

MasterChef Junior Camp

2025 育秀學園《小小廚神體驗營》

課程活動及年度競賽計畫

廚房是很棒的學習教室，下廚的經驗，訓練孩子肌肉發展、培養五感、學習數量概念與料理科普知識，也幫助孩子認識食材、了解食材的烹調訣竅與烹調用具的使用方法，同時重視對健康有益的食物。以傳統料理、烘焙食品為主軸，結合餐桌禮儀，了解不同文化，搭配餐盤餐桌擺飾，啟發孩子創造力和想像力，創造生活美感經驗，建立全人品格與國際視野。

名師集訓，帶孩子認識傳統食品、烘焙食品及食品安全，以及飲食文化的傳承，讓喜歡下廚的孩子們分享對食物的熱愛；終極決戰，秉著初生之犢不畏虎的態度挑戰夢想，培養專長及訓練出耐性、細心度與抗壓性。

台灣麵粉之父「苗育秀」先生為孩子打造一個專業的烘焙料理舞台，五星級導師，專業級設備，千萬不能錯過，邀請 8~15 歲對傳統料理、烘焙食品熱愛的孩子，一起鑽研烘焙料理技藝，親手做出好吃好玩又有趣的創意點心和料理。

活動目的 |

- (一)落實永續環境教育、食農教育、友善農業理念，傳承與創新飲食文化。
- (二)持續推動食農教育，認識原食物，培養均衡飲食、珍惜食物減食浪費，食品安全觀念，鼓勵孩子「動手煮，健康吃」，讓食育回歸家庭日常生活。
- (三)教育扎根，啟蒙並推展中式米麵食料理、烘焙餐飲專業教育，提供職涯探索及適性全人教育。

辦理單位 |

指導單位：教育部國民及學前教育署、新北市政府教育局、臺北市政府教育局...

主辦單位：財團法人育秀教育基金會

協辦單位：中華穀類食品工業技術研究所、聯華製粉食品、公共電視文化事業基金會、天下雜誌教育基金會、台灣公益廚師協會

(暫列歷年指導及協助單位)

活動場域 |

台北場 | 中華穀類食品工業技術研究所 (新北市八里區中山路三段 223 號) 華強樓之示範教室與實作教室。

全台巡迴場 | 全國餐飲烘焙高中職及大專院校及有機農場配合辦理。

(南臺科技大學、羅浮高中、仰德高中、高雄餐旅大學、經國管理暨健康學院、崑山科技大學、光復高中、中臺科技大學、大漢技術學院、屏東科技大學、熊安心阿淵有機農場等...教學場域。)

活動時間 |

台北場：每月底，周六，辦理一場次。如有補班補課、國定假日再行調整。

全台巡迴場：預計辦理 5 場，依配合辦理之高中職、大專院校進行定案。

招收對象 |

本活動招收 8 ~ 15 歲 (國小三年級 ~ 國中九年級)，對料理烘焙有興趣的兒童及青少年。

招收學員數 |

依場域及活動規劃，招收 35 名~120 名學員。

報名費用及方式 |

活動免費，採線上報名。本會依開課日程，開設 Google 表單填寫。

課程講師 |

中華穀類食品工業技術研究所專業師資。

主講：穀研所 傳統食品組 吳招親組長、黃奕權老師、育秀教育基金會 黃敬婷

巡迴場協助老師：穀研所 傳統食品組 鍾玥恩老師、陳薇如老師

活動流程 |

時間	內容	場域
09:00-09:30	活動報到	華強樓入口
09:30-09:40	小廚神相見歡、認識環境、分組	華強樓 階梯教室
09:40-10:00	主題料理示範教學說明 (認識食材、烹調用具、食品衛生安全)	華強樓 階梯教室
10:00-13:00	主題料理實作教學	華強樓 操作教室
13:00-13:40	品嚐料理及環境整理	華強樓 操作教室
13:40-14:10	頒發證書及賦歸	育秀創藝所

(以臺北主題場為例)

