



# 2022 健行好棒盃 餐旅技能全國公開賽

## 簡章

- 一、活動地點：健行科技大學(桃園市中壢區健行路 229 號/衡陽街 95 號)
- 二、競賽日期：2022 年 05 月 06、07 日(星期五、六)09:00-17:30
- 三、開放網路報名時間：2022 年 03 月 22 日(星期二)12:00 至 04 月 01 日(星期五)23:00  
備取遞補作業時間：2022 年 04 月 11 日(星期一)12:00 至 04 月 18 日(星期一)23:59  
※「餐飲海報設計組」報名時間即日起至 4 月 27 日(星期三)  
※ 各組競賽均設有名額限制，以報名先後順序受理報名
- 四、舉辦單位：
  - (一)指導單位：內政部·教育部·桃園市政府青年事務局
  - (二)主辦單位：財團法人達永真善美文教基金會
  - (三)承辦單位：健行科技大學
  - (四)協辦單位：艾敏交流有限公司、安永生活事業股份有限公司、法國布列塔尼工藝商會(Chambre de Metiers et de l'Artisanat du Finistere)、新思餐飲創意工作室
  - (五)贊助單位：AHbuffett 防滑工作鞋、Folio 花樂香氛髮品、HOLD COFFEE、大福國際商貿有限公司、大溪笠復威斯汀度假酒店、古華花園飯店、台樹股份有限公司、台灣大食品股份有限公司、台灣廣廈有聲圖書有限公司、披薩工廠中壢廠、高慶泉股份有限公司、祖厝咖啡、裕元花園酒店、晟正信國際有限公司、銓宸科技有限公司、誠芳股份有限公司(食伯樂)、齊志股份有限公司(按筆畫順序排列)

# HAOBANG

# 目 錄

壹、活動宗旨.....	2
貳、競賽項目與報名費.....	3
參、報名方式與流程.....	5
肆、競賽賽程.....	8
伍、獎項及頒獎.....	11
一、獎項內容.....	11
二、成績公告及頒獎時間.....	12
陸、選手須知.....	14
柒、競賽服儀規定.....	16
捌、各項競賽規章.....	17
一、餐飲海報設計組(高中職組).....	17
二、水果切盤組(高中職組).....	18
三、廚藝靜態展示組(高中職組及大專組).....	19
四、日式精緻創意餐盒料理大賽組(高中組&大專組&職業組).....	21
五、烘焙藝術工藝展示組(高中職組及大專組).....	28
六、鮮奶油擠花裝飾蛋糕組(高中職組及大專組).....	29
七、法式烘焙甜點組(高中職組及大專職業組).....	30
八、托盤技能組(高中職組及大專組).....	33
九、單人競速花式餐巾摺疊組(高中職組).....	37
十、團體餐檯佈置組(高中職組及大專組).....	38
十一、競速鋪床接力組(高中職組/大專組).....	40
十二、咖啡拉花組(高中職組及大專組).....	43
十三、咖啡飲品立體雕花組(高中職組及大專組).....	45
十四、精品咖啡手沖萃取組(高中職組及大專組).....	47
十五、傳統標準調酒組(高中職組及大專職業組).....	50
十六、單人花式調酒組(高中職組&大專職業組).....	55
十七、極速調酒組.....	60
附錄 交通資訊.....	64

## 壹、活動宗旨

1. 提昇我國觀光餐旅業專業技能水準，服務品質與國際地位，繁榮觀光餐旅相關行業，有效推廣與介紹餐旅界產品。
2. 培育我國餐旅服務專業人才，提昇餐飲製備、餐旅服務及餐旅美學之技能水準，透過相互比賽與觀摩模式，促進全國觀光餐旅事業之發展。
3. 增進國內高中職與大專院校學生與餐旅從業服務人員對廚藝烘焙製備、咖啡調酒、餐旅服務、餐旅美學等餐旅全方位之知識與技能。
4. 激發國內高中職及大專院校學生，對台灣在地文化、人文與生活之認識，鼓勵並提升學生學習動機和培養具備對人、事的觀察敏銳度進而統合英語閱讀、寫作、口說的表達能力，以及視覺傳達等技能。

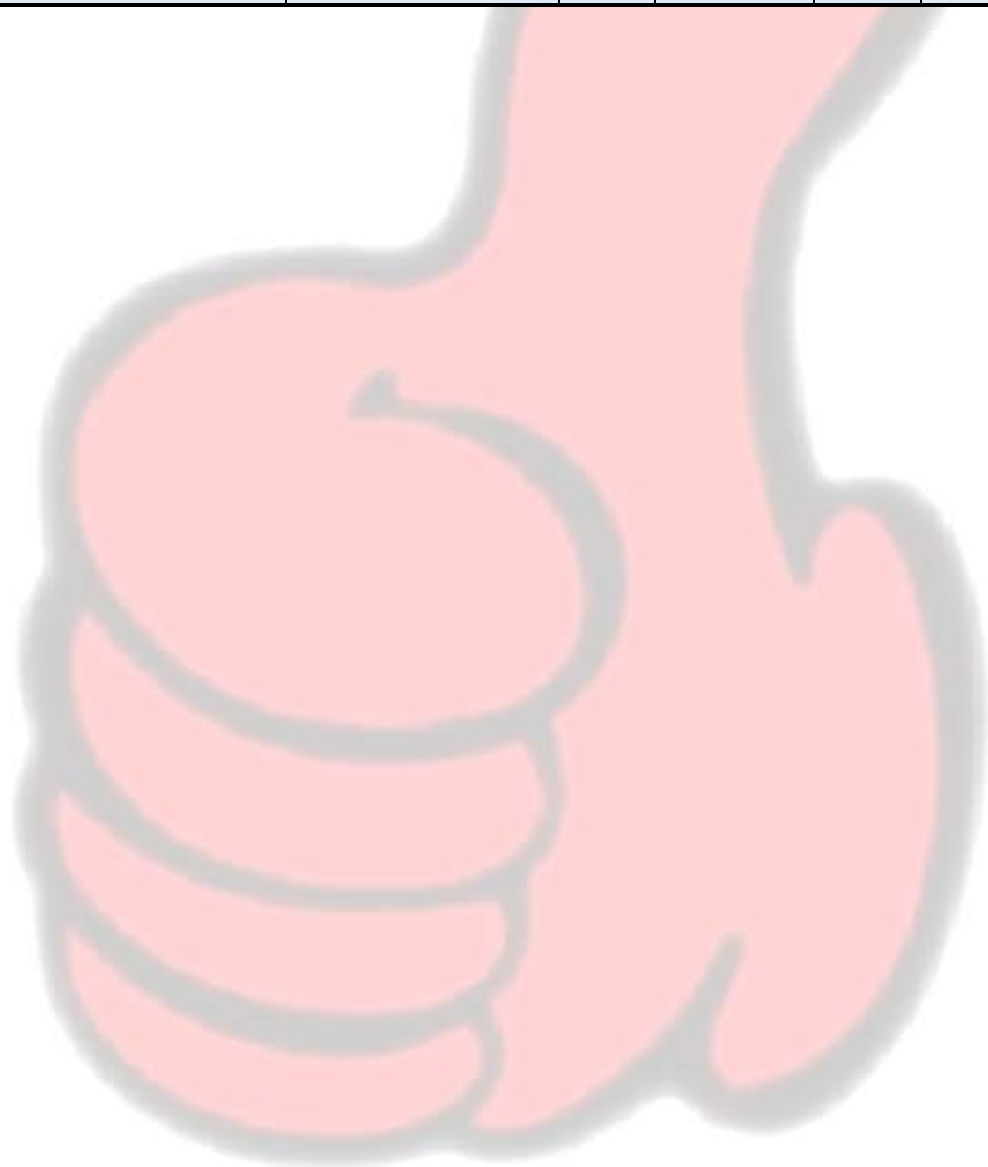
# HAOBANG

## 貳、競賽項目與報名費

- 高中職組：全國高中職生、全國五專一、二、三年級在學生，不限國籍。
- 大專組：全國大專院校生、五專四、五年級在學生，不限國籍。
- 大專職業組：全國大專院校生、五專四、五年級在學生、從事餐旅行業者，不限國籍。

序號	競賽項目	組別	名額	各組人數	報名費	各校系組數限制
01	餐飲海報設計組	高中職組	60	1人/組	無	無限制
02	水果切盤組	高中職組	30	1人/組	800元	無限制
03	廚藝靜態展示組	高中職組	25	1人/組	800元	無限制
		大專組	25	1人/組	800元	無限制
04	日式精緻創意餐盒料理組	高中職組	20	1人/組	800元	無限制
		大專組	20	1人/組	800元	無限制
		職業組	20	1人/組	800元	無限制
05	烘焙藝術工藝展示組 (翻糖/杏仁膏/巧克力工藝/ 麵包工藝)	高中職組	32	1人/組	800元	無限制
		大專組	16	1人/組	800元	無限制
06	鮮奶油擠花裝飾蛋糕組	高中職組	40	1人/組	800元	每科限3隊報名
		大專組	20	1人/組	800元	每系限3隊報名
07	法式烘焙甜點組(05/06) (可頌與布雷斯特)	高中職組	12	2人/組	800元	無限制
		大專組	12	2人/組	800元	無限制
08	托盤技能組	高中職組	40	3人/組	750元	每科限2隊報名
		大專組	24	3人/組	900元	每系限3隊報名
09	單人競速 花式餐巾摺疊組	高中職組	35	1人/組	500元	每科限4隊報名
10	團體餐檯佈置組	高中職組	35	2人/組	600元	每科限3隊報名
		大專組	7	2人/組	700元	每系限2隊報名
11	競速鋪床接力組	高中職組	21	2人/組	600元	每科限3隊報名
		大專組	21	2人/組	600元	每系限3隊報名
12	咖啡拉花組 (05/06)	高中職組	50	1人/組	800元	每科限3隊報名
		大專組	40	1人/組	800元	每校限4隊報名
13	咖啡飲品立體雕花組 (05/06)	高中職組	32	1人/組	800元	無限制
		大專組	32	1人/組	800元	無限制
14	精品咖啡手沖萃取組	高中職組	50	1人/組	800元	每校限5隊報名
		大專組	50	1人/組	800元	每校限5隊報名

序號	競賽項目	組別	名額	各組人數	報名費	各校系組數限制
15	傳統標準調酒組	高中職組	54	1 人/組	800 元	每校限 6 隊報名
		大專職業組	28	1 人/組	800 元	每系限 2 隊報名
16	單人花式調酒組	高中職組	30	1 人/組	800 元	每校限 5 隊報名
		大專職業組	16	1 人/組	800 元	每系限 2 隊報名
17	極速調酒組	不分組	24	1 人/組	800 元	無限制



# HAOBANG

## 參、報名方式與流程

### 【網路報名】

3月22日(二)~4月1日(五)  
※餐飲海報設計組:即日起~4月27日

- 前往【健行科技大學餐旅管理系系網】報名。
- <http://www.hm.uch.edu.tw/>
- 各組競賽均設有名額限制，以報名先後順序受理報名。

### 【繳交報名費】

4月1日 23:59截止

- 網路報名完成後，系統將自動產生繳費資訊，請依說明進行繳費。(一組產生一個匯款編號)
- ※務必於繳費截止日前完成繳費，否則視同報名失敗。

### 【報名資格審核】

- 繳費截止後審查報名資格並公告結果，請自行至報名系統內查看報名結果。



### 《報名完成》

### 【備取作業】

4月12日(一)~18日(一)

- 因各組競賽均有名額限制，額滿後報名之隊伍均列為備取隊伍，若遇正取隊伍報名失敗，其缺額由備取隊伍依報名時間先後順序遞補至額滿為止。
- ※備取隊伍請於遞補正取結果公告時間(下頁)，自行至報名系統內查看是否已遞補為正取，並於規定時間內完成報名費繳費。

### 【報名系統填寫項目】

00. 同意「參賽者同意事項」：

- A. 參賽者應尊重評審委員的專業評議，對評審結果不得有異議。
- B. 所有參賽作品及相關資料恕不退還。
- C. 參賽作品之著作權、智慧財產權、專利所有權之相關事宜，主辦單位有優先協議權。
- D. 得獎作品著作權歸主辦單位所有，主辦單位有權重製及保有修改之權。
- E. 立書人等之作品確係一稿多投時，立書人等將喪失參賽與得獎資格，不得異議。

01. 所有參賽者姓名、所屬單位或學校科系

02. 隊長身份證字號、電子郵件帳號及聯絡電話

03. 指導老師姓名、電子郵件帳號及聯絡電話(可不填，但若無資料將無法製作指導證明書)

04. 其他：調酒組需填寫作品內涵，可在指定時間內(04月22日)登錄報名系統修改。

※ 若有異動，將另行公告在活動官網。

### 【個人報名組數限制】

個人同日最多報名兩組，若同日超過兩組，資格審核時將以報名資格不符處理。報名兩組競賽者，主辦單位將盡力協調選手在各組的比賽時間，但仍有可能競賽時間延誤等因素使得選手來不及參賽，若有此情況無法辦理報名費退費，故請審慎報名。

### 【報名費收據】

統一於比賽當日報到時交付，若比賽當日未到現場，請於賽後主動向主辦單位聯絡，將以郵寄方式寄發。

### 【退費說明】

**大會僅受理因報名人數未達門檻而取消該組競賽之參賽隊伍辦理退費，其他隊伍於報名成功後均不得辦理退費。**

※報名方面若有任何疑問，請先查閱本頁常見 Q&A，若還有進一步疑問，歡迎以【電子郵件】、【掃描右側 QR Code】加入【健行好棒盃選手服務】LINE 社群(<https://reurl.cc/e9p0rQ>)或來電諮詢。

【電子郵件】haobangcup@gmail.com

【電話號碼】(03)458-1196 轉 6601、6618、6622、6686  
週一~週五 08:00~20:00

(04月02~06日本校適逢春假，請以其他方式洽詢。)



### 【報名、繳費及資格審核作業詳細時程】如下:

網路報名	正取隊伍繳費截止	正取隊伍資格審查結果公告
03/22(二)12:00 至 04/01(五)23:00	04/01(五)23:59	04/07(四)17:00 前
備取隊伍遞補正取公告	遞補隊伍繳費截止	遞補隊伍資格審查結果公告
04/11(一)12:00 前	04/18(一)23:59	04/21(四)17:00 前

※【餐飲海報設計組】即日起至 4 月 27 日(三) 23:59

### 【報名】常見 Q&A

Q1.請問高中職(或五專一、二、三年級)學生，能否挑戰大專組競賽？

A1.不行哦！各組均有設定參賽資格，請選手依『所屬單位』選擇參賽組別。

Q2.請問我們這組組員有五專三年級學生 1 名，大學三年級 2 名，要報名高中職組還是大專組？

A2.以隊員中最高年級為基準報名，故請報名大專組。

Q3.請問可以重複報名參賽嗎？

A3.同一位選手同一競賽只能報名一組，同一位選手同日最多報名兩組不同競賽。

例如：Amy 已經與 Bill 及 Cindy 組隊報名托盤技能組(高中職組)，之後 Amy 就不能和 Din 與 Ella 組隊報名托盤技能組(高中職組)；但是 Amy 可與 Din 可組隊報名團體餐檯佈置組(高中職組)或其他競賽。

#### Q4.我多才多藝，可以報三組競賽嗎？

A4：**同日個人最多報名兩組**，若同日超過兩組，資格審核時將以報名資格不符處理。主辦單位將盡力協調參加兩組之選手比賽時間，但現場仍有可能競賽時間延誤等因素使得選手來不及參賽，若有此情況**無法辦理報名費退費**，請審慎報名。

