

「豆豆很给力，植物蛋白的神奇魅力」

2023 第一屆大豆全食物蔬食廚藝創意大賽

壹、活動目的

豆類含有豐富的蛋白質、維生素、礦物質、植化素和膳食纖維等營養素，膳食纖維可以促進腸道健康，纖維及大豆蛋白更有助平衡血脂，因此國健署「我的餐盤均衡飲食」就建議，蛋白質食物的選擇優先以豆類為主更健康。但台灣民眾現今的飲食習慣偏好選擇紅肉、加工肉品等較不健康的蛋白質，造成肥胖及三高問題，根據衛福部 111 年 5 月公布的「國民營養健康狀況變遷調查成果報告 2017-2020 年」¹顯示臺灣成人肥胖、高血脂、高血糖及高血壓盛行率逐年上升。權威醫學期刊新英格蘭期刊²指出，影響健康造成死亡率最高的蛋白質食物依序為加工肉品、蛋類、紅肉及乳製品，而最低的就是豆類。另一個權威期刊美國內科醫學期刊³也提出用植物性蛋白質取代部分蛋及肉類，即可降低 13~24% 死亡率！故如何讓豆類食物更美味、更多應用於日常飲食中，實為促進營養均衡、提升國民健康的關鍵點！

氣候緊急與新冠肺炎，為全球帶來多元的衝擊與改變，也引導人們對飲食系統和永續生活，提出更前瞻的創新因應作為。氣候變遷因應法已將低碳飲食的定義，納入「植物性飲食」，為使全台民眾了解永續健康的蔬食飲食方式，並提升餐飲科系學生料理健康美味蔬食餐點的相關營養知識及能力，本活動擬藉由以大豆為主題舉辦全食物蔬食廚藝競賽，率先以餐飲科系學生參與此蔬食潮流的盛會。

競賽主題強調「全食物」和「植物蛋白」的特色與創新，希企藉此促進餐飲專業人士與學子的蔬食交流，增進未來餐飲界供應蔬食的健康質及美味度，同時結合使用原型未加工食材凸顯健康永續概念，兼顧營養、新鮮、美味、環保、永續，以提高民眾吃豆類及原型食物的意願，體認全食物蔬食與植物蛋白的神奇魅力，更為永續地球與自我健康帶來希望。

活動特別在溫暖的四月舉辦，響應 4/3 國際藝術家節及 4/22 世界地球日，將蔬食永續概念與烹飪藝術作一完美結合。秉持健康理念與目標如下：

- ◎當季在地蔬果食材、原型原味食材烹調。
- ◎食材永續、節能減碳、珍惜食材不浪費。
- ◎健康取向、創意蔬食烹調美食面貌。

¹ [國民營養健康狀況變遷調查 106-109 年成果報告](#)

² [2020 Milk and Health](#)

³ [2020 Association Between Plant and Animal Protein Intake and Overall and Cause-Specific Mortality](#)

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：社團法人清海無上師世界會
- 二、協辦單位：佳恩真善美生活推廣協會、無肉新生活推廣協會、
21 天蔬食趣團隊
- 三、承辦單位：環球科技大學餐飲廚藝系

參、參賽對象及活動日期

一、參賽資格

- (一)隊伍成員需皆為大專院校及高中餐飲廚藝相關科系學生，食品、營養相關科系且有餐飲背景想挑戰亦歡迎加入。
 - (二)每組隊伍兩名成員組成。
 - △經檢舉報名不實者，取消參賽及得獎資格。
 - △參賽者限報名 1 隊(2 人一組)，不可重複參賽，每間學校限報名三隊。
 - △學生限制 24 歲(1999 年)前並提供學生證正反面影本、或開立在學證明於現場查驗。
 - △名額決策權，由主辦單位視報名組別數量決定。
- 備註：依 CDC 及教育部防疫指引滾動式因應修正辦理。

二、活動期程：

- (一)初賽書審：即日起報名至 2023 年 3 月 29 日，以電子郵件收件時間為憑。
- (二)初審入圍：邀請評審以書審方式進行評選，篩選共 12 組入圍決賽。
公佈日期：2023 年 4 月 5 日。

