「粄回一城」全國粄條創意競賽 簡章

活動日期｜2026 年 12 月 5 日（星期六）09:00-14:00
活動地點｜義守大學 校本部(高雄市大樹區學城路一段 1 號)
中餐丙級技術士技能檢定考試教室

主辦單位｜義守大學 教育部大學社會責任實踐（USR）計畫
執行單位｜義守大學 營養學系
收件與聯絡地址｜824 高雄市燕巢區義大路 8 號　義守大學 營養學系
Facebook 粉專｜義守大學大學社會責任計劃　美濃世代共榮
聯絡電話｜(07)6151100#7006 林助理
Email｜yuuuuqqq21@gmail.com

一、競賽名稱

「粄回一城」全國粄條創意競賽

二、競賽說明

美濃為台灣客家飲食文化的重要聚落，其核心食材「粄條」(客語「面帕粄」) 深深凝聚在地稻作、水圳與世代共食的文化記憶。為翻轉傳統客家飲食高油、高鈉的刻板印象，並賦予傳統食材當代價值，本競賽以「美濃粄條」為載體，打造兼具健康思維與藝術美學的全國性創新烹飪舞台，促進跨世代的文化傳承與產業升級。

競賽目標如下：

1. **以粄條為核心，打造全國級客家飲食創新舞台**：建立年度化辦理的全國級客家飲食創新競賽，提升美濃粄條的品牌能見度與影響力。
2. **落實健康革新**：引進「減鹽、減油、增纖、蛋白質適配」之現代營養指標，將健康飲食概念轉化為可評分、可複製的實際作品。
3. 展現食藝美學：結合擺盤技術、色彩搭配、在地器皿與文化敘事，呈現客家飲食與當代美學的跨域融合。
4. 深化跨界傳承：串接大專院校各科系學生，搭建跨專業的交流平台，驅動地方產業永續動能

本競賽分為兩階段進行，第一階段為線上書審；第二階段為現場決賽。

三、參賽組別與資格

組別	資格	參加決賽隊伍
大專組	國內公私立大專校院在學學生（含研究所、進修部）	8 隊

- 每隊 1-3 人（可設 1 位指導老師／顧問，不計入隊員人數，不得於競賽場內操作)。
- 書審總分最高前 8 組參與現場決賽，共取 8 組。
- 同一人不得跨隊報名
- 如遇天災停班停課，順延至 12 月 12 日（星期六)，並於活動網頁與簡訊同步公告。

四、重要時程

期程	事項
10/22（四）	報名與計畫書上傳開始
11/19（四）17:00	報名與計畫書上傳截止（逾時不受理，郵寄以以郵戳為憑）
11/23（一）	公告決賽 8 組名單與備取 2 組
11/27（五）17:00 前	入決賽隊伍回覆確認、繳交自備食材與設備申請表、同意書
12/5（六）	**決賽暨頒獎**

五、報名繳交文件與報名方式

1. 報名表(參照附件一)

2. **創意計畫書 （參照附件範本）**
   a. 以 A4 PDF、5 頁以內呈現，檔名應為組別名稱
   b. 菜名與創作理念，與客庄文化連結
   c. 完整食譜：食材表（含用量、單位）、製程步驟
   d. **健康設計說明**：預估每份熱量、鈉、油脂、膳食纖維、蛋白質，及採用之減鹽／減油／增纖策略
   e. **藝術美學說明**：擺盤構想、器皿選用、色彩配置（附手繪或示意圖）
   f. 自備食材清單與設備需求清單

3. 成品參考圖 1–3 張（試作照片或手繪）

4. 學生身分證明 ： 有註冊章之學生證(正反面)或在學證明，請彙整為一份檔案

5. 線上報名請先填寫附表，後直接上傳 Google 表單
   繳件方式：線上系統上傳（Google 表單連結：https://forms.gle/hW8222SCq9jzY6hQ7），或紙本掛號寄送「824 高雄市燕巢區義大路 8 號 義守大學營養學系」(以郵戳為憑)。

六、書面審查（初審）評分表（100 分）

構面	配分	審查重點
創意與客庄文化詮釋	30	主題明確性、文化連結深度、非既有菜色複製
健康與營養設計	25	營養估算合理性、減鹽減油增纖策略之具體性
可行性與製程完整度	20	90 分鐘內可完成、步驟清楚、設備需求合理
藝術美學構想	15	擺盤與色彩規劃、器皿與敘事一致性
書面表達與完整性	10	格式符合、資料齊備、圖文清晰

