

臺中市東區臺中國民小學 114 年度校園食農教育

【臺中小廚神-繽紛時蔬樂】活動計畫

一、依據:本校 114 年校園食農教育實施計畫辦理。

二、目的:

1. 透過料理實作活動，增進學童與同儕合作，協力完成菜餚，並共同解決在料理中遇到的各種問題及突發狀況。
2. 認識並使用自己在校園內種植的香草、蔬菜、水果...等食材，就地取材並融入料理中。
3. 配合教務處國際教育-異國料理主題，並配合節令與政策「食當季，吃在地」，搭配此時是季節時蔬採收季節，搭配入菜辦理。

三、主辦單位:臺中市東區臺中國民小學學務處。

四、主題:食農教育-【臺中小廚神-繽紛時蔬樂】

五、參加對象:申請 114 年度校園食農教育計畫的班級，每班至多 1 隊，每隊 4 名學生。

六、活動地點:本校課照教室前廣場或廚房 2 樓食育教室。

七、活動時間:114 年 11 月 18 日早上 8:00-9:20

八、報名方式:

114 年 10 月 24 日(五) 前繳交活動報名表至學務處衛生組

九、活動說明:

1. 主辦單位提供物品:除沙拉油、清潔品、廚房紙巾於比賽當日提供外，其餘所需器材於 11 月 12(三)前完成「比賽器材借用單」及「500 元菜單設計實作用核銷發票」送學務處準備。
2. 小廚神創意發想-菜單設計:
報名完成後提供 500 元設計菜餚及實作練習練習費用。(費用請先代墊，發票或收據請打統編 52610778)
3. 小廚神出任務-採購趣:
11/17(一)12:30 由學務處主任/老師帶領參賽學生到超市採購比賽當日食材，金額以 500 元為上限，30 分鐘的購物時間(含結帳)，可與他

組協商合作，以達最適切採購商品。

★小廚神當日攜帶物品:計算機、購物袋、採買清單…等等

4. 競賽時間說明如下:

時 間	內 容 說 明	備 註
07:50-08:00	報到 場地、食材準備	可預先採摘校園內栽種之食材
08:00-08:10	開幕+料理規則說明	
08:10-09:10	競賽時間	現場料理 (準備一式 5 ⁶ 份, 評審 5 ⁶ 名)
09:10-09:20	上菜時間	(收拾清理)
09:20-09:30	裁判評分時間	
公開頒獎		

5. 【繽紛時蔬】料理說明:

- (1)料理過程、食材處理過程均由組員協力完成，每位成員均需參與活動。
- (2)自備之食材、調味品、擺盤裝飾可事先清洗準備。
- (3)請注意食品的清潔與料理時的衛生。
- (4)菜品規定使用「各色時蔬」品項入菜，飲品、西點、輕食等皆可。

【五色蔬果】入菜說明

1、紅色

富含茄紅素、槲皮素、花青素

代表性蔬菜:紅鳳菜、紅椒、大番茄、紅蘿蔔

2、橙黃

富含B-胡蘿蔔素、玉米黃素、類黃酮素、維生素E

代表性蔬菜:紅蘿蔔、金針花、金針菇、黃椒

3、綠色

富含葉綠素、兒茶素、葉黃素、吲哚、類胡蘿蔔素，同時也含高量維生素A、鐵、維生素B群、維生素C及多種微量元素

代表性蔬菜:所有綠色葉菜、青椒、蘆筍、綠花椰菜

4、白色

富含硫化物、蒜素、多酚、植物性雌激素

代表性蔬菜: 苦瓜、大白菜、冬瓜、白蘿蔔、洋蔥、竹筍

5、紫黑

富含大量花青素及類黃酮素

代表性蔬菜: 海藻類、黑木耳、香菇、茄子

6. 評分標準:

主辦單位邀請四處室主任及校長(共五名)評審進行試吃, 評分項目與佔比如下:

(1) 團隊合作與烹調技巧 30%

(2) 使用校園種植食材 10%

(3) 創意美觀可入口性 30%

(4) 時蔬料理之多樣性 30%

7. 獎勵辦法:

(1) 臺中廚神獎: 獎狀一幀、獎品。

(2) 料理達人獎: 獎狀一幀、獎品。

(3) 美味無敵獎: 獎狀一幀、獎品。

(4) 創意無限獎: 獎狀一幀、獎品。

(5) 健康滿點獎: 獎狀一幀、獎品。

十、經費來源:

臺中市東區臺中國民小學 114 年校園食農教育計畫經費。

十一、本計畫陳請校長核可後實施, 修正時亦同。

承辦人

處室主任

校長

教師兼學務主任 林孟儒

教師兼學務主任 林孟儒

鍾麗玲 完政

09301405

臺中市東區臺中國民小學 114 年度校園食農教育
【臺中小廚神-繽紛時蔬樂】活動報名表

編號 (主辦單位填寫)	
參賽隊名	
班級	
指導老師	
參賽學生 1	
參賽學生 2	
參賽學生 3	
參賽學生 4	
預備選手 1	
預備選手 2	
備註: 1. 預備選手可不填寫 2. 報名表請於 114 年 10 月 24 日(五) 前繳交活動報名表至學務處 3. 學務處，感謝您！	



小廚神採購清單

Shopping List



乾貨 Goods

- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____

生鮮蔬果/肉類 Fresh Products

- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____

冷凍食品 Frozen Food

- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____

飲品 juice/water/soda

- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____



臺中市東區臺中國民小學 114 年度校園食農教育
【臺中小廚神-繽紛時蔬樂】廚神大賽評分表

編號	隊名	團隊合作與 烹調技巧 30%	使用校園種 植食材 10%	創意美觀 可入口性 30%	時蔬料理 之多樣性 30%	總分	備註
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

114.11.18

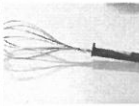


★評審簽名：



小廚神器材申請單

★說明:以下圖檔為本校目前有的器具，請勾選需要品項，每品項可提供一組。若不夠或不合用，請自行準備。本表單請最慢★11/12(三)前交至學務處，以利後續準備。

 料理夾	 電動打蛋機	 料理碗	 打蛋器	 電鍋	 麵粉篩	 大湯杓	 鴛鴦火鍋
 料理盤	 布丁杯	 砧板	 擀麵棍	 湯勺夾	 矽膠刮刀	 平盤	 漏網
 壽司捲簾	 洗米盆	 量杯	 平底鍋	 氣炸烤箱			

- ☒ 物流箱
- ☒ 不沾平底鍋
- ☒ 木製砧板
- ☒ 廚刀
- ☒ 平盤
- ☒ 瀝水/洗米籃
- ☒ 彩色廚房料理剪刀
- ☒ 料理調理盤
- ☒ 卡式爐 1 組(含盒)
- ☒ 廚房紙巾
- ☒ 洗碗海綿(請用海綿清洗)
- ☒ 瓦斯罐*1
- ☒ 廚師帽*4(比賽當日配戴)

- ☐ 電動打蛋機
- ☐ 麵粉篩
- ☐ 其他:_____
- ☐ 其他:_____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

*小提醒:

箱內廚具，請先用海綿清洗，預先練習。內有刀具，請格外小心，如有其他需求，請參考上方目錄，提出需求。比賽後清洗完畢請再將☒物品歸還學務處。謝謝您!



小廚神採購行前通知

1. 日期:114 年 11 月 17 日(一) 中午 12:30 出發。
(12:25 學務處集合-吃飯要吃快一點)
2. 攜帶物品:採購清單、購物袋、計算機
3. 採購人員:各班自行協調 **2 名** 採買。
4. 當日流程:學務處集合→走路前往賣場→採購→主任統一付款
(金額不超過 500)→走路提採購物品回學校→統一冰學校冰箱
→11.18(二)小廚神大賽進行料理。
5. 請注意:
 - ①比賽當日可自行攜帶其他所需之食材、廚具、餐具，讓料理更加分。
 - ②比賽結束後，請將小廚神大賽所配發之物品清洗後歸還學務處。*歸還期限:11/21(五)

學務處