#### Q5.已報名成功，可以更換選手嗎？

A5.為保障參賽選手權益，本競賽個人組於報名成功後不得更換選手。如選手因個人因素無法參賽，請該隊伍『不要繳交報名費』，大會將於資格審查時取消該隊正取資格，由備取隊伍依報名時間先後順序遞補。

#### Q6.請問若團體競賽因某一位選手受傷，想更換選手怎麼辦？

A6.若因不可抗拒之因素(如受傷、疾病、休退學等)，導致團體組其中一位選手無法參賽，請提出相關證明，寄至 [haobangcup@gmail.com](mailto:haobangcup@gmail.com)，大會將盡速召集相關委員開會審核。

#### Q7.請問若報名資料填錯該怎麼辦？

A7.請參考下表辦理。

更改報名資料之流程與限制

序號	申請內容	更改流程與限制
01	修改選手姓名(限錯字)	請下載『報名資料異動申請表』(官網下載)，填妥並附身分證明文件後，寄至以下電子郵件帳號 <a href="mailto:haobangcup@gmail.com">haobangcup@gmail.com</a> ，待收到申請表後，大會將盡速召集相關委員開會審核。  04月22日(五)23:59前 登錄【報名系統】自行修改
02	修改選手身分證字號(限誤植)	
03	修改選手資料 (出生年月日、手機號碼、市內電話、電子郵件)	
04	修改指導老師資料 (姓名、職稱、手機號碼、電子郵件)	
05	修改報名費收據買受人(抬頭)	
06	修改調酒組作品內涵	
07	放棄報名資格	
		● 請勿繳交報名費。未在規定時間內繳交報名費，即視為放棄報名資格。 ● 已繳費者無法事後辦理退費。

#### Q8.已確實匯款，但報名系統顯示「尚未收到報名費」該怎麼辦？

Q8:請填寫「繳費狀況查詢申請書」(官網下載)，填妥後寄至 [haobangcup@gmail.com](mailto:haobangcup@gmail.com)，待收到申請表後，大會將盡速為您查詢。

# HAOBANG



## 肆、競賽賽程

### 【報到時間與地點】

01. 各組競賽開始前 90 ~ 30 分鐘，請至各競賽會場入口處完成報到。
02. 請隊長提示【學生證】或【身份證】(職業組)，領取參賽證明、收據、臂章或背章。  
※檢錄時會查驗身份證明，請所有參賽者攜帶【學生證】或【身份證】(職業組)參賽。  
※日式便當組授權書、調酒組作品酒譜請在競賽檢錄區繳交。
03. 【極速調酒組】選手及【精品咖啡手沖萃取組】複賽選手已於上午賽前辦理完報到手續，下午賽前不需重複辦理報到，請直接至檢錄區進行檢錄即可。

【開幕儀式】05 月 07 日中午 12 時 30 分，於體育館內舉辦，請各選手 10 分鐘前至各校舉牌前集合。

### 【2022健行好棒盃】

05月06日競賽賽程與場地(中壢區衡陽街95號)

民生與設計學院(1樓大廳)			
07:30		法式烘焙甜點(高中職組)報到	07:30
07:45		法式烘焙甜點(高中職組)檢錄	07:45
08:00	咖啡組報到開始	法式烘焙甜點(高中職組)	08:00
08:40	選手說明會		
09:00	咖啡拉花組(大專組)		
11:00	咖啡飲品立體雕花組(大專組)		
12:00	中午休息	作品展示	12:00
13:00	咖啡拉花組(高中職組) 報到	法式烘焙甜點(大專組)報到	13:00
13:20	選手說明會	法式烘焙甜點(大專組)檢錄	13:15
13:40	咖啡拉花組(高中職組)	法式烘焙甜點(大專職組)	13:30
15:30	咖啡飲品立體雕花組(高中職組)		
18:00		作品展示	17:30
			18:30
賦 歸			

# 2022健行好棒盃

05月07日競賽賽程與場地-民生與設計學院(中壢區衡陽街95號)

08:00	民生與設計學院						08:00		
	報 到 (1樓大廳)								
	1F	2F	2F	3F	4F	4F	5F		
08:30	廚藝靜態 展示組	日式精緻創 意餐盒料理 組(高中職)	競速鋪床 接力組 (大專組)	鮮奶油擠花 裝飾蛋糕組 (高中職組)	精品咖啡 手沖萃取組 (高中職組) 【初賽】	烘焙藝術 工藝展示 組			
09:00									
10:00		日式精緻創 意餐盒料理 組(大專組)							精品咖啡 手沖萃取組 (大專組) 【初賽】
10:30									
10:45									
11:30	高中職組 撤展示作品								
12:30	開幕式(體育館)						12:30		
	1F	2F	2F	3F	4F	4F	5F		
13:00									
13:30	作品展示	日式精緻創 意餐盒料理 組(職業組)	競速鋪床 接力組 (高中職組)	鮮奶油擠花 裝飾蛋糕組 (大專組)	精品咖啡 手沖萃取組 (高中職組) (大專組) 【決賽】	水果切盤 組(高中職 組)	作品展示		
15:00		大專組 撤展示作品 (14:00)							
16:00		職業組 撤展示作品		撤展示作品		撤展示作品			
18:00	賦 歸						18:00		

# HAOBANG

# 2022健行好棒盃

05月07日競賽賽程與場地-校本部(中壢區健行路229號)

08:00	報到開始						08:00
	行政大樓	體育館					
	A	B	C		D		
09:00	餐飲海報 設計組 (高中職組)	傳統標準調酒組 (大專職業組)	托盤技能組(大專組)			09:00	
10:00		傳統標準調酒組 (高中職組)	托盤技能組(高中職組)		極速調酒組 POUR TEST	10:00	
12:00		撤展示作品				12:00	
12:30	開幕式(體育館)						12:30
13:30	A	B	C-1	C-2	C3	D	13:30
	餐飲海報 設計組 (高中職組)	單人花式調酒組 (高中職組)	單人競速 花式餐巾摺疊組 (高中職組)	極速調酒 組	頒獎	各校休息室位於 行政大樓3樓	
14:00			團體餐檯佈置組 (大專組)				
14:45		單人花式調酒組 (大專職業組)	團體餐檯佈置組 (高中職組)				14:45
15:00					15:00		
15:30						15:30	
18:00	撤展示作品 & 賦歸						18:00

## 【校園圖】



## 伍、獎項及頒獎

### 一、獎項內容

「序號 01、04」競賽獎項另有規定，詳見該項競賽規章。其他競賽均設有以下獎項。

- (一)冠軍：獎金 3,000 元、獎盃一座及獎狀一張
- (二)亞軍：獎金 1,500 元、獎盃一座及獎狀一張
- (三)季軍：獎金 1,000 元、獎盃一座及獎狀一張
- (四)佳作：視參賽人數增減名額，獎狀一張

備註：依據中華民國贈與稅法規定每人單次得獎獎項市價超過新台幣 1,000 元(含)以上者，主辦單位將依法申報得獎人所得。

# HAOBANG

## 二·成績公告及頒獎時間

【成績公告地點】：各報到處及體育館入口

【頒獎地點】：體育館會場場地 C3 及民生與設計學院一樓大廳，確切時間以現場公告為主。

- 前三名獲獎選手請於指定頒獎時間，攜帶【身分證】至頒獎區辦理手續。  
逾時即放棄上台受獎權利。
- 競賽當日補領獎金、獎盃，請洽頒獎區。
- 賽後補領：獎金部分需於賽後一星期內提供領據，否則視同放棄領取獎金；獎盃部分則以郵寄方式寄至學校。

### 【5月6日競賽】

競賽項目	成績公告	頒獎時間	頒獎地點
咖啡拉花組(大專組)	12 : 50	13 : 30	民生與設計學院 一樓大廳頒獎區
咖啡飲品立體雕花組(大專組)	13 : 00	13 : 45	
法式烘焙甜點組(高中職組)	13 : 30	14 : 15	
咖啡拉花組(高中職組)	17 : 00	17 : 30	
法式烘焙甜點組(大專組)	18 : 00	18 : 30	
咖啡飲品立體雕花組(高中職組)	18 : 10	18 : 40	

### 【5月7日上午民生場競賽】

競賽項目	成績公告	頒獎時間	頒獎地點
精品咖啡手沖萃取組【初賽結果】	12 : 45	—	—
日式精緻創意餐盒料理組賽(高中職組)	11 : 00	13 : 30	民生與設計學院 一樓頒獎區
廚藝靜態展示組	13 : 30	14 : 00	
日式精緻創意餐盒料理組(大專組)	13 : 30	14 : 10	
競速鋪床接力組(大專組)	13 : 45	14 : 20	
鮮奶油擠花裝飾蛋糕組(高中職組)	14 : 00	14 : 30	
烘焙藝術工藝展示組(大專組)	14 : 15	14 : 45	
烘焙藝術工藝展示組(高中職組)	14 : 15	14 : 50	

【5月7日上午校本部(體育館場)競賽】

競賽項目	成績公告	頒獎時間	頒獎地點
餐飲海報設計組(高中職組)	13 : 00	13 : 45	A440
托盤技能組(大專組)	13 : 00	13 : 30	體育館 頒獎區
傳統標準調酒組(大專職業組)	13 : 00	13 : 45	
傳統標準調酒組(高中職組)	14 : 00	14 : 30	
托盤技能組(高中職組)	14 : 00	14 : 45	

【5月7日下午校本部(體育館場)競賽】

競賽項目	成績公告	頒獎時間	頒獎地點
單人競速花式餐巾摺疊組(高中職組)	15 : 45	16 : 15	體育館 頒獎區
單人花式調酒組(高中職組)	16 : 00	16 : 30	
團體餐檯佈置組(大專組)	16 : 00	16 : 45	
極速調酒組	17 : 00	17 : 20	
單人花式調酒組(大專職業組)	17 : 45	18 : 00	
團體餐檯佈置組(高中職組)	18 : 00	18 : 15	

【5月7日下午民生場競賽】

競賽項目	成績公告	頒獎時間	頒獎地點
日式精緻創意餐盒料理組(職業組)	15 : 30	16 : 00	民生與設計學院 一樓頒獎區
水果切盤組(高中職組)	16 : 30	17 : 00	
競速鋪床接力組(高中職組)	17 : 00	17 : 20	
精品咖啡手沖萃取組	17 : 00	17 : 30	
鮮奶油擠花裝飾蛋糕組(大專組)	17 : 30	18 : 00	

## 陸、選手須知

- 一、 參賽選手應於比賽前詳閱本簡章相關內容，以避免違規或操作錯誤。
- 二、 大會有權調整報名時間、名額上限人數及比賽時間等，以利活動順利進行。
- 三、 本活動如因不可抗力因素無法進行時，大會保留隨時修正、暫停或終止本活動之權利，大會保有相關活動最終解釋權及活動更改之權利。
- 四、 競賽賽程經由大會抽籤排定後，所有參賽隊伍不得有異議。
- 五、 報到
  1. 參賽人員必須依規定時間完成報到手續，報到時須提示報名證明文件【學生證】或【身分證】(大專職業組)。
  2. 報到時間為各組競賽開始前 90~30 分鐘，請務必於該時段內完成報到。
- 六、 競賽
  1. 所有比賽於報名後即不受理更改作品資料，報名時請確實研究後再行報名。
  2. 參賽選手應隨身攜帶【學生證】或【身分證】，以便查證，如發生選手資格申訴，大會有權查核該選手之參賽資格。前三名獲獎選手須提示【身份證】，以核對領據上身份證字號。
  3. 參賽選手應依照【報名系統】上所提列人選為準，不可現場臨時抽換隊員或替補出賽，參賽隊伍如有不符規定之選手出賽時，一經發現或經檢舉屬實者，即取消該隊比賽之權利，其已賽成績不予計算。
  4. 參賽者須本誠信原則，所提出之資料須為真實、正確，若有冒用或盜用任何第三人之資料、或有任何不實、不正確之情事，大會將取消其參賽及獲獎資格並追溯獎金。
  5. 各場比賽如遇特殊情形，繼續比賽與否由評審長會同大會裁定。
  6. 賽前將舉辦【選手說明會】宣佈競賽注意事項，參賽選手務必到場。
  7. 若有違規事項，主辦單位有權將該參賽選手總成績除以二。
  8. 參賽選手需注意競賽安全，預防意外事故發生。
  9. 比賽過程應關閉所有電子通信設備，以免影響比賽秩序，否則將取消其參賽權
  10. 除參賽選手、大會工作人員、評審，其他人不允許進入競賽區域或於場外提醒、指導，經勸阻不聽，將取消該參賽隊伍之資格。
  11. 作品於大會公告得撤場之前，請參賽選手勿擅自撤離，以免影響評分。
  12. 離場時，除自備用品外，不得攜帶任何東西出場。
  13. 承辦單位以評審團的審核為決定權，不接受其他評議。
  14. 主辦/承辦單位依評審團評分結果公告得獎名單，無權公開競賽成績或提供成績查閱。
  15. 競賽過程如有未盡事項，依評審長會同大會裁決辦理。
- 七、 凡違反職業道德、衛生與安全規範如下者，取消該隊之參賽資格。
  1. 冒名頂替者。
  2. 有作弊事實者。
  3. 故意毀壞競賽場地所有道具物者。
  4. 擅離或自行變換競賽場地，不聽勸告者。
  5. 未考慮比賽現場工作安全、釀成災害者。

6. 未遵守大會規定，經勸導無效者。
7. 有辱罵裁判人員之情形者。
8. 以言語、行為故意影響他組競賽隊伍者。
9. 擾亂會場秩序，經勸阻無效者。

#### 八、其他

1. 疫情期間，請戴口罩進入校園，並配合量測體溫。
2. 體溫若超過攝氏 37.5 度，無法進入校園，將無法參賽，也無法辦理退費。
3. 校園內全面禁煙，請勿吸煙、飲酒或嚼食檳榔，請選手及隨行人員務必配合。
4. 競賽區域將不開放現場練習及實地場勘。
5. 所有人員(含選手及觀摩來賓)嚴禁穿細跟之高跟鞋入場。細跟定義：鞋跟與地面接觸面直徑小於(含)1 公分為細跟高跟鞋。
6. 主辦單位不負任何器具、材料及個人財務之保管責任，請自行注意隨身物品。
7. 本章程如有未盡事宜，得由大會修正公佈之。



# HAOBANG



## 柒、競賽服儀規定

	競賽項目	競賽服儀規定
01	餐飲海報設計組(高中職組)	參賽選手請自備服裝，但得不失禮儀為原則。
02	水果切盤組(高中職組)	參賽選手請穿著整齊廚師工作服。
03	廚藝靜態展示組(高中職組及大專組)	
04	日式精緻創意餐盒料理組 (高中組&大專組&職業組)	
05	烘焙藝術工藝展示組(高中職組及大專組)	參賽選手請穿著廚師服與圍裙。 整齊短髮不過肩或將長髮盤整成髻。
06	鮮奶油擠花裝飾蛋糕組(高中職組及大專組)	
07	法式烘焙甜點組(高中職組及大專組)	
08	托盤技能組(高中職組及大專組)	1.請著學校統一制服或餐廳服務基本服裝。 2.餐廳服務基本服裝定義： (1)整齊短髮不過肩或長髮盤整成髻。 (2)領結不限顏色。 (3)背心不限顏色。 (4)黑色皮帶繫之於黑色西裝褲上。 (5)男：黑色短統襪；女：膚色絲襪。 (6)女生不限著裙裝或褲裝，以方便行進為原則。 (7)黑色全包皮鞋，建議具防滑效果。
09	單人競速花式餐巾摺疊組(高中職組)	參賽選手服裝以餐飲外場服勤制服為原則。
10	團體餐檯佈置組(高中職組及大專組)	
11	競速鋪床接力組(高中職組及大專組)	服裝無限制，以整齊清潔為宜。
12	咖啡拉花組(高中職組及大專組)	參賽選手服裝應以咖啡師制服為原則(圍裙、背心皆可)。
13	咖啡飲品立體雕花組(高中職組及大專組)	
14	精品咖啡手沖萃取組(高中職組及大專組)	以丙級飲料調製規定之服儀或合宜的咖啡師服儀為原則。
15	傳統標準調酒組(高中職組及大專職業組)	參賽選手服裝應以調酒師制服為原則 (背心、西裝皆可)。
16	單人花式調酒組(高中職組及大專職業組)	參賽選手請自備服裝，但得不失禮儀為原則。
17	極速調酒組	

