

Common Table Ingredients - Secondary & Post-Secondary 2026

This document was last updated: **February 9, 2026**



Dairy	Maximum Amount
Butter, unsalted	0.681 kg
Cream, 35%	1 litre
Milk, 3.25%	0.500 litre
Cream Cheese	0.125 kg
Sour Cream, 14%	0.250 litre
Cheese, Brie	0.125 kg
Cheese, Parmesan-Reggiano	0.100 kg
Dry Goods	Maximum Amount
Agar Agar	0.010 kg
Baking Powder	0.020 kg
Baking Soda	0.020 kg
Breadcrumbs, Panko	0.150 kg
Capers	0.050 kg
Chocolate Dark, Callebaut 54.5%	0.500 kg
Chocolate Milk, Callebaut C383	0.500 kg
Chocolate White, Callebaut 28%	0.500 kg
Coffee, Instant	0.030 kg
Cocoa Powder	0.250 kg
Cornstarch	0.100 kg
Dried Fruit: Cherries	0.200 kg
Flour: All Purpose	1 kg
Gelatin: Powder	0.015 kg
Gelatin: Sheets	15 each
Glucose	0.050 kg
Honey	0.300 kg
Mushrooms: Dried, Shitake	0.150 kg
Mushrooms: Dried, Morels	0.014 kg
Oil: Canola	1 litre
Oil: Extra Virgin Olive	0.500 litre
Poppy Seeds	0.020 kg
Salt: fine, kosher	0.250 kg
Salt: Maldon sea salt	0.050 kg

Ingrédients de la table commune - Secondaire et Postsecondaire 2026

Plus récente mise à jour du document : **9 février 2026**



Laitier	Montant maximum
Beurre, non salé	0,681 kg
Crème, 35%	1 litre
Lait, 3.25%	0,500 litre
Fromage à la crème	0,125 kg
Crème sûre, 14%	0,250 litre
Fromage: Brie	0,125 kg
Fromage: Parmegiano-Reggiano	0,100 kg
Produits Secs, épicerie	Montant maximum
Agar-agar	0,010 kg
Levure Chimique	0,020 kg
Bicarbonate de Soude	0,020 kg
Chapelure, Panko	0,150 kg
Câpres	0,050 kg
Chocolat Noir, Callebaut 54.5%	0,500 kg
Lait au Chocolat, Callebaut C383	0,500 kg
Chocolat Blanc, Callebaut 28%	0,500 kg
Café, Instantanée	0,030 kg
Cacao en poudre	0,250 kg
Fécule de Maïs	0,100 kg
Fruits séchés: cerises	0,200 kg
Farine: Tout Usage	1 kg
Gélatine: poudre	0,015 kg
Gélatine: feuilles	15 chaque
Glucose	0,050 kg
Miel	0,300 kg
Champignons: séché, shitake	0,150 kg
Champignons: séché, morilles	0,014 kg
Huile: Canola	1 litre
Huile: Huile d'olive vierge extra	0,500 litre
Graines de pavot	0,020 kg
Sel: fin, kasher	0,250 kg
Sel: Fleur de mer de Maldon	0,050 kg