- 三、決賽比賽：入圍組別於 2023 年 4 月 29 日在環球科技大學廚藝教室進行決賽，
參賽組別需製作初賽套餐料理進行評比。

肆、實作料理規範

需符合以下三點規範，任一點不符合則不納入書審評分

- (一)設計一餐 2 人份「套餐料理」，包含前菜、主菜、湯品。
- (二)料理須符合均衡蔬食原則（不可使用任何含動物成分製品，包括乳製品、奶油、蛋類、蜂蜜等及五辛包括蔥、蒜頭、大蒜、洋蔥、韭菜、落葵，每 1 人份需用到豆類或豆類製品）。
- (三)每道菜皆需使用到豆類或低加工豆類製品，主菜至少 1/3 為豆類、低加工豆類製品（以生重克數計算）及其他食材選擇以原型蔬食食材為原則，可參考下方「壹拾壹—豆類及其製品與原型蔬食食材列舉」項目。

伍、活動地點

環球科技大學(雲林縣斗六市鎮南路 1221 號)

廚藝大樓二樓 中餐實習教室

二樓學生實習餐廳(報到區)

二樓學生實習餐廳(展示區)

陸、活動時刻表

時間	流程內容
08:00~08:50	報到【地點：廚藝大樓 2 樓 學生實習餐廳】
09:00~09:30	開幕式
09:30~09:50	第一場高中生選手報到
09:55~12:00	賽一：前製審查與競賽暨講評 評審：邀請國內外專家評審。 評審：邀請國內外專家評審。 評審：邀請國內外專家評審。 評審：邀請國內外專家評審。 評審：營養師
13:00~13:20	第二場大專生選手報到
13:25~15:30	賽二：前製審查與競賽暨講評 評審：邀請國內外專家評審。 評審：邀請國內外專家評審。 評審：邀請國內外專家評審。 評審：邀請國內外專家評審。 評審：營養師
16:00~17:00	競賽總講評暨頒獎 評審：邀請國內外專家評審。 評審：邀請國內外專家評審。 評審：邀請國內外專家評審。 評審：邀請國內外專家評審。 評審：營養師 (大合照)
17:00	賦歸

柒、比賽辦法與評選機制

- 一、參賽選手的所有材料由參賽選手自行準備，三種豆類(黃豆、黑豆、毛豆)
至少擇一為主材料、蔬菜水果、澱粉類(雜糧及根莖類)、乾豆類(配料)、

香料及調味料，純素蔬食材料，不包含蛋奶素(請參照 肆之(二) 料理原則)。

二、初賽書審：烹調前菜、主菜、湯品廚藝創意比賽

(一)初賽書審以網路報名(PDF 檔)，檔案標題「**豆豆很給力-隊伍名稱**」，始完成報名程序。報名表如附件一、二、三。

(二)收件截止日期：112/03/29(三)23:59 分止，網路報名網址：

https://peace.newland.work/soybean_cooking

(三)參賽者 2 人一組，以豆類為主食材原料，搭配蔬果食不拘的副食材構想，製作前菜、主菜及湯品三道菜餚，拍成照片及錄影，並以文字詳細敘述，且準確寫上菜餚材料、份量、作法、及創意發想，並符合比賽主軸。

特別規定如下：

1. 前菜：須有豆類主材料、蔬菜、沙拉醬或醬汁
2. 主菜：須有豆類主材料、低加工豆類製品、澱粉、蔬菜、醬汁
3. 湯品：須有豆類主材料
4. 錄影時間為 5 分鐘(上傳錄影檔案限 1G 以下)包含三道菜(刀工、製備過程、烹調、作品)，皆須人像呈現，畫面為選手操作過程，影片可剪接、可後製文字說明。

(四)邀請專家學者進行初審書面資料審查及挑選出決賽高中組與大專組各 12 組進入料理實作決賽，至現場烹調比賽。評分權重配比如下：

序	項目	百分比	說明
1	賽事主題與創意	30%	大豆全食物蔬食並具有餐廳菜單之潛力。
2	食材的應用性	25%	豆類與蔬食食材搭配是否展現特色菜餚。
3	食譜完整性	15%	菜品食譜編寫的完整性。
4	菜色作品相片外觀	10%	菜色整體外觀顏色搭配及美感。
5	影片製作	10%	影片拍攝及後製剪輯設計之完成度。
6	營養與健康	10%	由營養師評審蔬食健康飲食基準

◎關於「蔬食健康飲食基準」，請參賽者參加活動說明會以增進認知，說明會資訊詳見本條(柒)之第四項。

(五)報名表經承辦單位審核後，資料不齊全或不合格者，不予受理，亦不予退件。報名所繳交資料，由主辦單位留存備查。

(六)通過初賽審查之選手組別，主、承辦單位統一於 112/04/05(三)前公告至活動官網(https://peace.newland.work/soybean_cooking)與廚藝系系網(<https://culinary.twu.edu.tw/news.html>)，也會一併發至所有報名比賽選手之信箱。