# HAOBANG

# 捌、各項競賽規章

## 一、餐飲海報設計組(高中職組)

### (一)參賽作品

徵求餐飲業創新與新穎的餐廳、菜單、飲料之原創海報設計作品

### (二)參賽資格

- 01.限高中職在學學生
- 02.參加作品不得抄襲，並為參賽者原創作品
- 03.每件作品限定為一位參賽學生

### (三)參賽方式

- 01.初賽: 請於收件截止日前，將電子檔至報名系統，上傳繳交進行初審，優異之作品將被邀請進入決賽。
- 02.決賽: 進入決賽之參賽學生，請至指定競賽現場，說明設計理念。

### (四)收件截止日

自即日起至 111 年 4 月 27 日(星期三)截止，請至報名系統填寫參賽者資料，並且上傳參賽作品。報名系統：<https://forms.gle/HHpAVrhYk2KNA2a9>

### (五)決賽時間

決賽於 111 年 5 月 7 日(星期六)09:00-14:00，在健行科技大學行政大樓四樓 A440 教室舉辦。

### (六)評分標準

本競賽以依創意概念(40%)、主題契合(20%)、視覺傳達(40%)之原則進行評審，本競賽擇優錄取前三名以及佳作數名，並且發予獎金與獎狀，以資鼓勵。

- 01.冠軍：1 名、頒給獎狀及獎金 3,000 元。
- 02.亞軍：1 名、頒給獎狀及獎金 2,000 元。
- 03.季軍：1 名、頒給獎狀及獎金 1,000 元。
- 04.佳作：數名、頒給獎狀及獎品。

※ 依據中華民國贈與稅法規定每人單次得獎獎項市價超過新台幣 1,000 元(含)以上者，主辦單位將依法申報得獎人所得。

※ 如有相關競賽問題，請與 03-4581196#7301 江小姐連絡，或 Email 至 [im@uch.edu.tw](mailto:im@uch.edu.tw)

# HAOBANG

## 二、水果切盤組(高中職組)

### (一) 競賽人數與限制：

- 01.每隊由 1 名選手組成
- 02.本組每項競賽名額：高中職組 30 隊。(視報名情形調整)

### (二) 競賽所需器具與材料：

- 01.請選手自備刀具、盤子及非水果類裝飾物等，盤子大小、數量及材質無限制。
- 02.大會提供每位參賽者以下器具與材料。
  - (1)工作臺1張(180\*60CM)，砧板1張，抹布2張。
  - (2)食材：柳丁2顆，蘋果2顆，奇異果2顆，芭樂1顆，葡萄20顆  
(葡萄黑色，奇異果綠色，芭樂一般的，蘋果紅色)。

### (三) 競賽方式：

- 01.參賽選手將在20分鐘內完成水果切盤**1盤**。
- 02.選手必須使用主辦單位所提供的水果完成作品，主題不限，由選手自由發揮。
- 03.比賽前清洗時間10分鐘，只可以清洗食材，不能進行任何有關食物的準備工作。所有去皮、切割、剪裁等工作，必須於比賽正式開始後進行。
- 04.可攜帶非水果類裝飾物配件入場，但不可超過主體。

### (四) 評審內容：

清潔衛生	刀工運用能力	切雕專業技術	拼盤組合技術	服儀態度	時間
20%	20%	20%	20%	10%	10%

※若遇同分時，則以刀工、衛生分數高低順序排名。

### 【水果切盤組】常見 Q&A

Q1：水果切盤是否有規定多少人份？

A1：無規定。

# HAOBANG

### 三、廚藝靜態展示組(高中職組及大專組)

#### (一) 競賽人數與限制：

- 01.每隊由 1 名選手組成
- 02.本組每項競賽名額：高中職組 25 隊；大專組 25 隊。(視報名情形調整)

#### (二) 競賽所需器具：

大會提供展示桌，長 60cm x 寬 60cm(以實際現場所提供規格為準)；參賽選手需自行準備展示設置及裝飾，以及所須食材與碗盤。

#### (三) 競賽內容與方式

##### Dishes Display 菜餚靜態展示

##### 主題：【Appetizers 開胃前菜(禽類)& Main Course 主菜(海鮮)】

##### 01.每位參賽選手呈現 1 道開胃前菜與 1 道主菜作品

開胃前菜 1 道為 1 盤 1 人份，以禽肉類(雞、鴨、鵝、鶉鶉、鴛鴦...)為主體。

主菜 1 道為 1 盤 1 人份，以海鮮類(魚、蝦、貝、甲殼、海產...)為主體。

##### 02.需搭配適宜配菜、醬汁與裝飾，以冷展方式呈現，選擇西式或亞洲式其中一種類型呈現，每位參賽選手的參賽作品(1 道開胃前菜與 1 道主菜)必須呈現同一種類型。

##### 03.內容物參考：

##### (1)Appetizers 開胃前菜

整體需呈現主體、裝飾、配菜或醬汁(以實際菜餚內容整體設計搭配適宜為原則，由競賽專業評審評定)。

##### (2)Main Course 主菜

整體需呈現主體約、澱粉配菜、蔬菜配菜、裝飾與醬汁(以實際菜餚內容整體設計搭配適宜為原則，由競賽專業評審評定)。

##### 04.內容物均必須上食用膠(油炸物與烘烤麵點除外)。

##### 05.展示範圍：長 60cm×寬 60cm(以實際現場所提供規格為準)。

#### (四) 競賽說明

##### 01.選手須穿著整齊廚師工作服報到與參賽。

##### 02.競賽當天上午 8:30 開始報到，9 點至 11 點前各參賽選手必須完成所有擺設及展示，

11 點至 12 點所有非評審與工作人員必須離開競賽會場內，由評審專業審進行評分作業。所有展品須展示至下午 15 點，在此之前不可移動作品(依照競賽活動當天實際情況宣布或調整撤展時間)。

##### 03.可於比賽當天由助理協助設置競賽展品，但僅限於幫助擺設。

##### 04.競賽當天需繳交食譜(無指定格式;食譜隨展檯一同呈現)，未繳交或食譜不完整者由評審依

照實際情況扣分。

- 05.由參賽者現場佈置與呈現，並且視評審評判需求與否邀請參賽者講解介紹自己的參展品。
- 06.評審過程中，參賽者與作品不得揭露其校名、單位名稱或 LOGO。
- 07.除特別要求外，參賽展示品每道需為一人份，無須提供裁判試吃的樣品。
- 08.所有展品皆以可食用的食材製作，**菜餚作品必須上吉利丁**，並符合現代餐廳實用性。
- 09.因個人遲到未能於上午 11:00 前完成作品之參賽者喪失比賽資格。
- 10.參賽者場地復原與清潔列入評分標準中。
- 11.主辦單位不負責保管個人財物，敬請個人妥善保管。

※ 參賽者如違反以上規則將取消參賽資格。

#### (五)評分與審核基準

比賽項目	審查標準	分數	評分內容
Dishes Display 菜餚靜態展示	菜單/味道&色彩	0-20	* 食材調配 * 廚藝應用能力 * 主副餐色香味調和
	難易度/獨創性	0-20	* 藝術性 * 難易度及完成度
	實用性/市場性	0-20	* 符合現代生活、操作比便利性 * 視覺美觀度
	製作過程專業度	0-20	* 製作方式的正確性與經濟性 * 作品展示 * 現場環境清潔度
	表現/飲食量	0-20	* 主題性 * 正確的菜餚內容比例 * 整體的平衡與協調

※若有同分狀況時，以菜單味道/色彩、難易度/獨創性、實用性/市場性、製作過程專業度分數等高低順序排名。

# HAOBANG

## 四、日式精緻創意餐盒料理大賽組(高中組&大專組&職業組)

### (一) 競賽人數與限制

01. 每隊由 1 名選手組成
02. 本組每項競賽名額：高中職組 20 隊；大專組 20 隊；職業組 20 組。(視報名情形調整)  
※若第一階段報名，各組分別未達到 10 位以上參賽選手報名者，則該組別由大會裁決賽事活動辦理或取消，並公告與通知報名參賽之選手。

### (二) 競賽內容

01. 主題：以安永鮮物(<https://www.anyongfresh.com>)主打鮮活水產品【金目鱸魚排&虱目魚(牛奶魚) 柳&智利鮭魚等】設計出一款日式精緻餐盒。



※以上照片僅供參考，競賽食材不限此 6 項。

# HAOBANG

## 02.設計同 1 款日式精緻創意餐盒 2 件(個)



(成品範例參考)

### 03.日式精緻創意餐盒內容:

- (1)主食(米飯或麵)1 種以上。
- (2)主菜(安永鮮物生鮮產品) 1 種以上，以適合之日式烹調法(蒸、煮、炒、炸、烤...)料理製作。
- (3)配菜或小菜數種。
- (4)以分隔狀餐盒呈現 1 人份日式餐盒 1 款 2 件(個)。
- (5)定價&成本
  - 高中組：售價 350 元  
食材(不含餐盒、器具與餐具等非內容物食材性物品)成本使用為售價 30%。
  - 大專組：售價 450 元  
食材(不含餐盒、器具與餐具等非內容物食材性物品)成本使用為售價 30%。
  - 職業組：售價 550 元  
食材(不含餐盒、器具與餐具等非內容物食材性物品)成本使用為售價 30%。

### (三)競賽說明

#### 01.上傳食譜(標準檔格式詳見 p.26)

- (1)確實完成相關內容之撰寫，並將參賽者個人「創意日式餐盒」菜餚作品拍攝照片，以清晰圖檔格式貼於標準食譜 WORD 檔格式上。
- (2)於 **4 月 18 日 23 : 59** 前將食譜(詳見 p.26)上傳至【<https://reurl.cc/zM7YY7>】
- (3)檔名【組別-參賽選手姓名】(例如：高中職組-楊健行)。
- (4)授權書(詳見 p.27) 則請於競賽當天繳交。

#### 02.初賽

由專業評審依照選手繳交之食譜評選，每組(高中組、大專組與職業組)分別入選 12 位正取選手與 3~6 位備取選手(由專業評審依照實際參賽報名人數與作品水準決定錄取人數)進入決賽。未進入正取或備取者，仍可取得參賽證書，於大會後寄發至所屬單位。

#### 03.決賽

- (1)4 月 25 日公告決賽名單

(2)05月07日進行現場製作競賽。正取選手與備取選手於競賽當天皆必須進行現場製作、接受評分。

(3)決賽現場製作競賽流程:

組別	報到&檢錄時間	競賽時間	評分時間	選手撤展時間
高中組	8:30~9:00	9:00~10:00	10:00~11:00	11:30
大專組	10:00~10:30	10:30~11:30	11:30~12:30	14:00
職業組	13:00~13:30	13:30~14:30	14:30~15:30	16:00

※ 參賽選手未於報到&檢錄時間內完成報到與檢錄者，不得入場參賽(若因不可抗拒或不得已之因素，則由專業評審團隊討論後決議予以參賽與否)。

※ 參賽選手未於競賽時間內完成參賽作品者，不予以計分(若因不可抗拒或現場之因素，則由專業評審團隊討論後決議予以計分與否)。

04.參賽者須以報名表之作品照片於現場製作與呈現，修改內容之比例不得超過 10% 為原則，其比例標準由競賽評審團現場專業評判之結果為主，所呈現之作品內容修改超過 10% 以上者，總成績依照超過之比例酌情扣分。

05.參賽者不得於競賽當日更換組別與替換參賽者，須全程遵守競賽規定，未依照競賽規定參賽者視同棄賽評分。

06.進入決賽之參賽者須於 1 小時內製作出日式精緻創意餐盒 1 款 2 件(個)，每 1 件(個)餐盒為 1 人份，展示 1 件(個)，試吃 1 件(個)，在規定之競賽時間內並擺設於 60×60cm(現場所提供之展檯範圍，並且不得超出範圍)之展檯上呈現

展檯上之製作食譜(限使用本賽事規定之標準食譜 Standard Recipe)，以及菜單(名)卡由參賽者自行設計製作呈現，供評審評判與了解製作材料與內容。

展檯上勿呈現參賽者單位名稱、商標 LOGO、參賽者姓名、或任何代表與透露參賽者身分之文字或圖像。

07.參賽者之作品必須於現場料理與設計製作，可自行攜帶自製之半成品或成品至現場，所有參賽用食材與配料必須符合食品安全衛生規範，違者酌情扣分。參賽者自備之各項材料與器材需於賽前由評審進行檢查，確認無誤後始可參賽，若經由評審檢視認定所攜帶之食材半成品或成品為使用市售現成品，非自行準備與製作者，則不得使用該項食材或以零分計算。

08.作品所呈現之餐點菜餚與各種裝飾物，必須為可食用材料，不得使用非法人工色素或任何化學添加物。

09.主辦單位僅於現場提供基本調味料(鹽、糖、烹調用油、醬油、太白粉以及競賽當日贊助廠商現場所提供之調味品)等，其它相關器材以及個別使用之調味品、材料與餐盤等由參賽者自行準備。基本調味料由主辦單位認定與依照現場實際情況提供。



10.大會現場提供之器材如下表，若不敷參賽者使用者，請自行攜帶：。

編號	器材名稱	編號	器材名稱	編號	器材名稱
01	西餐 4 口爐檯(瓦斯母火)&抽油煙機	02	嵌入式電磁爐 1 式 (2 口)	03	明火烤箱 (2 組共用 1 台)
04	工作臺水槽 1 式 (含過濾水龍頭&冷熱水龍頭&洗碗精&菜瓜布&鋼絲刷)	05	砧板 X4 (綠、紅、藍、白)	06	層架工作台 1 式
07	抹布 4 條 (白色正方 X2、白色長方 X2)	08	白色瓷盤(10 吋圓主餐盤 X2、8 吋圓前菜餐盤 X2、6 吋圓湯盤 X2、雙耳湯碗附底盤 X2)	09	配料皿 (不鏽鋼露臉盆 x1、打蛋盆 x3、中配菜盤 x3、小配菜盤 x3、中馬口碗 x3、小馬口碗 x3)
10	刀架 (27cm 西餐刀 x1、拍肉器 X1、打蛋器 X1)	11	器具盤(180c.c.湯勺 X1、平煎鏟 X1、小湯匙 X1、去鱗器 X1、短夾 X1、長夾 X1、240g 量杯 X1、削皮刀 X1)	12	其他:大雙耳湯鍋 X1、小雙耳湯鍋 X1、三角過濾器 X1、漏勺 X1、不鏽鋼 4 面刨絲器 X1、醬汁中 X1、
13	蒸烤箱 X3 (全參賽者共用)	14	冰箱&冷凍(參賽者依照現場需求由工作人員協助使用)	15	製冰機 X1 (全參賽者共用)

