

# 112 年臺東縣【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動簡章

## 一、活動目的

為推動珍惜食物（以下稱惜食）之環境教育，並吸引社會大眾關注及支持惜食理念，特辦理臺東縣【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動須知（以下稱本活動），徵求惜食「美味食譜」與「創意教案」，看料理家如何化平凡為神奇，在美味料理的同時落實惜食理念；教育家如何運用活潑有趣的教案推廣更多人瞭解惜食理念，故特訂定本活動須知，並分兩階段辦理，邀請所有人一同開創臺灣料理新食代！期透過本活動，鼓勵臺東縣民優先選用在地、當季及天然食材，以惜食料理食譜創造在地惜食好味道，提高民眾對烹調惜食料理的興趣；透過惜食教案徵選將惜食理念推廣給更多縣民，強化落實惜食生活的行動力，一起珍惜食物、力行綠生活。

## 二、辦理單位

### （一）第一階段-地方初賽

1. 指導單位：行政院環境保護署。
2. 主辦單位：臺東縣環境保護局。
3. 委辦單位：昇元工程顧問股份有限公司

### （二）第二階段-全國總決賽

1. 主辦單位：行政院環境保護署。
2. 協辦單位：臺東縣環境保護局。

## 三、甄選組別

- （一）惜食料理食譜組。
- （二）惜食教案組。

## 四、參加對象及組隊方式

- （一）參加對象：凡餐飲相關產業廚師、教師、學生、從業人員、對料理或惜食理念推廣感興趣的人及環境教育人員皆可

參加。

(二) 組隊方式：

1. 惜食料理食譜組：限個人報名參加。至多 40 名，超過將由主辦單位先初審資料，入圍前 40 名者參加複賽。
2. 惜食教案組：不限個人或團隊報名參加，若以團隊參賽，成員至多 3 名，惟報名時請以 1 人為代表人報名，勿多人同時報名。

五、報名方式

(一) 第一階段-地方初賽

1. 報名時間：各組參賽選手採個別報名，自 112 年 3 月 29 日(三)起至 112 年 6 月 15 日(四)中午 12 時 00 分止，至環保署活動網站內  
(<https://www.cherish-food.com.tw/Preliminary.aspx>)臺東縣專區，上傳報名資料即完成報名程序。
2. 報名資格：就讀臺東縣學校或戶籍地、居住地、任職所在臺東縣皆可報名參加。

(二) 第二階段-全國總決賽：

1. 由臺東縣食譜組及教案組首獎參賽選手代表參加全國總決賽，倘有突發或發生不可抗力因素等情事時得由提交之備取名單代表參賽。
2. 資料上傳時間：於 112 年 8 月 31 日(四)中午 12 時前，於本活動網站上傳提報全國總決賽譜／教案組報名資料及各組代表自我介紹簡報。

六、競賽時間及地點

- (一)臺東縣初(複)賽：112 年 07 月 15 日(六)於關山米國學校(臺東縣關山鎮昌林路 24 之 1 號)辦理，惜食料理食譜組預訂分為 2 組進行比賽，詳見圖 1。

(二)全國總決賽：預計 112 年 9 月 16 日（六）於新北市醒吾科技大學辦理，惜食料理食譜組預訂分為 2 組進行比賽，並於當天接續辦理頒獎典禮。

(三)活動相關時間表：

表 1 112 年臺東縣【首惜廚師】初賽甄選活動

項目	甄選活動時間	
	惜食料理食譜組	惜食教案組
臺東縣報名投件	自 112 年 3 月 29 日(三)起至 112 年 6 月 15 日（四）中午 12 時 00 分止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。	
資格審查	收件截止日至 112 年 6 月 19 日（一）前完成	
初賽評選	112 年 7 月 15 日（六）完成臺東縣辦理現場評選。	112 年 6 月 28 日（三）前完成惜食教案組教案審查
決賽參賽組別輔導作業	邀請專家學者加強輔導代表臺東縣參加全國決賽單位撰寫食譜。	邀請專家學者加強輔導代表臺東縣參加全國決賽單位撰寫教案等資料及協助拍攝惜食教案組影片。
上傳提報全國總決賽名單	112 年 8 月 31 日（四）中午 12 時 00 分止，由臺東縣環保局於活動網站上傳提報各組全國總決賽報名資料（包含名單、決賽食譜表、決賽教案組影片）及自我介紹簡報。	
全國總決賽／頒獎典禮	112 年 9 月 16 日（六）於新北市醒吾科技大學辦理。	



