



# 新北市110學年度國民中學技藝 競賽家政職群(烹飪主題競賽)

報告人：穀保家商餐飲科 江裕春



## ➤ 競賽分學科與術科：

1. 學科佔總成績**20%**，以學科題庫內容為主。選擇題**50題**，**每題2分**。
2. 術科佔總成績**80%**，以術科競賽題目及術科競賽須知為主(如附件1)。
3. 名次計算：以學、術科比例合計為個人總成績，依參賽者總成績高低決定名次，**若總成績相同則以術科成績較高者為優先名次**。若術科成績相同，則以刀工第一比序標準，其次以成品外觀、衛生、調味、火候為依序為比序標準。



# 評分項目表

刀工	成品外觀	衛生	調味	火候
30%	30%	20%	10%	10%

新北市110學年度國民中學技藝競賽  
家政職群(烹飪主題)  
術科評分項目表及個人評分總表



刀工	30 %	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 紅蘿蔔水花片表現不完整或短缺(少於6片)</li><li>2. 外觀大小形狀不一</li><li>3. 菜餚之刀工切配不當者、菜餚之刀工切配不當者(寬各為1~1.5公分，高(厚)0.3公分以下)</li><li>4. 斜瓦片魚長4~6公分，寬2~4公分，高(厚)0.8~1.5公分(椒鹽瓦片魚)</li><li>5. 其他(應註解說明)</li></ol>
成品外觀	30 %	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 成品菜餚外觀與做法需切合題意</li><li>2. 成品菜餚外觀整體美觀性，不能成形(散亂)、(需全魚呈現)</li><li>3. 成品數量內破損或不完整或菜餚取量不足者(魚片數量未達6片、紅蘿蔔水花片未達6片)</li><li>4. 菜餚觀感須清爽呈現及菜餚表現之顏色(魚肉碎爛不得超過1/3量)</li><li>5. 其他(應註解說明)</li></ol>



衛生

20  
%

1. 手部有傷口未包紮、未戴手套或頭髮鬍鬚外露，指甲過長或上色
2. 工作衣、工作褲或圍裙不乾淨
3. 每一類切割過程後，未將砧板、刀及手徹底洗淨者
4. 洗滌食材，未依下列先後處理順序者：乾貨→加工食品類(素)→加工食品(葷)→蔬果類→牛羊肉→豬肉→雞鴨肉→蛋→魚類
5. 工作前未洗手、工作中用手擦汗等不衛生動作
6. 工作時生熟原料或成品混和放置、有交互汙染情事
7. 工作時或工作後桌面凌亂、地面髒污、地面潮濕
8. 離場時工作區器具未清潔完成
9. 不愛惜或浪費材料者。
- 10.其他(應註解說明)



調味	10 %	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 口感應適中，不是過軟、硬、酥、脆</li><li>2. 口味太重或太淡者</li><li>3. 菜餚燒焦或不熟者</li><li>4. 調味不符合題意者</li><li>5. 其他(應註解說明)</li></ol>
火候	10 %	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 烹調用油達發煙點或著火</li><li>2. 發煙或燃燒情形時續進行煮</li><li>3. 烹煮火候未拿捏得宜</li><li>4. 瓦斯爐具使用不當</li><li>5. 其他(應註解說明)</li></ol>

# ➤ 術科競賽題目：椒鹽瓦片魚



## 考場提供—考生個人食材表

材料	數量
鱸魚	600克
蔥	2支
薑	30克
蒜	4瓣
辣椒	1條
花椒粒	10g
紅蘿蔔	一條(250克以上)



## 考場提供考生個人調味料

醬油

胡椒粉

米酒

香油

糖

味精

鹽

沙拉油





# 術科競賽須知

▶ 紅蘿蔔須切水花片一款共6片(盤飾用)。

▶ 成品品評：

在規定的時間內製作完成的菜餚，分衛生、成品外觀、刀工、火候、調味等項目評分。製作菜餚不分派系，衛生須符合中餐丙級葷食檢定之規定，成品外觀以整體菜餚觀感，規定材料不得短少，刀工、火候切題，調味適中須有鮮味，無須盤飾。



