

環境部第3屆首惜廚師甄選活動 惜食料理食譜組分區決賽 【食材與廚具設備公告】

壹、料理食譜組分區決賽時間與地點

區域	時間、地點
北區	114 年 8 月 24 日（日） 莊敬高級工業家事職業學校（新北市）
中區	114 年 8 月 23 日（六） 君毅高級中學（苗栗縣）
南區	114 年 8 月 30 日（六） 國立高雄餐旅大學（高雄市）

貳、食材挑選說明

優先挑選具產銷履歷認證和符合動物福利、友善環境之產品，以行動支持惜食與永續理念。

一、產銷履歷認證

具有產銷履歷認證的農產品，是經過第三方驗證機構查驗合格，提供消費者安全有保障的農產品。從產地到餐桌，各階段資訊皆透明可追溯，代表了生產者對自己的要求，更展現對消費者負責任的態度。同時強調動物福利、友善環境、在地生產、健康管理等，低碳永續的精神。

二、家樂福嚴選生鮮

家樂福嚴選生鮮是家樂福自有農產品的認證系統。由家樂福專業農產品團隊與理念契合的農民合作開發農產品，強調友善農民、環境永續與動物福利的核心價值，同時也替消費者把關食品安全、優良的品質和實惠的價格。這是一場食物轉型的重要行動，致力讓環境、動物、農民以及消費者，每個人都值得最好的！

參、各區食材及調味料品

全分區共用主食材與選配食材			
項目	序號	食材名稱	每份
主要食材	-	家福嚴選冷藏臺灣豬五花附皮	330 公克
選配食材	1	家樂福有機紅蘿蔔	400 公克
	2	家樂福嚴選青花菜	400 公克
	3	家樂福有機高麗菜	400 公克
	4	有機/轉去殼玉米筍	100 公克
	5	履歷烏殼綠竹筍	700 公克
	6	家樂福嚴選埔里茭白筍	400 公克
	7	家福嚴選迷你水果彩椒	300 公克
	8	家樂福有機茄子	300 公克
	9	履歷櫛瓜	200 公克
	10	履歷秋葵	200 公克
	11	家樂福有機小黃瓜	300 公克
	12	有機牛蕃茄	300 公克
	13	家樂福有機芋頭切塊	300 公克
	14	有機鮮切南瓜	300 公克
	15	家樂福有機杏鮑菇	180 公克
	16	家樂福台中新社香菇（乾）	100 公克
	17	家樂福履歷青蔥	100 公克
	18	洋蔥	350 公克
	19	履歷老薑	130 公克
	20	福利履歷蒜頭	60 公克
	21	有機/轉型期紅辣椒	100 公克
	22	有機/轉香菜	30 公克
	23	履歷芹菜	250 公克
	24	家樂福嚴選屏東檸檬	150 公克
	25	家樂福非籠飼新鮮蛋	3 顆

*上述食材若因若因風災等天然災害與氣候變遷之影響致食材短缺無法提供，將會以相近食材進行替代。

各分區選配食材				
區域	項目	序	食材名稱	每份
北區	選配食材	1	台農 66 號紅心地瓜	200 公克
中區	選配食材	2	新鮮黑木耳	100 公克

*上述食材若因若因風災等天然災害與氣候變遷之影響致食材短缺無法提供，將會以相近食材進行替代。

調味品			
區域	項目	序	名稱
北區	個人區	1	精鹽
		2	醬油
		3	米酒
		4	細砂糖
		5	白胡椒粉
		6	太白粉
		7	沙拉油
	共用區	1	醬油膏
		2	白醋
		3	烏醋
		4	味霖
		5	晶冰糖
		6	黑糖
		7	黑胡椒粉
		8	低筋麵粉
		9	中筋麵粉
		10	高筋麵粉
		11	香菇素蠔油
		12	番茄醬