11.其他未詳盡規範之細項由當日專業評審團隊做最終裁決並決定成績。

#### (四)評分與審核基準

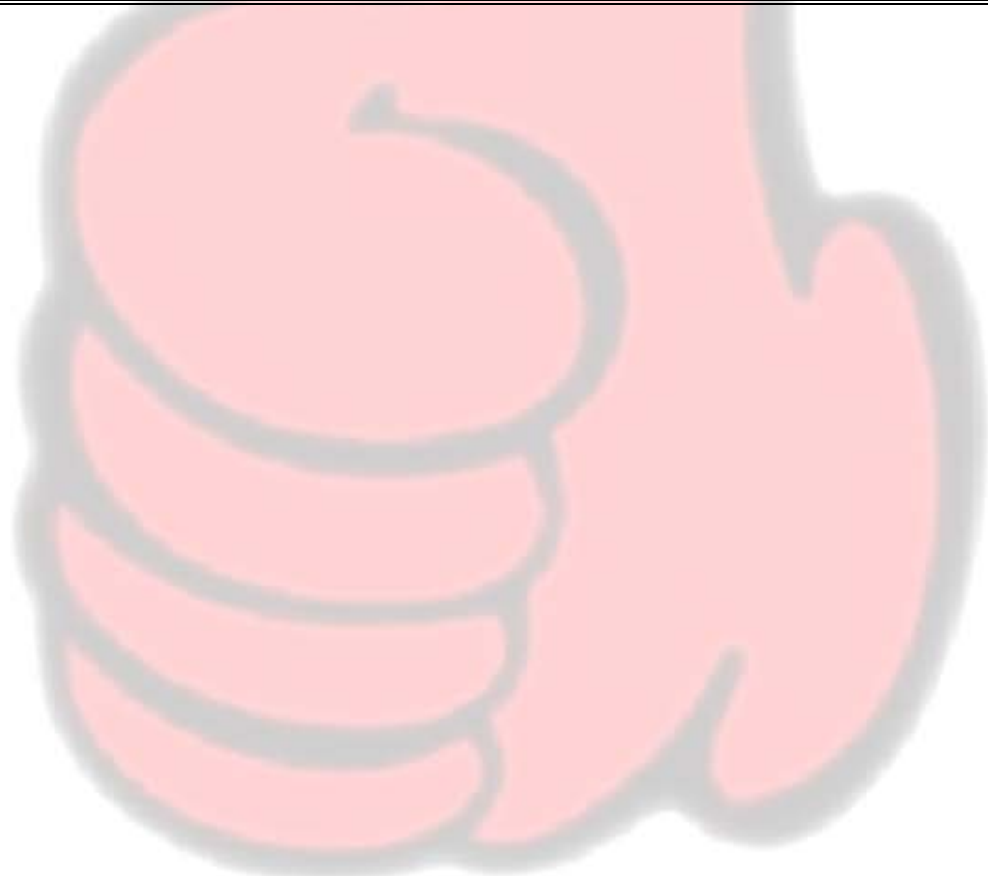
比賽項目	審查標準	分數	評分內容
日式精緻創意餐盒	菜單 / 味道&色彩	0-20	* 食材調配 * 廚藝應用能力 * 主副餐色香味調和
	難易度 / 獨創性	0-20	* 整體性 * 難易度及創意性
	實用性 / 市場性	0-20	* 符合現代生活、操作比便利性 * 視覺美觀度
	製作過程專業度	0-20	* 製作方式的正確性與經濟性 * 作品展示 * 衛生與清潔度
	表現 / 飲食量	0-20	* 主題性 * 正確的餐盒菜餚比例 * 整體的平衡與協調
合計		100	

※若有同分狀況時，以菜單味道/色彩、難易度/獨創性、實用性/市場性、製作過程專業度分數等高低順序排名。

(五) 獎項

獎勵項目			
獎項	組數	獎金	獎項及獎品
冠軍	高中&大專&職業各 1 組	新台幣 1 萬元/組	獎盃乙件 獎狀乙張/人 獎品
亞軍	高中&大專&職業各 1 組	新台幣 8 千元/組	
季軍	高中&大專&職業各 1 組	新台幣 6 千元/組	
佳作	高中&大專&職業各 6 組	新台幣 2 千元/組	獎狀乙張/人 獎品

※以上獎項，由大會依照競賽專業評審評比成績公告獲獎選手。  
※如評比成績未達水準者，該獎項由評審團隊決議後可列為從缺。



HAOBANG

# 【2022 健行好棒盃】

## 日式精緻創意餐盒料理組標準食譜 Standard Recipe

作品名稱									
作品圖片(以清晰圖檔方式呈現)					料理創作主題與故事				
材 料	材料名稱	用量	單位	材料名稱	用量	單位	材料名稱	用量	單位
料 理 方 法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>								

※本表 WORD 檔可至活動官網 <http://www.hm.uch.edu.tw> 下載。

# 【2022 健行好棒盃】

## 日式精緻創意餐盒料理組參賽同意書

參賽者同意授權內容：

- 一、參賽者應尊重所有評審委員之評判結果，對評審內容不得有異議。
- 二、所有參賽者作品之智慧財產權、著作權以及專利所有權等，同意授與本主辦單位以及安永生活事業股份有限公司優先所有權。
- 三、主辦單位對於所有參賽者作品保有公開發表使用、重製以及保有修改之權利。
- 四、所有參賽者作品以及相關文件資料恕不另退還。
- 五、所有參賽作品請勿抄襲或已於相關公開場合之活動發表，若日後經查明立書人等之相關作品確實抄襲或一稿多投時，立書人等將喪失參賽與得獎資格，不得異議。
- 六、本次競賽大會主辦單位保有終有最終評判權與解釋權，參賽選手不得異議。

此 致 【2022 健行好棒盃餐旅技能全國公開賽】大會

參賽選手親筆簽章：

HAOBANG  
中華民國 年 月 日

※本表 WORD 檔可至活動官網 <http://www.hm.uch.edu.tw> 下載。

## 五·烘焙藝術工藝展示組(高中職組及大專組)

### (一) 競賽人數與限制：

01. 每科/系無限制報名人數，每隊由 1名選手組成。
02. 本組競賽名額限制為：高中職組 32 隊；大專組 16 隊。(視報名情形調整)

### (二)競賽內容與說明

01. 為靜態展示比賽，本次主題選手自訂。
02. 參賽者可選擇以下其中一款項作為參賽展示。  
**1.翻糖 2.杏仁膏 3.巧克力工藝 4.麵包工藝。**
03. 由於比賽型態為現場展示，產品需要長時間存放和長途運輸，故針對內胚或支架是否使用可食用材料則不做硬性要求。
04. 請選手於競賽當天攜帶事先完成之作品，自備展台佈置用品至現場佈置展示，並設置菜卡說明做法與設計理念。每位選手的展示空間為寬60cm\*長60cm。

### (三)競賽說明

01. 競賽當天流程如下：  
報到：上午 09：00~ 10：00  
擺設：上午 10：00~ 10：50  
評分：上午 11：00~ 11：50  
所有展品須展示到下午 3 點，在此之前不可搬動。
02. 展示之參賽作品，請勿使用任何顯示其學校名稱、個人或品牌資訊之裝飾，以確保評審在評選過程中的公正性，違者將視為無效作品。(評分完成後，方可擺放)。
03. 評審只針對完整的參賽作品進行評分。
04. 比賽結果遵照評審評選成績發布，參賽選手不得提出任何異議。
05. 除了競賽展示期間，參賽者須自行妥善保管作品，大會不負責參賽作品之安全。當天競賽展示完畢，作品須自行處理完畢。

### (四)評分標準：

技巧和難度	外觀及整體表現	主題	配色
35%	25%	20%	20%

※ 同分者，則依上列評分項目之比重分數評選。

## 六、鮮奶油擠花裝飾蛋糕組(高中職組及大專組)

### (一) 競賽人數與限制：

01. 每科/系 限 3 隊報名，每隊由 1 名選手組成
02. 每場至多 12 隊同時競賽。(視報名人數調整)
03. 本組競賽名額：高中職組 40 隊；大專組 20 隊。(視報名情形調整)

### (二) 競賽所需器具：

01. **選手自行準備**：海綿或戚風蛋糕體，以及過程所需的抹刀、擠花嘴、擠花袋、蛋糕底盤、抹布等相關器具。
02. **大會提供**：提供每位參賽選手一人一台桌上型攪拌機、轉台\*1、馬口碗\*4，另備有紅色、黃色、綠色、藍色、黑色五種色膏、600 公克不打發鮮奶油供選手取用。  
鮮奶油廠牌：【長春(桃)】，只能用大會提供之鮮奶油。

### (三) 競賽內容與方式：

本次競賽主題選手自訂，請選手於競賽當天攜帶菜卡放置於展示區，介紹創作品與設計理念。

### (四) 競賽說明：

01. 比賽前檢錄後準備時間約 10 分鐘(包含打鮮奶油與調色)。
02. 參賽選手需在 30 分鐘內完成抹面與擠花等裝飾，完成成品。30 分鐘不包括前置與收拾作業。競賽之工作檯面為長 90cm×寬 85cm。
03. 包含蛋糕體整體高度不可超過 20 公分。
04. 現場競賽從打鮮奶油開始評分，至最後裝飾完成。
05. 抹面與擠花等裝飾，皆以打發鮮奶油調色或原色完成，裝飾品不可用鮮奶油以外的材料。
06. 搭配及裝飾的部分需切合主題，列入主題評分項目，成品必須完全可食用。
07. 成品蛋糕最後呈現在 8 吋的金色蛋糕圓底盤上，選手以手端起展示成果，並禮貌性地鞠躬示意，隨後親自端至成品展示區展示，每個成品展檯空間為：45×60cm，可自行決定是否要佈置展檯。(若需使用托盤，請選手自行準備)
08. 每隊將菜卡放置展示區介紹創作作品、設計理念。
09. 除了競賽展示期間，參賽者須自行妥善保管作品，大會不負責參賽作品之安全。當天競賽展示完畢，作品須自行處理完畢。

### (五) 評分標準：

主題	技術	配色	創意	衛生
20%	30%	20%	20%	10%

註：同分者，則依上列評分項目依序比。

## 七、法式烘焙甜點組 (高中職組及大專職業組)

### (一) 競賽人數與限制：

01. 每科/系不限組數報名，每隊由 2 名選手組成
02. 每場至多 12 隊同時競賽。(視報名人數調整)
03. 本組競賽名額：高中職組 12 隊；大專職業組 12 隊。(視報名情形調整)

### (二) 競賽所需器具：

#### 01. 選手自行準備

作品所需材料，1 個計時器、1 個溫度計、擠花嘴、請自行準備展台及展示容器。

#### 02. 大會提供器材如下。

- 提供丹麥機兩台(共用)

- 提供每組選手:

單爐烤箱、發酵室、桌上型小攪拌機 (容量 3 公升-限巴黎-布雷斯使用)、冷藏和冷凍冰箱、電子秤、烤盤、涼架、不銹鋼碗(用於稱重和混合)、1 個擀麵杖、1 支牛刀、1 支小刀、1 個麵粉刷、1 個刷子、1 個切麵刀、60cm 鐵尺、量杯、打蛋器、塑膠刮勺、塑膠刮刀、烘焙紙、保鮮膜、拋棄式手套、塑膠袋。

#### 03. 指定材料

台灣大食品股份有限公司-台灣大麵粉、分層奶油片(參考品牌：總統牌、依思尼、安佳、法國鐵塔)

※麵粉由台灣大食品股份有限公司贊助；大會將於各階段報名結束後，統一郵寄給每隊選手 5 公斤高筋麵粉及 2 公斤低筋麵粉至所屬科系辦公室，以供練習使用。



圖 1《麵粉圖片》

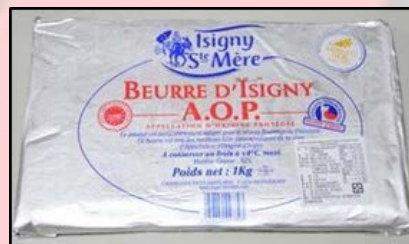


圖 2《分層奶油片圖

(三)競賽內容與方式：

- 01.製作 16 個《奶油可頌》，可頌成品如 圖 3，每個麵糰重  $72 \pm 2$  公克。
- 02.製作 12 個《巴黎-布雷斯特的》，須遵守巴黎-布雷斯特的傳統形狀-圓形  
 ※ 《慕斯奶油餡》可根據參賽者的選擇進行調味。



圖 3 《可頌》



圖 4 《巴黎-布雷斯特的》

(四)競賽說明：

01. 賽前準備

- 可頌：參賽者將在前一天準備好發酵麵團，當天在比賽現場做裹油、摺疊、烘焙至完成作品
- 巴黎-布雷斯特的：慕斯奶油餡可以在前一天準備好。

02.參賽者將有 4 個小時製作比賽項目(包括展示及清潔)。

03.成品完成後請將成品送至展示區

(五)評分標準：根據以下專業技術標準和成品進行評審

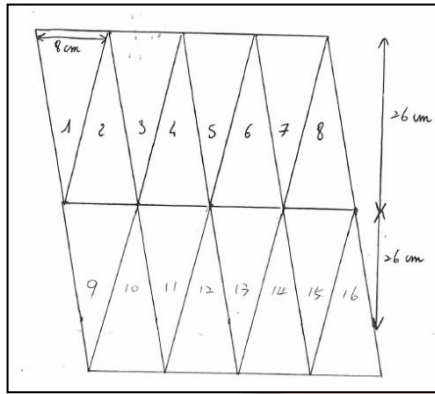
可頌(純奶油)16 個				
揉麵	摺疊	裁切	烤前準備	烘烤
10%	10%	10%	10%	10%
成品外觀 (顏色、形狀、層次、味道)		遵守比賽規則要求	作業流程管理及衛生	
30%		10%	10%	

註：同分者，則依上列評分項目依序比。

巴黎-布雷斯特的 12 個					
泡芙餅體	慕斯奶油餡	創意	烘烤 (規律及質地)	外觀及味道	作業流程管理及衛生
20%	20%	15%	15%	20%	10%

註：同分者，則依上列評分項目依序比。





麵團擀壓 參考圖

【參考配方】

【經典奶油可頌】 參考配方		【老麵麵糰】 參考配方	
成份	量	原料	量
麵粉	500 克	麵糰製作	
牛奶	250 克	麵粉	115 克
鹽	10 克	水	85 克
酵母	25 克	酵母	2.5 克
糖	50 克	鹽	2.5 克
奶油	50 克		
老麵麵糰	100 克		
分層奶油	250 克		
蛋黃	1 piece		

HAOBANG

## 八、托盤技能組(高中職組及大專組)

### (一)競賽人數與限制：

- 01.高中職組每科限 2 隊報名；大專組每系限 3 隊報名；每隊由 3 名選手組成。
- 02.每場至多 8 隊同時競賽。(視報名人數調整)
- 03.本組競賽名額：高中職組 40 隊；大專組 24 隊。(視報名情形調整)

### (二)競賽所需器具：

請參賽選手自行準備服務餐巾，其他相關設備、道具均由大會提供。

- 01.服務餐巾不限材質(紙質除外)、顏色及尺寸。
- 02.服務餐巾請配掛於持托盤之手肘。
- 03.儀容與衛生說明：詳見「評分內容」之服裝與儀容之評分標準。

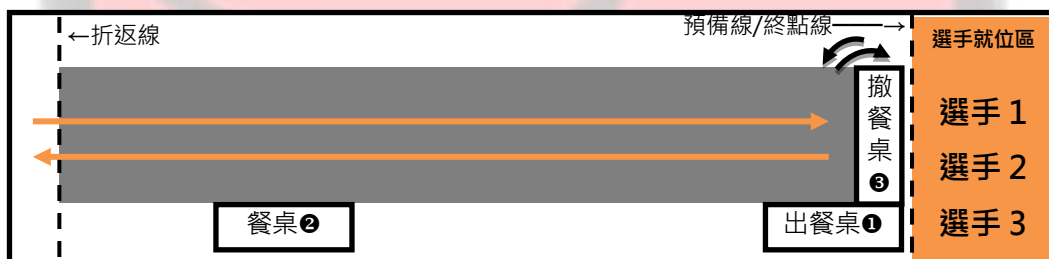
### (三)競賽內容與說明：

#### 01.送餐內容：

- (1)冷水壺(內含冷水 1500ml)× 1 壺
- (2)高腳水杯×4 杯 (每杯容量約 300ml)
- (3)示意圖如右圖。



#### 02.競賽路線示意圖：



( 競賽場地如上圖灰色區域所示，長 25 公尺×寬 2 公尺 )