家政職群

烹飪主題

個人工具表

名稱	規格	單位	數量
漏勺		個	1
煎鏟		個	2
濾油網		個	1
長竹筷		雙	1
剪刀		把	1
削皮刀		個	1
標準量匙	1T、1t、1/2t、1/4t	組	1
小湯匙		支	1
量杯		個	1
配菜盤	圓形	個	5
馬口碗	圓形	個	5
砧板	塑膠2個，紅白各1	個	2
炒鍋		個	2
疏離		個	1
鋼盆		個	2
鍋蓋		個	1
酒精瓶		瓶	1
白色長方抹布		條	1
白色正方抹布		條	1
片刀	可自備	把	1
圓盤	10吋	個	1
鐵筷		雙	1

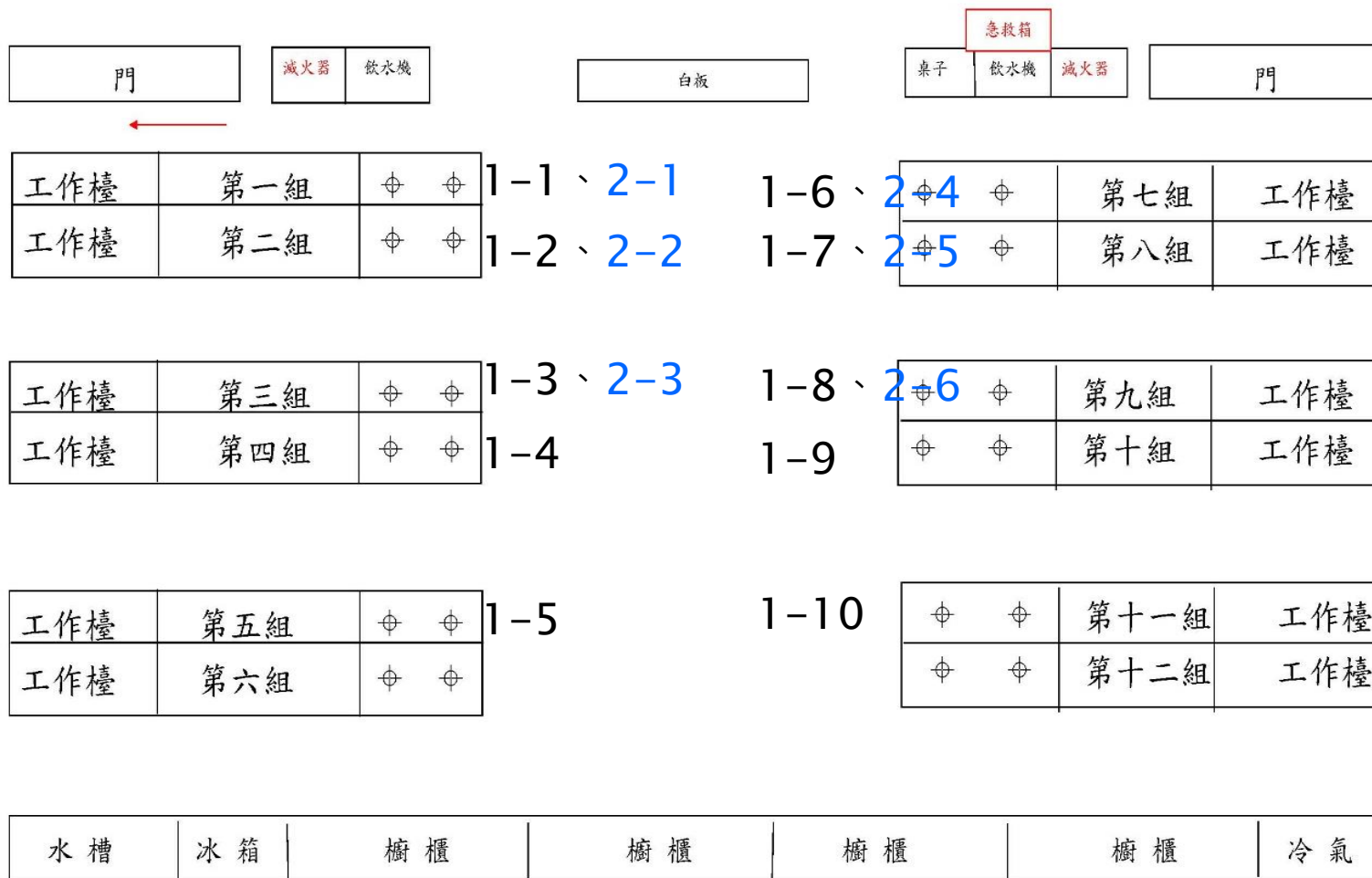


## 參賽選手自備器具清單

- ▶ 競賽之設備、工具、材料均由術科測試辦理單位提供，除非有損壞，不得要求更換，**唯選手須自備：**
- ▶ **一、白色圍裙、帽子。**
- ▶ **二、廚房紙巾1 捲(盒)。**
- ▶ **三、衛生手套1雙。**
- ▶ **四、可自備刀具中餐片刀。(進考場時 須給評審老師檢查同意)**