圖 1 112 年臺東縣惜食料理食譜組競賽示意圖

**表 2 惜食料理食譜組與惜食教案組競賽時間與頒獎典禮**

時間	活動內容	備註
09:40-09:50	1~20名參賽者報到	前20名參賽者報到
09:50~10:00	規則說明	講解比賽細則
10:00-11:30	惜食料理食譜組競賽	20名參賽者限時1.5小時烹飪
11:30-12:00	評審試吃評分	
12:00-12:40	場地整理	
12:40~12:50	21~40名參賽者報到	
12:50~13:00	規則說明	講解比賽細則
13:00~14:30	惜食料理食譜組競賽	20名參賽者限時1.5小時烹飪
14:30-15:00	評審試吃評分	
15:00~15:30	長官致詞 惜食料理食譜組與惜食教案 組頒獎典禮	
15:30	賦歸	

## 七、甄選內容

### (一) 甄選主題

1. 惜食料理食譜組：以吃全食（零廚餘）、吃格外、食當季、吃在地（低碳排料理）等惜食概念，規劃設計至少 1 道惜食且美味的食譜。另為倡議吃在地的惜食理念，本甄選活動參賽者設計使用的所有食材，必須挑選使用臺灣在地食材。

**表 3 惜食料理食譜組甄選主題**

惜食料理食譜組		
主題	內容說明	附註
全食物利用 (零廚餘)	採用天然、完整，沒有加工精製過的食材，並將食材完整利用。如：將蔬菜連根帶葉一起料理運用，做到既美味又不浪費的料理。	指定食材：甘藍、花椰菜、長豇豆、胡瓜、胡蘿蔔、茄子、甜椒、結球白菜、碗豆等當季食材作為決賽之「指定食材」，參賽者須挑選至少2種指定食材現場烹煮及全部入菜。
即期品、格外品料理	將即期品或市場規格之外（如表皮損傷、過熟、短小或外型不佳等蔬果）但品質無虞的食材，透過料理方式，成為一道賞心悅目的餐點。	
食當季、吃在地 (低碳排料理)	選用當季且在地食材，烹飪出一道低食物里程的低碳料理。	

2. 惜食教案組：以10項惜食行動「主動說、可以選、可打包、吃格外、吃全食、吃在地、惜食材、愛地球、愛分享、愛推廣」，規劃設計至少4節（可分堂、分天）之惜食教案，涵蓋主題愈多或愈廣、愈有創意、愈能有效提升惜食理念者為佳。

**表 4 惜食教案組甄選主題**

惜食教案組		
主題	內容說明	附註
主動說	鼓勵主動說明餐點／食品內容或主動詢問餐點內容，不吃的食物可事先表明。	可混合多個主題進行教案設計。
可以選	鼓勵「吃多少，點/買多少」，主動說出份量大小的需求，並可依喜好減少特殊食材。	
可打包	鼓勵打包吃不完的食物，並妥善存放、盡快食用。	
吃格外	不排斥格外品（如：醜蔬果）和即期品；如為即食需求，鼓勵可優先選擇即期品。	
吃全食	煮飯時，鼓勵將整個食材（如果皆可食）全部入菜食用，來一頓零廚餘的料理。	
吃在地	自煮時鼓勵優先購買在地食材；外食時鼓勵優先選擇惜食推廣種子店家、綠色餐廳。	
惜食材	鼓勵每天至少 1 餐，把點的食物全部吃完。 鼓勵善用食材不浪費（如：骨頭熬湯、果皮堆肥）	
愛地球	鼓勵一週一蔬食日，並且做好廚餘分類。 鼓勵自備環保杯、餐具、購物袋。	
愛分享	鼓勵可將吃不完の食材／食物，趁新鮮與親友分享或捐贈給食物銀行／剩食再利用組織。	
愛推廣	鼓勵可適時與親友分享惜食理念。	