Seasame Seeds, White	0.020	kg	Graines de Sésame, blanche	0,020	kg
Shortening	0.454	kg	Graisse alimentaire	0,454	kg
Sugar: white	1	kg	Sucre: blanc	1	kg
Sugar: powdered, brown	0.300	kg	Sucre: à glacer, brun	0,300	kg
Sugar: Isomalt	0.100	kg	Sucre: Isomalt	0,100	kg
Tabasco Sauce	0.025	litre	Sauce Tabasco	0,025	litre
Tomato: diced	0.750	litre	Tomate: en dés	0,750	litre
Tomato: paste	0.050	kg	Tomate: Pâte	0,050	kg
Vanilla: bean	1	each	Vanille: gousse	1	chaque
Vanilla: extract	0.050	litre	Vanille: extrait	0,050	litre
Vinegar: Balsamic, cider	0.200	litre	Vinaigre: balsamique, cidre	0,200	litre
Vinegar: red wine, white wine	0.300	litre	Vinaigre: vin rouge, vin blanc	0,300	litre
Frozen	Maximum Amount		Congelée	Montant maximum	
Blackberries	0.300	kg	Mûres	0,300	kg
Blueberries	0.300	kg	Bleuets	0,300	kg
Puff Pastry	2	sheets	Pâte feuilletée	2	feuilles
Raspberries	0.300	kg	Framboises	0,300	kg
Strawberries	0.300	kg	Fraises	0,300	kg
Fruit, fresh	Maximum Amount		Fruit, Frais	Montant maximum	
Apple: Royal Gala, Granny Smith	6	each	Pomme: Royal Gala, Granny Smith	6	chaque
Citrus: lemon	3	each	Agrumes: citron	3	chaque
Citrus: lime	3	each	Agrumes: citron vert	3	chaque
Citrus: orange	2	each	Agrumes: orange	2	chaque
Nuts	Maximum Amount		Noix	Montant maximum	
Almonds, slivers	0.200	kg	Amandes, effilochées	0,200	kg
Pistachios, whole	0.100	kg	Pistaches, entière	0,100	kg
Herbs and Spices - Dry	Maximum Amount		Herbes et Épices - Sechés	Montant maximum	
Bay Leaves	0.010	kg	Feuilles de Laurier	0,010	kg
Cinnamon, sticks	0.015	kg	Cannelle en bâtons	0,015	kg
Cloves, Ground	0.010	kg	Clou de girofles	0,010	kg
Fennel, seed	0.015	kg	Graines de fenouil	0,015	kg
Nutmeg, Whole	0.010	kg	Noix de muscade	0,010	kg
Peppercorns: black, white	0.025	kg	Poivres en grains: noir, blanc	0,025	kg
Pepper: Cayenne	0.005	kg	Poivre de Cayenne	0,005	kg
Star Anise	0.015	kg	Anise étoilée	0,015	kg
Herbs and Spices - Fresh	Maximum Amount		Herbes et Épices - Fraîche	Montant maximum	
Basil	0.030	kg	Basilic	0,030	kg

Chervil	0.015	kg	Cerfeuil	0,015	kg
Chives	0.060	kg	Ciboulette	0,060	kg
Dill	0.030	kg	Aneth	0,030	kg
Mint	0.030	kg	Menthe	0,030	kg
Oregano	0.015	kg	Origan	0,015	kg
Parsley, Italian	0.030	kg	Persil italien	0,030	kg
Tarragon	0.015	kg	Estragon	0,015	kg
Thyme	0.030	kg	Thym	0,030	kg
Miscellaneous	Maximum Amount		Divers	Montant maximum	
Butcher's Twine	2	meter	Ficelle de boucherie	2	mètre
Cheesecloth	2	meter	Coton à fromage	2	mètre
Parchment Paper	10	sheets	papier parchemin	10	feuilles
Smoking Chips: assorted	0.150	kg	Copeaux à fumer: assortiment	0,150	kg
White Bread	12	slices	Pain blanc tranché	12	tranches
Proteins and Stocks	Maximum Amount		Protéines et Fonds	Montant maximum	
Bacon, sliced	0.454	kg	Lard fumé en tranches	0,454	kg
Bacon: Double Smoked, slab	0.150	kg	flanc fumé: fumé double, non-tranché	0,150	kg
Eggs, large	12	each	Oeufs, large	12	chaque
Stocks: dark veal	2	litre	Fonds: brun de veau	2	litre
Stocks: white chicken	1	litre	Fonds: blanc de volaille	1	litre
Vegetables	Maximum Amount		Légumes	Montant maximum	
Carrots	0.900	kg	Carottes	0,900	kg
Celery	1	bunch	Céleri	1	pied
Cucumber, english	1.000	each	Concombre, anglais	1.000	chaque
Fennel	0.250	kg	Fenouil	0,250	kg
Garlic	0.100	kg	Ail	0,100	kg
Ginger	0.100	kg	Gingembre	0,100	kg
Leeks	1	bunch	Poireau	1	unité
Lettuce: Selection of Greens & Microgreens	0.500	kg	Laitue : Sélection de jeunes pousses et de micro-pousses	0,500	kg
Lettuce: Spinach, cello	0.100	kg	Laitue : épinard cello	0,100	kg
Mushrooms: Button, Cremini	0.500	kg	Champignons: Couche(Blanc de Paris), Cremini (Café)	0,500	kg
Onions: green	1	bunch	Oignons: vert	1	botte
Onions: red	0.500	kg	Oignons: rouge	0,500	kg
Onions: shallots	0.100	kg	Oignons: échalotes	0,100	kg
Onions: yellow	0.800	kg	Oignons: espagnol	0,800	kg
Peppers: jalapeño	1	each	Piment: jalapeño	1	chaque
Peppers: red	0.500	kg	Poivron: rouge	0,500	kg

