終彙編成本市的《營養午餐亮點食譜》。這不僅為桃園市的家庭打造了一個廣闊的交流平台，也在推廣健康飲食的同時，促進家庭食育的實踐，讓更多家庭一同感受營養與愛的融合。
- 二、以「家的記憶」和「食材溯源」為主軸，透過設計食譜的形式，讓學生在構思、規劃、採購與製作的過程中，探索桃園這片土地的獨特風味。這不僅促進了家庭食育的實現，也有助於提升學生在日常生活中的實作能力與自主掌控力，進一步培養他們對健康飲食的重視。
- 三、透過師長的引導，鼓勵學生設計出既健康又美味，且充滿情感的家鄉味食譜。藉由本次徵稿活動，將匯集優秀作品，提供給本市的親師生作為學習與參考之用，推廣以家庭為單位的健康飲食理念。此舉不僅鼓勵家長與學生攜手實踐，還能促成日常健康飲食的全面落實。

參、主辦單位：桃園市政府教育局

肆、承辦單位：桃園市桃園區大有國民小學

伍、活動內容：

一、活動對象：

1. 國小組：本市公私立國小五、六年級學生（含特殊學校）。
2. 國中組：本市公私立國中學生（含特殊學校）。
3. 高中組：本市公私立高中職學生參加（含特殊學校）。
4. 每校不限組數，每組學生人數1-3人(家長亦可參與)，領隊1名(由校內老師或營養師擔任，每位老師不限帶隊組數)。

5. 採線上報名，請參賽者於114年01月05日(日)前完成線上報名，報名連結：<https://forms.gle/syhmYe7QvTXfeJHF6>。
6. 鼓勵高中以下公私立各級學校（含特殊學校）學校踴躍報名食譜徵件。

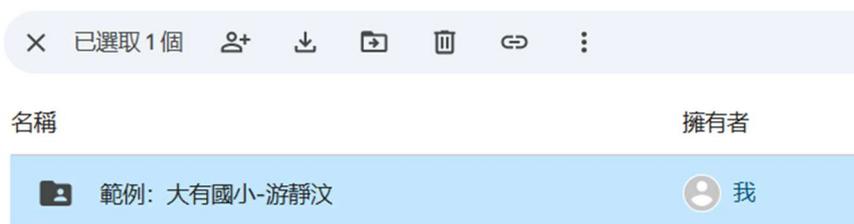
二、徵稿內容及報名表件：

1. 請設計一道4人份的食譜。
2. 為它取一道「家的味道」與「溯源食材」相關的菜名。
3. 故事分享：以200至500字的文字，講述這道菜的靈感來源。可以談談這道菜如何與家庭生活、食育理念或健康飲食結合，也可以分享這道菜與家人/同學一起準備或享用的故事。
4. 列出詳細食譜。
5. 照片投稿：
溯源食材 2張；
前置作業 1張；
烹調過程 2張；
成品 2張；
與家人/同學共餐 3張
以上共計至少10張照片。
(如有更多細節照片也歡迎上傳)
6. 報名表件清單列表：
 - 徵件報名表紙本（附件一）。
 - 食譜設計表格（附件二-1及附件二-2）。
 - 食譜製作表格（附件三）。
 - 著作權及肖像權使用同意書紙本（附件四）。
7. 請將資料上傳到主辦單位指定雲端硬碟：
 - 網址：<https://reurl.cc/eGzb7b>

- 上傳方式如圖所示：

圖一 - 1 組 1 資料夾

我的雲端硬碟 > <餐桌上的故事-為家而煮... >



圖二 - 檔案種類及命名範例

名稱	↑	擁有者
 00-大有國小-游靜汶-照片資料夾		 我
 01-大有國小-游靜汶-報名表(核章掃描檔).pdf		 我
 02-大有國小-游靜汶-食譜設計表格-1.docx		 我
 03-大有國小-游靜汶-食譜設計表格-2.docx		 我
 04-大有國小-游靜汶-食譜製作表格.docx		 我
 05-大有國小-游靜汶-同意書(簽名掃描檔).pdf		 我

圖三 - 圖片檔案種類及命名範例

名稱	↑	擁有者
 01-大有國小-游靜汶-溯源食材1.jpg		 我
 02-大有國小-游靜汶-溯源食材2.jpg		 我
 03-大有國小-游靜汶-前置作業.jpg		 我
 04-大有國小-游靜汶-烹調過程1.jpg		 我
 05-大有國小-游靜汶-烹調過程2.jpg		 我

- 報名表核章及同意書簽名後之掃描檔(PDF 檔)[附件一、四]
 - 食譜設計及製作表格(Word 檔)[附件二-1、二-2、三]
 - 原始照片檔(Raw 或 JPEG 檔)[另新建照片資料夾]
 - 上傳截止時間：114年1月10日(五)
8. 相片規格:除貼在附件二-1、二-2外，另提供未經壓縮之原始照片檔(影像尺寸1600*1200dpi 以上；照片解析度300dpi 為佳)。
9. 報名表(核章)及著作權及肖像權使用同意書紙本(正本)請於114年01月10日(五)[以郵戳為憑]前，寄送至「33052桃園市桃園區大有路220號 桃園市桃園區大有國民小總務處游靜汶營養師 收」，信封上請註明「<為家而煮> 食譜徵件(學校名稱)」資料。