(二) 評分標準：臺東縣環保局得邀集專家學者組成評審小組辦理初賽審查，依本甄選活動公告之評分標準進行，並採序位法方式進行評審。各組別評分標準說明如下：

1. 惜食料理食譜組評分標準：

評分項目	占分比率	評分標準
材料準備及衛生	15%	料理人基本素養，包含服裝整潔、工作區域與食材處理之清潔、食物的切割浪費程度
食材利用度	30%	運用適當的烹調技術充分使用食材。
創意及創新	20%	菜餚設計、材料搭配創新性。
菜餚美味程度	20%	比賽成品在食用後呈現最佳風味及平衡。
設計擺飾與說菜	15%	作品的設計構思、惜食理念及呈現型態，並考驗廚師理念傳達的口語能力。
★加分項	-	食材使用前、後秤重計算食材使用率，由最終食材使用率最高之1-4名，分別於本項目給予加分（第1-4名分別加2、1.5、1、0.5分）如食材使用率（計算至小數點後2位）相同，加分以4名為原則。

2. 惜食教案組評分標準：

評分項目	占分比率	評分標準
教學對象描述	10%	分析教學對象特性。
主題性	30%	根據對象的學習需求設計不同主題，惟主題內容須呼應十大惜食行動設計。
教學結構	20%	包含引起動機、開發活動、綜合活動三大部分，驗教學的氣氛引導、互動性與流暢度。
創意與創新	15%	教學內容、方式、教材之創意程度。
教學評估	15%	學習成效評估，如學習單、前後測、實作等，需呼應學習目標與主題。
完整性	10%	教案內容是否前後呼應及具連貫性。

## 八、甄選規格

### (一) 惜食料理食譜組：

1.地方初賽：臺東縣環保局邀集專家學者擔任委員辦理初賽審查。(申請表詳見附件一)

(1) 以現場烹調方式進行，由評審小組進行現場評分，並於頒獎典禮現場公布獲獎名單。

(2) 烹調份量：共需烹調4人份主餐料理，並均分為2份擺盤(1份為採訪及拍照用，另1份為評審小組審查用)。其中料理擺盤所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。

(3) 烹調時間：料理及擺盤時間為90分鐘，參賽選手完成料理擺盤後，將由工作人員協助統一移至展示／評審試吃區域。料理及擺盤時間到，參賽者應立即停止，如未停止，將由主辦單位予以註記納入委員評審考量。

(4) 指定食材：現場由主辦單位準備甘藍、花椰菜、長豇(菜)豆、胡瓜、胡蘿蔔、茄子、甜椒、結球白菜、碗豆等10種當季食材作為決賽之「指定食材」，每組參賽者須挑選至少2種指定食材現場烹煮及全部入菜(指定食材主辦單位將優先採購格外品，並於決賽當日移除無法食用部分，如：蔬果之蒂頭)，詳細食材介紹如附件二。

(5) 食材及器具／物品：為利活動公平、公正進行，現場比賽所需相關物品全數由主辦單位提供，包含基本之國內在地／當季食材(主辦單位將優先採購格外品)、調味料及當天所需使用之相關器具／物品，並請參賽者於決賽食譜表註明決賽當日所需之料理食材(如肉品、

配菜等非上述指定食材)以利主辦單位彙整準備，決賽當日除參賽者本人慣用之基本刀具或小工具外，相關電器、用具(如電鍋、果汁機、烤箱及蒸籠等)，以及相關擺盤器皿等設備，統一由主辦單位提供準備，亦不開放參賽者自行攜帶入場。