Potato: Russet, Yukon Gold	0.500	kg	Pomme de Terre: Russet, Yukon Gold	0,500	kg
Radish: red	0.500	bunch	Radis: rouge	0,500	botte
Squash, butternut	0.500	kg	Courge butternut	0,500	kg
Tomato, Roma	0.400	kg	Tomate: italienne	0,400	kg
Zucchini, green	0.300	kg	Courgette verte	0,300	kg
Secondary	Maximum Amount		Secondaire	Montant maximum	
Chicken, whole (1.35 kg (3 lb) avg.)	1	each	Poulet, entier (1,35 kg (3 lb)) moyenne	1	chaque
Peppers: green	0.500	kg	Poivron: vert	0,500	kg
Tomato, juice	0.250	litre	Jus de tomates	0,250	litre
White Wine: Dealcoholized	0.100	litre	Vin Blanc, Désalcoolisé	0,100	litre
Post-Secondary	Maximum Amount		Postsecondaire	Montant maximum	
Caul Fat	0.200	kg	Crépine	0,200	kg
Duck, Whole, King Cole (2.25 kg (5 lb) avg.)	1	each	Canard, entier King Cole (2,25 kg (5 lb) moyenne)	1	chaque
Fish, Fresh, Salmonoid, whole (1.35 kg (3 lb) avg.)	1	each	Poisson frais Salmonides, entier (1,35 kg (3 lb) moyenne)	1	chaque
Proscuitto, Sliced	0.050	kg	Prosciutto tranché	0,050	kg
Alcohol - Post Secondary Only	Maximum Amount		Alcool - Postsecondaire Seulement	Montant maximum	
Beer: IPA, Lager	0.500	litre	Bière: IPA, bière blonde	0,500	litre
Brandy VSOP	0.100	litre	Brandy VSOP	0,100	litre
Maderia	0.100	litre	Madère	0,100	litre
Wine Red: Cab Sauvignon, Pinot Noir	0.375	litre	Vin Rouge: Cab Sauvignon, Pinot noir	0,375	litre
Wine White: Chardonnay, Riesling	0.375	litre	Vin Blanc: Chardonnay, Riesling	0,375	litre
***If UNDER NINETEEN (19) on the day of the competition: - o If competitors are wanting to use the listed Liquor/Alcohol listed in the raw products list within their recipe, each competitor must consult with a Provincial Technical Committee (PTC) member for assistance. - o A Provincial Technical Committee member will dispense the desired amount within the recipe for the competitor and add it to the recipe on their behalf. - o All secondary and post-secondary level competitors under nineteen (19) are not to handle any alcohol under any circumstance. This could result in a disqualification. - o Eligibilities rules state "Proof of age must be available upon request." ▪ Proof of being 19 or older on the day of the competition will be reviewed by the provided proof from each competitor before any competitor is to compete, by the Technical Committee.			***CONCURRENTS ÂGÉS DE MOINS DE DIX-NEUF (19) ANS le jour du concours : - o Si ces concurrents souhaitent utiliser dans leur recette les boissons alcoolisées qui se trouvent sur la liste, ils doivent consulter un membre du comité technique pour obtenir de l'aide. - o Un membre du comité technique mesurera la quantité d'alcool requise dans la recette pour ces concurrents et ajoutera l'alcool à la recette pour eux. - o Les concurrents des paliers secondaire et postsecondaire âgés de moins de dix-neuf (19) ans ne peuvent manipuler de l'alcool. À défaut de respecter cette règle, ils pourraient être disqualifiés. - o Les règles d'admissibilité stipulent qu'une preuve d'âge doit être présentée sur demande - o Avant qu'un concurrent ne puisse participer au concours, le comité technique examinera la pièce d'identité fournie par celui-ci afin de vérifier s'il est âgé de 19 ans ou plus le jour du concours.		