#### 03.任務說明

去程於出餐桌①拿取托盤並將托盤上手後，再將送餐內容置於托盤上，往前走至餐桌②，將空水杯放置餐桌②指定位置，並執行倒水勤務(約九分滿、270ml)，再走至折返線繞過標示牌返回；回程將餐桌②水杯收回，放置於撤餐桌③指定位置。

### (四)競賽流程說明：

#### 01.競賽開始前：

- (1)比賽開始前 10 分鐘，請各參賽隊伍至所屬【選手檢錄區】準備，賽前將由大會工作人員統一帶入競賽區域。
- (2)參賽選手入場後，請至【選手就位區】就定位，依指示請選手 1 檢查器具有無問

題(1 分鐘)。

## 02.競賽過程：

- (1)步驟一：參賽選手於【選手就位區】就定位。
- (2)步驟二：大會司儀唱名各走道隊名。
- (3)步驟三：鳴槍，競賽開始。(計時開始)
- (4)步驟四：參賽選手自出餐桌拿取托盤，依【送餐內容】及【工作任務】準備托物並執行任務(請參考任務說明)，出發時不需要按「叫人鈴」。
- (5)步驟五：選手 1 完成所有動作後按下【叫人鈴】，選手 2 出發。選手 1 請退回預備線後之選手就位區。
- (6)步驟六：選手 2 及選手 3 重複步驟四至步驟五。
- (7)步驟七：選手 3 完成所有動作按下【叫人鈴】跨越【終點線】計時終了。

## 03.競賽結束：

- (1)每場競賽結束後，將由大會統一集合帶離競賽區域，完成比賽之隊伍請於【選手就位區內】聽從大會指示離場，未通知離場前，請勿擅自走動或影響他人競賽。
- (2)依照評分標準計分，3 名選手分數加總後則為該隊伍之成績。

## 04.托盤使用方法：

- (1)托盤技巧：腰托。
- (2)托盤形式：16 吋圓形托盤。
- (3)托盤使用以參賽選手使用習慣為原則，不限制左手或右手。
- (4)托盤姿勢：
  - a、手掌張開置於托盤重心點。
  - b、杯具過重時，可以用手肘支撐。
  - c、托盤高度約在腰部上方，手臂與手肘呈現 90 度。
  - d、示意圖如右圖。



## 05.競賽過程注意事項：

- (1)競賽開始前，經該區評審發現有選手提前進行之情形，整場競賽重新計時，從頭開始。
- (2)競賽進行中若發生托物掉落等狀況，請繼續走完全程。大會將安排清潔人員完成場地清潔。
- (3)競賽過程中，參賽選手應隨時注意其他走道選手之動向，其他走道之參賽選手若因非惡意及非故意因素影響比賽(例如旁邊參賽選手之托物摔落至自己的競賽跑道等)，競賽將持續進行，不予中斷或重新計時。
- (4)敬請各位參賽選手注意競賽之安全。

## 06.凡違反下列重大違規事項，全隊總分扣 10 分：

- (1)違反公平原則，鳴槍前提前進行 ( 違規一次記警告乙次，違規兩次全隊總分扣 10 分，違規三次取消該隊競賽資格 )。
- (2)競賽過程身體未確實繞過折返點。
- (3)競賽過程跨越至他人競賽跑道。
- (4)非競賽時間，擅自跨越預備線。
- (5)未依照競賽流程確實完成動作。

舉例：未將托物放於指定位置即按下叫人鈴，交棒至下位選手。

(五)評分標準：

01.採【缺失扣分】：評審檢視操作過程及完成後結果，缺失處予扣分，該項分數扣完為止，同一動作、過程與成品呈現之錯誤不重複紀錄扣分。

02.每隊滿分 100 分。

參賽隊伍得分=( 3 位參賽選手【服裝儀態】、【上餐禮儀】、【托盤姿勢及平穩度】、【安全與衛生】、【正確性】平均得分)+(完成時間得分)。

03.名次依照得分高低排列。

04.同分參酌：參照評分項目順序：托盤姿勢及平穩度→上餐禮儀→安全與衛生→正確度→完成時間→服裝儀態。

05.若有棄權者由成績次佳者遞補。

06.評分內容：

評分項目	%	說明
服裝儀態	10	依參賽者整體造型為評分標準 請著學校統一制服或餐廳服務基本服裝，並配掛餐巾
上餐禮儀	15	眼神接觸、上餐專業度、專業招呼用語
托盤姿勢及平穩度	25	托盤姿勢、行進儀態/取物姿勢、行進平穩度、托物是否掉落地面
安全與衛生	20	餐具、桌面的整潔度
正確度	15	托物內容之正確度、餐具擺設、水杯水量、歸位是否符合規定
完成時間	15	競賽完成之時間： 1.競賽時間計時以各跑道助理評審手中之計時器為準 2.終點設立定點攝影，做為參照依據 3.如完成時間對照表

07.時間對照表：

時 間	分 數(分)
≤3 分	15
3 分~3 分 20 秒	11
3 分 20 秒~3 分 40 秒	7
3 分 40 秒~4 分	3
超過 4 分 01 秒	0

## 【托盤技能組】常見 Q&A

**Q1.請問報名系統之選手資料填寫順序，是否等於選手出場順序？**

A3.不等於，各隊伍可自行決定出場順序，並於競賽開始前依序排列。

**Q2.請問想更換其中一位選手怎麼辦？**

A4.若某位選手因不可抗拒之因素（如受傷、疾病、休退學等）無法參賽，請提出相關證明，寄至 [haobangcup@gmail.com](mailto:haobangcup@gmail.com)，大會將盡速召集相關委員開會審核。

**Q3.請問我們這組組員有五專五年級學生 1 名，三年級 2 名，要報名高中職組還是大專組？**

A5.以隊員中最高年級為基準報名，故請報名大專組。



# HAOBANG

## 九、單人競速花式餐巾摺疊組(高中職組)

### (一) 競賽人數與限制：

- 01.每科限 4 隊報名，每隊由 1 名選手組成。
- 02.每場至多 7 隊同時競賽。(視報名人數調整)
- 03.本組競賽名額：35 隊。(視報名情形調整)

### (二) 競賽所需器具：

請選手自行準備餐巾與作品呈現所需之杯盤等器皿。

大會提供：

- 01.長餐檯(180×60×75 公分)一張供參賽選手使用。
- 02.白色長檯布一條(選手可自備)。

### (三) 競賽內容：計時 300 秒完成不同款式餐巾摺疊，雷同款式將不予計分。

### (四) 競賽說明：

- 01.參賽選手須在 300 秒內完成適合擺設於餐桌或餐檯之花式餐巾。
- 02.口布折疊方法及步驟順序 90%相同，皆視為雷同款式將不予計分。
- 03.餐巾由選手自行準備與整燙且不得有折痕，其規格依勞委會餐服檢定之備品規定為標準；大會不提供杯盤等器皿。

### (五) 評分標準：

成品數量	成品美觀	服儀/衛生
40%	40%	20%

- 01.採得分制：評審檢視操作過程及完成後成品，予以給分。
- 02.每隊滿分 100 分。
- 03.名次依照得分高低排列，同分參酌，依序以成品數量、成品美觀、服裝/衛生。

### 【單人競速花式餐巾摺疊組】常見 Q&A

Q1.請問餐巾是否有規定材質、尺寸與顏色？

A1.質料：以棉質為主 尺寸：56cm × 56cm (±2cm) 顏色：不拘

Q2.請問可以使用橡皮筋、鐵絲等外力固定成品嗎？

A2.可以。

Q3.請問需要戴手套嗎？

A3.由選手自行決定，大會無規定。

Q4.請問餐巾摺疊組的成品展示，能否帶紙箱或是小型層架去作成品的擺設呢？

A4.可以。

## 十、團體餐檯佈置組(高中職組及大專組)

### (一) 競賽人數與限制：

- 01.高中職組每科限 3 隊報名，大專組每科/系限 2 隊報名，每隊由 2 名選手組成。
- 02.每場至多 7 隊同時競賽。(視報名人數調整)
- 03.本組競賽名額：高中職組 35 隊；大專組 7 隊。(視報名情形調整)

### (二) 競賽所需器具：

請選手自行準備搭配營造氣氛之餐檯器皿、餐巾及裝飾品；

大會提供每隊：

- 01.長餐檯(180×60×75 公分)一張，操作準備桌(180×60×75 公分)一張。
- 02.白色長檯布一條。(選手亦可自備)

(三) 競賽內容：大會指定主題為【親情】，請參賽選手以各款花式餐巾摺疊，搭配餐廳常見之餐檯裝飾，營造良好的餐廳氣氛。

### (四) 競賽說明：

- 01.參賽選手須在 12 分鐘內完成花式餐巾與長餐檯布置。
- 02.須符合大會指定主題且應符合業界餐檯布置之情境。
- 03.花式餐巾至少需有 10 種以上不同折疊款式。
- 04.成品設計說明以單面 A4 紙張大小呈現(無格式規定)，提供評審評分時進行審閱。
- 05.為競賽場地之安全，餐檯佈置區域不提供電源，可以使用蠟燭，但不得點火。
- 06.選手進場後，會有 1 分鐘時間將佈置用具放置於準備桌及鋪設自備檯布。

### (五) 評分標準：

情境營造 (符合主題)	整體美感 (美觀創意)	成品設計說明	服儀/衛生	時間 掌握
35%	35%	10%	10%	10%

- 01.採得分制：評審檢視操作過程及完成後成品，予以給分。
- 02.每隊滿分 100 分。
- 03.名次依照得分高低排列，如遇同分，則參酌依序為：情境營造(符合主題)、整體美感(美觀創意)、成品設計說明、服儀/衛生、時間掌握。

### 【團體餐檯佈置組】常見 Q&A

Q1.請問一定要圍桌裙嗎？

A1.不一定要圍桌裙，切合主題即可。

Q2.請問可以使用魔鬼氈的桌裙嗎？

A2.可以。

**Q3.請問有規定至少使用幾個口布嗎？**

A3.有，至少 10 款不同之折疊餐巾。

**Q4.請問可以使用橡皮筋、鐵絲等外力固定成品嗎？**

A4.可以。

**Q5 請問餐臺佈置的裝飾品可以帶自己手工做的裝飾品去嗎？**

A5:可以。

**Q6:請問團體餐檯佈置的十種口布有需要特別做出紙卡嗎？**

A6:沒有特別規定。



# HAOBANG



## 十一、競速鋪床接力組(高中職組/大專組)

(一)競賽人數與限制：

- 01.每科/系限 3 隊報名，每隊由 2 名選手組成。
- 02.每場至多 3 隊同時競賽。(視報名人數調整)
- 03.本組競賽名額：高中職組 21 隊；大專組 21 隊。(視報名情形調整)

(二)競賽所需器具：

**請選手自行準備搭配營造氣氛之佈置器具及裝飾品；**

大會提供每隊：

- 01.標準單人床一張，如圖所示。
  - 02.標準單人羽絨被一條+被套一條。
  - 03.標準羽絨枕二個+枕套二條
  - 04.浴巾一條+中毛一條+小毛一條
- ※報名成功者可 EMAIL 或 LINE 社群預約參觀競賽場地。  
※預約參觀日期：4 月 25 日(一)至 4 月 28(四)10:00-16:00

(三)競賽內容：

參賽選手各自負責競速鋪床及創意布巾摺疊，採接力方式進行。

(四)競賽說明：

01. 競速鋪床參賽選手在宣布比賽開始時，須先按下計時器之後方得以進行鋪床，且在完成鋪設後，回到準備桌上取得計時器後按下暫停，創意布巾摺疊的接力競賽選手方得接續進行創意布巾摺疊競賽。單人床鋪設樣式以競賽實景圖內之展示為標準。
02. 競速鋪床未能按下計時器計時，而開始進行鋪床者，以棄權論。
03. 競速鋪床未能按下計時器停止計時者，其創意布巾摺疊競賽不予計分。
04. 競速鋪床+創意布巾摺疊總時間合計不得超過 5 分鐘。
05. 創意布巾摺疊可自行攜帶其他道具加強其整體美觀。
06. 創意布巾摺疊必須使用大會提供之所有布巾，得額外自行增加其他布置道具。
07. 服裝以參賽者自備為主。

# HAOBANG

## 競速鋪床標準示意圖



(五)比賽流程如下：

競賽前準備	比賽實際操作	評審評分	換場整理
1 分鐘	5 分鐘	3 分鐘	1 分鐘

(六)評分標準：

競速時間	鋪床品質	布巾創意
40%	25%	35%

01.採得分制：評審檢視操作過程及完成後成品，予以給分。

02.每隊滿分 100 分。

03.名次依照得分高低排列，如遇同分，則參酌依序為：競速時間、布巾創意、鋪床品質。

### 【競速鋪床接力組】常見 Q&A

**Q1. 請問可使用新鮮花瓣佈置嗎？**

A1. 不建議使用。新鮮花瓣會因擠壓而滲出有色汁液而污染寢具，可使用人造花瓣代替。

**Q2. 請問鋪床選手可參與創意布巾佈置嗎？**

A1. 不可。此為接力競賽，已完成任務之選手不可協助佈置，違反者將取消競賽資格。

**Q3. 請問要鋪床單嗎？**

A1. 不需鋪床單，僅鋪設羽絨被及枕頭即可。

# HAOBANG

## 十二、咖啡拉花組(高中職組及大專組)

### (一) 競賽人數與限制：

- 01.每組以 1 人為限
- 02.高中職組每科最多報名 3 組，大專組每校最多報名 4 組。

### (二) 競賽所需器具：

#### 01.參賽者自備

咖啡杯(限 150ml--360ml)、器具(如:拉花鋼杯、圓湯匙...)，另請自備乾淨抹布、紙巾與個人用品。

#### 01.主辦單位提供

義式咖啡機組兩台、磨豆機兩台、咖啡豆【指定豆：祖厝咖啡義式配方豆】、鮮奶、填壓器兩個、填壓墊兩個、托盤、抹布等。【牛奶廠牌：誠芳股份有限公司(食伯樂)愛牧牛奶】

- 02.現場提供之咖啡機與磨豆機，請勿自行調整刻度。一場次有 2 組選手 2 台機器同時進行競賽，將由電腦抽籤決定位置。

### (三) 競賽說明

- 01.參賽者於現場於三分鐘內製作 1 杯「創意拉花拿鐵」。在時間內可作兩杯，但只能取一杯置成品區評分(若時間到而未完成成品或完成成品未置於成品區，則該成品不予計分)。
- 02.參賽選手需以直接注入(free pour)方式製作「創意拿鐵拉花」，拉花圖形不限，不可使用輔助器具，若於拉花拿鐵製作過程使用雕花(free pour 以外的技巧)，則所有評分項目皆以零分計算。
- 03 競賽流程：30 秒準備→3 分鐘拉花→30 秒善後清潔手把與工作環境。(若提早拉完可提早做清潔工作)
- 04 其他重要規定：參賽者須彩色或黑白列印要拉的圖型，供評審參考，以利評穩定性之分數。
- 05.若參賽總人數不足，主辦單位有權調整或增加各校參賽組數。