三、徵件審查:

1. 評選標準：

項 目	比 分 (%)	內 容
健康與營養均衡性	30	菜品是否符合營養午餐的均衡理念，並運用多元食材。料理名稱具創意性並與料理本意相符，並須說明菜餚設計原理、健康訴求。
食譜完整性與實用性	30	食譜是否清楚易懂，適合實際操作，溯源食材是否多樣使用，且可於營養午餐供應者為佳。
故事教育意涵	20	是否呈現校園或家庭生活與食育理念，並結合溫馨的互動。
創意與視覺呈現	20	料理技術與視覺美感。具創意性並可於日後用在家庭親子共同體驗，可執行好操作。

- 審查徵件補充說明:附件(一、二、三)詳細書寫「為家而煮食譜菜餚設計理念及創意想法說明」、「應用溯源材料、其他材料」、「烹調方法」，該內容將列入評分依據。

- 徵件投稿學校須知注意事項:參加學校同意授權審查機關潤飾，俾製作「桃園市營養午餐亮點食譜」應用。投稿學校所送之資料，不論入選與否，一律不退件，請自留底稿。

2. 審核徵件食譜原則：

投稿學校皆需至少一樣主食材為溯源食材(如 CAS、產銷履歷 TGAP、有機蔬菜…等)再自由搭配配料食材，烹調簡單可親子共煮為發想，設計一道健康營養4人份料理，且菜單日後用可在校園營養午餐使用為佳。

3. 審核過程：

由主辦單位、協辦單位依評選標準進行文字內容校稿及評估執行可行性，再進行外聘專家審查。

4. 若作品件數不足或未達評選標準，作品以從缺處理。

5. 應徵作品須符合未曾出版、發表或獲獎，切勿一稿多投，本活動以一組一稿為原則。若有抄襲、模仿或冒用他人名義之侵犯他人著作權等情事者，經查屬實者，將取消資格及追回獎勵金，並由作者自負一切相關的法律責任。

6. 參賽作品無論得獎與否恕不退件，獲獎作品著作權仍歸原作者所有，但主辦單位保有於修改、轉載及出版之權利。

四、徵件結果公布：

1. 預計於114年1月底前於桃園市桃園區大有國小學校首頁「最新消息」公布審查結果，並函文通知獲獎學校。
2. 本案結合「桃園市營養午餐亮點食譜」乙案辦理，辦理之公開頒獎活動會請食譜徵件獲獎隊伍務必配合參加，頒獎時間及地點將另行通知。
3. 本案徵件獲獎食譜成果將彙集成「桃園市營養午餐亮點食譜」電子書，於本市學校午餐教育資訊網分享給全國親師生，參加學校若送交資料不齊全、不符合者，需於期限內補件完成，以利日後成果彙整。

五、活動獎項

1. 國小、國中及高中(職)各組別設置以下獎項：

金湯匙獎：禮券 3,000 元 1名 + 獎狀

銀湯匙獎：禮券 2,000 元 1名 + 獎狀

銅湯匙獎：禮券 1,000 元 1名 + 獎狀

佳作：3名，頒發獎狀。

2. 禮券預定為統一超商禮券，主辦單位保留禮券選擇權利。

六、凡報名本案徵件學校，視同認同本簡章之各項內容及規定，如有未盡事宜，得予主辦單位隨時修訂並另行公佈。

七、對相關內容若有疑問詳情洽詢：

大有國小游靜汶營養師

電話：03-357-7715 分機 521

(請於 10:00-16:00 之間致電)

電子郵件:dyes0802@mail.dyes.tyc.edu.tw

(郵件抬頭請標明：[<為家而煮>食譜徵件活動-○○學校])

113 學年度桃園市政府教育局

「餐桌上的故事-為家而煮〈食譜〉徵件」報名表

學校名稱：		填表人姓名：		職稱：	
食譜名稱					
特色說明					
參加 教職員(領隊) 學生及家長 (姓名及稱謂)	稱謂		姓名		
主要連絡人(領隊)	姓名		性別		
	聯絡電話含分機：()			手機：	
學校地址	□□□-□□				
主要聯絡人 e-mail					
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參賽作品須為參賽者原創，且未曾公開或參加其他競賽。 2. 菜品應符合健康飲食理念，避免高糖、高脂、高鹽類型料理。 3. 投稿後，主辦單位有權將作品用於活動相關宣傳，參賽即視為同意此條款。 4. 獲獎作品將收錄於桃園市政府教育局出版的「營養午餐亮點食譜」，參賽即視為同意此項安排。 5. 主辦單位保留活動細則的最終解釋權，如有異議以主辦單位公告為準。 				

