「美味午餐、健康創意」菜單設計競賽辦法

一、目的：

為推動校園健康飲食概念教育，希望藉由創意菜單設計競賽的方式，激發對食育的創意，並增進學生對健康飲食正確認知與行為、營養均衡觀念及對食物的珍惜，使其在用餐時，除了以菜色是否美味、是否為自己所喜愛為單一標準，進而重視飲食健康與身體需求，開始嘗試自己所不喜愛但卻為營養需求的菜色，兼顧營養均衡，建立學生「我的餐盤」健康飲食型態概念，促進師生實際了解如何正確飲食，特舉辦此競賽活動。

三、參加對象：全校各班級。

四、比賽規範則：

(一)比賽主題：

需依照「我的餐盤6口訣內容」，我的餐盤6口訣內容為每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙，設計符合之菜單。

(二) 比賽內容：

1、設計一份屬於國中生的一日「學校午餐菜單」，可為組合式(一道主食、一道主菜、一道副菜、一道青菜、一道湯及水果)或將主食與配菜組合為一道簡餐(例如:飯與蛋及青菜，組合成什錦炒飯)。

2、菜色為中、西式及葷、素食形式均不拘，並請幫這些菜餚取一個富創意或吸引人的名稱。

3、菜單設計以營養均衡，食材取得容易，做法簡單、生活化為原則。

(二) 比賽方式：評審方式：

1、按照附件表格完成菜單設計。其內容包括每道菜所需要的材料及用量，例如：高麗菜、肉絲、蒜頭…等及重量或份量(例如碗、湯匙…等)，食材需要量以6人份設計，另需簡單敘述各道菜的步驟及作法。

2、並隨附影像紀錄，例如與同學、師長或家長討論菜單籌劃或嘗試菜單製作過程之相關照片或影片均可。

(三) 報名辦法：

1、可以個人、團體方式報名。

2、收件時間及地點:即日起至5月20前，將設計表繳交至學務處。

五、評分標準：

(一)評分比例：

1、營養均衡(佔30%)：檢核是否符合我的餐盤要項。

2、創意特色(佔30%)：食材搭配、菜餚名稱具獨創性。

3、可行性(佔20%)：適合做為本校午餐之實用及可行性。

4、成本控制(佔20%)：清楚表達設計此份菜單的構思。

(二)評分方式：由相關領域之專家學者擔任評審。

六、獎勵：

1、第一名禮卷2000元，第二名禮卷1800元，第三名禮卷1500元，第四名禮卷1200元，第五名禮卷1000元，並予以敘獎鼓勵。

2、佳作5名禮卷500元。

3、入選菜單作為學校午餐菜單供餐，並在菜單上註明設計之班級，以表榮譽。

「美味午餐、健康創意」菜單設計表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 參賽班級/同學： | |  | |  |
|  | 菜色名稱 | 所需各項食材及重量 | | 作法簡述 |
| 我的主食/簡餐 |  |  | |  |
| 我的主菜 |  |  | |  |
| 我的副菜 |  |  | |  |
| 我的青菜 |  |  | |  |
| 我的湯品 |  |  | |  |
| 我的水果 |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
| 根據你上表設計的一日午餐菜單，統計出正確的六大類食物含量 | |  | 根據你上表設計的一日午餐菜單，勾選符合菜單的六大健康訴求 | |
| 全榖雜糧類：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_克 | |  | □每天早晚一杯奶 | |
| 豆魚蛋肉類：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_克 | |  | □每餐水果拳頭大 | |
| 青菜類：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_克 | |  | □菜比水果多一點 | |
| 水果類：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_克 | |  | □飯跟蔬菜一樣多 | |
| 油脂類：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_克 | |  | □豆魚蛋肉一掌心 | |
| 乳品類：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_克 | |  | □堅果種子一茶匙 | |