

第五屆金蘭盃「就醬做料理」簡章辦法

一、宗旨

一道料理中，「醬」是最簡單的元素，卻也是美味料理的關鍵；「醬的運用」是廚師最基本的功夫，卻也是最困難的步驟，從最簡單的元素、最基本的功夫中，如何創造出最美好的滋味呢？隨著食安問題漸受重視，廚師們成為對食材來源及品質把關的重要角色，金蘭食品也推廣健康、優質的食材，本屆金蘭盃除推廣中華美食文化，讓餐飲相關科系學生對於食材、醬料間烹調應用概念更加深厚，利用非基因改造醬油及優質當季食材，突顯中式醬料與美食交織出的絕美搭配以外，也希望透過比賽讓餐飲學子對於食材挑選及使用有基礎認識。

二、主協辦單位：

主辦單位：金蘭食品股份有限公司

協辦單位：中華美食交流協會、中華民國烹飪協會、TJCA 台灣國際年輕廚師協會、臺北市牛肉麵交流發展協會、中華技藝推廣協會

場地協辦：臺北私立育達高職、稻江科技暨管理學院

三、比賽主題：「家庭健康餐」

金蘭，以近八十年的鮮醇甘美合味飄香寶島，是台灣好味道傳承的閃亮招牌，從小吃到大的美味。金蘭食品是臺灣首家推出非基因改造醬油的廠商，提供品質安心、甘醇合味的醬料，100%天然純釀造的好味道，讓消費者吃下去的不只是



美味，還有健康，以推廣傳統好味道的質樸與美好為目標。隨著食安議題的發酵，消費者對於健康養生的重視，金蘭食品更提升醬料品質，推廣多款非基因改造醬油，結合當季優質食材，延續以往懷念的媽媽味道，呈現原汁原味的食材風味，希望莘莘學子們做出符合美味、健康、營養的「家庭健康餐」。

四、參賽資格 (每人限參加一組)

(一)個人組(限1人)：

25歲以下國內外高中職、大專院校餐飲相關科系學生(含應屆畢業生)。

(二)團體組(限3人，超過或未滿則視同資格不符)：

25歲以下國內外高中職、大專院校餐飲相關科系學生(含應屆畢業生)。

※報名時務必填寫參賽區域，未填者由主辦單位分配。台中(含)以南之區域限定報名南區參賽。

五、報名期限：104年01月14日(三)至104年04月07日(二) 24:00截止。(以網路報名系統登錄時間為準，郵寄掛號則需以當天郵戳為憑)

(一) 網路報名

- 金蘭盃網路報名專區

<http://so006.so-buy.com/front/bin/ptlist.phtml?Category=449913>

(二) 報名相關辦法請至以下網站下載：

- 金蘭食品網站 www.kimlan.com
- 金蘭小醬 <https://www.facebook.com/KimlanFoods>
- 金蘭盃部落格 <http://blog.sina.com.tw/kimlan>

六、報名方式：

須完成「網路報名」或「書面報名」，繳交完整資料才視報名完成。

※提倡節能減碳，建議採用網路報名。

報名方式		需檢附資料	備註
網路報名	請至金蘭盃報名專區	填寫網路報名資料、上傳食譜、照片等完成報名。	1. 報名資料 2. 食譜配方資料 3. 參賽作品照片 已完成網路報名填寫詳細資料者，即算報名成功，不需再使用書面報名。 ※網路報名開放至 4/07 當天 24:00。
書面	掛號郵寄	10461 臺北市中山區中山北	1.報名表 2.料理配方表 1.資料文件需裝入牛皮紙袋，並將「專用信封封面」張貼於