114 年度主題課程規劃 |

年度台北主題課程，依照節氣、節慶、在地美食、當季食材、食品科學進行課程教學品項規劃，每期主題課程含概『主食、湯品、點心伴手禮』三個品項的製作教學。

月份	主題	月份	主題
1 月	年節饗宴	7 月	港式飲茶
2 月	食當季最美味	8 月	黑白大廚嘆韓食
3 月	童樂食光	9 月	中秋饗宴
4 月	深夜食堂	10 月	懷舊古早味
5 月	端午美糉	11 月	小廚神打牙祭
6 月	小廚神的香料廚房	12 月	小小廚神料理爭霸戰

*巡迴場次課程主題「童樂食光」，教學品項待定，依場域設備進行調整。

台北主題場預計教學品項 |

	日期	主題	米麵食產品	湯品/開胃菜	點心伴手禮
1	1/18	年節饗宴	四喜燒賣	紅燒獅子頭	紅龜粿
2	2/28	食當季最美味	韭菜盒子	蛋花湯	傳統布丁蛋糕
3	3/29	童樂食光	涼拌義大利麵	南瓜濃湯	古早味涼圓/蛋塔
4	4/26	深夜食堂	豚骨拉麵		蕾絲蛋捲/銅鑼燒
5	5/30	端午美糉	五穀粽	海帶豆腐味噌湯	艾草粿
6	6/28	小廚神的香料廚房	咖哩飯	溫沙拉/炸物	咖哩餃
7	7/26	港式飲茶	油雞/叉燒飯	凍檸茶	珍珠丸子
8	8/30	黑白大廚嘆韓食	韓式飯捲	韓式豆腐鍋	海鮮煎餅/扁可頌
9	9/27	中秋饗宴	烤肉飯	瓜仔雞湯	柚香米餅乾/千層酥
10	10/25	懷舊古早味	芋頭鹹粥	綜合滷味	古早味大布丁
11	11/29	小廚神打牙祭	刈包	四神排骨湯/香菇 赤肉羹	造型饅頭/大蛋餅

巡迴場日期 |

	區域	日期	地點	配合
1	台中	5/3	中臺科技大學	
2	台南	5/24	南臺科技大學	
3	桃園	未訂	羅浮高中	天下雜誌教育基金會
4	農田、產地	未訂	未訂	
5	未訂			

證書及認證 |

每期課程提供學員「小小廚神培訓學習證書」，含教學品項及課程「研習時數 4.5 小時」。



114 年度活動 DM 參考 |



育秀學園 MasterChef Junior Camp

小小廚神體驗營

2025

1.18 Sat. 9:30 — 14:00

主題：年節饗宴

活動資訊

- ★ 活動地點：中華郵政食品工業技術學院（台北市八德路4段100號100室）專櫃樓之活動教室與課室教室
- ★ 報名對象：本活動適合 8-14 歲（截止報名前一個月 8/31 前滿）之對料理有興趣的兒童及青少年。
- ★ 課程對象：不限男女
- ★ 報名方式：線上報名報名，報名請帶 Cash
- ★ 報名費用：一律免費（本活動係由食品中心提供場地贊助）
- ★ 交通資訊：
 - 自行開車前往：學員應開車前晚進入場停車，請停放第三停車場，（可將車輛停放於此停車場）
 - 計程車：建議搭乘計，由下午至翌明早（4 小時截止 14:00 前）
- ★ 報名日期：2025.1.13（二）15:00 截止。

活動流程

- 09:15 ~ 09:30 活動報到
- 09:30 ~ 09:45 小廚神見面、認識講師
- 09:45 ~ 10:00 主題料理活動說明（9:00 開始材料準備工作）
- 10:00 ~ 10:30 主題料理製作教學
- 10:30 ~ 10:45 品嚐料理及環境整理
- 10:45 ~ 11:30 點心伴年禮製作教學
- 11:30 ~ 14:00 清潔整理及聚餐

貼心小提醒

詳情請見報名時之內容說明







指導單位：教育部國民及學務發展署、臺北市政府教育局、台北市教育委員會、中華郵政食品工業技術學院
 協辦單位：中華郵政食品工業技術學院附設、中華郵政食品股份有限公司