(七)活動聯絡人：郭老師 聯絡電話：0911-690669。

三、決賽：現場烹調前菜、主菜、湯品之大豆全食物蔬食廚藝創意大賽

(一)決賽所烹調之菜品需與初選提供之食譜與照片相同度達 80%。

(二)主辦方將不提供食材，請選手自行準備素食材料及盛盤器皿展示成品盤等，不可攜帶半成品。三道菜總重量(不含水)控制在 350g~400g。

前菜：須有豆類主材料、蔬菜、沙拉醬或醬汁，每道菜餚須製作 2 盤(每

盤一人份)。

主菜：須有豆類主材料(120g~130g)、低加工豆類製品(40g~50g)、澱粉(40g~50g)、蔬菜(30g~40g)、醬汁(20g~30g)，每道菜餚須製作 2 盤（每盤一人份）。

湯品：須有豆類主材料，每道菜餚須製作 2 盅（每盅一人份）。

(三)食材之準備，不可事先調味，其項目規定如下：

1. 沙拉、蔬菜、水果：可先去皮、清洗、清潔，沙拉不可等分。
2. 麵糰及麵條類：可事先準備製作，但不可煮好。
3. 素醬汁及素高湯：可帶入比賽會場，但不可帶入完成品或調味。
4. 果泥原汁：可帶入，但須於比賽現場加工，不可直接呈現。
5. 以上三道菜餚(共 6 盤)需在 90 分鐘內完成，開賽需繳交指定菜餚食譜及菜名，以方便工作人員協助提供裁判審閱，烹調完成後將其中一人份評審試吃菜餚送至評審室評分試食，展示菜餚放置於展示台擺放，供來賓及選手交流。(選手需自行運送菜餚)。

(四)決賽評分標準：

1. 評分項目百分比率：

序	項目	百分比	說明
1	契合賽事主題	30%	大豆全食物蔬食廚藝創意。
2	菜餚口味	30%	味道及菜餚溫度。
3	製作過程流暢度	10%	正確的準備及烹調過程。
4	操作流程符合衛生	10%	前製作業及工作區之清潔衛生。
5	菜餚展示佈置	10%	展示檯 90*90cm 範圍佈置乾淨明顯。
6	蔬食營養	10%	由營養師評審蔬食健康飲食基準。

2. 標準服裝：標準廚服及廚帽(刀具、圍裙、帽子由選手個人自行攜帶)
3. 選手完成菜餚製作集合到展示廳，由選手說明菜餚設計和製作理念。
4. 展示檯尺寸為 90*90cm，不提供電源，選手需自行準備展示檯佈置。
5. 依據選手競賽成績級別，頒發獎金及獎狀表揚。

(1)第一名，90—100 分

(2)第二名，80—89 分

(3)第三名，70—79 分

四、為增加參賽者對於活動辦法與蔬食營養基準的了解，3 月 9 日 12:00-13:00

特別舉辦「線上活動說明會」，參賽者可線上參與(使用 ZOOM 會議室：

<https://us06web.zoom.us/j/86323223240?pwd=UzVoVG1UQnNhekdfMzd2ak11dVdQdz09>)，

或觀看錄影(屆時於官網與環科大廚藝系系網公告連結)。

捌、報名作業

一、請於報名期限內將報名資料從以下網站上傳

https://peace.newland.work/soybean_cooking，填妥報名相關欄位及

檔案，上傳成功，始完成線上報名程序。

二、報名資料，請附上【附件一、隊伍資料報名表】、【附件二、參賽作品食譜】、【附件三、參賽作品相片】與【錄影檔含人像】。

三、請以電腦打字填寫所有內容，文字採用標楷體、12 級字大小之形式。

四、「報名隊伍資料」中之備註欄可將個人簡歷、參賽心得理念填入表格內。

五、須於設計理念中說明「蔬食」、「豆類」和「原型食物」的發想與應用。

六、參賽作品須正確標示過敏原(<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43376-1.html>)，依衛生福利部 2018 年公告之下列過敏原項目為準。(A)堅果類及其製品 (B)芝麻及其製品 (C)含麩質穀物及其製品(D)大豆及其製品 (E)使用亞硫酸鹽類或二氧化硫等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