調味品			
區域	項目	序	名稱
		13	沙茶醬
		14	胡麻油
		15	芝麻醬
		16	胡麻醬
中區	個人區	1	精鹽
		2	醬油
		3	米酒
		4	白醋
		5	烏醋
		6	細砂糖
		7	白胡椒粉
		8	太白粉
		9	沙拉油
	共用區	1	醬油膏
		2	味霖
		3	晶冰糖
		4	黑糖
		5	黑胡椒粉
		6	低筋麵粉
		7	中筋麵粉
		8	高筋麵粉
		9	香菇素蠔油
		10	番茄醬
		11	沙茶醬
		12	胡麻油
		13	芝麻醬

調味品			
區域	項目	序	名稱
		14	胡麻醬
南區	個人區	1	精鹽
		2	醬油
		3	米酒
		4	細砂糖
		5	白胡椒粉
		6	太白粉
		7	沙拉油
	共用區	1	醬油膏
		2	白醋
		3	烏醋
		4	味霖
		5	晶冰糖
		6	黑糖
		7	黑胡椒粉
		8	低筋麵粉
		9	中筋麵粉
		10	高筋麵粉
		11	香菇素蠔油
		12	番茄醬
		13	沙茶醬
		14	胡麻油
		15	芝麻醬
		16	胡麻醬

肆、廚具設備表

一、北區

基本用具表（每位參賽者皆有之設備、工具）				
項目	器具名稱	數量	規格	備註
1	工作檯	1 座		附水槽、調理檯、爐檯、排水設施
2	抽油煙機	1 臺		
3	中式快速爐	2 口		
4	炒鍋	2 個	直徑 38 公分	鐵製
5	炒鍋鍋蓋	1 個		
6	湯鍋（附蓋）	1 個	直徑 26 公分	
7	蒸鍋	1 組	直徑 43 公分	不銹鋼製
8	砧板	2 個	30*45 公分	
9	刀具	1 組	剝刀、片刀、水果刀、刮鱗刀、削皮刀、剪刀	
10	彈簧秤	1 個		1 公斤
11	量杯	1 個	240 毫升	
12	量匙	1 組	1T、1t、 $\frac{1}{2}t$ 、 $\frac{1}{4}t$ 為 1 組	
13	磨薑板	1 個		不銹鋼製
14	打蛋器	1 支		
15	大漏勺	1 把	直徑 30 公分	不銹鋼製
16	反口油桶	1 個	內徑 26 公分	
17	濾油網	1 支	內徑 28-30 公分	不銹鋼製

18	細濾網	1 支	15-20 公分	
19	鍋鏟	2 把		
20	炒杓	1 把	直徑 12 公分	
21	飯杓	1 把	直徑 12 公分	
22	中式湯匙	2 支		
23	鋼盆	3 個	直徑 27 公分	
24	疏籬（漏盆）	1 個	直徑 30 公分	
25	配菜盤	12 個	直徑 24 公分	圓型
26	馬口碗	12 個	直徑 15 公分	
27	中式平盤	6 個	直徑 26 公分	瓷製
28	腰子盤 （橢圓盤）	2 個	長度 30、35 公分 各一	瓷製
29	水盤	1 個	直徑 27 公分	瓷製
30	圓形水盤	1 個	直徑 28 公分	瓷製
31	大湯碗	1 個	直徑 24 公分	瓷製
32	小湯碗	1 個	直徑 9.5 公分	瓷製
33	筷子	1 雙		不銹鋼製
34	長筷子	1 雙		
35	醬油碟	2 個		瓷製
36	夾盤器	1 支		
37	刷子	1 支		
38	菜瓜布	1 個		
39	洗碗精	1 罐	360 毫升	

