



全國高級中等學校111學年度家事類學生技藝競賽

2022 National Talent Competitions in Home Economics for Senior High School Students

「膳食製作」職種競賽規則(草案)

一、競賽人數：每校至多指派代表 2 人參加。

二、競賽方式：

(一)學科競賽：以選擇題、填充題為主，佔競賽總成績 20%。

(二)術科競賽：以實作為主，佔競賽總成績 80%。(採用教育部 87 課綱，詳如附件)

三、競賽範圍：

技術型高級中等學校家政群課程綱要，生活應用技能領域「膳食與營養實務」，學科測驗命題範圍修正為「膳食與營養實務」；術科測驗範圍沿用 109 學年度術科競賽命題範圍並逐年增修。

學科競賽範圍：「膳食與營養實務」學習內容如下

主題	學習內容	
A.膳食製備環境與原則	家政-技-生活II-A-a 家政-技-生活II-A-b 家政-技-生活II-A-c 家政-技-生活II-A-d	六大類食物與份量 食物選購 食物處理與儲存環境 不同時期的營養與膳食需求
B.五穀根莖類	家政-技-生活II-B-a 家政-技-生活II-B-b 家政-技-生活II-B-c	米類製品製備與烹調 麵類製品製備與烹調 其他雜糧類製品製備與烹調
C.乳品	家政-技-生活II-C-a 家政-技-生活II-C-b	乳類製品製備與烹調 乳製品製備與烹調
D.油脂與堅果種子類	家政-技-生活II-D-a 家政-技-生活II-D-b	油脂類製品製備與烹調 堅果種子類製品製備與烹調
E.豆魚肉蛋類	家政-技-生活II-E-a 家政-技-生活II-E-b 家政-技-生活II-E-c 家政-技-生活II-E-d	豆類製品製備與烹調 魚類製品製備與烹調 肉類製品製備與烹調 蛋類製品製備與烹調
F.蔬菜類	家政-技-生活II-F-a 家政-技-生活II-F-b 家政-技-生活II-F-c 家政-技-生活II-F-d	葉菜類蔬菜製備與烹調 根莖類蔬菜製備與烹調 花果類蔬菜製備與烹調 芽菜、蕈菇及其他類蔬菜製備與烹調
G.水果類	家政-技-生活II-G-a 家政-技-生活II-G-b	果汁類製作與應用 水果在菜餚中的應用
H.幼老餐點	家政-技-生活II-H-a 家政-技-生活II-H-b	嬰幼兒餐點設計製作與烹調 高齡者餐點設計製作與烹調

烹飪 I II

(依據 87 課綱)

單元主題	技能項目	相關知識	教學參考節數	備註
一、概論		1.烹飪的意義。 2.烹飪的日常生活中的重要性。	2	
二、廚房設備與用具		1.廚房設備的認識與維護。 2.烹飪器具的認識與維護。	4	
三、食物製備的過程		1.菜餚設計的原則。 2.食物的選購與貯存。 3.烹飪前的處理。 4.烹調的原理。	9	
四、食物的基本切割	(一)食物的基本切割。	1.食物的基本切割法。	9	
五、調味料與香辛料的認識		1.調味料的認識。 2.香辛料的認識。	6	
六、中餐烹調法的認識		1.中餐烹調法的認識。	6	
七、餐飲安全與衛生		1.餐飲安全。 2.餐飲衛生。	6	
八、衛生法規		1.衛生法規認識。	3	
九、中式家常菜	(一)米飯與麵食類的烹調。 1.油飯。 2.火腿蛋炒飯。 3.蔥油餅。 4.什錦炒麵。 5.水餃。 6.蒸餃。 (二)肉類的烹調。 1.炸豬排。 2.豆豉蒸排骨。 3.魚香牛肉。 4.京醬肉絲。	1.米飯與麵食。 2.肉類。	6 9	

(續下頁)

烹飪 I II

(續上頁)

單元主題	技能項目	相關知識	教學參考節數	備註
	(三)家禽類的烹調。 1.酥炸雞翅。 2.鹽水鴨。 3.滷雞翅。 4.宮保雞丁。 5.雞絲拉皮。	3.家禽類。	12	
	(四)海鮮類的烹調。 1.油爆蝦。 2.豆瓣魚。 3.糖醋魚。 4.五彩蝦仁。	4.海鮮類。	12	
	(五)蛋類的烹調。 1.煎荷包蛋。 2.蒸蛋。 3.三色蛋。 4.滷蛋。 5.蛋餃。 6.蝦仁滑蛋。 7.蕃茄炒蛋。	5.蛋類。	6	
	(六)豆製品類的烹調。 1.涼拌干絲。 2.脆皮豆腐。 3.鑲豆腐。 4.家常豆腐。	6.豆類。	6	
	(七)蔬菜類的烹調。 1.四色蔬菜。 2.涼拌韭菜。 3.紅燒冬瓜塊。 4.魚香茄子。 5.乾煸四季豆。	7.蔬菜類。	6	
	(八)湯類的烹調。 1.榨菜肉絲湯。 2.玉米濃湯。 3.干貝冬瓜球。 4.三絲豆腐羹。 5.酸辣湯。 6.蕃茄肉丸湯。		6	

