

## 114年「首惜廚師」南投縣初(複)賽甄選辦法

### 一、活動目的

環境部為推動珍惜食物之環境教育，吸引社會大眾關注並支持惜食理念，特辦理「第3屆首惜廚師甄選活動」，向全國民眾甄選具有惜食意涵的「料理食譜」與「創意教案」。讓料理達人們切磋如何以最「惜食」的方式料理出日常生活都可做的美味菜餚，從源頭開始惜食；讓教育家們運用創意將惜食理念轉化為教學行動之中，一同創造出惜食新風尚！

### 二、辦理單位

#### (一) 南投縣初(複)賽

- (1) 指導單位：環境部
- (2) 主辦單位：南投縣政府環境保護局
- (3) 承辦單位：亞太環境股份有限公司
- (4) 協辦單位：南開科技大學

#### (二) 惜食料理食譜組中區競賽

- (1) 主辦單位：環境部
- (2) 協辦單位：各直轄市及縣(市)環境保護局

#### (三) 全國決賽

- (1) 主辦單位：環境部
- (2) 協辦單位：各直轄市及縣(市)環境保護局

### 三、徵選組別、主題及內容

分別「惜食料理食譜組」及「惜食創意教案組」，甄選主題及內容如表1。

#### (一) 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）等惜食概念為發想，由參賽者規劃設計1道料理並烹調 5人份主餐料理，2份（1份為採訪及拍照用，另1份為評審小組審查用）

#### (二) 惜食創意教案組：

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2至4節課之教學內容。國小階段每節課40分鐘，中學階段每節課50分鐘。



表1「首惜廚師」南投縣初(複)賽甄選組別、主題及內容

甄選組別	甄選主題	內容說明	備註
惜食料理 食譜組	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。	每組參賽者須挑選至少 2 種指定食材現場烹調及全部入菜。 不限定主食材、副食材，可混合多個主題進行食譜設計。
	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。	
惜食創意 教案組	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；如為即時需求，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，以及善用食材不浪費（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，以及自備環保杯、餐具、購物袋。	
	愛分享	鼓勵可將吃不完的食材/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。		

#### 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、對料理或惜食文化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。
  2. 惜食創意教案組：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) 南投縣初(複)賽：

1. 報名時間：採個別報名，可至本活動網頁（網址：[www.cherishfood.com.tw](http://www.cherishfood.com.tw)）參閱各地方政府之初賽簡章，至遲需於114年5月27日（二）完成線上報名程序。
2. 報名區域：參賽選手可依就讀學校所在縣（市）、戶籍地、居住地或任職所在地為主，各參賽選手僅能選擇一縣（市）報名，且每位參賽者在1個組別僅能報名一次（不論是否為隊長或隊員），如有冒名、重複報名或未依前述規定辦理者，一律取消參賽格。
3. 本縣初賽為書審，請在規定時間內繳交完畢。
4. 本縣複賽為進行現場烹調及評比。

##### (二) 惜食料理食譜組分區決賽：

1. 參賽資格：由獲得地方初賽所有參賽者之分數較高者去參賽，優先代表該縣（市）參加分區決賽，如果分數比較高的因故不能參加，則由分數次高者代表參賽。
2. 共分北、中、南3區進行，**南投縣分居為中區：**

區域	直轄市/縣/市
中區	新竹縣、新竹市、苗栗縣、臺中市、彰化縣、 <b>南投縣</b> 、雲林縣

##### 3. 資料提交：

- (1) 各地方政府應於114年8月5日（二）下午4時前，以 E-mail 方式提報

分區決賽之參賽者名單、食譜表及授權書（詳簡章附件1、3）至承辦單位「純粹創意整合行銷有限公司」（dcmt@oad.com.tw），逾期不予受理。

- (2) 各地方政府提報之參賽者名單，除最優勝選手1名外，另需提供備選名單（至多3名），以備如遇突發或不可抗力因素發生時，更換選手代表。
- (3) 備選名單如需更換者，最遲需於各分區決賽前7個工作日下午5時前以電郵及電話通知承辦單位，逾時不得更換；未提供名單者，則無法更換選手。

(三) 全國決賽：

1. 參賽資格：各分區決賽將選出金獎、銀獎及銅獎各1名。由獲金獎及銀獎之選手，優先代表參加全國總決賽。
2. 資料上傳：選手代表之地方政府應於114年9月15日（一）下午4時前，以E-mail方式提報全國總決賽之參賽者名單、食譜表及授權書（詳簡章附件1、3）至承辦單位「純粹創意整合行銷有限公司」（dcmt@oad.com.tw），逾期不予受理。
3. 參賽備取：若金獎或銀獎選手棄權或無法參賽，則將由銅獎選手遞補之。最遲需於全國總決賽前5個工作日前以電郵及電話通知承辦單位。遞補程序完成後，若該區域無法足額參與全國總決賽，亦不再另行遞補。