(6) 為倡議「吃多少，煮多少」掌握適量食材之惜食理念，競賽前主辦單位將針對各組使用之食材進行秤重，料理完亦將針對剩餘食材進行秤重，計算出食材使用率後作為額外加分項(已入菜之食材不納入剩餘食材秤重)，惟如現場烹調份量剩餘過多，將由主辦單位予以註記納入委員評審考量。

(7) 服裝規範：參賽者請穿著圍裙，並請佩戴口罩；另相關手錶、戒指及手環等配件進入會場時請勿配戴。(視服裝整潔酌量給分)

## (二) 惜食教案組：

1.地方初賽：臺東縣環保局得邀集專家學者擔任委員辦理初賽審查。

(1)分為兩階段進行，初賽採書面評選(詳見附件三)，由評審小組採序位法方式進行評分。

(2)收件時間：於112年6月15日(四)中午12時00分前完成上傳(以檔案上傳時間為準，逾期不予受理)。

(3)文案內容介紹：確實呈現出教案內容及試教情形，建議包含參賽成員自我介紹、惜食金句、教學精華片段剪輯、學生回饋等。

## 九、臺東縣初賽績優獎項及鼓勵：

如參賽作品未達評審小組之評定標準，獎項得從缺。



### (一) 惜食料理食譜組

獎項名稱	數量	獎勵說明
首惜廚師特優獎	1	1名，新臺幣10,000元等值商品禮券及獎狀乙張
首惜廚師優等獎	2	2名，新臺幣3,000元等值商品禮券及獎狀乙張
首惜廚師甲等獎	2	2名，新臺幣1,000元等值商品禮券及獎狀乙張
參加獎		新台幣200元等值商品禮券

### (二) 惜食教案組

獎項名稱	數量	獎勵說明
首惜廚師特優獎	1	1名，新臺幣10,000元等值商品禮券及獎狀乙張
首惜廚師優等獎	2	2名，新臺幣3,000元等值商品禮券及獎狀乙張
首惜廚師甲等獎	2	2名，新臺幣1,000元等值商品禮券及獎狀乙張
參加獎		新台幣200元等值商品禮券

## 十、初賽注意事項：

- (一) 參賽者報名後，即表示同意遵守本活動所有規則、注意事項及內容規範，如有違反前述任一內容主辦單位將取消其得獎資格。
- (二) 臺東縣參賽者/隊伍，參賽當天須出示有貼照片之身分證明文件（身分證、健保卡或護照）供主辦單位驗證與初賽報名人員是否相符，除因突發或不可抗力因素外，不可臨時替換參賽者/隊伍。
- (三) 參賽者保證所有提供之個人資料均為真實且正確，如有不實或不正確之情事，將被取消得獎資格，且如有致生損害於主/委辦單位或其他任何第三人，應負一切民刑事責任。主/委辦單位對於任何不實或不正確之資料不負任何法律責任。
- (四) 各決賽者/隊伍至少須有1位參賽選手代表參加頒獎典禮，除特殊原因外，不在頒獎現場的獲獎者/隊伍將以自動放棄獎項處理。
- (五) 獲獎者同意將本活動所撰寫之食譜、教案內容等著作之著作財產權，無償授權與主辦單位及經主辦單位授權之人

(單位)使用，並配合主辦單位邀請，參與後續惜食環境教育工作坊、訪談影片拍攝等相關推廣工作。

(六) 參賽作品須為自行創作，且無發生侵害第三人著作權利之情事；如有抄襲侵權、或其他違反法令等情形發生，除取消入選資格、追回獎項外，參賽者應負一切相關法律責任。

(七) 本活動主辦單位將全程錄影，所有相關彩排及比賽的過程，在參賽者簽署「作品授權書及肖像權授權同意書」後，將有可能被運用在主辦單位製作多媒體相關宣傳文宣，參賽者不得異議。

(八) 參賽者同意主辦單位得對參賽者及其作品得為拍照、錄影。參賽之食譜、參賽者個人簡介與個人照／廚師照，亦同意授權主辦單位使用（包括製作平面刊物、拍攝影像、新聞稿及網站刊登等）。

