

請注意本年
度重要更
新!!!

匡智屯門晨曦學校

2022-2023 年度

贊助：Marriott
INTERNATIONAL

第十三屆「我的廚房」烹飪比賽宣傳及章程

因應 2019 冠狀病毒病的疫情逐漸緩和，第十三屆「我的廚房」烹飪比賽將會重回實體模式。詳情如下：

1. **目的：**提供一個平台讓智障學生在防疫先行及安全的情況下展現自己的能力
2. **對象：**全港智障學校學生
3. **主題：**本屆烹飪比賽以「中式小菜」為題材，菜式必須為熱食和不接受無國界融合料理。中菜歷史源遠流長、博大精深、食材種類繁多，使不同廚師能創作出各種菜系。另外烹調中菜的技巧也非常講究，所以能煮出一味佳餚實不容易。期望同學能發揮不同創意之餘，亦能烹調出色、香、味俱全的菜色。
4. **比賽詳情：**
 - 4.1 **輕度個人組：**為表現學生的獨立能力，參加者必須自行完成整個烹飪過程，期間老師/家長均不能作出任何提示，如有提示，評判將會扣分。
 - 4.2 **中度融合組：**可由一位老師/家長從旁利用圖卡、程序圖等向參加者作出口頭提示。
 - 4.3 **嚴重融合組：**參加者可與一位老師/家長合作共同製作一碟菜餚。
 - 4.4 **各組只需烹煮一碟中式小菜。**
 - 4.5 參賽菜式要以「中式小菜」為題材，沒有特別規定食材種類的選用，菜式必須為熱食和不接受無國界融合料理，費用上限\$200（費用自付）。
 - 4.6 所有參賽者需自備材料參賽，上菜時必須使用大會指定的上菜碟（詳見附頁），上菜時只能選擇使用其中一款，上菜碟以外的擺設不會評分。
 - 4.7 所有參賽煮食用料不得於賽前烹製（但可作賽前準備，如洗、切、醃等等的部分工作），參賽者宜注意即場技巧的分數佔總分的 20%，另外，一切賽前預備的伴碟也一律不計算在佔 15%的美觀分數內，建議預留部分工序以便評判評審學生烹調技巧。
 - 4.8 大會將提供每位參賽者一部電磁爐，參賽者或可自攜單頭電磁爐一部。大會還會提供一個平底易潔鑊（直徑 33 厘米，高度 12 厘米）、一支鑊鏟、適量碗刀叉匙筷子及上菜碟，其他用具請參賽者自備。如需特別用具，請於賽前聯絡大會，比賽當日請恕大會未能即時提供其他用具。
 - 4.9 大會將提供基本調味料，包括油、鹽、糖、豉油、老抽、麻油、胡椒粉、生

粉，如需要其他用料，參賽者需自行準備。

- 4.10 初賽及決賽每輪比賽時間：預備時間 25 分鐘，包括擺放物品、洗手、穿圍裙。
 - 4.11 烹調時間(比賽時間)30 分鐘，評判將於比賽過程中觀看各參賽者的表現和製成品，並在結束後才開始評分。
 - 4.12 如參賽者作出不合大會的要求，如不使用大會提供的上菜碟或超時等，均會扣 20 分。
 - 4.13 評判擁有最終裁判權。
 - 4.14 必須遵守防疫規則，**比賽期間不得除下口罩，如參賽者需要進行試味，請試味時用手遮掩嘴巴，並盡快在完成後戴回口罩。**
5. 各組別的初賽日期：
- 輕度個人組—2022 年 11 月 14-15 日(一)(二)
 - 中度融合組—2022 年 11 月 16-17 日(三)(四)
 - 嚴重融合組—2022 年 11 月 18 日(五)
 - 決賽將於 2022 年 12 月 9 日(五)上午 10 時 15 分舉行 (需於 9 時 30 分抵達本校預備)
6. 決賽名單將於初賽當天五點前，以電郵通知各學校負責老師 (最終結果將以大會決定為準，不得異議)。
7. 比賽地點：初賽及決賽均於匡智屯門晨曦學校舉行 (新界屯門育青里 2 號)
8. 決賽評判：萬豪酒店總廚廚師
9. 評分標準：
創意 (25%)、健康 (20%)、味道 (20%)、即場技巧 (20%)、美觀 (15%)
10. 獎項：每組設冠亞季軍各一名，各得獎杯一座及獎牌一個，而入圍決賽的其他參加者皆可獲得優異獎。另外，所有參加者將獲紀念品一份及參加證書。
11. 參加方法及名額：每間學校每一組別只可推薦 2 隊學生參加(每隊一位學生)，網上報名表格可於 10 月 7 日至 11 月 1 日掃描以下二維碼登入報名。
12. 進入總決賽名額：
- 輕度個人組將選出 5 隊參賽者
 - 中度融合組將選出 4 隊參賽者
 - 嚴重融合組將選出 3 隊參賽者
13. 截止報名日期：2022 年 11 月 1 日(二)

14. 溫馨提示：

- 主辦單位將根據實際情況和教育局的最新防疫指引為比賽作出調整，亦不排除是次比賽可能受疫情影響而臨時取消並不作補賽。
- 比賽當天，進入活動場地的非本校學生以學生身份參加本校安排的比賽活動可獲豁免提供「疫苗通行證」，並填寫由本校提供的學生體溫及快速抗原測試結果申報表。
- 除獲豁免人士外，參賽隊伍中的陪同者進入本校參加活動時，須符合相關「疫苗通行證」*安排。他們須於進入學校前，(1)量度體溫(2)出示有效的「疫苗通行證」(「藍碼」)(3)提供當天的快速抗原測試陰性結果，方可進入學校。

*「疫苗通行證」的接種要求可參閱以下網頁：

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/vp_t1_CHI.pdf

15. 聯絡及查詢：詳情請致電 2455 1615 本校關寶珠姑娘/關保榮老師。



可使用 QR Code 到本校
Google Form 進行報名