七、決賽競賽規則

7.1 大會提供

- **美濃粄條 1,200 g**（濕粄條，切條規格統一；活動當日清晨配送，驗收後低溫保存）
- 基礎調味與油品：食用油、鹽、糖、白胡椒、醬油、米酒
- 基礎辛香料：油蔥酥、蒜、薑、蔥
- 一次性耗材：手套、圍裙、口罩、廚房紙巾、抹布、清潔用品
- 盛盤器皿：白色圓盤（10 吋）4 只／隊；隊伍可自備 1 組特色器皿，須於 **10/30 前**申報
- 參賽者須自行攜帶個人專用刀具、量具、工作服與清潔小物等自備器具

7.2 自備食材規範

- 每隊自備食材成本上限 **800 元**（附收據影本供檢核）。
- 場外前置作業僅限：清洗、去皮、切分、秤重。**不得預先烹調、調味、上漿或半成品化**。
- 生鮮肉品、水產須全程冷藏運送，報到時通過溫度抽檢（≦7℃）。
- 禁用：預製調理包、市售複合醬料包（除大會提供者）、酒精濃度超過 10% 之飲品。

7.3 競賽條件

項目	規範
操作時間	**90 分鐘**（含擺盤；最後 10 分鐘廣播倒數）
交件數量	評審品評盤 4 份＋展示盤 1 份（共 5 份）
爐具	中餐丙級考場爐台，每隊 1 站
隨隊資料	菜名卡 1 張、**健康訴求卡 1 張**（列出每份熱量、鈉含量與 2 項健康設計策略）
簡報	交件後每隊 **2 分鐘**現場說明（1–2 人發言，不使用投影片）
罰則	**超時 30 秒內扣 2 分，每超 30 秒累加扣 2 分，逾 3 分鐘不予評分；違規使用預製品該構面以零分計**

7.4 決賽評分表（100 分）

構面	配分	評分重點
風味與口感	30	粄條質地掌握（不糊不斷）、鍋氣、味道層次與平衡
健康與營養設計	25	減鹽減油之實際成效、蔬菜與蛋白質配置、與健康訴求卡之一致性
創意與客庄文化詮釋	20	創新程度、美濃元素轉譯、故事說服力（含 2 分鐘簡報）
藝術美學與擺盤	15	構圖、色彩、器皿呼應、整體視覺完成度
衛生安全與流程管理	10	生熟食分流、交叉污染防範、工作檯整潔、時間管理

- 同分比序：健康與營養設計 → 風味與口感 → 創意與客庄文化詮釋。

八、獎勵辦法

獎項	名額	現金獎金	其他獎勵
第一名（金粄獎）	1 隊	10,000 元	獎牌 1 座、獎狀、美濃在地農特產品禮盒
第二名（銀粄獎）	1 隊	6,000 元	獎牌 1 座、獎狀、美濃在地農特產品禮盒
第三名（銅粄獎）	1 隊	4,000 元	獎牌 1 座、獎狀、美濃在地農特產品禮盒
優勝（第 4–6 名）	3 隊	—	獎狀、美濃在地農特產品禮盒
佳作	2 隊	—	獎狀、實物獎品

- 獎金一律由得獎隊伍指定代表具領，檢附身分證影本、印章與領據，並依所得稅法辦理扣繳與申報。

九、活動流程表

時間	時長	內容
09:00–09:30	30 分	參賽隊伍報到、身分核對、自備食材檢查與溫度抽檢、抽籤決定站位
09:30–09:50	20 分	開幕式：主持開場、貴賓與計畫主持人致詞、評審介紹、規則宣達與 Q&A
09:50–10:00	10 分	選手就位、器具與大會食材點收簽名、計時器歸零
10:00–11:30	**90 分**	**決賽實作**（含擺盤；10:20 起廣播倒數）
11:30–11:45	15 分	作品送審、菜名卡與健康訴求卡繳交、作品攝影
11:45–12:45	60 分	評審品評與計分；各隊依序 2 分鐘現場說明（8 隊約 20 分）
12:45–13:15	30 分	專題短講「美濃粄條的健康新生」＋USR 計畫成果展示
13:15–13:35	20 分	校內師生與社區代表試吃、人氣票選、成果拍照
13:35–14:00	25 分	頒獎典禮：評審總評、頒發獎金與獎狀獎牌、大合照