承辦人：

處室主任：

校長：

(領隊老師/營養師)

(承辦人員處室主任)

(本頁如不敷使用請自行增加頁面)

113 學年度桃園市政府教育局

「餐桌上的故事-為家而煮〈食譜〉徵件」食譜設計表格

學校名稱	
食譜名稱	
為家而煮食譜 菜餚設計理念 及 創意想法說明 (200-500 字)	
照片 (菜餚成品照) 請檢附未經壓縮之 原始照片檔 (影像尺寸1600* 1200dpi 以上；照片 解析度300dpi 為佳)	

113 學年度桃園市政府教育局

「餐桌上的故事-為家而煮〈食譜〉徵件」

○○學校食譜設計表格

[各格張貼一張，剩餘照片上傳雲端資料夾]

(影像尺寸 1600*1200dpi 以上；照片解析度 300dpi 為佳)

<p>食譜名稱</p>	
<p>照片 (食材)</p>	
<p>照片 (前置作業)</p>	
<p>照片 (料理過程)</p>	
<p>照片 (菜餚成品)</p>	
<p>照片 (共餐)</p>	

(本頁如不敷使用請自行增加頁面)

113 學年度桃園市政府教育局

「餐桌上的故事-為家而煮<食譜>徵件」

○○學校食譜製作表格[範例]

食譜(總份量 4 人份)請標註溯源食材					
菜品名稱：					
項次	材料		項次	調味料	
	品名	數量 (g/ml)		品名	數量 (g/ml)
01			01		
02			02		
03			03		
04			04		
05			05		
			06		
			07		
			08		
			09		
烹調方法 (請依條列式敘述) (不得少於 150 個字)					

113 學年度桃園市政府教育局「餐桌上的故事-為家而煮<食譜>徵件」

大有國小食譜製作表格[範例]

食譜(總份量 4 人份)請標註溯源食材					
菜品名稱：就溯愛豆可樂餅 [豆渣可樂餅]					
項次	材料		項次	調味料	
	品名	數量 (g/ml)		品名	數量 (g/ml)
01	馬鈴薯[TGAP]	960g	01	奶油	30g
02	毛豆仁[CAS]	25g	02	鹽	少許
03	玉米粒[CAS]	25g	03	白胡椒粉	少許
04	豆渣[TGAP]	250g	04	美乃滋	少許
05	鮮奶[鮮乳標章]	60ml	05		
06	雞蛋[CAS]	1 顆	06		
07	麵粉	40g	07		
08	麵包粉	適量	08		
※豆渣為製作豆漿剩餘的豆渣，			09		
所使用為非基改國產溯源黃豆。			10		
烹調方法 (請依條列式敘述) (不得少於 150 個字)					
前置作業：					
1. 將豆渣炒乾，除去水份。					
2. 馬鈴薯切小丁煮或蒸熟，壓成泥備用。					
3. 生毛豆仁以鹽水稍微汆燙 5 分鐘。					
4. 將玉米粒與汁分開後備用。					
烹調過程：					
1. 將乾豆渣、馬鈴薯泥、毛豆仁、玉米粒、奶油趁熱攪拌。					
2. 攪拌過程中慢慢加入鮮奶、鹽、胡椒調味。[美乃滋可加可不加]					
3. 攪拌需要有耐心，並注意加入的鮮奶不能太多，當馬鈴薯泥可以成團且不會散開就可以開始準備塑形了。					
4. 將麵粉和雞蛋混和，將壓成型的可樂餅均勻沾好麵粉蛋液，再放入麵包粉中，可輕拍可樂餅，讓可樂餅餅皮酥脆適中。					
5. 熱油至油溫 180 度以上，將揉捏好的可樂餅放下油炸，炸至浮起再等一分鐘即可享用。					

113 學年度桃園市政府教育局「餐桌上的故事-為家而煮〈食譜〉徵件」

著作權及肖像權使用同意書

本人_____ (著作人/立約同意人)發表於桃園市政府教育局「餐桌上的故事-為家而煮〈食譜〉徵件」之著作及肖像照，料理名稱-_____，同意無償授權桃園市政府教育局，將本人著作及肖像照以紙本、光碟及網路等各種方式公開傳輸發行，且為了學術發展之用，同意桃園市政府教育局將本人著作及肖像照編成學術專書，並得重製本人著作。

著作人擔保本著作係著作人之原創性著作，著作人並擔保本著作未含有誹謗或不法之內容，且未侵害任何第三人智慧財產權及其他任何權利。若因審稿、校稿因素導致著作名稱變動，著作人同意視為相同著作，不影響本同意書之效力。

如果本著作為二人以上之共同著作，下列簽署之著作人已通知其他共同著作人本同意書之條款，並經各共同著作人全體同意，且獲得授權代為簽署本同意書。

立同意書人：

立同意書之監護人(若無可免填)：

中 華 民 國 年 月 日