(續下頁)

烹飪 III IV

(續上頁)

單元主題	技能項目	相關知識	教學參考節數	備註
一、配菜與裝盤	(一)配菜的技巧。		3	
	(二)裝盤的技巧。			
二、食品的雕飾	(一)食品雕刻的方法。	1.食品雕飾材料。	9	
	(二)簡易食雕範例。	2.雕刻工具的介紹。		
	(三)蔬果盤飾。	3.盤器的選擇與搭配。		
		4.盤飾衛生的重要。		
		5.安全盤飾與危險盤飾的認識。		
		6.色彩的搭配與刀工的組合。		
三、中國地方菜	(一)台灣菜。	1.台灣菜的特色。	12	
	1.蛤蜊蒸蛋。			
	2.紫菜蛋捲。			
	3.菜脯蛋。			
	4.柴把脆腸湯。			
	5.扁魚白菜。			
	6.香菇肉羹。			
	7.雞捲。			
	8.菊花干貝湯。			
	9.酥炸魚條。			
	(二)廣東菜。	2.廣東菜的特色。	12	
	1.咕咾肉。			
	2.蔥油淋雞。			
	3.腰果蝦仁。			
	4.檸檬雞片。			
	5.京都排骨。			
	6.滑蛋牛肉。			
	7.糖酥腰果。			
	8.香菇蝦丸湯。			
	9.芥蘭牛肉。			
	10.錦繡海鮮。			
	(三)江浙菜。	3.江浙菜的特色。	12	
	1.捲筒豬排。			
	2.醉雞。			
	3.松鼠黃魚。			
	4.脆皮蝦球。			

(續下頁)

烹飪 III IV

(續上頁)

單元主題	技能項目	相關知識	教學參考 學節數	備註
三、中國地方菜	5.西湖醋魚。 6.油淋子雞。 7.無錫排骨。			
	(四)四川菜。 1.麻婆豆腐。 2.金鉤魷魚。 3.宮保魷魚捲。 4.螞蟻上樹。 5.四川泡菜。 6.鍋耙蝦仁。 7.魚香烘蛋。 8.棒棒雞。 9.怪味雞。	4.四川菜的特色。	12	
	(五)湖南菜。 1.左宗雞。 2.烤素方。 3.蜜汁火腿。 4.冬菇盒子。 5.炒臘肉。	5.湖南菜的特色。	9	
	(六)北平菜。 1.蔥爆里肌。 2.鍋塌豆腐。 3.北平辣白菜。 4.合菜戴帽。 5.醋溜瓦片魚。 6.北平脆皮鍋貼。 7.滑溜里肌。 8.火爆腰花。	6.北平菜的特色。	9	
	(七)其他(素菜.湖北菜.福建菜)。 1.糖醋素排骨。 2.素鵝。 3.紅燒烤麩。 4.髮菜素羹。 5.素料炒麵。	7.其地地方菜的特色。	9	

(續下頁)

烹飪 III IV

(續上頁)

單元主題	技能項目	相關知識	教學參考節數	備註
三、中國地方菜	6.素滷雙件。 7.珍珠丸子。			
四、中餐宴席設計與製作	(一)宴客菜的製作。	1.菜單設計。 2.上菜順序。 3.餐桌佈置。 4.餐具的配置。	12	
五、中式自助餐的設計與製作	(一)中式自助餐的設計。 (二)中式自助餐的製作。	1.自助餐的菜單設計。 2.自助餐場地、餐具的佈置及認識。 3.自助餐製作流程的瞭解。	9	

四、競賽時間：

(一)學科：111 年 11 月 8 日(星期二) 14:10~15:10。

(二)術科：111 年 11 月 9 日(星期三) 第一梯 08:00~10:00、第二梯 10:30~12:30。

五、學科競賽規則：

依據 111 學年度家事類學生技藝競賽學科術科測驗注意事項辦理。

六、術科競賽規則：

(一)依據 111 學年度家事類學生技藝競賽學科術科測驗注意事項辦理。

(二)評分標準：

- 1、切合主題 (10%)。
- 2、取量 (10%)：以 6 人份為主。
- 3、外觀呈現 (30%)：包括刀工及火候。
- 4、口味 (30%)。
- 5、衛生及善後 (20%)：依中餐烹調丙級檢定之要求。

(三)注意事項：

- 1、膳食製作組競賽，第 1 組參加學生競賽完畢繳交成品後，須待第 2 組參加學生進場後方得離去。
- 2、烹製完畢，成品裝盤，貼上號碼，放置於規定桌上，評分後由考場工作人員以保鮮膜或透明壓克力菜蓋包覆妥當。
- 3、兩小時內製作完畢，並清理環境。器具及剩餘材料應放置於規定位置，並交回試題，否則不予計分。
- 4、不切題意、作法錯誤或規定時間內未完成作品及清理者，不列入前五名。