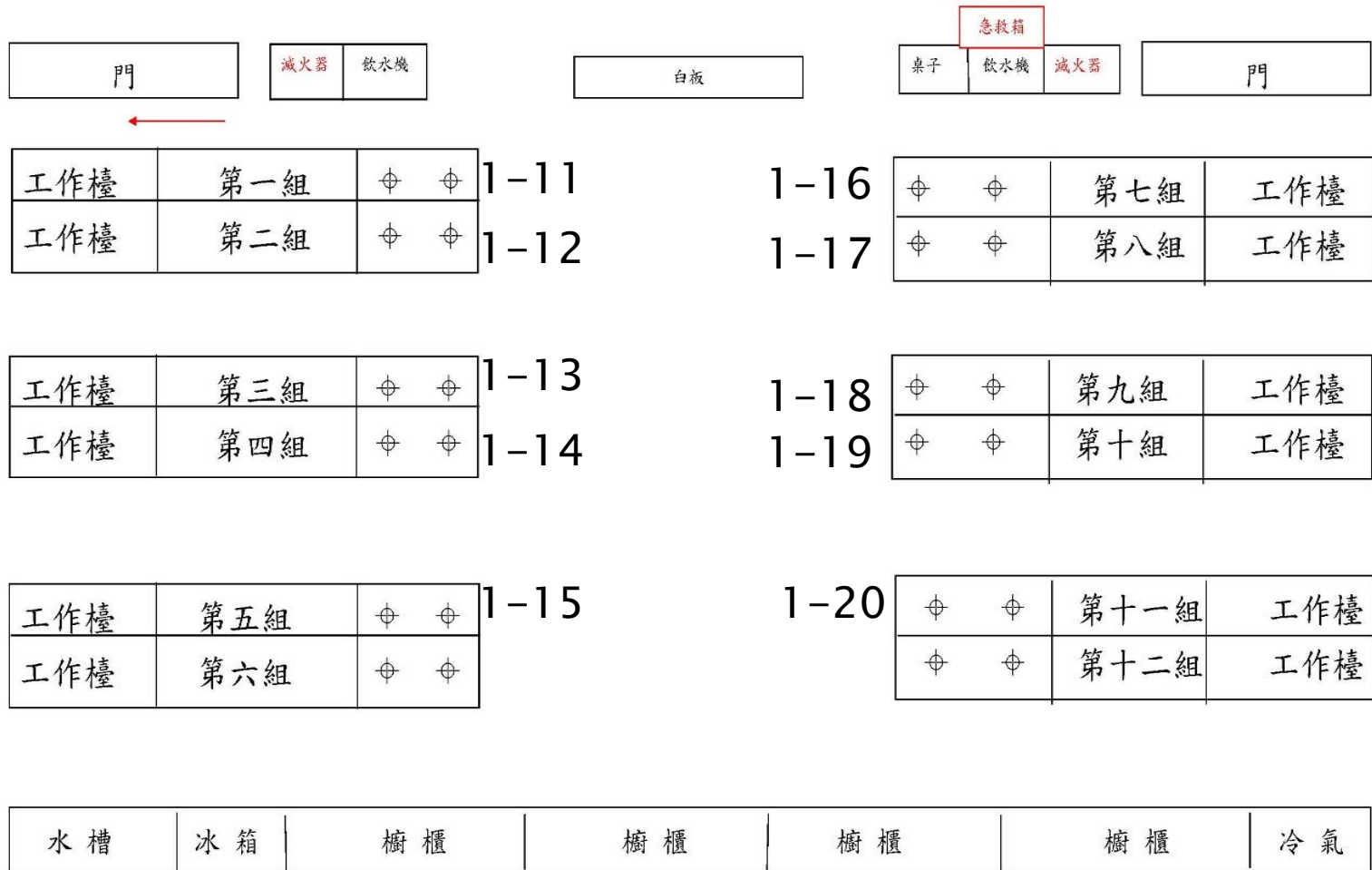
新北市110學年度國民中學技藝競賽  
家政職群(烹飪主題)試場配置圖 烹飪術科試場(一)

中餐一教室教平面圖



新北市110學年度國民中學技藝競賽  
家政職群(烹飪主題)試場配置圖 烹飪術科試場(二)