課程回饋及社團經營 |

FB 社團名稱：育秀學園小小廚神體驗營

成立目的：小小廚神體驗營活動為讓更多孩子有參與機會，每期以「新學員」為主。舊生如預持續報名體驗，需返家完成當期課程教學之其中品項，並請家長將小廚神完成任務之過程，經由照片或影片分享在社團中，將可獲得持續參與體驗營之資格。體驗營社團至 2021 年開辦至今，已累積了 3400 多位的家長，協助孩子完成任務上傳。



114 年度競賽規劃 |

2025 小小廚神料理爭霸戰 米麵食創意競賽

目的：廚房是很棒的學習教室，下廚的經驗，訓練孩子肌肉發展、培養五感、學習數量概念與料理科普知識，也幫助孩子認識食材、了解食材的烹調訣竅與烹調用具的使用方法，同時重視對健康有益的食物。財團法人育秀基金會藉由直接鼓勵與提倡孩子學習發展，促進青少年對於『動手煮，健康吃』之能力，舉辦全國料理競賽，以麵食料理、米食料理及健康美味點心為主軸，結合食品安全、廚房安全與清潔，了解不同時令文化，搭配餐盤餐桌擺飾，啟發孩子創造力和執行力，創造飲食生活美感經驗，建立全人品格與國際視野。

■ 大賽主題：未定

2021 小小廚神の早午餐

2022 小廚神的野餐派對

2023 小廚神の手路菜

2024 小廚神營業中

■ 參賽對象與報名資格：

全台灣中小 8-15 歲喜愛烹飪及創作料理的兒童及青少年。

每組 2 人 (麵食或米食)。初賽後各類將遴選出 7 組正取進入決賽，每類備取 2 組。

執行時程：擬於 2025 年 6 月份至 12 月份舉辦。

■ 競賽類別：麵食創意競賽/米食創意競賽

2021 年：麵食(義大利麵/濃湯)；米食(米漢堡/羹湯)

2022 年：麵食(披薩/創意點心)；米食(壽司飯捲糰/創意點心)

2023 年：麵食(餃子/中式點心)；米食(炒飯/油飯/中式點心)

2024 年：麵食(手工麵/創意茶點)；米食(飯糰/創意茶點)

- 比賽形式：初賽書面資料、決賽公開賽（現場製作）。
- 決賽實作評分標準：口味及外觀(50%)、技巧及作品解說(25%)、創意(15%)、衛生安全、剩餘食材(10%)
- 決賽地點：中華穀類食品工業技術研究所 育秀樓
- 獎項規劃：（尚有交通及食宿補助參賽選手至台北參賽）
 - (一)麵食創意競賽
 - 冠軍乙組：獎學金 6,000 元，每位隊員獎牌乙面。
 - 亞軍乙組：獎學金 4,000 元，每位隊員獎牌乙面。
 - 季軍乙組：獎學金 3,000 元，每位隊員獎牌乙面。
 - 優勝四組：各組獲得獎學金 1,500 元，每位隊員獎狀乙只。
 - (二)米食創意競賽
 - 冠軍乙組：獎學金 6,000 元，每位隊員獎牌乙面。
 - 亞軍乙組：獎學金 4,000 元，每位隊員獎牌乙面。
 - 季軍乙組：獎學金 3,000 元，每位隊員獎牌乙面。
 - 優勝四組：各組獲得獎學金 1,500 元，每位隊員獎狀乙只。
- 比賽花絮資料

2024 年決賽現場花絮：https://youtu.be/y1JTwJd3x_Y

2023 年決賽現場花絮：<https://youtu.be/JGkdogsROno>

2023 年競賽直播：<https://reurl.cc/0ZLQWK>

2023 年頒獎典禮紀錄：<https://reurl.cc/E1kWQ0>

2022 年競賽直播連結：<https://reurl.cc/Wqg73e>

2022 年決賽現場花序：https://youtu.be/FTY_SWvgVdg



113 年課程活動成果 |

113 年度在活動包含臺北主題課程、巡迴場、有機農場進行課程，及「小小廚神料理爭霸戰」比賽，以下提供相關露出照片。每期課程花絮及食譜皆上於育秀教育基金會「小小廚神」專頁報導 <https://www.ysed.org.tw/yscampus/12/>