(九) 所有參賽作品及相關資料恕不退件，主辦單位留存備查1年後得進行資料封存或銷毀。

(十) 依據民法規定參賽者已滿18歲或已取得法定代理人之同意，有權參加本活動並領取獎項。若參賽者未滿18歲，主辦單位有權要求參賽者提供法定代理人書面同意之相關資料。

(十一) 主辦單位擁有對本活動規則的最終解釋權，並有權修正、更改或刪除相關規定之權利。

(十二) 如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。

#### 十一、聯絡窗口：

報名洽詢聯絡電話：089-343926

聯絡人：昇元工程顧問股份有限公司 李小姐。

附件一、惜食料理食譜組報名資料-臺東縣初(複)賽

112年臺東縣【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動

惜食料理食譜組

參賽編號	(由主辦單位填寫)
參賽作品名稱	
參賽者姓名	
自我介紹	(至多 100 字)
報名主題 (須勾選至少 1 項)	<input type="checkbox"/> 全食物利用 (零廚餘) <input type="checkbox"/> 即期品、格外品料理 <input type="checkbox"/> 食當季、食在地 (低碳排料理)

附件一、惜食料理食譜組報名資料-臺東縣初(複)賽

112年臺東縣【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動臺東縣初(複)賽食譜表			
參賽作品名稱			
菜單名稱 (不限道數)			
創作理念	(200 字以內)		
食用人數 (建議份量)			
10 種指定食材 (請勾選至少 2 種預計入菜之指定食材)			
<input type="checkbox"/> 甘藍 (高麗菜) <input type="checkbox"/> 花椰菜 <input type="checkbox"/> 甘長缸(菜)豆 <input type="checkbox"/> 胡瓜 <input type="checkbox"/> 胡蘿蔔 <input type="checkbox"/> 茄子 <input type="checkbox"/> 甜椒 <input type="checkbox"/> 結球白菜 <input type="checkbox"/> 甘碗豆 <input type="checkbox"/> 甘箭竹筍			
食材	材料名稱	重量/單位	食材利用說明
所需材料準備 (本表不敷使用可自行增列)			
調味料	用品名稱		數量
材料準備 (本表不敷使用可自行增列)			
烹飪步驟 (本表不敷使用可自行增列)	步驟	內容說明	照片
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

附件一、惜食料理食譜組報名資料-臺東縣初(複)賽

惜食料理食譜組 臺東縣初(複)賽作品授權書	
作品名稱	
授權人	(簽名/蓋章)
被授權人	臺東縣環境保護局及經臺東縣環境保護局授權之人(單位)
備註	1.請以正楷文字詳細填寫。
<p>(一)茲聲明本作品為授權人自行創作，內容未侵犯他人著作權，如有聲明不實，願負一切法律責任。若有抄襲或不實，本人/團隊同意得由主辦單位取消得獎資格，並收回所得之獎項及獎金，並負一切法律責任。</p> <p>(二)授權人同意無償授權行政院環境保護署及經行政院環境保護署授權之人(單位)使用，得不限時間、地域與次數，以紙本、微縮、光碟或其他數位化方式重製、典藏、發行或上網，提供讀者基於個人非營利性質及教育目的之檢索、瀏覽、列印或下載，或用於廣宣素材(包含廣告、刊物、海報、傳單、報導、電子媒體等平台)以利學術資訊交流與全民推廣。另為符合典藏及網路服務之需求，被授權單位得進行格式之變更。</p> <p>(三)本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。</p> <p>特此切結為憑，此致 臺東縣環境保護局</p> <p style="text-align: center;">立授權書人簽章：_____</p> <p style="text-align: center;">身分證字號：_____ 連絡電話：_____</p> <p style="text-align: center;">填表日期：112 年      月      日</p>	

附件一、惜食料理食譜組報名資料-臺東縣初(複)賽

112年臺東縣【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動  
法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女 \_\_\_\_\_（參賽學生姓名）  
參加臺東縣環境保護局（主辦單位）  
舉辦之【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動。