中餐一教室教平面圖



# 111年3月6日(星期日)

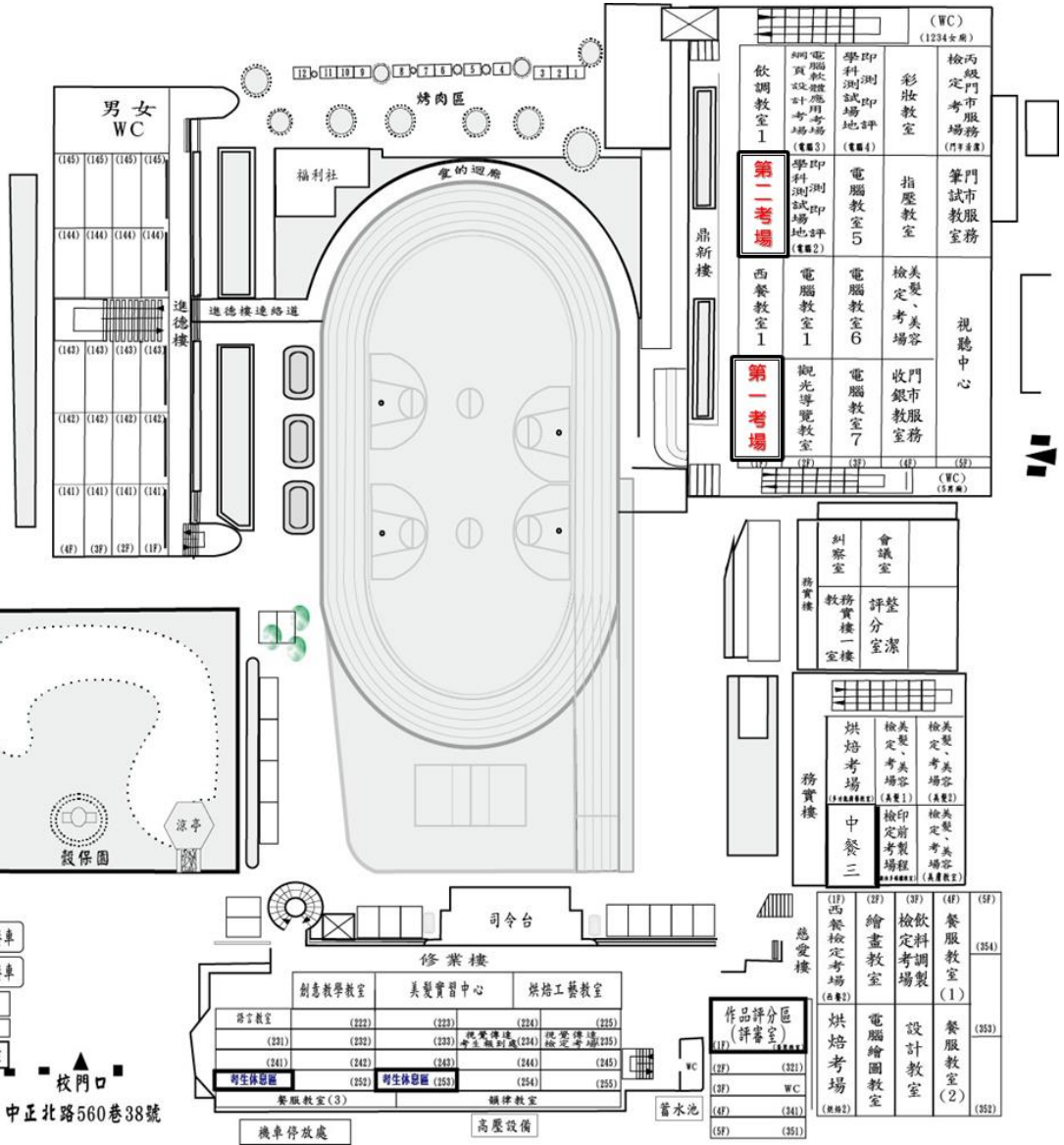
## 競賽當日流程與時間分配表



項目	時間	地點	備註
選手報到	08:30~08:50	修業樓穿堂	
學科預備	08:50~09:00	352教室	
學科測驗	09:00~09:50	352教室	50分鐘
	09:00~09:50	領隊會議-創意教學教室	
第一場術科報到	09:50~10:00	考場一報到地點：253教室 考場二報到地點：254教室	
第一場測驗	10:00~11:00	考場一(地點：中餐一教室)	60分鐘
		考場二(地點：中餐二教室)	
第二場術科報到	11:00-11:10	考場一報到地點：253教室	
第二場測驗	11:10-12:10	考場一(地點：中餐一教室)	60分鐘
選手離校	全部選手測試完畢		