### (四) 評分標準:

評分標準包括專業態度與技術評分及感官評分。

#### 01. 專業度與技術評分：

採總分扣分制，以下 16 項目中若未達成者，一項扣總分兩分。

項 目	細 項
專業態度	<ol style="list-style-type: none"><li>1 服裝儀容整齊清潔</li><li>2 頭髮整齊，指甲乾淨，指甲不超過指肉</li><li>3 成品給評審時是否眼神接觸並注意禮節</li><li>4 給評審之成品杯器皿乾淨度</li><li>5 抹布正確使用，無交錯使用</li></ol>

項目	細項
濃縮萃取過程	6 填粉前，過濾器徹底擦乾與清潔 7 咖啡粉填壓作業的正確度 8 咖啡把手卡上前，是否有放水 9 把手卡上前，是否有拭粉 10 咖啡把手卡上後，是否立即萃取咖啡
奶泡操作過程	11 蒸氣棒使用前是否放氣 12 蒸氣棒使用後是否放氣 13 蒸氣棒使用後是否以抹布確實清潔乾淨
善後作業	14 咖啡手把清潔擦乾 15 咖啡機與磨豆機周邊環境清潔 16 工作區與成品區桌面清潔

## 02. 感官評分，項目如下：

項目	評分百分比	細項
顏色對比(含乾淨度)	20%	顏色對比:0-10 分
		乾淨度:0-10 分
圖形穩定 (須備拉花圖片共評審比較)	20%	圖形穩定:10-20 分 (與圖片之相似度,若未提供此分數為 0)
整體美感 (含圖形位置與均衡感)	20%	整體美感:0-10 分
		圖形位置與均衡感:0-10 分
圖形難易與完成度	20%	圖形難易:0-10 分
		完成度:0-10 分
圖形創意與奶泡品質	20%	創意度:0-10 分
		奶泡品質: 0-10 分

※如遇同分，參酌依序為圖形美感/完整、圖形難易、顏色對比/乾淨、圖形穩定、奶泡細緻。

**【指定牛奶】** 誠芳股份有限公司(食伯樂)愛牧牛奶  
購買請洽【新思餐飲創意工作室】官方 LINE。



### 【咖啡拉花組】常見 Q&A

**Q1. 請問大會提供的咖啡機廠牌及型號是？**

A1. 咖啡機廠牌型號：義大利【Rancilio】EPOCA E2 2GR Clever 雙孔半自動咖啡機。

**Q2. 請問濃縮咖啡萃取方式是否有規定？**

A2. 無。可萃取單份濃縮咖啡 single 或雙份濃縮咖啡 double 或短萃取濃縮咖啡 ristretto。

**Q3. 請問牛奶是否可先倒入鋼杯？**

A3. 不可。3 分鐘調製開始時才能倒入鋼杯。

### 十三、咖啡飲品立體雕花組(高中職組及大專組)

(一) 競賽說明：

01. 每組以 1 人為限，每校人數不限。
02. 參賽者於現場有 3 分鐘準備器皿食材，不包含製作奶泡，並另計時 25 分鐘內製作 1 杯「飲品立 體雕花」。(若時間到而未完成成品或完成成品未置於成品區，則該成品不予計分)。
03. 主題  
須製作最少 2 隻以上的立體動物，以及寫上「健行好棒」四字及好棒盃之 LOGO (可立體或平面) 缺一不可。
04. 主辦單位提供之設備器具與材料  
義式咖啡機組兩台、磨豆機兩台、咖啡豆、鮮奶【廠牌：誠芳股份有限公司(食伯樂)愛牧牛奶】、填壓器兩個、填壓墊兩個、托盤等、電動奶泡壺一人一台【廠牌：Princess】、紅茶基底。  
  
※ 電動奶泡壺若有慣用廠牌，亦可自行攜帶。  
※ 現場提供之咖啡機與磨豆機，請勿自行調整刻度。一場次有 8 組選手共用 2 台機器同時進行競賽。
05. 參賽者須自備之物品  
一個咖啡杯(限 150ml--360ml)、器具(如:拉花鋼杯、雕花筆、圓湯匙、咖啡匙、盛裝醬料之瓶罐...等)，另請自備乾淨抹布、紙巾與個人用品。
06. 可使用任何輔助器具、可自備奶泡機(電壓限 110V)、奶泡壺，可使用食用色素、糖漿、粉類、各種口味之醬料(不可含果粒)或果露來雕畫圖形或增加色澤美感，但切勿過度使用影響飲品整體風味。
07. 選手於競賽開始後 25 分鐘之任何時間內可自行萃取咖啡或使用競賽現場所提供溫紅茶作立體雕花飲品基底使用。競賽前會提供 2 分鐘準備工作台之材料、醬料、杯器皿...等(不含作奶泡)。
08. 選手若完成成品請將成品置於成品區即完成競賽，若競賽時間到，尚未將成品置於成品區，則不論成品是否完成皆無分數。

【指定牛奶】誠芳股份有限公司(食伯樂)愛牧牛奶

購買請洽【新思餐飲創意工作室】官方 LINE。



(二)評分標準:

項 目	評分百分比
好棒盃 LOGO 美感與正確性，是否寫上「健行好棒」四字	20%
圖案造型設計與創意度	20%
雕花細緻度與圖形難易	20%
整體美感	20%
奶泡細緻度	20%
合計	100%

※如遇同分，則參酌依序為：符合飲品主題性、圖案造型設計、圖形難易  
整體美感、奶泡細緻。

### 【立體雕花組】常見 Q&A

**Q1.請問大會提供的咖啡機廠牌及型號是？**

A1.咖啡機廠牌型號：義大利【Rancilio】EPOCA E2 2GR Clever 雙孔半自動咖啡機。

**Q2.請問成品完成後，善後時間幾分鐘？**

A2.沒規定。成品完成即可開始整理收拾，成品需留在成品區展示與評分，非經允許請勿撤離。  
僅須取托盤將自己的工作檯上所有的器皿及材料全部撤離，桌面擦拭乾淨，以利下一場次  
競賽順利進行，競賽教室隔壁有茶水間及廁所可供清洗器皿。

**Q3.請問競賽準備時間，牛奶是否可先倒入鋼杯、奶泡機或奶泡壺內？**

A3.不可。調製開始時才能倒入鋼杯、奶泡機或奶泡壺內。

**Q4.可製作展台否？**

A4.沒規定，可自行決定是否須要。

# HAOBANG

## 十四、精品咖啡手沖萃取組(高中職組及大專組)

### (一) 競賽人數與限制：

- 01.每校限 5 隊報名，每隊由 1 名選手組成。
- 02.初賽：分 2~5 場，每場至多 10 隊同時競賽。(視報名人數調整)  
決賽：每場 4~10 隊同時競賽。(由初賽各場遴選 2 名得分最高者晉級，視人數調整)
- 03.本組競賽名額：高中職及大專組各 50 隊。(視報名情形調整)

### (二) 競賽所需器具：

**請選手自行準備：手沖相關器材(不限廠牌)。**

大會提供：公共區域提供指定用咖啡豆、磨豆機及磅秤。IBM 桌(180×60×75 公分)一張及比賽用熱水(參賽選手亦可自行攜帶)供個人使用，每桌提供一個 110v 插座(沒有提供 220v 插座)，配置一台 Brewista 控溫不銹鋼水壺及咖啡玻璃壺一只。

### (三) 競賽項目：

- 01.初賽：每位選手於規定時間內使用【指定豆】完成沖煮 1 壺 250 ml 至 300ml 的咖啡。
- 02.決賽：每位選手於規定時間內使用【自選豆】完成沖煮 1 壺 250 ml 至 300 ml 的咖啡。

### (四) 競賽說明：

- 01.豆量與研磨：由參賽者自行決定；豆量與研磨號數不限。(現場提供小富士 R-220 鬼齒磨豆機，參賽選手亦可自行攜帶)
- 02.評審：具 SCAA 授證 Q Grader 資格之評審群。
- 03.初賽：
  - (1)於競賽開始前以抽籤方式決定出場比賽順序。
  - (2)指定豆：茉莉雅 衣索比亞/西達摩，水洗/G1  
(檸檬皮、佛手柑、桃子、野薑花、伯爵紅茶、活潑酸質、蜂蜜滑順口感)  
※大會將提供半磅指定豆供選手練習，將於各階段報名截止、審核通過後統一郵寄。  
※咖啡豆增購資訊將於第一階段報名資格審核後公告於活動官網。

### (3) 競賽時間：

項目	時間限制	完成項目
準備時間	3 分鐘	選手可調整磨豆機刻度並進行磨豆，並準備器材與熱杯工作。
競賽時間	7 分鐘	<ul style="list-style-type: none"><li>●選手需於競賽時間內完成 1 壺 250ml 至 300ml 的咖啡。</li><li>●完成時必須端出一壺咖啡，如果選手萃取量不足或過多，依比例扣分。</li><li>●提醒時間為結束前 2 分鐘、1 分鐘、30 秒。</li></ul>
清潔時間	3 分鐘	選手送出咖啡後，即可回競賽桌進行清潔，等待指示後離開競賽桌。

- (4)計時方式：選手完成必須舉手喊「完成」，才會停止計時。



(5)每組初賽各場次選 2 名得分最高者晉級決賽。

※12:45 前公告決賽選手名單，決賽選手須於 13:10 至競賽會場檢錄。

#### 04.決賽：

(1)每位選手必須以自選豆參賽。

(2)競賽時間：

項目	限時	完成項目
準備及介紹	10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"><li>●選手依序向評審團介紹所選用的咖啡豆，介紹以一分鐘為限。</li><li>●選手可調整磨豆機刻度並進行磨豆，並準備器材與熱杯工作。</li></ul>
競賽時間	7 分鐘	<ul style="list-style-type: none"><li>●選手須於競賽時間內完成 1 壺 250 ml 至 300ml 的咖啡。</li><li>●完成時必須端出一壺咖啡，如果選手萃取量不足或過多，依比例扣分。</li><li>●提醒時間為結束前 2 分鐘、1 分鐘、30 秒。</li></ul>
清潔時間	3 分鐘	選手送出咖啡後，即可回競賽桌進行清潔，等待指示後離開競賽桌。

(3)計時方式：選手完成必須舉手喊「完成」，才會停止計時。

(4)各組依比賽總成績各自產生冠軍、亞軍、季軍及佳作數名。

(五)評分標準：

項目	%	說明
風味評項	80	<ul style="list-style-type: none"><li>●分 8 大評項，合計 80 分。</li><li>●評項：1.濕香氣 2.酸質 3.風味表現 4.甜度 5.BODY 表現 6.均衡性&amp;餘韻 7.乾淨度 8.整體表現</li></ul>
技術評項	20	<ul style="list-style-type: none"><li>●分 5 大評項，合計 20 分。</li><li>●評項：<ol style="list-style-type: none"><li>1.競賽區域準備工作(桌面的配置)&amp;清潔度(比賽前/後)</li><li>2.比賽器具完善度&amp;清潔度</li><li>3.選手沖煮動作的流暢度</li><li>4.比賽細節的掌握度</li><li>5.選手整體的評價與印象</li></ol></li></ul>

01.熱咖啡每壺萃取不足 250 ml 至 300ml 之間，扣總分 1 分。

02.逾時扣分：逾時 30 秒內扣總分 1 分、逾時 60 秒內扣總分 2 分、逾時 60 秒以上不予評分。(選手仍可繼續完成沖煮並送出作品)

03. 如遇同分，則依風味評項的整體表現、乾淨度、均衡性&餘韻依序比。

## 【精品咖啡手沖萃取組】常見 Q&A

**Q1.請問可以自備競賽用水嗎？**

A1.可以的。

**Q2.請問大會是否會提供咖啡杯？**

A2.選手可攜帶自己慣用之咖啡杯及沖煮器具，但比賽會場提供咖啡玻璃壺供選手盛裝咖啡，完成後以咖啡壺送出，咖啡液將倒入會場準備的杯具並計量，然後由評審進行杯測評分。

**Q3.請問是否需要多萃取一杯咖啡供評審聞香？**

A3.不需要。選手僅需萃取一杯 250 c.c.至 300 c.c.的咖啡即可。  
(若選手萃取量不足或過多，將依比例扣分。)

**Q4.請問可以於競賽時間再進行磨豆嗎？**

A4.依簡章規定，選手得於準備時間進行磨豆，但選手亦可於競賽時間再進行磨豆，可是競賽時間不會因此而延長。

**Q5.如果沖煮的成品不理想，於競賽時間內可以重新沖煮嗎？**

A5.只能沖煮一次，重新沖煮即喪失競賽資格。

**Q6.請問成品端出時，只需要杯子嗎？需要附咖啡底盤、咖啡匙、糖包及奶油球嗎？**

A6.依規定以桌上準備的咖啡玻璃壺送出咖啡即可，其他裝飾品項並不予計分。

**Q7.請問比賽桌離評審桌的距離約為多少？**

A7.比賽桌距評審桌約為 1~13 公尺不等，依現場抽籤位置而定，且評審於現場會四處走動，故選手無須擔心評審會沒看到自己的表現。

**Q8.請問於清潔時間內，需要把所有的器具清洗乾淨嗎？還是可以下場後再清洗乾淨？**

A8.選手於競賽結束後即可開始清潔，所有器具統一於清潔時間結束前清潔乾淨。

**Q9.請問比賽時要自行攜帶咖啡豆嗎？**

A9.指定豆由大會提供；自選豆請選手自行攜帶。

**Q 10:電水壺溫度是否有顯示？**

A10：電水壺溫度有顯示。

**Q11：磨豆機是否為每位選手配置一台，磨豆機是否有經過清潔和校正？**

A11：磨豆機四台十人共用，磨豆機有清潔無校正。

# HAOBANG

## 十五、傳統標準調酒組(高中職組及大專職業組)

### (一) 競賽人數與限制：

01. 高中職組每校限報名 5 隊，大專職業組每系限 2 隊參賽，每隊由 1 名選手組成。
02. 高中職組：每場至多 6 隊同時競賽。(視報名人數調整)  
大專職業組：每場至多 4 隊同時競賽。(視報名人數調整)
03. 本組競賽名額：高中職組 54 隊；大專組 28 隊。(視報名情形調整)

### (二) 競賽所需器具：

請選手自行準備紙本酒譜一式四份於選手檢錄時當場繳交(指定格式詳見附錄)及調酒相關材料、器具；大會提供冰桶一式、冰鏟一支、冰夾一支、小垃圾桶一個、檯布一式及 IBM 桌(180×60×75 公分)一張。

### (三) 競賽內容與說明

#### 【高中職組無酒精傳統調酒組】

##### 01. 競賽內容

- (1) 無酒精飲品調製 3 杯，單杯容量不得少於 90ml，杯具材質、外觀造型不限。
- (2) 配方中，【誠芳股份有限公司(食伯樂)糖漿】必須使用至少一種，限以下口味。  
蘭姆酒風味: 帶點甘蔗香氣的蘭姆風味以 Mocktail 調飲享受「偽」醺慵懶的小確幸  
接骨木風味令人愉悅的清新花香風味  
芭樂風味: 具有芭樂果肉香氣，口感協調且清新  
白桃風味: 白桃溫和香氣及鮮甜美味，讓飲品嚐來清新爽口  
香草風味: 新鮮香草莢的芬芳完美融合於糖漿中，為飲品帶來自然順口的香草香氣  
焦糖風味: 長時間熬煮的焦糖香氣，使飲品色澤富有層次，兼具甜而不膩的口感  
玫瑰風味: 浪漫的玫瑰香氣及微微果香  
荔枝風味: 新鮮荔枝果香伴隨淡淡甘甜，熱帶水果的風情  
烤堅果風味: 綜合堅果風味，散發堅果外皮焙烤後的典雅香氣  
莓果風味: 綜合莓果風味及微酸感，讓飲品具豐富層次及清新口感