(四)備用工作物品：

1、學生自備器材及執行學校提供器材：

學生自備器材	執行學校提供器材		
1. 白色廚房紙巾 1 捲 (包) 2. 衛生手套 (以白色或透明為主) 3. 刀具 (厚刀、薄刀各 1 支，可標示厚薄刻度，但不可有其他註記標示) 4. 工作服 (說明：註一)	一、烹飪器具： 1. 中式快速爐 2 台 2. 炒菜鍋(附蓋) 2 個 3. 平底鍋(附蓋，不可使用不沾鍋) 1 個 4. 湯鍋(附蓋) 1 組 5. 單層蒸籠鍋(直徑 40~45cm) 1 組 6. 電子秤(5kg 以上) 1 個 7. 瓷盤：10 吋圓形平盤 1 個 8. 瓷盤：12 吋圓形平盤 1 個 9. 瓷盤：12 吋橢圓平盤 1 個 10. 瓷盤：12 吋水盤 1 個 11. 大瓷湯碗 9.5 吋 1 個 12. 瓷扣碗 6 吋 1 個 13. 瓷飯碗 2 個 14. 醬油碟 1 個 15. 蒸籠布(45*45cm) 1 條 16. 量杯(240c.c.) 1 個 17. 量匙組(1T、1t、 $\frac{1}{2}t$ 、 $\frac{1}{4}t$ 為 1 組) 1 組 18. 不鏽鋼盆 2 個 19. 麵粉篩網(30-40 篩目) 1 個 20. 馬口碗 8 個	21. 砧板(生食紅色、熟食白色) 各 1 個 22. 桿麵棍 25-30cm 1 支 23. 肉槌 1 支 24. 廚房用剪刀 1 支 25. 開罐器 1 支 26. 不鏽鋼筷 2 雙 27. 油炸長竹筷(木製或竹製) 1 雙 28. 中式湯匙(平底) 2 支 29. 濾油網(個人用) 1 支 30. 刮鱗刀 1 支 31. 磨薑板 1 個 32. 直型打蛋器 1 支 33. 大漏杓 1 支 34. 鍋鏟 2 支 35. 炒杓 1 支 36. 洗菜盆 1 個 37. 疏籬 1 個 38. 不鏽鋼配菜盤 6 個 39. 洗碗精 1 瓶 40. 菜瓜布 1 塊	41. 抹布 5 條 (黃色方抹布 2 條、白色方抹布 2 條、白色長抹布 1 條) 42. 不鏽鋼刷 1 個 43. 保鮮膜 1 條 44. 牙籤 1 罐 45. 垃圾桶(附垃圾袋) 1 個 46. 削皮刀 1 支 47. 包裝飲用水(1L) 1 瓶 48. 中餐骨盤(7 吋) 3 個 49. 不鏽鋼夾子 1 支 50. 挖球器 1 支 51. 反口油鍋 1 個 52. 廚餘桶 1 個 53. 夾盤器 1 支 54. 拔毛夾 1 支 55. 飯匙(杓) 1 支 56. 油刷 1 支 57. 不鏽鋼直尺(約 15cm 長) 1 支 58. 75%消毒酒精 1 罐
	二、烹飪調味料： 1. 沙拉油(3 公升裝) 1 瓶 2. 醬油 1 瓶 3. 蕃茄醬 1 小瓶 4. 米酒 1 瓶 5. 白醋 1 瓶	6. 白砂糖 120 公克 7. 味精 1 小包 8. 鹽 50 公克 9. 辣豆瓣醬 1 小瓶 10. 太白粉 200 公克	11. 白胡椒粉 1 小瓶 12. 香油 1 小瓶 13. 烏醋 1 小瓶 14. 中筋麵粉 200 公克

※註一：

工作服之規定如下：

1. 工作服：全白工作服(含圍裙、帽子)，如全國高級中等學校技藝競賽資訊平台公告樣式。無有色扣子、無領巾、無彩色滾邊，不可有校徽及姓名。
2. 帽子：白色附網(能包覆頭髮)。
3. 褲子：黑色或藍黑色長褲(長度過踝關節，並不得穿緊身褲、運動褲及牛仔褲)。
4. 鞋子：以黑色工作鞋或學校黑皮鞋，不得穿著勃肯鞋或布鞋；鞋子需包裹住後腳跟。
5. 襪子：襪子長度要高於足踝，顏色不拘。

※註二：

1. 主辦學校準備刀具(厚刀、薄刀各一支)備供借用，同時也開放參賽學校可自行攜帶刀具。
2. 學校如需借用，學校則請於競賽第一日，提早向場地老師借用(厚刀、薄刀各一支)。
3. 借用學校對刀具之新舊及功能不得有異議。

2、共同器材：

- (1)廢油鍋(10 公升)2 個。
- (2)時鐘 2 座。
- (3)濾油網(配廢油鍋用)2 個。
- (4)急救箱 1 箱。
- (5)消毒水 1 瓶。
- (6)點火槍 2 支。

3、夾帶非表列學生自備器材進入競賽場地者，扣總成績 20 分。