報名	親自報名	路三段 25 號 9 樓之 5 【第五屆金蘭盃】活動小組	3.著作財產權授權同意書 4.書面審查表 5.專用信封封面 6.電子檔光碟 1 份 (需含以上 1.2 兩項表單 word 檔及成品照每張檔案大小 1MB 以上 jpg 檔)	牛皮紙袋封面。 2.請於光碟上註明參賽隊名及作品名稱以便識別。 3.掛號郵寄以郵戳為憑；親自送件以 104 年 04 月 07 日 17:00 為截止收件期限，如委託轉交未在期限內送至活動小組辦公室內，屬未完成報名，欲參賽者不得提出異議。
----	------	------------------------------	--	---

報名諮詢專線：02-2599-2875 分機 230 李小姐、分機 217 劉小姐

七、比賽期程

項目	日期	內容
報名期間	1/14 ~ 4/7	採郵寄、親送或網路報名方式
書面資格審核	4/10~4/17	個人組：南北各選 12 組；團體組：南北各選 12 組。 4/17 公布參賽作品通過書面審查結果
北區初賽	4/25(六)	進行北部初選，選前 5 名，並於比賽結束公布名單。
南區初賽	4/26(日)	進行南部初選，選前 5 名，並於比賽結束公布名單。
總決賽頒獎典禮	5/2(六)	個人組從北南各選出 5 組，團體組北南各選 5 組，將於北部進行總決賽。

八、書面資格審查方式：

- (一)請於報名期限內完成網路或書面報名者，即可進行書面資格審核。
- (二)書面資格審核由主辦單位及專業評審團進行資格審查，南部與北部各選出 個人組12組、團體組12組參加初賽。
- (三)書面審查標準：

個人組	團體組
2 道料理，料理方式不均，1 道主菜、1 道配菜，皆為自選菜，皆需使用台灣當季食材，每道料理皆須搭配金蘭產品，其中須至少有一道使用金蘭非基因改造醬油系列產品。 ※每道菜份量為 3 人品嚐之份量	3 道料理，料理方式不均，分別為 1 道主菜、2 道配菜，需使用台灣當季食材；每道料理皆須搭配金蘭產品，其中須至少有一道使用金蘭非基因改造醬油系列產品。 ※每道菜份量為 3 人品嚐之份量

1. 第一階段：主辦單位篩選，參賽資格不符、資料未繳交齊全或未填寫完整、主題不符者、照片內容不符，無法進入第二階段。
2. 第二階段：需通過第一階段後，由 3 位專業評審依據料理配方表進行評分。(此階段參賽者相關資料皆會保密)

項目	資料齊全	成品外觀	料理方式及創意度	食材運用及營養價值	金蘭產品使用
個人組/ 團體組	15%	10%	15%	20%	40%

(四)書面資料資格審查通過者，將於4/17前公布至金蘭食品網站、「金蘭小醬」Facebook粉絲團；通過書面審查者，除提出相關棄權證明，否則將無條件配合初賽、決賽事宜，未配合者視為自動放棄參賽資格，不得要求大會做任何補償。

(五)通過書面審查入圍者，並全程參加完初賽者，除大會提供項目外，參與比賽者之食材、交通、住宿需自行負擔，主辦單位不提供相關補助。

九、初賽比賽方式：

1. 參賽資格：經書面資格審查通過者即可參加初賽。
2. 初賽時間：北部 104/04/25(六)、南部 104/04/26(日)
3. 初賽地點：(暫定，以 4/17 公告為主)
 北部-臺北市育達高職(臺北市松山區寧安街 12 號，捷運小巨蛋站旁)

南部-稻江科技暨管理學院(嘉義縣朴子市學府路二段 51 號)

※學區位於台中(含)以南之學生，限定僅能選擇南區。

4. 初賽競賽內容：(自選菜，需使用當季食材，配合指定烹飪道數)