七、插入圖片時，請確認其大小不要超過該頁之範圍。

八、填寫完畢後，請務必再次確認所有項目均已填答。

九、繳交報名表時，請同時提供 WORD 與 PDF 兩種格式的檔案。

十、待收到承辦單位回覆確認信函後，始完成報名程序。

玖、獎項及獎金

◎大專組

獎項類別	名額	獎勵內容
第一名	1 名	新台幣 30,000 元及獎狀 1 幀
第二名	2 名	新台幣 20,000 元及獎狀 1 幀
第三名	2 名	新台幣 10,000 元及獎狀 1 幀
佳作	3 名	新台幣 5,000 元及獎狀 1 幀

◎高中組

獎項類別	名額	獎勵內容
第一名	1 名	新台幣 20,000 元及獎狀 1 幀
第二名	2 名	新台幣 10,000 元及獎狀 1 幀
第三名	2 名	新台幣 5,000 元及獎狀 1 幀
佳作	3 名	新台幣 3,000 元及獎狀 1 幀

拾、注意事項

一、參賽選手應著標準廚服及廚帽，刀具、特殊器皿、餐具及展台擺飾由選手自行攜帶，比賽場地只提供「砧板、鍋具、清潔器具及清潔劑」。

二、參選作品應未曾發表，不得抄襲、模仿或剽竊他人之作品，若經發現有上述情形者，除取消其參賽展示資格、追繳補助經費外，法律責任由參賽者自負。

三、參賽者同意作品無償授權主辦單位不限期間、不限次數之重製、發行、公開

上映、公開播送、公開傳輸、改作及行使其他著作權法上著作財產權人所享有之一切權利。

四、凡參加本活動者，即視同遵守本簡章之各項規定，本簡章若有未盡事宜，主辦單位有權修改。

五、所有參賽隊伍報名資料完備，且經審核符合本辦法參之(一)、柒之(二)資格者，皆補助各組 1,000 元食材費，報名合格者於初審完成後，由主辦單位匯款給參賽者。

六、晉級決賽隊伍於決賽當天由各組自行攜帶所有比賽食材，現場領取每組補助食材費 1000 元整。

七、晉級隊伍參加決賽之交通（居住地往返比賽場地）由主辦單位負擔，每組補助上限 1,000 元，依單據實報實銷。

八、晉級決賽隊伍須全程參與賽事，若無故缺席，主辦單位可視情節輕重酌予扣分或取消其參賽資格。

九、如決賽受天災、疫情或其他不可抗力之因素之影響，主辦單位保有中止、更改或變動之權利。

十、以團隊名義報名之參賽者，必須在正式報名表上指定授權代表人一人。其指定授權人有權代表該團體負責比賽聯繫、入圍及得獎權利義務之一切相關事宜。

十一、以團隊名義報名的參賽者，其指定授權人及所有成員之各項權責歸屬將由團隊自行決定，主辦單位不涉入爭議並保持中立。

十二、依據各類所得扣繳率標準，得獎者之獎金及獎品價值若為新臺幣 1,000 元（含）以上者，需出具身份證明文件，並繳交中華民國國民身分證或居留證影本。

十三、得獎金額在新臺幣 2,000 元以上者，得獎者須負擔 10%之稅金；如非為中華民國境內居住之個人，則需負擔 20%之稅金。以團隊名義報名之參賽者，團隊成員請自行分配獎金後、由指定授權人告知主辦單位團員獎金金額，主辦單位將依此進行後續作。如有爭議，主辦單位亦不涉入爭議並保持中立。

壹拾壹、豆類及大豆製品與原型蔬食食材列舉(第一項為比賽主材料)

一、大豆類：黃豆、黑豆、毛豆。以上三種為比賽主材料(請選擇非基改)

二、大豆製品(低加工程度)：豆腐、豆包、天貝、納豆、豆漿…等。(請選擇非基改)

三、乾豆類：紅豆、綠豆、花豆、米豆、豌豆、扁豆、鷹嘴豆…等。

四、原型蔬食食材：

(一) 蔬菜：葉菜類、根莖類、蕈菇類、海菜類、茄類、瓜類…等

(二) 米類：糙米、胚芽米、小米、紅米、黑米、五穀米、十穀米等。

(三) 麥類：燕麥、蕎麥、小麥、大麥、藜麥等。

- (四) 根莖雜糧類：地瓜、馬鈴薯、蓮藕、蓮子、芋頭、南瓜、山藥、薏仁、玉米、荸薺
- (五) 根莖類：地瓜、芋頭、山藥、蓮藕、荸薺…等
- (六) 各式新鮮水果
- (七) 堅果種子：花生、南瓜子、葵瓜子、芝麻、亞麻仁子、奇亞子、腰果、核桃…等