二、中區

基本用具表（每位參賽者皆有之設備、工具）				
項目	器具名稱	數量	規格	備註
1	工作檯	1 座		附水槽、調理檯、爐檯、排水設施
2	抽油煙機	1 臺		
3	瓦斯爐	1 組		瓦斯供氧
4	炒鍋	2 個	直徑 38 公分	
5	炒鍋鍋蓋	1 個		
6	湯鍋	1 個	直徑 26 公分	
7	蒸鍋	1 組	直徑 43 公分	
8	平底鍋	1 個	直徑 28 公分	
9	砧板	2 個		1 白 1 紅
10	刀具	3 組	剝刀、片刀、水果刀、刮鱗刀、削皮刀、剪刀	
11	電子秤	1 個		
12	量杯	1 個	240 毫升	
13	量匙	1 組		
14	磨薑板	1 個		
15	打蛋器	1 支		
16	大漏勺	1 把	直徑 30 公分	
17	反口油桶	1 個	內徑 26 公分	
18	漏油網	1 支	30 公分	
19	細濾網	1 支	16 公分	

20	鍋鏟	2 把		
21	湯匙	2 支	15 公克	
22	鋼盆	3 個	直徑 27 公分	
23	疏籬（漏盆）	1 個	直徑 30 公分	
24	配菜盤	8 個	直徑 24 公分	圓型
25	馬口碗	8 個	直徑 15 公分	
26	平盤	4 個	直徑 26 公分	瓷製
27	橢圓盤	1 個	直徑 29 公分	瓷製
28	深盤	1 個	直徑 30 公分	瓷製
29	水盤	1 個	直徑 28 公分	瓷製
30	大湯碗	1 個	直徑 26 公分	瓷製
31	中湯碗	1 個	直徑 15 公分	瓷製
32	小湯碗	1 個	直徑 10 公分	瓷製
33	筷子	2 雙		不銹鋼製
34	醬油碟	2 個		瓷製
35	夾盤器	1 支		
36	調味料容器	1 組	鹽巴、糖、胡椒粉、太白粉	
37	菜瓜布	1 個		
38	洗碗精	1 罐	360 毫升	
39	抹布	2 條	長白抹布	
40	垃圾桶與廚餘桶	1 組		

三、南區

基本用具表（每位參賽者皆有之設備、工具）				
項目	名稱	數量	規格	備註
1	工作台附水槽	1 座		
2	中式兩口炒爐	1 座		
3	西式四口餐爐	1 座	附烤箱	
4	中式炒鍋	2 個	直徑 36 公分	
5	中式魚盤	2 個	長 30*寬 23 公分	瓷製
6	中式圓盤	4 個	直徑 26 公分	瓷製
7	中式湯碗	2 個	直徑 18 公分	瓷製
8	西式沙拉盤	2 個	27 公分	瓷製
9	西式主餐盤	2 個	29 公分	瓷製
10	西式點心盤	2 個	27 公分	瓷製
11	蒸籠鍋	1 組	內徑 46 公分	
12	平底鍋	2 支	內徑 24 公分	
13	塑膠砧板 (生熟)	各一個	1 白 1 紅	
14	削皮刀	1 個		
15	大漏勺不鏽鋼	1 支	直徑 28 公分	
16	中式鍋鏟	1 把		
17	中式炒勺	1 把	直徑 12 公分	
18	疏離 (漏盆)	1 個	直徑 28 公分	
19	反口油桶	1 個	直徑 26 公分	
20	濾油網	1 支	直徑 28 公分	

21	馬口碗	15 個	約 15 公分	
22	配菜盤（圓）	10 個	直徑 20 公分	
23	大鋼盆	5 個	直徑 30 公分	
24	打蛋器	1 支		
25	煎鏟	1 支		
26	夾子	1 支		
27	湯鍋附蓋	1 個	直徑 28 公分	
28	刮鱗器	1 支		
29	抹布	2 條		
30	白毛巾	2 條		
31	垃圾桶	1 個		

南區共用設備表（使用規則將另行於決賽注意事項公告）

項目	名稱	數量
1	蒸烤箱	1 台
2	明火烤爐	4 台
3	三層電烤箱	1 台
4	20 公升攪拌機	1 台
5	果汁機	2 台
6	調理機	3 台
7	製冰機	1 台
8	走入式冷藏冰箱	1 座
9	走入式冷凍冰箱	1 座