個人組	團體組
時間內需完成 2 道料理，1 道主菜、1 道配菜，皆為自選菜，料理方式不拘。皆需使用台灣當季食材，每道料理皆須搭配金蘭產品(其中至少需有一道使用金蘭非基因改造醬油)。 ※每道菜份量為 3 人品嚐之份量	時間內需完成 3 道料理，分別為 1 道主菜、2 道配菜，料理方式不拘。需使用台灣當季食材；每道料理皆須搭配金蘭產品(其中至少需有一道使用金蘭非基因改造醬油)。 ※每道菜份量為 3 人品嚐之份量

5. 規定事項：

- (1) 個人組：比賽時間為 90 分鐘，準備 2 道料理分別為 1 道主菜、1 道配菜；現場比賽成品、攜帶食材、擺盤需與報名表上所載相同，食材均需為台灣當季食材，並需使用金蘭產品(詳見第 7 頁)，可攜帶清高湯，不得攜帶半成品進場，否則以棄權論。所有食材皆不得事前烹飪及醃製。
- (2) 團體組：比賽時間為 150 分鐘，準備 3 道料理分別為 1 道主菜、2 道配菜；現場比賽成品、攜帶食材、擺盤需與報名表上所載相同，食材均需為台灣當季食材，並需使用金蘭產品(詳見第 7 頁)，不得攜帶半成品進場，否則以棄權論。所有食材皆不得事前烹飪及醃製。
- (3) 參賽者需於賽前說明會前完成報到，進行賽前準備及比賽食材檢查。
- (4) 參賽者工作台的环境清潔及食材使用衛生皆列為評分項分之一。若有食材丟棄垃圾桶之浪費現象將予以扣分。
- (5) 參賽者須自備食材及餐盤，唯基本調味料及金蘭產品由主辦單位提供。
- (6) 參賽者需於賽前參加賽前說明會，遲到之參賽者(或隊伍)將由平均分數中扣除 5 分。
- (7) 第一聲鑼(哨)聲，表示比賽開始。各組比賽時間剩 30 分鐘，按鈴一聲提醒，如已完成作品者即可出菜供評審評分；比賽剩 10 分鐘，按鈴二聲提醒；比賽時間終了，按鈴三聲，所有選手應停止進行製成動作，並馬

上清理比賽現場，撤出選手自備用品。

- (8) 出菜時間：個人組—比賽開始 60 鐘後可出菜；團體組—比賽開始 120 分鐘後可出菜，需全組完成後才可一同上菜。
- (9) 比賽時間內，需完成品製作、出菜、展示、環境清潔復原等。
- (10) 每道料理於時間內需完成兩盤，1 盤展示品及 1 盤為評審試吃品。
6. 大會提供：大會僅提供基本爐具、廚具、基本調味料(沙拉油、鹽、白糖、黑醋、白醋、黑胡椒粉、白胡椒粉)及金蘭產品(限 p.7 頁產品，依參賽者配方表提供)，不敷使用之器材皆可自行攜帶，唯爐具不可攜帶。為考慮使用安全，電器用品需於報名時提出申請備註，否則現場一律不得攜帶。
7. 初賽提供之設備器具一覽表：**(暫定，以 4/17 公告為主)**
- (1) 大會提供每組設備器材之清單(個人組、團體組皆同)

項目	數量	項目	數量
快速爐灶	2 口	炒鍋	2
水槽自來水	1 組	炒鍋鍋蓋	1
作品展示台 (個人組 45*60cm 團體組 90*60cm)	1 單位	鍋鏟	1
湯杓	1	砧板	2
攪拌盆	2	桿麵棍	1
配菜盤	3	馬口碗	3
圓盤	2	湯鍋(加蓋)	1
漏勺	1	冰箱	教室內共用

最終清單與書面審查結果一同公布。

- (2) 廚具及餐具：除上述器材外，餐盤、湯匙、筷子、點火槍、清潔用品、廚房紙巾等皆須自備(評審試吃之餐具不得有個人姓名、學校等相關可辨別身分之記號)。

8. 初賽可使用之金蘭產品列表如下：

(金蘭產品限使用本頁品項，本頁未列出者不計入產品使用分數。以下相關產品由大會提供，不得自行攜帶)

