



全國高級中等學校 107 學年度家事類學生技藝競賽

2018 National Talent Competitions for Senior High School Students in Department of Home Economics

「烹飪職種」競賽規則

107 年 6 月 29 日競賽規則修訂會議通過

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：

家政科之「烹飪 I II III IV」課程。(龍騰及台科大版)

四、競賽時間：

(一)學科：107 年 11 月 13 日(星期二) 14:10~15:10。

(二)術科：107 年 11 月 14 日(星期三) 08:00~12:00。

五、學科競賽規則：

依據 107 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 107 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、烹飪組競賽，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，放置規定桌上，評分後由考場工作人員以保鮮膜包妥。

3、兩小時內製作完畢，並清理環境。器具及剩餘材料放置規定位置，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。



全國高級中等學校 107 學年度家事類學生技藝競賽

2018 National Talent Competitions for Senior High School Students in Department of Home Economics

(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 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 5.1 層蒸籠鍋 1 個 (直徑 40~45cm) 6.電子秤 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 1 個 10.瓷盤：10 吋水盤 1 個 11.大瓷湯碗 9 1/2 吋 1 個 12.瓷扣碗 6 1/2 吋 1 個 13.瓷飯碗 3 個 14.醬油碟 1 個 15.蒸籠布(45*45cm) 2 條 16.量杯 1 個	17.量匙組 1 組 18.不鏽鋼盆 2 個 19.篩網 1 個 20.馬口碗 8 個 21.砧板(生食、熟食) 各 1 個 22.桿麵棍 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 1 雙 (不可使用不鏽鋼筷) 28.湯匙(平底) 2 支 29.濾油網(個人用) 1 個 30.刮鱗刀 1 支 31.擦薑板 1 個 32.直型打蛋器 1 支 33.漏杓 1 支	34.鍋鏟 2 支 35.大湯杓 1 支 36.洗菜盆 1 個 37.疏籬 1 個 38.不鏽鋼配菜盤 6 個 39.沙拉脫 1 瓶 40.菜瓜布 1 塊 41.抹布 4 條 (黃色 2 條、白色短抹布 2 條、白色長抹布 1 條) 42.鋼刷 1 支 43.保鮮膜 1 條 44.牙籤(小包) 1 包 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) 2 個 49.夾子 1 支 50. 挖球器 1 支 51. 反口油鍋 1 個	
	二、烹飪調味料： 1.沙拉油 3 公升*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.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。



全國高級中等學校 107 學年度家事類學生技藝競賽

2018 National Talent Competitions for Senior High School Students in Department of Home Economics

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。

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。



全國高級中等學校 107 學年度家事類學生技藝競賽

2018 National Talent Competitions for Senior High School Students in Department of Home Economics

107 學年度家事類學生技藝競賽烹飪職種術科命題範圍

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)



全國高級中等學校 107 學年度家事類學生技藝競賽

2018 National Talent Competitions for Senior High School Students in Department of Home Economics

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)



全國高級中等學校 107 學年度家事類學生技藝競賽

2018 National Talent Competitions for Senior High School Students in Department of Home Economics

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.包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)



全國高級中等學校 107 學年度家事類學生技藝競賽

2018 National Talent Competitions for Senior High School Students in Department of Home Economics

烹飪ⅢⅣ

(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	5.西湖醋魚。	4.四川菜的特色。	12	
	6.油淋子雞。			
	7.無錫排骨。			
	(四)四川菜。			
	1.麻婆豆腐。			
	2.金鈎魷魚。			
	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。			
	(五)湖南菜。	5.湖南菜的特色。	9	
	1.左宗崇雞。			
	2.烤素方。			
	3.蜜汁火腿。			
	4.冬菇盒子。			
	5.炒臘肉。			
	(六)北平菜。	6.北平菜的特色。	9	
	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。			
	(七)其他(素菜.湖北菜.福建菜)。	7.其地地方菜的特色。	9	
	1.糖醋素排骨。			
	2.素鵝。			
	3.紅燒烤麩。			
	4.髮菜素羹。			
	5.素料炒麵。			

(續下頁)



全國高級中等學校 107 學年度家事類學生技藝競賽

2018 National Talent Competitions for Senior High School Students in Department of Home Economics

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	