



國立苗栗農工114學年度 第二學期學習歷程競賽成果

苗栗縣地中海飲食料理競賽 —— 銅牌



就讀學校:苗栗農工

指導老師:陳金菊 老師

簡報製作者:食品加工科 二年級 孫凡淇



目錄

壹、致謝與導言

- 一、致謝.....1
- 二、分工與導言.....2
- 三、緣起與探究.....3

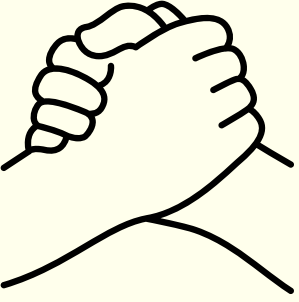
貳、競賽過程

- 一、食材挑選.....4.5
- 二、比賽設計靈感.....6
- 三、研究架構.....7
- 四、參賽成品展示.....8
- 五、過程與成果.....9

參、反思與改進

肆、心得與收穫





致謝與導言

致謝 感謝陳金菊老師於比賽期間的專業指導，讓團隊在料理技巧與作品設計上持續精進；也感謝團隊夥伴在**食材挑選、分工合作及實作過程中的互相配合與啟迪**。此次競賽不僅累積寶貴經驗，也更加體會**團隊合作**的重要性。



小組分工



分工內容	我	組員
參賽食材挑選	✓	✓
參賽實作練習	✓	✓
找老人走訪和 請老人品評	✓	
參賽報告	✓	✓

導言

政府

為推廣健康飲食理念，政府舉辦「苗栗縣地中海飲食料理競賽」，期望學生從中培養創新思考、實作能力與團隊合作精神。透過此次競賽，也能學習食材搭配、營養概念及食品衛生知識，累積料理實務經驗，提升專業能力。

個人

透過比賽，學習不同人所想出的菜各自的外觀或是其中內涵特色，累積實戰經驗。同時也期望在壓力下磨練臨場反應，提升自己的技術，幫助我未來在食品或是餐飲專業方面發展奠定更固基礎。



競賽過程- (1) 食材挑選



參考地中海飲食標準

參考地中海飲食金字塔的每日攝取量作為材料依據。

結合苗栗當地特色

去訪問多個老人,較常吃的苗栗當地食物是「芋頭」,又考慮到老人牙口不方便,所將其煮軟拌成泥。

結合中西文化

參考義大利千層麵的層層相疊,以客家粄條去替代原本的麵片,並將食材一層一層搭建,融入西方與客家文化,達到創新。

競賽過程- (1) 食材挑選

參考地中海中海飲食標準



蛋類	雞蛋
五穀雜糧類	南瓜
乳製品	起司
堅果種子類	堅果
蔬菜	櫛瓜
苗栗在地特色食物	芋頭 客家板條



競賽過程- (2)比賽設計靈感



千層麵
(結構)



苗栗在地特色-芋頭
(食材)



地中海飲食
(食材)

