

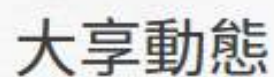


年年午海味

午餐大賽心得分享

南澳高中

許嘉芸 營養師



書面資料準備

參加對象：營養師/學校午餐從業人員+廚師

第一階段：書面審查(競賽組+發表組)

報名日期：114年12月15日-115年1月26日

設計參賽作品之菜單內容

(設計理念、做法、重量、成本、營養分析等)



年年午海味

2026 年第九屆臺灣學校午餐大賽

活動簡章

書面資料準備



2026
第九屆 臺灣學校午餐大賽

競賽組
晉級隊伍

宜蘭縣
南澳高級中學

許嘉芸營養師、伊昭惠廚師

參賽作品

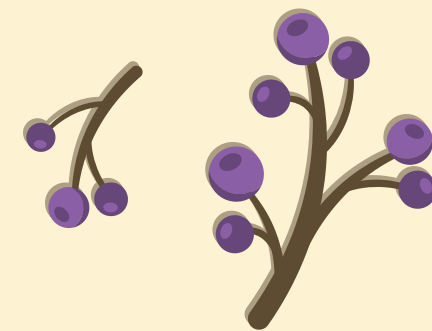
小米飯、炸鯖魚佐金棗醬
西魯肉、炒有機小松菜
香菇雞湯、柳丁

供餐對象：國中生

本堂食育協會
HsuehTzu



實作比賽準備



第二階段：食育教學與料理實作(115年4月18日)

晉級通知：115年3月

比賽內容：

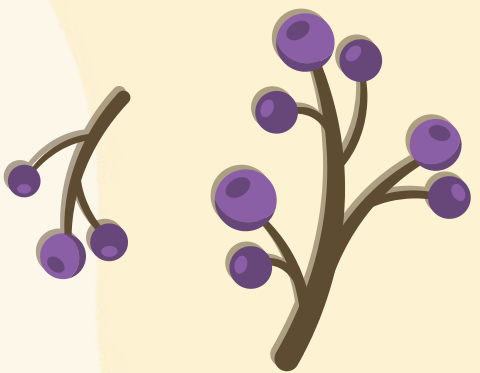
- 1.食育教學：僅限競賽組參加。選手須依據參賽作品，進行五分鐘的食育教學。**
- 2.料理實作：競賽組及發表組參加。選手須於九十分鐘內完成六人份餐點與清潔工作。**

A stylized illustration of a green leafy branch, possibly a herb, with several large, lobed leaves and a thin stem, set against a light cream background.



食育講稿

食譜做法與明細



比賽前準備 -- 行前通知線上會議

行前準備

5) 食材：

- **生鮮食材** - 不可清洗、切割或使用半成品。
- **調味料** - 須定量，如果以「夾鏈袋」或「小瓶子」分裝，外包裝須標示「品項」及「使用期限」。
- **其他** - 如有特殊需求請洽主辦單位，獲得許可後方能使用。

6) 教具：食育教學所需道具。

備註：現場備有筆電、投影機、會議桌1張(約653cm*70cm)、白板1面(約174cm*115cm)、長磁鐵條12個、音響、麥克風，如擔心現場設備不足，可自行準備磁鐵或大夾子。

7) 其他可自行攜帶之工具：刀具(現場有)、盛菜盤(現場有)、電子秤(現場無)、溫度計(現場無)、試吃杯(現場無)，以及其他不在上述之列，但已呈報主辦單位並獲得許可之器材。

P.2

料理實作比賽空間及設備

場地空間

有空調



P.37

賽事規則

食育教學比賽 | 料理實作比賽

規則說明

- 1) 「競賽組」隊伍參加。
- 2) 營養師為主要教學者，同隊廚師擔任搭檔、輔佐任務。
- 3) 比賽限時 5 分鐘。4 分鐘時，按長鈴一聲並舉牌提醒。5 分鐘時間到，按長鈴二聲並再次舉牌。逾時 30 秒以上，將酌予扣分。
- 4) 請以「報名表作品內容」設計教學課程與教材，不限展演形式，請視教學需要自行準備「實體教具」或「教學簡報」。
- 5) 須著正式服裝或教學課程所需之特製服裝。
- 6) 參賽者上台後可先設置教具，只要與觀眾有明確互動（語言或肢體），立即開始計時。
- 7) 如對規則有任何疑問或欲特別提出申請之事，請先洽詢主辦單位。

P.7

食育教學比賽空間及設備

場地空間



P.44

比賽前準備 -- 賽前採訪

成就他們的武林—專訪臺北市景美國民小學劉佩瑄營養師與邱宏峻廚師

2026-04-15 16:32 年年午海味 臺灣學校午餐大賽 臺北市 賽前動態



文・圖 | 黃嘉琳 (大享食育協會秘書長)

用澎湖海味再戰午餐大賽：專訪澎湖縣馬公國民小學的陳珏涵經理人與葉雪花廚師

2026-04-08 22:40 年年午海味 臺灣學校午餐大賽 澎湖縣 賽前動態



文・圖 | 王翠逸

【賽前採訪】每一口海味，都是給孩子的承諾—專訪基隆市八斗國民小學陳毅霖營養師與阮水仙廚師

2026-03-29 10:54 年年午海味 臺灣學校午餐大賽 基隆市 賽前動態



煮一盤南澳山海滋味：專訪宜蘭縣南澳高中許嘉芸營養師、伊昭惠廚師

2026-04-02 18:41 年年午海味 臺灣學校午餐大賽 宜蘭縣 賽前動態



比賽前準備-- 比賽順序/確認場地及設備



比賽當天

食育教學(得獎選手影片)



【食育教學】臺北市景美國民小學
大學食育協會

年年
午海味

主辦 大學食育協會

協力

FamilyMart

cook power

momO

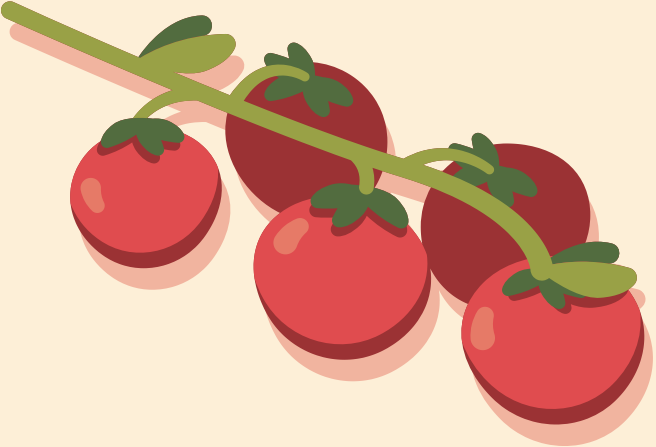
親子誌



Watch on  YouTube

A stylized illustration of a dark brown branch with several round, purple berries. The berries are arranged along the branch, with some at the tips of smaller offshoots. The background is a solid light beige color.

A stylized illustration of a dark brown branch with several round, purple berries. The berries are arranged along the branch, with some at the ends of smaller twigs. The background is a solid light beige color.



Thank You

