

粽出端午燒好菜—電鍋菜比賽

- 一、 活動目的：端午節即將到來，為了提倡少油少鹽的健康飲食，特舉辦創意料理電鍋菜比賽，推行健康無油煙的養生料理。此外，經由創意料理認識食材的營養素與成份，計算料理的熱量，藉此宣導健康飲食與飲食熱量的概念。
 - 二、 主辦單位：學生事務處
 - 三、 承辦單位：衛生保健組
 - 四、 協辦單位：創意廚房社、課外活動組、學生宿舍服務組
 - 五、 活動日期：103 年 5 月 28 日(星期三)
 - 六、 活動時間：17:00~20:00
 - 七、 活動地點：多容館一樓
 - 八、 參與對象：本校學生暨教職員工皆可組隊參加
 - 九、 報名時間：即日起至 5 月 16 日(五) 17:00 截止。
- ※若報名隊伍達 15 隊，即提前停止受理報名
- 十、 報名方式：一律採用網路報名，請至衛生保健組網頁報名
 - 十一、 組隊方式：每隊人數 2~4 人，每隊最多邀請 1 位教職員
 - 十二、 活動細則：

(一)網路報名時，請填寫隊名、系別、姓名、連絡電話、e-mail 及料理食物名稱，並於報名二週後將材料/調味料清單 (名稱、重量)e-mail 給衛生保健組林護士
pinchieh64@mail.ndhu.edu.tw

(二)製作料理說明(須符合第 1 項或第 2 項)也就是選擇第 1

項或第 2 項進行比賽

1. 製作一道養生肉粽，並註明營養成份與熱量
2. 三樣料理至少有一樣為「蔬食」，並註明每樣料理的營養成份與熱量

(三)所有食材請於比賽前先行處理，料理須於現場製作、調味與烹煮

(四)參賽者已有電鍋建議自備，因為你們已「鍋」出感情

(五)營養成分及熱量換算請參考網路資料

十三、活動流程：

時 間	內 容	備 註
16:00~17:00	場地佈置	15 個電鍋、簽到表、抹布、鍋碗瓢盆
17:00~17:10	報到	
17:10~17:15	開幕	活動說明，長官致詞
17:15~19:15	製作料理	
19:15~19:45	料理評分	
19:45~19:50	人氣投票	
19:50~20:10	閉幕、頒獎	團拍
20:10	活動結束	整理環境、發新聞稿

十四、補助辦法：

(一)每隊提供 600 元材料補助。

(二)材料費補助請務必於 6 月 6 日中午 12:00 前(星期五)提供收據或發票至衛生保健組核銷，聯絡窗口林品婕護士 8632252，收據與發票需有店家**清楚的**店章與私章與本校的統一編號 08153719。

十五、 評分標準：

(一)專家評審

1. 由專家評選出優勝獎、佳作獎與粽出好料

2. 評分項目：

(1)食材使用與選擇佔 30%

(2)創意外觀佔 30%

(3)美味與技巧佔 40%

(二)現場投票：由現場的師生投票選出最佳人氣

十六、 獎勵方式：

(一)優勝獎 1 隊：各組頒發禮券 2,000 元

(二)佳作獎 2 隊：各組頒發禮券 1,000 元

(三)人氣獎 1 隊：各組頒發禮券 500 元

(四)粽出好料 10 隊：各組頒發禮券 200 元

(五)作品將刊登於學生事務處“健康報「報」健康”及臉書

網頁分享

十七、 器材與耗材清單

項 目	數 量	備 註	負 責 人
電鍋	15 個	向餐廳及住宿組借用	創意廚房社
盤子	45 個		
筷子	45 雙		
大湯匙	30 個		
小湯匙	60 個		

塑膠碗	100 個	
簽到表	1 張	
評分表	5 張	備用 2 張
人氣貼紙	100 張	
標識牌	21 張	15 隊隊伍 6 位評審老師

十八、經費預算

項目	單價(元)	數量	單位	總計(元)	備註
料理補助	600	15	隊	9,000	
禮券	6,500	1	式	6,500	2,000 元×1=2,000 元 1,000 元×2=2,000 元 500 元×1=500 元 200 元×10=2000 元
評審費	1,200	2	人	2,400	
便當	80	8	個	640	工作人員及評審便當
雜支	1,460	1	式	1,460	清潔劑、廚房用品、文具
合計				20,000	

十九、評審名單

李大興教授 國立東華大學學務長

呂傑華副教授 國立東華大學副學務長

洪藝芬教官 國立東華大學學生事務處學生宿舍服務組組長

范姜群鐘先生 國立東華大學學生事務處課外活動組代理組長

顏慶仁醫師 花蓮慈濟醫院中醫師

倪雲卿營養師 花蓮高級工業學校營養師