##### 02. 競賽說明：

- (1) 酒譜：報名時請先填寫【作品內涵】(4 月 22 日 23：59 前可登錄報名系統修改)。競賽當日檢錄時繳交酒譜 A4 直式紙本一式四份。大會指定酒譜格式如第 54 頁，請至競賽活動網頁下載 Word 檔，以電腦繕打後列印(彩色、黑白不拘，酒譜美觀不列入評分，未依規定填寫繳交，將喪失比賽資格)。
- (2) 每杯材料不可超過 7 項(但不包含裝飾物)，材料請以原始材料，不可先混和調製。
- (3) 配方中若還有使用到糖漿，必須選用指定廠牌【誠芳股份有限公司(食伯樂)】。
- (4) 製作時間為 3 分鐘。(上、下台佈置桌面 1 分鐘可攜帶一位助手協助)。
- (5) 比賽音樂由主辦單位提供，並隨機撥放。

### (6) 競賽方式

時間限制	完成項目
1分鐘	(1)參賽選手上台 (2)佈置桌面
4分鐘	調製完成3杯相同的自創飲料

(7)若有未盡事宜，以大會公告為準。

### 03. 評分標準

技術項目				口感項目			
自信儀態	整體過程熟練度	整體技巧表現	安全衛生	意涵創意	口感(色香味)	整理呈現	作品市場性
10%	15%	15%	10%	15%	15%	15%	5%

\* 若有同分狀況時，以口感、技術、衛生分數等高低順序排名。

### 【大專職業組傳統調酒組】

#### 01. 競賽內容

調製 3 杯，單杯容量不得少於 90ml，杯具材質、外觀造型不限。

#### 02. 競賽說明：

(1)酒譜：報名時請先填寫【作品內涵】(4月22日前可登錄報名系統修改)。

競賽當日檢錄時繳交酒譜 A4 直式紙本一式四份。大會指定酒譜格式如第 54 頁，請至競賽活動網頁下載 Word 檔，以電腦繕打後列印(彩色、黑白不拘，酒譜美觀不列入評分，未依規定填寫繳交，將喪失比賽資格)。

(2)每杯材料不可超過 7 項(包含基酒及適量 Dash，但不包含裝飾物)，材料請以原始材料，不可先混和調製。

(3)須展示任一種調酒技法。

(4)指定基酒：伏特加

基酒需含以下其中一款，單杯量指定基酒至少 30ml

- 老莫斯科 Staraya Moskva 700ml (酒瓶本身有防漏設計，不得裝酒嘴)
- 冬季夜路 Winter Road 500ml
- 極品洋可夫 Yankov 700ml

# HAOBANG



- (5)次材料指定:由選手自行發揮，材料請以原始材料，不可先混和調製。
- (6)配方中若還有使用到糖漿，必須選用指定廠牌-【誠芳股份有限公司(食伯樂)】
- (7)製作時間為 4 分鐘。(上、下台佈置桌面 1 分鐘可攜帶一位助手協助)。
- (8)比賽音樂由主辦單位提供，並隨機撥放。
- (9)競賽方式

時間限制	完成項目
1分鐘	(1)參賽選手上台 (2)佈置桌面
4分鐘	調製完成3杯相同的自創酒

(10)若有未盡事宜，以大會公告為準。

### 03.評分標準

技術項目				口感項目			
自信儀態	整體過程熟練度	整體技巧表現	安全衛生	意涵創意	口感(色香味)	整理呈現	作品市場性
10%	15%	15%	10%	15%	15%	15%	5%

\* 若有同分狀況時，以口感、技術、衛生分數等高低順序排名。

### 【傳統標準調酒組】常見 Q&A

#### Q1.請問原始材料的定義？

A1 原始材料是以原型的水果或其他材料進行壓榨或其他方式而做成的材料，請以原始材料為主，不得先行混合其他內容。

例如:※紅茶包加熱水為紅茶可行，此為一款材料；但若紅茶加糖則為兩款材料；加鮮奶為三款材料。

※檸檬壓成汁可行，此為一款材料，但若檸檬汁與糖水混和成酸甜汁則為兩款材料。

※使用義美厚奶茶非原始材料，將不得使用。

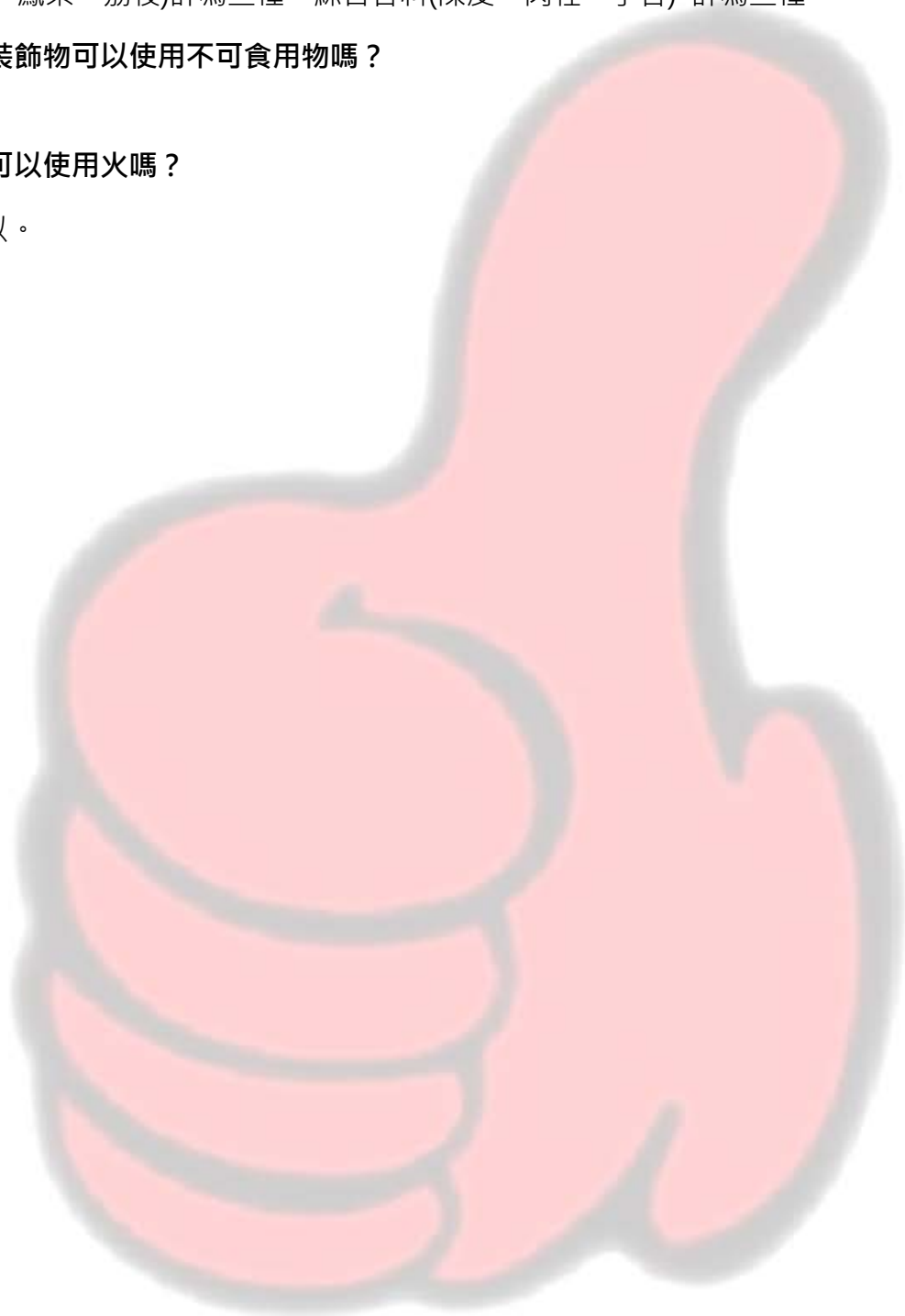
※如使用複合風味之材料，須清楚標示內容物，並將其內容物單獨計算。例如:綜合水果汁(含芒果、鳳梨、荔枝)計為三種、綜合香料(陳皮、肉桂、丁香) 計為三種。

**Q2.請問裝飾物可以使用不可食用物嗎？**

A2.可以。

**Q3.請問可以使用火嗎？**

A3.不可以。



# HAOBANG

## 2022 健行好棒盃【傳統標準調酒組】選手酒譜

選手資訊					
選手姓名		報名組別	<input type="checkbox"/> 高中職組 <input type="checkbox"/> 大專職業組	選手編號 <small>(由主辦單位填寫)</small>	號碼： 場：      桌：
作品資訊					
作品名稱		調製方法		裝飾物	
作品意涵 <small>(200 字以內)</small>					
酒譜(杯)					
配方 1 中文名稱		配方 1 廠 牌		配方 1 添加 ml 數	
配方 2 中文名稱		配方 2 廠 牌		配方 2 添加 ml 數	
配方 3 中文名稱		配方 3 廠 牌		配方 3 添加 ml 數	
配方 4 中文名稱		配方 4 廠 牌		配方 4 添加 ml 數	
配方 5 中文名稱		配方 5 廠 牌		配方 5 添加 ml 數	

### 備註：

- (1) 本酒譜請以電腦繕打，**列印 A4 直式紙本酒譜一式四份(彩色、黑白不拘，酒譜美觀不列入評分，未依規定填寫繳交，將喪失比賽資格)**，並請於競賽當日**檢錄**時繳交。
- (2) 本酒譜**請填寫所需之配方添加 ml 數**。單杯容量不得少於 90ml，至多不可超過 180ml，杯具材質、外觀造型不限。每杯材料不可超過 7 項(包含基酒及適量 Dash，但不包含裝飾物)，指定基酒使用量由選手自行發揮，內容添加物之香甜酒及糖漿請以規定品牌使用調製。
- (3) 本表 WORD 檔可至活動官網 <http://www.hm.uch.edu.tw> 下載。

## 十六、單人花式調酒組(高中職組&大專職業組)

### (一) 競賽人數與限制：

- 01.高中職組每科系限報名 2 隊，大專職業組每系限 2 隊報名。每隊由 1 名選手組成。
- 02.高中職組：每場至多 2 隊同時競賽。(視報名人數調整)  
大專職業組：每場至多 1 隊同時競賽。(視報名人數調整)
- 03.本組競賽名額：高中職組 30 隊；大專職業組 16 隊。(視報名情形調整)

### (二) 競賽所需器具：

請選手自行準備紙本酒譜一式四份，選手檢錄時當場繳交(指定格式詳見附錄)及調酒相關材料、器具；大會提供冰桶一式、冰鏟一支、冰夾一支、小垃圾桶一個及移動吧台一台。

### (三) 競賽內容與說明

#### 【高中職組無酒精花式調酒組】

##### 01. 競賽內容

(1)調制飲料 2 杯，杯具材質、外觀造型不限。

(2)配方中，【誠芳股份有限公司(食伯樂)糖漿】必須使用至少一種，限以下口味。

蘭姆酒風味: 帶點甘蔗香氣的蘭姆風味以 Mocktail 調飲享受「偽」醺慵懶的小確幸

接骨木風味令人愉悅的清新花香風味

芭樂風味: 具有芭樂果肉香氣，口感協調且清新

白桃風味: 白桃溫和香氣及鮮甜美味，讓飲品嚐來清新爽口

香草風味: 新鮮香草莢的芬芳完美融合於糖漿中，為飲品帶來自然順口的香草香氣

焦糖風味: 長時間熬煮的焦糖香氣，使飲品色澤富有層次，兼具甜而不膩的口感

玫瑰風味: 浪漫的玫瑰香氣及微微果香

荔枝風味: 新鮮荔枝果香伴隨淡淡甘甜，熱帶水果的風情

烤堅果風味: 綜合堅果風味，散發堅果外皮焙烤後的典雅香氣

莓果風味: 綜合莓果風味及微酸感，讓飲品具豐富層次及清新口感

##### 02. 競賽說明：

(1)酒譜：報名時請先填寫【作品內涵】(4 月 22 日前可登錄報名系統修改)。

競賽當日檢錄時繳交酒譜 A4 直式紙本一式四份。大會指定酒譜格式如第 59 頁，請至競賽活動網頁下載 Word 檔，以電腦繕打後列印(彩色、黑白不拘，酒譜美觀不列入評分，未依規定填寫繳交，將喪失比賽資格)。

(2)每杯材料不可超過 7 項(不包含裝飾物)，材料請以原始材料，不可先混和調製。

(3)配方中若還有使用到糖漿，必須選用指定廠牌【誠芳股份有限公司(食伯樂)】。

(4)裝飾物必須於現場指定區域內製作完成。

(5)製作時間為 4 分鐘。(上、下台佈置桌面 1 分鐘可攜帶一位助手協助)。

(6)音樂由主辦單位提供，並公告於活動官網。



(7)作品名稱及說明等標示物，請選手自由準備，規格不得大於(含)20公分×10公分。(此項不列入評分)

(8)競賽方式

時間限制	完成項目
1分鐘	(1)參賽選手上台(2)佈置桌面
4分鐘	調製完成2杯相同的自創酒

(9)若有未盡事宜，以大會公告為準。

03.評分標準：

口感項目					
意涵/創意	口感(色香味)	整理/呈現	作品市場性		
30%	30%	30%	10%		
扣分項目					
Fall 掉落	Sprinkle 濺出	Break 破損	Sanitation 環境衛生	Miss 酒材遺漏	Time 超時
-3	-1	-10	-10	口感 0 分	1 秒/-1
技術項目					
Originality 自創招式	Difficulty 難度	Technical Execution 整體流暢完整	Showmanship 表演技巧 音樂搭配	Overall Entertainment 娛樂性	Sponsor 贊助
20	40	30	20	20	20

\* 若有同分狀況時，以口感、技術、衛生分數等高低順序排名。

# HAOBANG

## 【大專職業組花式調酒組】

### 01.競賽內容

調製自創調酒 2 杯，杯具材質、外觀造型不限。

### 02.競賽說明：

- (1)酒譜：報名時請先填寫【作品內涵】(4月22日23:59前可登錄報名系統修改)。  
競賽當日檢錄時繳交酒譜 A4 直式紙本一式四份。大會指定酒譜格式如第 59 頁，請至競賽活動網頁下載 Word 檔，以電腦繕打後列印(彩色、黑白不拘，酒譜美觀不列入評分，未依規定填寫繳交，將喪失比賽資格)。
- (2)每杯材料不可超過 7 項 (包含基酒及適量 Dash，不包含裝飾物)
- (3)指定基酒：伏特加  
基酒需含以下其中一款，單杯量指定基酒至少 30ml
  - 老莫斯科 Staraya Moskva 700ml (酒瓶本身有防漏設計，不得裝酒嘴)
  - 冬季夜路 Winter Road 500ml
  - 極品洋可夫 Yankov 700ml



- (4)配方中若還有使用到糖漿，必須選用指定廠牌【誠芳股份有限公司(食伯樂)】。
- (5)比賽時間 4 分鐘。比賽音樂請選手依智慧財產保護法自行製作適當音樂，並於 5 月 2 日 23 時 59 分前上傳至指定雲端【<https://reurl.cc/6Ee55V>】，【檔名-參賽選手姓名】，未於規定時間內上傳扣總分 3 分。
- (6)飲料的製作時間為 4 分鐘。(上、下台佈置桌面 1 分鐘，可攜帶兩位助手協助)
- (7)本賽事自創配方指定基酒為【台樹股份有限公司系列 VODKA】，比賽時需以 Working Flair(半滿瓶)指定用酒至少 30 秒。
- (8)因誠芳股份有限公司(食伯樂)的瓶身設計,花式組不好丟，故比賽時開放可裝入刷掉酒標的空酒瓶中，禁止裝入其他糖漿廠牌的瓶中,違者扣總分 5 分。
- (9)選手應製作自創配方 2 杯。自創配方長短飲不拘。