十、交通資訊與接駁服務

為便利入圍決賽之參賽隊伍前往義守大學校本部，大會提供高鐵左營站至義守大學校本部之去程接駁服務，請有搭乘需求之參賽隊伍依通知完成登記。

（一）接駁路線：高鐵左營站 → 義守大學校本部（高雄市大樹區學城路一段 1 號）。

（二）接駁日期：115 年 12 月 5 日（星期六）。

（三）集合及上車時間：上午 8:20 集合；上午 8:25 由工作人員引導上車，逾時不候。

（四）集合地點：高鐵左營站二樓星巴克外，統一集合後由工作人員帶領上車。

（五）搭乘對象及登記方式：決賽入圍隊伍於收到主辦單位通知後，回覆是否參加決賽時，請一併填寫接駁車登記表單，確認搭乘需求。

（六）注意事項：請搭乘人員準時抵達指定集合地點，並配合工作人員引導；逾時不候。接駁相關異動以主辦單位後續通知為準。

附件一

「粄回一城」全國炒粄條創意競賽 報名表

<table>
<tr><td>隊名</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>隊員資料</td><td>姓名</td><td>生日
（95.01.01）</td><td>學校</td><td>系級</td><td>飲食禁忌與過敏原</td></tr>
<tr><td>隊員一</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>隊員二</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>隊員三</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="6">聯絡人</td><td colspan="2">姓名</td><td rowspan="6">指導老師/顧問</td><td colspan="2">姓名</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">聯絡電話</td><td colspan="2">聯絡電話</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Email 信箱</td><td colspan="2">飲食禁忌與過敏原</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

附件二

創意計畫書撰寫格式（ 含營養估算表範本）

<table>
<tr><td>隊伍名稱</td><td></td></tr>
<tr><td>菜單名稱</td><td></td></tr>
<tr><td>創作理念</td><td>描述與客庄文化連結</td></tr>
<tr><td>食譜（含食材表、製程步驟）</td><td>食材表需含用量、單位
<table><tr><td>食材</td><td>用量（單位）</td><td>備註</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table></td></tr>
<tr><td>健康設計說明</td><td>預估每份熱量、鈉、油脂、膳食纖維、蛋白質，及採用之減鹽/減油/增纖策略
<table><tr><td></td><td>重量
(g)</td><td>醣類
(g)</td><td>脂質
(g)</td><td>蛋白質
(g)</td><td>鈉
(mg)</td><td>膳食纖維
(g)</td><td>熱量
(kcal)</td></tr><tr><td>粄條</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></td></tr>
<tr><td>藝術美學說明</td><td>擺盤構根、器皿選用、色彩配置（附手繪或示意圖）</td></tr>
<tr><td>自備食材與設備清單</td><td></td></tr>
</table>

- 以 A4 PDF、5 頁以內呈現，檔名應為組別名稱
- 上傳前請刪除紅色文字

附件三

書面審查評分表

隊名			
構面	配分	得分	審查重點
創意與客庄文化詮釋	30		主題明確性、文化連結深度、非既有菜色複製
健康與營養設計	25		營養估算合理性、減鹽減油增纖策略之具體性
可行性與製程完整度	20		90 分鐘內可完成、步驟清楚、設備需求合理
藝術美學構想	15		擺盤與色彩規劃、器皿與敘事一致性
書面表達與完整性	10		格式符合、資料齊備、圖文清晰
總分	100		–
評價			

評審簽章：_____

日期：_____**年**____**月**____**日**

附件四

決賽評分表與計分彙總表

隊名			
站位編號			
構面	配分	得分	審查重點
風味與口感	30		粄條質地掌握（不糊不斷）、鍋氣、味道層次與平衡
健康與營養設計	25		減鹽減油之實際成效、蔬菜與蛋白質配置、與健康訴求卡之一致性
創意與客庄文化詮釋	20		創新程度、美濃元素轉譯、故事說服力（含 2 分鐘簡報）
藝術美學與擺盤	15		構圖、色彩、器皿呼應、整體視覺完成度
衛生安全與流程管理	10		生熟食分流、交叉污染防範、工作檯整潔、時間管理
總分	100		-
評價			

評審簽章：_____

日期：_____**年**____**月**____**日**

評分彙總表

隊名						
站位編號						
評分構面	配分	評審一	評審二	評審三	評審四	評均得分
風味與口感	30					
健康與營養設計	25					
創意與客庄文化詮釋	20					
藝術美學與擺盤	15					
衛生安全與流程管理	10					
總分	100					