競賽過程- (3)研究架構

第一階段



第二階段



競賽過程-(4)參賽成品展示



枸杞

南瓜起司泥加堅果碎

櫛瓜煎蛋

芋頭泥

競賽過程-(5)過程與成果



頒獎典禮當天合照



參賽當天照片

反思與改進

優勢

有想像.創意新穎,能夠創作出融入客家文化和地中海飲食,並利用西方文化的千層麵的方式去創新。

缺點

成品表面裝飾和擺盤的創意還需要再多設計,以增加美觀。

挫折

選擇好食材後,因為食物的烘飪還在擺盤時如何讓每份十才能呈現層層分明且不會使其顏色過於混亂導致食慾降低。

反思

我在創新部分有很多想像,但對於如何把想像都融合在一起並且讓食物不失去本身風味的必分還需要更加精進,也可以去利用不同的烘飪方式去使起風味多樣化。

心得與收穫

創新與創意思考能力

- 將客家特色與西方文化結合成創意料理。

時間管理能力

- 在有限時間內完成料理製作。

專注力與耐心

- 反覆練習刀工與火候控制。

團隊合作與溝通能力

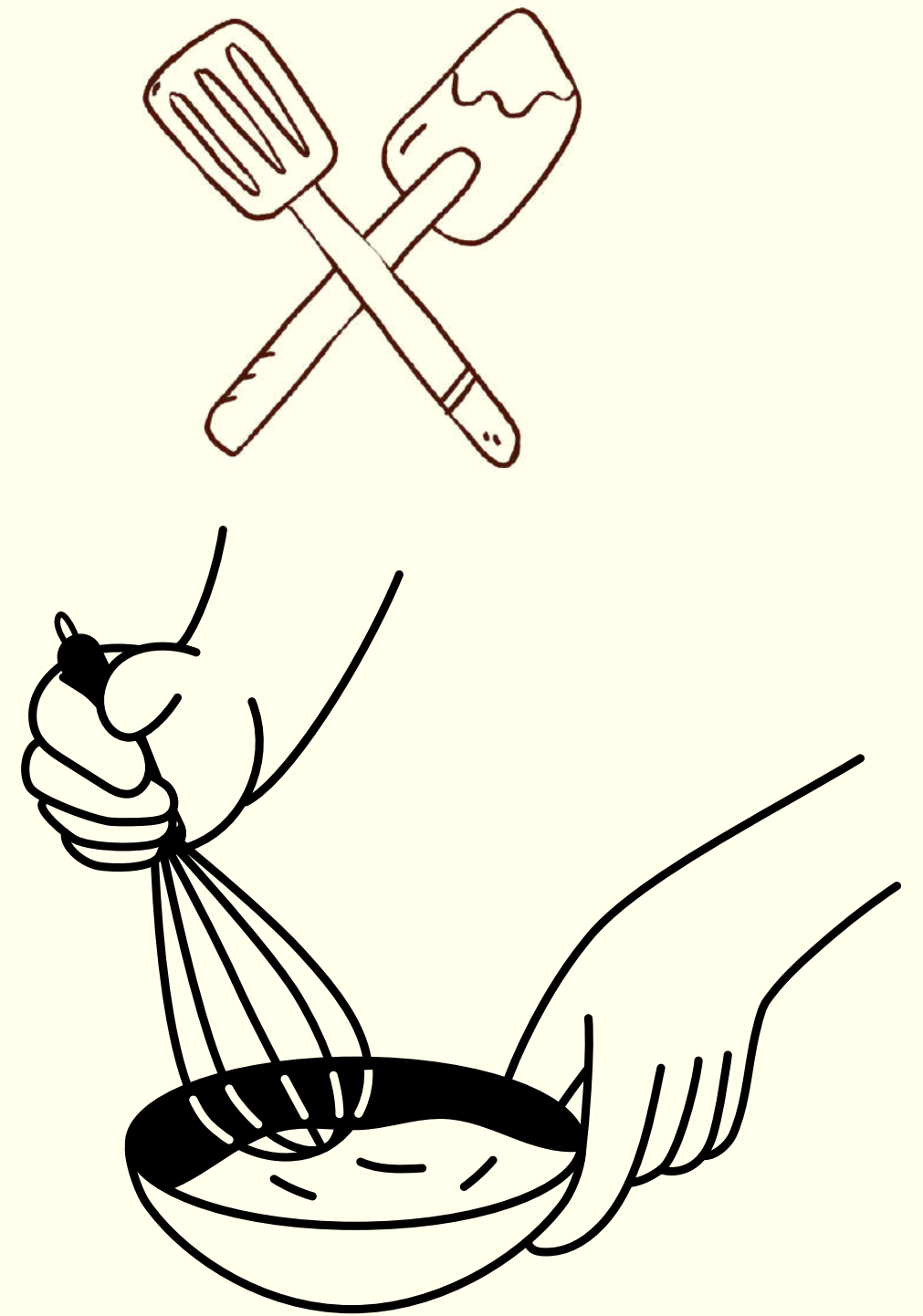
- 與不同科系同學互相配合完成作品。

問題解決能力

- 不斷調整料理口感與外觀，使其更適合長者食用。

觀察與自我反思能力

- 從練習與比賽中發現自己的不足並改進。



心得與收穫

參賽前,為了讓作品能融入客家特色我們花了許多時間討論與修改內容,也不斷練習在有限時間內完成料理。這次比賽讓我收穫很多,不但看見其他學校不同的創意與特色,也讓我學習到更多新的想法與技巧。

未來希望自己能持續精進料理技術、增加經驗與見識,同時提升自己的專業能力。



獎狀/獎牌照片