(1) 非基因改造醬油類：(此類別商品至少需選用一種)

甘露醬油、五穀醬油、鼓舌醬油、飄香醬油、薏仁醬油、薄鹽醬油、陳年醬油。

(2) 風味調味類：

金蘭沙茶醬、烤肉醬(配方表請標示為辣味或膏狀)、金蘭油膏、甘醇油膏、辣味油膏、甜麵醬、辣豆醬、香菇素蠔油、甜辣醬。

(3) 方便食品類：

香菇麵筋、花生麵筋、脆瓜、小菜心、筍茸、辣蘿蔔、剝皮辣椒、拌麵拌飯醬、素瓜子肉、黃金島祿、紅麴島祿、哇辣醬、雪花釀。

9. 清潔完畢後，需由大會工作人員檢查並清點器材，始可離開(大會提供之設備及器材若有遺失或損壞，需負賠償責任)。

10. 評分方式及標準：

(1) 由各組 3 位評審及 1 名評審長 (不評分) 組成評審團，評分由 3 位評審試吃評分。

(2) 北南初賽時，各選出南北區每組前 5 名，共 10 組個人組、10 組團體組於北部進行總決賽。

11. 評審項目：

(1) 菜餚比賽作品需表達食物之味、美、形、潔，以美味與創意並重

(2) 所有主盤上的裝飾品或雕刻品，都必需是可食用的。

(3) 成品須以不礙食用者健康為主，不可使用人工色素或化學添加物(如味精、消泡劑、乳化劑和人工香料等)

(4) 評分標準：(個人組/團體組皆同)

評分項目	評分內容	比例
口味及烹調技巧	<ul style="list-style-type: none"> ● 食材處理、烹煮之技巧 ● 料理口感、美味度 	30%
食材運用	<ul style="list-style-type: none"> ● 食材挑選合適度 ● 營養價值 ● 料理過程是否浪費 	15%
金蘭產品搭配與呈現	<ul style="list-style-type: none"> ● 金蘭產品使用 ● 金蘭產品與食材是否搭配 ● 是否有呈現金蘭產品之特色、香味、口味 	30%
創意及外觀	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理擺盤及顏色搭配 ● 食譜設計創意度 ● 料理整體主題呈現 	15%
過程衛生	<ul style="list-style-type: none"> ● 參賽者服裝、料理過程需符合衛生規定 	10%

- 本屆比賽以呈現料理的原味為主，外觀評分以擺盤為主，展台佈置不列入評分，且放上盤子內皆需為可食用食材。

12. 初賽食材相關規定

- (1) 食材皆需使用當季食材，不符合規定者視同放棄比賽權利。
- (2) 不可攜帶成品或半成品，亦不可攜帶事先人工處理過之成品入場，亦不可事先雕刻成品。
- (3) 食材於賽前可清潔處理，但不可切割、醃製、烹煮。
- (4) 料理中所使用基本調味料及金蘭產品份量及品名務必填寫清楚，將依報名表資料準備調味料及醬料，可提供參賽者使用。
- (5) 初賽之清高湯可於賽前準備，其他材料則須現場切割及烹製。
- (6) 成品須以不礙食用者健康為主，不可使用人工色素或化學添加物(如味精、消泡劑、乳化劑和人工香料等)。

十、總決賽比賽方式：

1. 參賽資格：經初賽評選後入圍者即可進入決賽。
2. 決賽時間：104/5/2(六)
3. 決賽地點：臺北育達高職(臺北市松山區寧安街 12 號·捷運小巨蛋站旁)

(以黑盒子方式進行比賽，由主辦單位提供所有食材，總決賽現場公布現場提供之指定食材，料理需使用至少 70%以上指定食材進行料理創作)

