

第十四屆「我的廚房」烹飪比賽宣傳及章程

主題：本屆烹飪比賽以「菇類」為題材，而菜式必須為熱食。菇類比一般蔬菜含有更高的蛋白質，尤其含有大量的穀胺酸和寡糖，對人體有益又健康，非常符合現代飲食觀念。期望同學能發揮創意，以菇類烹調出色、香、味俱全的菜色。

1. 目的：提供平台讓智障學生在安全又衛生的情況下展現才能
2. 對象：全港智障學校學生
3. 比賽詳情：
 - 3.1 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。
 - 3.2 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。
 - 3.3 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。
 - 3.4 各組只需烹煮一碟含「菇類」的菜式。
 - 3.5 參賽菜式要以「菇類」為題材，菜式必須為主菜和熱食，費用上限\$200（費用自付）。
 - 3.6 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。
 - 3.7 所有參賽煮食用料不得於賽前烹製（只可作賽前準備，如洗、切、醃等等的部分工作），惟參賽者宜注意即場技巧的分數佔總分的 20%，建議預留部分工序以便評判評審學生烹調技巧。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，
 - 3.8 大會將提供每位參賽者一部電磁爐，參賽者亦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。
 - 3.9 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。
 - 3.10 初賽及決賽每輪比賽時間：預備時間 15 分鐘，包括擺放物品、洗手、穿圍裙。
 - 3.11 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。

- 3.12 參賽者如不合大會的要求，例：沒有使用大會提供的上菜碟或超時等，均會被扣 20 分。
 - 3.13 評判擁有最終裁判權。
 - 3.14 必須重視衛生，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，並在完成後盡快戴回口罩。
4. 各組別的初賽日期：
- 輕度個人組—2023 年 11 月 14 日(二)
上午 10 時 45 分舉行/下午 1 時 30 分舉行
 - 中度融合組—2023 年 11 月 15 日(三)
上午 10 時 45 分舉行/下午 1 時 30 分舉行
 - 嚴重融合組—2023 年 11 月 16 日(四)
上午 10 時 45 分舉行
 - 決賽將於 2023 年 12 月 1 日(五)上午 10 時 15 分舉行 (入選隊伍需於上午 9 時 30 分抵達本校預備)
5. 決賽名單將於初賽當天五時前，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)。
6. 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)
7. 決賽評判：萬豪酒店總廚廚師
8. 評分標準：
創意 (25%)、健康 (20%)、味道 (20%)、即場技巧 (20%)、美觀 (15%)
9. 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。
10. 參加方法及名額：每間學校每一組別可推薦最多 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。
11. 晉級總決賽名額：
- 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
12. 截止報名日期：2023 年 11 月 1 日(三)
13. 聯絡方法：如有查詢請致電 2455 1615 聯絡關寶珠姑娘/關保榮老師。




輕度個人組報名表



中度融合組報名表



嚴重融合組報名表



可使用 QR Code 到本校
Google Form 進行報名