備註：1. 成績由新北市政府教育局統一公告。  
2. 各場次時間得依現場狀況修正，考生應隨時準備

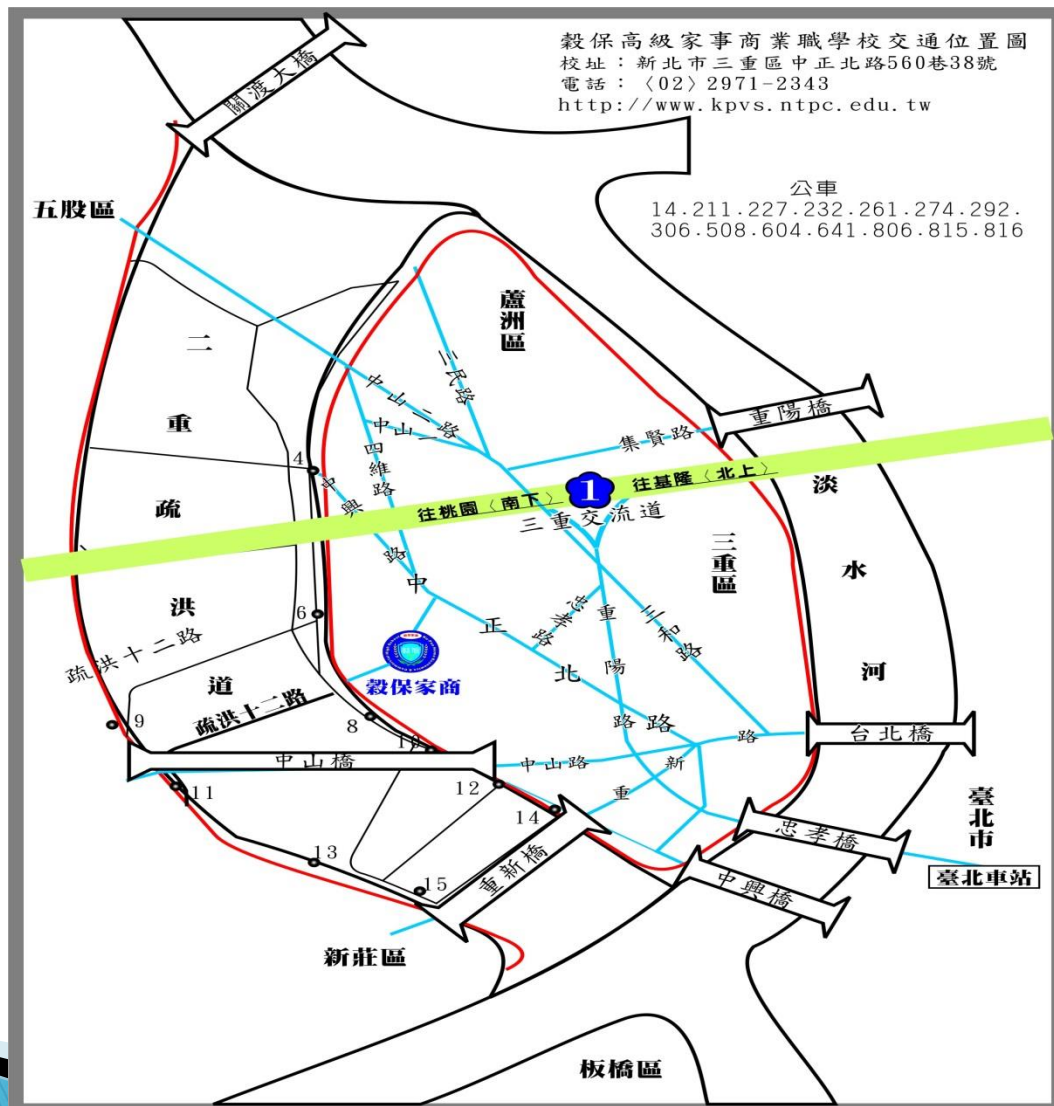
# 新北市110學年度國中技藝競賽 家政職群(烹飪主題) 考場位置圖



中正北路560巷38號



# 穀保家商地理位置







謝謝各位聆聽  
歡迎來穀保家商