壹拾貳、個資蒐集告知事項

依據個人資料保護法等相關規定，以下告知事項請台端詳閱：

◎填寫、寄出本表格，即視為已閱讀並同意附件個資蒐集事項告知之內容。

一、告知事項：

- (一)蒐集個人資料單位：由社團法人青海無上師世界會（以下簡稱本會），委託環球科技大學(以下簡稱承辦單位)辦理第一屆創意豆類料理廚藝比賽(以下簡稱本活動)，並由承辦單位蒐集個人資料。
- (二)蒐集之目的：學術、推廣素食植物蛋白。
- (三)個人資料之類別：包括個人資料中之識別類（辨識個人者中之姓名、生日、電話、電子信箱、任職/就學單位）等。
- (四)個人資料利用之期間：自報名本活動起，至活動使用完畢後六個月內銷毀。
- (五)個人資料利用之地區：本會推廣範圍，僅限於台灣、金門、澎湖、馬祖等地區利用，且不會移轉至其他境外地區利用。
- (六)個人資料利用之對象及方式：由主辦、協辦、承辦單位於本活動之特定目的必要範圍內，依通常作業所必要之方式利用此個人資料。
- (七)依個人資料保護法第三條規定報名參賽者得行使之權利及方式：報名參賽者得向承辦單位提出申請，以查詢、閱覽、製給複製本；或補充／更正、請求停止蒐集、處理、利用或刪除個人資料內容之一部或全部。(註：參加人申請查詢、閱覽、製給複製本時，將酌收必要成本費用。)

二、參賽者填寫個人資料後，以任何方式遞送至承辦單位收執時，均視為已同意其所填寫之個人資料，供承辦單位於辦理本活動之特定目的必要範圍內處理及利用；此外，參賽者可自行決定是否填寫相關之個人資料欄位，若參賽者選擇不願填寫，將無法參加本次活動所提供之相關服務。

三、個人資料安全措施：主辦、協辦、承辦單位將依據相關法令之規定建構完善措施，保障台端個人資料之安全。

壹拾參、現場操作設備器具



中式

操作組別設備



中式快速雙口爐

- ◎現場提供炒鍋(單把 36CM*2 只)及砧板(生、熟食各一)
- ◎清潔用具及沙拉脫。
- ◎其它設備器具選手自行處理。

「豆豆很给力，植物蛋白的神奇魅力」

2023 第一屆大豆全食物蔬食廚藝創意大賽 報名表

♥ 報名前參賽者均已詳閱完整競賽辦法並同意

項目	服務單位/學校	單位地址	
隊伍資料			
通訊地址 (資料寄送處)			
參賽隊伍名稱			
參賽者(1)	姓名	手機號碼	電子信箱
參賽者(2)	姓名	手機號碼	電子信箱
備註	第一屆大豆全食物蔬食廚藝創意大賽 比賽第一階段繳交檢附文件資料如下： 1. 報名表 2. 菜餚表格 3. 照片表單 4. 操作錄影檔(含人像。影片檔案請勿超過 1G。) 5. 食材補助款存摺封面圖檔 (選手一人代表)貼上備註欄 聯絡信箱：cad5500@gmail.com 聯絡人：郭木炎 老師 電話：0911-690669		

「豆豆很给力，植物蛋白的神奇魅力」

2023 第一屆大豆全食物蔬食廚藝創意大賽 食譜

菜名：

INGREDIENTS 材料	QTY 數量	UNIT 單位
METHOD 方法：		DESIGN IDEA 設計理念：
過敏原標示：		

◎本表不夠使用請自行列印

「豆豆很给力，植物蛋白的神奇魅力」

2023 第一屆大豆全食物蔬食廚藝創意大賽 照片表單

參賽隊伍名稱			
服務單位/學校		菜餚名稱(一)	
菜餚名稱(二)		菜餚名稱(三)	
參賽者一姓名		參賽者二姓名	
菜餚名稱(一)		菜餚名稱(二)	
菜餚名稱(三)		整體呈現照片	

◎所提供之照片應排列整齊並且清晰明亮，以利審查