法定代理人（未成年之參賽人家長或監護人）：

姓名： \_\_\_\_\_（簽章）

身分證字號：

連絡電話：

住址：

中華民國 112 年 月 日

附件二、惜食食譜組決賽指定食材

指定食材與圖示		
		
甘藍 (高麗菜)	花椰菜 (白色及深綠色皆可)	胡蘿蔔
		
長豇 (菜) 豆	胡瓜	茄子
		
甜椒	結球白菜	碗豆
	<p><b>備註說明:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組參賽者須挑選至少 2 種指定食材現場烹煮全部入菜，並建議可考量連皮一起進行全食料理。</li> <li>2. 相關食材主辦單位將優先採購格外品。</li> </ol>	
箭竹筍		

附件三、惜食教案組報名資料-臺東縣初(複)賽

112年臺東縣【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動

惜食教案組—臺東縣初(複)賽

參賽編號	(由主辦單位填寫)
參賽作品名稱	
參賽者名單	(若為團體組需填寫所有成員姓名)
自我介紹	(至多 100 字)
報名主題 (須勾選至少 1 項)	<input type="checkbox"/> 主動說 <input type="checkbox"/> 可以選 <input type="checkbox"/> 可打包 <input type="checkbox"/> 吃格外 <input type="checkbox"/> 吃全食 <input type="checkbox"/> 吃在地 <input type="checkbox"/> 惜食材 <input type="checkbox"/> 愛地球 <input type="checkbox"/> 愛分享 <input type="checkbox"/> 愛推廣



附件三、惜食教案組報名資料-臺東縣初(複)賽

**【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動  
臺東縣初賽教案教學表**

教學理念	(200字以內)		
惜食金句	(20字以內，說明金句內涵)		
教學對象	(50字以內，描述特性與學習需求)		
教學目標	項次	內容說明	
	1		
	2		
	3		
教學流程	項次	內容說明／時數	照片
引起動機	1	(1)活動名稱／時數 (2)執行步驟簡述	
開發活動	2-1	同上	
	2-2	同上	
綜合活動	3	同上	
教學評估			
教學附件說明			
項次	名稱	內容簡述	
1			
2			
3			

附件三、惜食教案組報名資料-臺東縣初(複)賽

<b>惜食教案組 臺東縣初(複)賽作品授權書</b>	
作品名稱	
授權人	所屬團隊（簽名／蓋章）
被授權人	臺東縣環境保護局及經臺東縣環境保護局授權之人（單位）
備註	1.請以正楷文字詳細填寫。 2.如2人（含）以上參賽，授權人請填作品主要代表人。
<p>(一)茲聲明本作品為授權人自行創作，內容未侵犯他人著作權，如有聲明不實，願負一切法律責任。若有抄襲或不實，本人／團隊同意得由主辦單位取消得獎資格，並收回所得之獎項及獎金，並負一切法律責任。</p> <p>(二)授權人同意無償授權行政院環境保護署及經行政院環境保護署授權之人（單位）使用，得不限時間、地域與次數，以紙本、微縮、光碟或其他數位化方式重製、典藏、發行或上網，提供讀者基於個人非營利性質及教育目的之檢索、瀏覽、列印或下載，或用於廣宣素材（包含廣告、刊物、海報、傳單、報導、電子媒體等平台），以利學術資訊交流與全民推廣。另為符合典藏及網路服務之需求，被授權單位得進行格式之變更。</p> <p>(三)本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。</p> <p>特此切結為憑，此致</p> <p>臺東縣環境保護局</p> <p>立授權書人簽章：_____（作品主要代表人）</p> <p>身分證字號：_____</p> <p>連絡電話：_____</p> <p style="text-align: center;">填表日期：112 年      月      日</p>	

附件三、惜食教案組報名資料-臺東縣初(複)賽

112年臺東縣【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動  
法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女 \_\_\_\_\_ (參賽學生姓名)  
參加臺東縣環境保護局 (主辦單位)  
舉辦之【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動。

法定代理人 (未成年之參賽人家長或監護人) :

姓名： \_\_\_\_\_ (簽章)

身分證字號：

連絡電話：

住址：

中華民國 112 年 月 日