個人組	團體組
<ul style="list-style-type: none"> ● 參賽者使用主辦單位提供之食材現場開列菜單，並進行料理。指定食材須使用 70%以上，每道皆需搭配金蘭產品。【其中至少一道需使用〔指定之金蘭產品〕。】 ● 比賽時間 3 小時，需撰寫菜單，並製做出 1 人份量之便當料理，需含 1 道主菜及 3 道配菜。 ● 時間內需完成 4 個便當，2 個展示、2 個評審試吃。(需注意料理需複熱後味道不變) <p>※便當盒由主辦單位準備，每組 4 個，不可自行攜帶。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 參賽者使用主辦單位提供之食材現場開列菜單，並進行料理。指定食材須使用 70%以上，每道皆需搭配金蘭產品。【其中至少一道需使用〔指定之金蘭產品〕。】 ● 比賽時間 4 小時，需撰寫菜單，並製做出 5 道料理，需含 4 菜 1 湯。每道菜需為 5 人品嚐之份量。 ● 時間內需完成 2 桌(圓桌)料理，一桌為展示、一桌為評審試吃。 <p>※成品盛裝之器皿由主辦單位準備，每組提供 10 吋白色圓瓷盤 8 個及瓷湯碗 2 個。</p>

※所有調味料及食材由現場提供，參賽者不得攜帶任何食材、調味品進場。盛裝展示及評審試吃之料理需使用主辦單位提供器皿。

4. 規定事項：

(1) 個人組：比賽時間為 180 分鐘，參賽者依主辦單位現場提供之食材撰寫食譜，製作出 1 人份之便當料理，內容需含 1 道主菜、3 道配菜，皆須搭配金蘭產品。團體組：比賽時間為 240 分鐘，參賽者依主辦單位現場提供之食材撰寫食譜，製作出 5 道料理，需含 4 菜 1 湯，以圓桌方式呈現，皆須搭配金蘭產品。

(2) 參賽者需於賽前參加賽前說明會，遲到之參賽者(或隊伍)將由平均分數中扣除 5 分。

(3) 第一聲鑼(哨)聲，表示比賽開始。各組比賽時間剩 30 分鐘，按鈴一聲提醒，如已完成作品者即可出菜供評審評分；比賽剩 10 分鐘，按鈴二聲提醒；比賽時間終了，按鈴三聲，所有選手應停止進行製成動作，並馬上清理比賽現場，撤出選手自備用品。

(4) 出菜時間：個人組—比賽開始 150 分鐘後可出菜；團體組—比賽開始 210 分鐘後可出菜，需全組完成後才可一同上菜。

(5) 於比賽時間內，需完成成品製作、出菜、展示、環境清潔復原等。

(6) 個人組需完成 2 個展示便當、2 個評審試吃便當；團體組需完成一桌展示菜、一桌評審試吃菜。

5. 大會提供設備：大會僅提供基本爐具、廚具，參賽者僅能攜帶刀具、展示用品，其它器材、食材、調味料皆不可攜帶進場。

6. 清潔完畢後，需由大會工作人員檢查並清點器材，始可離開(大會提供之設備及器材若有遺失或損壞，需負賠償責任)。

7. 評分方式及標準：

(1) 由各組 5 位評審及 1 名評審長 (不評分) 組成評審團，評分由各組 5 位評審試吃評分。

(2) 菜餚比賽作品需表達食物之味、美、形、潔，以美味與創意並重。

(3) 所有主盤上的裝飾品或雕刻品，都必須是可食用的。

(4) 成品須以不礙食用者健康為主，不可使用人工色素或化學添加物(如味精、消泡劑、乳化劑和人工香料等)

(5) 評分標準：

組別	口味及技巧	食材運用	營養健康	金蘭產品特色 呈現與搭配	過程衛生
個人組	30%	15%	15%	30%	10%
團體組	30%	15%	15%	30%	10%