### (10)競賽方式

時間限制	完成項目
1分鐘	(1)參賽選手上台 (2)佈置桌面
4分鐘	調製完成2杯自創調酒

### 03.評分標準：

口感項目					
意涵/創意	口感(色香味)	整理/呈現	作品市場性		
30%	30%	30%	10%		
扣分項目					
Fall 掉落	Sprinkle 濺出	Break 破損	Sanitation 環境衛生	Miss 酒材遺漏	Time 超時
-2	-1	-10	-10	口感 0 分	1 秒/-1
技術項目					
Originality 自創招式	Difficulty 難度	Technical Execution 整體流暢完整	Showmanship 表演技巧 音樂搭配	Overall Entertainment 娛樂性	Sponsor 贊助
20	40	30	20	20	20

\* 若有同分狀況時，以口感、技術、衛生分數等高低順序排名。

### 【指定產品哪裡買】

#### 01.指定基酒材料

購買請洽【台樹股份有限公司】官方網站 <http://www.tairus.com.tw/>

購買請洽【洋可夫俄羅斯洋行】官方 LINE

#### 02.誠芳股份有限公司(食伯樂)指定糖漿及相關產品

購買請洽【新思餐飲創意工作室】官方 LINE

### 【單人花式調酒組】常見 Q&A

#### Q1.請問原始材料的定義？

A1 原始材料是以原型的水果或其他材料進行壓榨或其他方式而做成的材料，請以原始材料為主，不得先行混合其他內容。

例如：※紅茶包加熱水為紅茶可行，此為一款材料；但若紅茶加糖則為兩款材料；加鮮奶為三款材料。

※檸檬壓成汁可行，此為一款材料，但若檸檬汁與糖水混和成酸甜汁則為兩款材料。

※使用義美厚奶茶非原始材料，將不得使用。

※如使用複合風味之材料，須清楚標示內容物，並將其內容物單獨計算。例如：綜合水果汁(含芒果、鳳梨、荔枝)計為三種、綜合香料(陳皮、肉桂、丁香)計為三種。



## 2022 健行好棒盃 【單人花式調酒組】選手酒譜

選手資訊					
選手姓名		報名組別	<input type="checkbox"/> 高中職組 <input type="checkbox"/> 大專職業組	選手編號 <small>(由主辦單位填寫)</small>	號碼： 場：      桌：
作品資訊					
作品名稱		調製方法		裝飾物	
作品意涵 <small>(200 字以內)</small>					
酒譜(杯)					
配方 1 中文名稱		配方 1 廠 牌		配方 1 添加 ml 數	
配方 2 中文名稱		配方 2 廠 牌		配方 2 添加 ml 數	
配方 3 中文名稱		配方 3 廠 牌		配方 3 添加 ml 數	
配方 4 中文名稱		配方 4 廠 牌		配方 4 添加 ml 數	
配方 5 中文名稱		配方 5 廠 牌		配方 5 添加 ml 數	
配方 6 中文名稱		配方 6 廠 牌		配方 6 添加 ml 數	
配方 7 中文名稱		配方 7 廠 牌		配方 7 添加 ml 數	

### 備註：

- (1) 本酒譜請以電腦繕打，**列印 A4 直式紙本酒譜一式四份(彩色、黑白不拘，酒譜美觀不列入評分，未依規定填寫繳交，將喪失比賽資格)**，並請於競賽當日**檢錄**時繳交。
- (2) 本酒譜請填寫所需之**配方添加 ml 數**。每杯材料不可超過 7 項 ( 包含基酒及適量 Dash，不包含裝飾物 )，內容添加物之香甜酒及糖漿請以規定品牌使用調製。
- (3) 本表 WORD 檔可至活動官網 <http://www.hm.uch.edu.tw> 下載。

## 十七、極速調酒組

### (一) 競賽人數與限制：

- 01.每校不限報名隊數，每隊由 1 名選手組成。
- 02.每場 1 隊進行競賽。
- 03.本組競賽名額：24 隊。(視報名情形調整)

### (二) 競賽所需器具：

參賽選手可自行準備慣用之酒嘴於第一階段使用，其他相關設備、器具、酒材及裝飾物等均由大會提供。活動吧台各項器具及酒材擺設方式，詳見第 63 頁。

### (三) 競賽項目：

- 01.第一項目 Pour Test & Double Test 共 5 題。(現場公佈份量，動作不限)
- 02.第二項目須製作 5 款調酒+1 shot，調製順序不限。

### (四) 競賽內容說明與注意事項：

- 01.比賽桌面：國際大賽專用活動吧台。
- 02.比賽酒單：詳見第 62 頁【指定酒譜】。
- 03.比賽注重精準度、組織性、安全、衛生。超過 3 分 00 秒者淘汰。
- 04.計分方式為所有評分項目減去扣分後加總。
- 05.開始前主持人會詢問是否準備好，3-2-1-GO，按壓計時器即開始動作。
- 06.準備時雙手不可碰觸吧台上任何器具及材料。(吸管、杯具、裝飾、酒瓶方向皆不可)
- 07.上場時選手請檢查檯面及所有材料、器具等，是否妥當。(可直接提出如冰塊多寡)
- 08.選手可依個人喜好與習慣操作調製順序。
- 09.確認結束時，選手按壓計時器即時間停止計時；停止時間計時後請勿再碰觸台面。
- 10.Speed Round 所有飲品不需要冰杯。
- 11.音樂由大會提供。

### (五) 評分標準：總分 500 分

#### 01.速度、組織性：

- (1)Pour Test 一題 20 分。
- (2)Free Pour 超量與不足扣 3 分。
- (3)速度以 2 分 00 秒為基準實施加減分，少於每秒加 2 分，超過每秒扣 2 分。
- (4)各項器材使用完未放置指定位置單品項扣 5 分。
- (5)各項酒類、果汁壺使用完未放置原位單品項扣 5 分。
- (6)單杯調製程序錯誤，如：
  - a. Pour Test 份量不足或超量一題扣 20 分共 5 題。(正負 1/8 內不扣分)
  - b. 攪拌法未攪拌 5 圈以上，未依正確攪拌方法攪拌扣 20 分。

- c. Shake 杯蓋緊後搖盪未達 3 下，冰塊未加即 Shake 扣 20 分。
- d. Blender 成品未達冰沙狀扣 10 分。
- e. 未按照酒譜製作、少材料、少裝飾物、誤加材料，每項扣 30 分，單杯超過兩項扣 60 分。







02.安全與衛生：

- (1)灑酒一次扣 2 分一滴不算。
- (2)大範圍濺出一次扣 5 分。
- (3)比賽過程中飲料傾倒每杯扣 30 分。
- (4)完成品傾倒每杯扣 60 分。
- (5)調製過程中快速架酒材傾倒未扶正扣 10 分。
- (6)調製中任何玻璃製品破裂扣 300 分。
- (7)使用過冰塊倒回冰槽扣 10 分。
- (8)調製過程中任何酒材及器具放置或掉落冰槽扣 10 分。
- (9)杯子鏟冰扣 100 分。
- (10)過程中任何器具酒材及吧台物品掉落至地面扣 30 分。
- (11)未依正確方法使用調酒器材單項扣 15 分。

杯子鏟冰	過程飲料傾倒	完成品傾倒	器材未歸位	玻璃製品破裂
+100	+30	+60	+5	+300
冰塊回倒冰槽/ 未扶正	裝飾物、 酒材遺漏	調法過程錯誤	倒酒精準度	灑酒 (大灑扣 10)
+10	+30	+20	+2	+2

HAOBANG

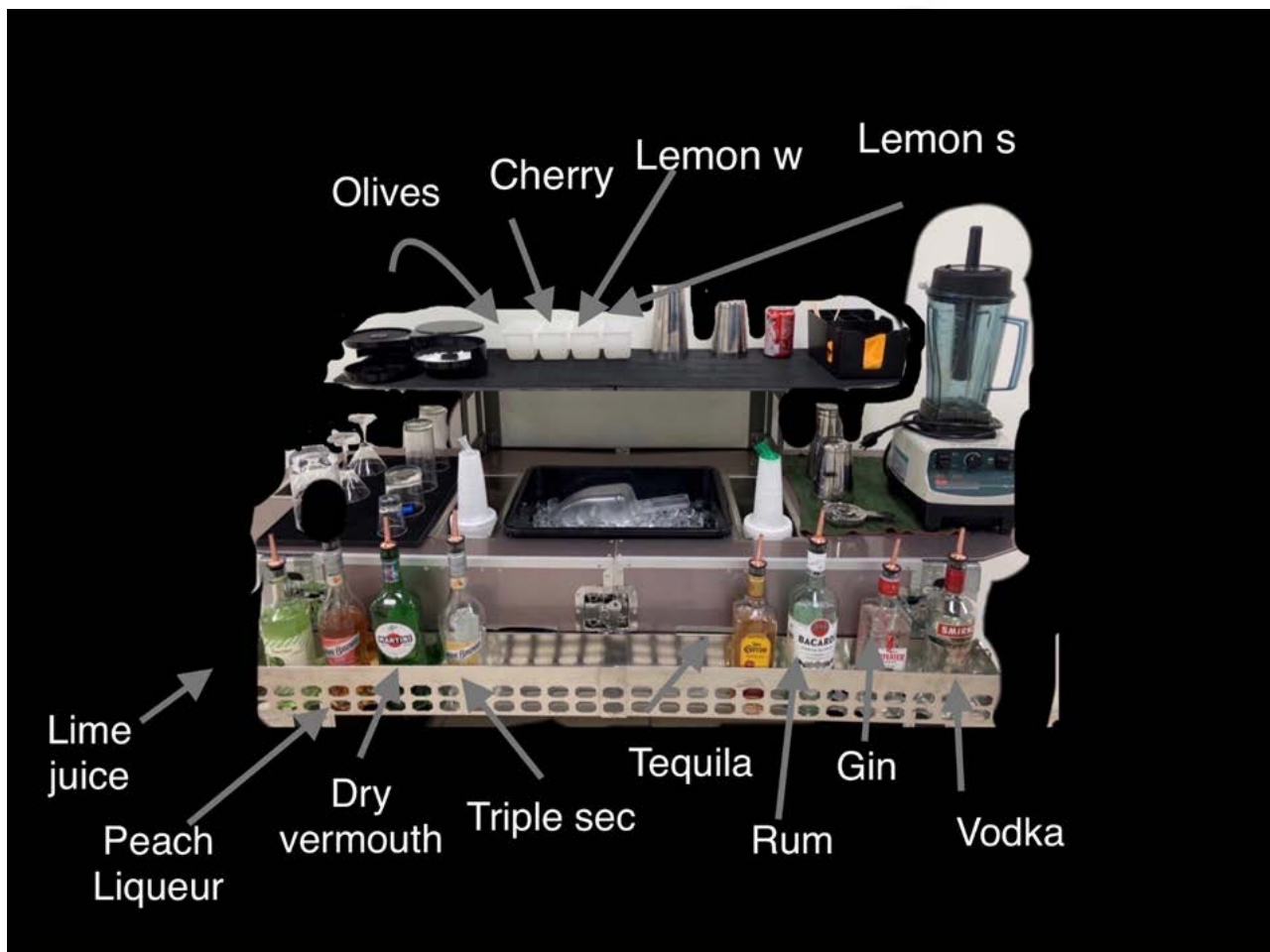
(六) 指定酒譜

項	調法	酒名	配 方	杯具	成品杯具	裝飾物	杯數
1	Pour	Skyy shot	1 oz Vodka	1 oz shot		Lemon Slice	1
2	Stir	Extra Dry Martini	2 oz Gin 1 Dash Dry Vermouth	3oz Martini Glass		1 Olive	1
3	Shake	Sex on the Beach	1 oz Vodka 3/4 oz Peach Liqueur 3 oz Cranberry Juice 1 oz Orange Juice	12 oz Collins Glass		1 Cherry long straw	1
4	Blend	Frozen Margarita	1 oz Tequila 1 oz Triple sec 1 oz Lime Juice	7 oz Margarita Glass		Lemon Slice Salty Rim Big straw	1
5	Shake	Long Island Ice Tea	1 oz Vodka 2/3 oz Gin 1 oz Rum 1/3 oz Tequila 1/2 oz Triple Sec 1 oz Lime Juice 1/2 oz Orange Juice Top with Coke	12 oz Collins Glass		Lemon wedge squeeze long straw	1
6	Build	Vodka Lime	1 1/2 oz Vodka 1 1/2 oz Lime juice	8 oz Rocks Glass		Lemon Slice Salty Rim	1

※ 酒品牌以下頁示意圖為準

HAOBANG

(七)活動吧台器具及酒材擺設圖



2022健行好棒盃 極速調酒組現場配置圖(各瓶皆附酒嘴)

HAOBANG

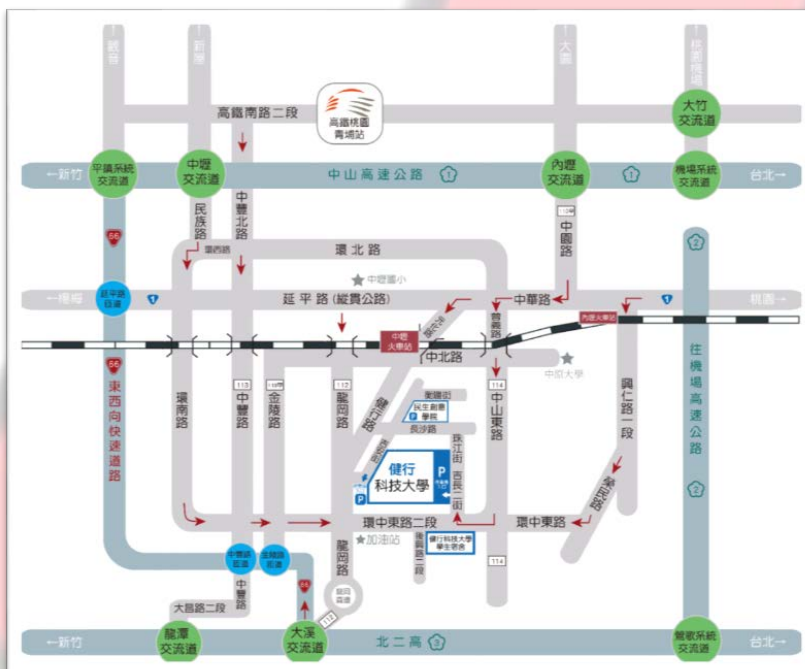


## 附錄 交通資訊

由於競賽地點位於市區，建議比賽當日採大眾運輸工具到競賽現場。

### 一、健行科技大學地理位置

本校位處桃園市中壢區市中心，距中壢車站約十分鐘步程，各類車輛均可到達，無論從北二高大溪交流道或中山高速公路中壢交流道，到校均只需約十分鐘。



### 二、自火車站至會場

- 本校距離中壢火車站僅約 500 公尺。除一般對號車外，尚有基隆與新竹間的區間車，班次十分密集，約 20 分鐘便有列車行經。
- 抵達中壢車站後，請由中壢後站出站。
- 前往【校本部會場-中壢區健行路 229 號】沿健行路直行，步行約 10 分鐘便可抵達。
- 前往【民生與設計學院會場-中壢區衡陽街 95 號】之選手，沿健行路直行，看到聯邦銀行(長沙路)左轉向前走至吉安街 7-11 路口，左側高樓即為會場。