成績計算

評審一總分：_____分

評審二總分：_____分

評審三總分：_____分

評審四總分：_____分

最終成績＝（評審一總分＋評審二總分＋評審三總分+評審四總分）÷ 4

最終成績：_____分　　排名：第_____名

評審意見

評審一：_____

評審二：_____

評審三：_____

評審四：_____

附件五

自備食材與設備申報表

一、申請人資料

申請組別名稱：

聯絡人：

聯絡電話：

聯絡 email:

二、自備食材：

食材名稱	數量/重量(g)	預估價格	保存方式（常溫/冷藏/冷凍）
總計			

三、自備設備

設備名稱	型號/規格	消耗功率(W)/燃料類型	數量

四、注意事項

- 每隊自備食材成本上限 **800 元**（附收據影本供檢核）
- 場外前置作業僅限：清洗、去皮、切分、秤重。**不得預先烹調、調味、上漿或半成品化**。
- 生鮮肉品、水產須全程冷藏運送，報到時通過溫度抽檢（≦7℃）。
- 禁用：預製調理包、市售複合醬料包（除大會提供者）、酒精濃度超過 10% 之飲品。

附件六

「粄回一城」全國粄條創意競賽 參賽作品著作財產權授權暨使用同意書

本人／本團隊參加【「粄回一城」全國大專院校板條大賽】，同意就本次參賽作品及相關創作資料，依下列約定授權主辦單位使用：

一、授權標的

本同意書所稱之參賽作品，包括但不限於：

（一）板條料理之名稱、食譜、食材與製作方式。

（二）作品之創作理念、設計概念及文字說明。

（三）參賽作品之照片、影片及活動紀錄。

（四）其他因本次比賽所提供之相關創作資料。

二、著作財產權授權

本人／本團隊同意將上述參賽作品中，依法得享有著作權之內容，於本活動、相關計畫及成果推廣所需範圍內，無償授權主辦單位使用。

主辦單位得於非營利之教育、研究、推廣、成果展示及活動宣傳目的範圍內，進行重製、編輯、改作、公開展示、公開傳輸、公開發表、印刷出版及其他合理之利用。

授權使用方式包括但不限於：

1. 製作比賽成果冊、板條食譜專輯或相關出版品。

2. 作為教學、研究及推廣教材。

3. 上傳主辦單位官方網站及社群媒體平台。

4. 用於活動成果展示、新聞稿及相關宣傳。

5. 製作相關簡報、海報、影片及數位教材。

三、授權期間及地域

本授權為非專屬、無償授權，授權地域不限；自本同意書簽署日起生效。

四、著作權及智慧財產權保證

本人／本團隊保證所提供之參賽作品及相關資料，係本人／本團隊自行創作或已取得合法授權，未侵害他人之著作權、商標權、專利權或其他智慧財產權。

如參賽作品涉及他人之文字、圖片、照片、影音、商標或其他受法律保護之內容，本人／本團隊應事先取得合法授權。

如因參賽作品侵害第三人之智慧財產權而發生爭議，由本人／本團隊負相關法律責任。

五、著作人格權

本人／本團隊同意主辦單位於上述授權範圍內，得依活動成果呈現、編輯、排版及推廣需要，對作品進行必要之編輯、節錄、格式調整或重製，並同意於前述合理利用範圍內不對主辦單位行使著作人格權。

主辦單位於利用作品時，原則上將依活動需要適當標示作者／團隊名稱。

六、肖像及活動影像使用

本人／本團隊同意主辦單位於本活動及相關成果推廣所需範圍內，拍攝、使用及公開本人的活動照片、作品展示照片及活動影像，使用於活動成果紀錄、教育推廣及非營利宣傳用途。

本人／本團隊已充分閱讀並了解本同意書內容，同意上述授權事項，並確認所提供之資料正確無誤。

參賽隊伍名稱：_____

參賽作品(菜單)名稱：_____

參賽者姓名：_____

聯絡電話：_____

電子信箱：_____

參賽者簽章：_____

中華民國　　年　　月　　日

附件七

食材驗收與溫度紀錄表

組別名稱：

驗收人員：

驗收日期：

驗收時間	食材名稱	數量	溫度（℃）	是否合格	備註
				□是 □否	
				□是 □否	
				□是 □否	
				□是 □否	
				□是 □否	
				□是 □否	

驗收人員簽章：_____