- 比賽採倒扣方式評分，評審依評分標準給予每道成品分別評分。

- 每道成品評分之分數，若評審間評分差距在 10 分以上(不含 10 分)，須於評審會議中提出說明，由評審長決定是否調整或刪除該分數。

- 團體組之總成績為每道成品的平均數值加總後得之。
- 凡遲到或未全隊參加賽前說明會者，將扣總分數 5 分。
- 未依出菜時間出菜，將扣總分數 3 分。

8. 決賽食材相關規定

- 凡違反下列各項者，即以棄權論：
 - ✓ 作品使用違禁調味品。
(須符合食品安全且可食用，不可使用人工色素或化學添加物，如味精、消泡劑、乳化劑和人工香料)
 - ✓ 夾帶調味料、醬料、成品或半成品、食材、違規器材進入會場者視同放棄比賽權利，總決賽食材、調味料及醬料一律於現場專區索取。
 - ✓ 逾時未完成之作品一律不予計分，參賽隊伍應依規定立即停止動作。

十一、 參賽者須自備工 (用) 具

1. 自備初賽所需之食材、瓦斯點火槍及餐盤，食材部分需遵守比賽材料準備規定。
2. 穿著白色工作服，不得有個人或學校 LOGO、圖像露出，含上衣、圍裙、帽、口罩；未穿著者不得進場比賽。
3. 白色廚房紙巾 2 捲 (包) 以下。
4. 包裝飲用水 (礦泉水、白開水) 。
5. 衛生手套、乳膠手套。衛生手套參考材質種類可為乳膠手套、矽膠手套、塑膠手套 (即俗稱手扒雞手套) 等，並應予以適當包裝以保潔淨衛生，可攜帶計時器，但音量以不影響他人操作者。

十二、 獎勵方式：

	學生組	
	個人組	團體組
獎項明細	冠軍一名，獎金 10,000 元及金蘭產品提貨券 10,000 元 獎狀一紙、獎牌一個	冠軍一組，獎金 30,000 元及金蘭產品提貨券 10,000 元 獎狀三紙、獎牌三個

亞軍一名，獎金 8,000 元及金蘭產品提貨券 5,000 元 獎狀一紙、獎牌一個	亞軍一組，獎金 20,000 元及金蘭產品提貨券 5,000 元 獎狀三紙、獎牌三個
季軍一名，獎金 5,000 元及金蘭產品提貨券 3,000 元 獎狀一紙、獎牌一個	季軍一組，獎金 10,000 元及金蘭產品提貨券 3,000 元 獎狀三紙、獎牌三個
佳作二名，獎金 3,000 元及金蘭產品提貨券 2,000 元 獎狀一紙	佳作二組，獎金 5,000 元及金蘭產品提貨券 2,000 元 獎狀三紙
※另提供得獎隊伍之指導老師感謝狀一紙。	

- 以上獎項如未達評選標準，得以從缺。
- 決賽作品需授權予金蘭食品股份有限公司。
- 入圍初賽者，主辦單位提供入圍證書做為獎勵。
- 金蘭產品提貨券需於總決賽後一個月內兌換完畢，逾期則視同放棄得獎權利。

十三、 聯絡資訊

凱格蘭公關

聯絡人：李小姐

電話：02-2599-2875 分機230

金蘭食品網站www.kimlan.com

金蘭小醬 <https://www.facebook.com/KimlanFoods>

金蘭盃部落格 <http://blog.sina.com.tw/kimlan>

金蘭盃網路報名專區

<http://so006.so-buy.com/front/bin/ptlist.phtml?Category=449913>

十四、 權利歸屬：

- (一) 進入決賽者必須無條件將其著作財產權讓與金蘭食品股份有限公司，並應配合未來出版金蘭食品食譜相關書籍與文宣使用。
- (二) 入圍作品嗣後如涉及著作權糾紛，損害第三人權利者，由參賽者自負法律責任；一經法院判決敗訴確定者，取消其入選資格。
-以上未盡之事宜，大會保有最終解釋與修改之權利。-