六、競賽時間及地點

(一) 南投縣初(複)賽徵選：

初賽依投件作品採書面評選，由評審小組採序位法方式進行評分，「惜食料理食譜組」擇優入圍複賽，「惜食創意教案組」擇優1件代表本縣參與決賽，後續亦將邀請評審小組委員進行輔導，南投縣初(複)賽議程如表2。

1. 惜食料理食譜組：

- (1) 複賽時間：114年7月20日(星期日)
- (2) 複賽地點：南開科技大學 中餐教室

表2「首惜廚師」南投縣初(複)賽甄選活動時程

項目	時間	說明
報名投件	即日起至114年5月27日(星期二)中午12時止	於指定時間至「首惜廚師」甄選網站上傳報名資料，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114年6月13日(星期五)前	辦理資格審查，經審查認定應補正資料者，通知限期補正，未依期限補正者則駁回投件，補正期限為收悉補正通知起3個工作天內。
【南投縣初賽】 書面評選	自資格審查結束至114年6月27日(星期五)前	依投件作品辦理書面評選，由評審小組採序位法方式進行評分。 1. 惜食料理食譜組：擇優入圍複賽階段。 2. 惜食教案組：擇優1件代表本縣參與決賽。
公告初審評選結果 及複賽辦理資訊	自投件作品評選結束2個工作天內，114年7月1日(星期二)前	公告初賽評選結果(惜食料理食譜組及惜食教案組)及複賽(惜食料理食譜組)辦理時間及地點。
【南投縣複賽】 現場評選	惜食料理食譜組： 114年7月20日(星期日)	採現場烹調，依指定食材進行料理及擺盤，並說明惜食理念，由主辦單位邀集專家學者組成之評審小組進行現場評分。
本縣分區競賽 參賽組別輔導作業	本縣分區競賽參賽組別出爐至114年7月31日(星期四)前	為精進本縣分區競賽代表組別量能，將邀請評審小組之委員(至少1位)輔導，針對評分項目精進，各組至少辦理1次輔導作業。
分區競賽線上提報 南投縣為中區	惜食料理食譜組： 應於114年8月5日(二)下午4時前完成報名	由獲得地方初賽之最優勝選手1名，優先代表該縣(市)參加分區決賽。
上傳提報本縣參與 全國決賽名單	惜食料理食譜組： 114年9月15日(星期一) 下午4時前 惜食創意教案組： 114年8月1日(星期五)下午4時前	由各地方環保局於本甄選網站上傳提報各組全國決賽報名資料(包含名單、決賽食譜表、決賽教案組影片)及自我介紹簡報。

項目	時間	說明
全國決賽 暨頒獎典禮	<p>惜食料理食譜組： 114年9月27日（六）於崑山科技大學（臺南市）辦理。</p> <p>惜食創意教案組： 114年8月16日（星期六）環境部（臺北市中正區中華路1段83號）辦理。</p>	<p>1. 惜食料理食譜組現場烹調，依指定食材進行料理及擺盤，並說明惜食理念，由主辦單位邀集專家學者組成之評審小組進行現場評分。</p> <p>2. 惜食創意教案組播放教學影音（12分鐘概念影片），並於現場說明理念，由主辦單位邀集專家學者組成之評審小組進行現場評分。</p>

（二）食譜組分區競賽：

中區：114年8月23日（六）於君毅高級中學(苗栗縣)辦理。

（三）全國決賽：

食譜組決賽:114年9月27日（星期六）於崑山科技大學（臺南市）辦理，  
教案組決賽:114年8月16日（星期六）環境部（臺北市中正區）辦理。

七、議程

- （一）南投縣初賽：採書面評選，由南投縣政府環境保護局組成評審小組採序位法方式進行評分，「惜食料理食譜組」擇優入圍複賽，「惜食教案組」擇優1件代表本縣參與決賽。
- （二）南投縣複賽：於114年7月20日（星期日）在南開科技大學辦理，由「惜食料理食譜組」進行現場烹調，南投縣複賽議程暫定如表3，實際議程由進入複賽通知時所公告議程為主。

表3 「首惜廚師」南投縣複賽甄選活動「惜食料理食譜組」議程

時程	複賽議程	備註	單位
13:30~14:00	1. 參賽者報到 2. 料理前食材秤重	1. 驗證參賽者身份 2. 抽籤決定評選順序 3. 發放指定食材  與參賽者確認各項食材需求並進行料理前秤重	亞太環境科技股份有限公司
14:00~14:10	開場及說明競賽規則	1. 介紹主辦單位及評審 2. 說明競賽規則	南投縣政府環境保護局
14:10~14:30	現場食材、電器及用具確認	1. 由主辦單位、評審及參賽者相互進行確認 2. 如有疑議請立即提出，逾時恕不受理	
14:30~16:00	料理時間90分鐘	製作指定料理及完成2份料理盤	參賽者
16:00~16:30	說菜準備及剩餘食材秤重		
16:30~17:00	解說及品嚐菜餚	1. 由參賽者依抽籤順序進行每組限時3分鐘之說明 2. 評審聽取各組說明及品嚐菜餚	評審及參賽者
17:00~17:30	1. 評審評分 2. 參賽者採訪拍照	1. 評審現場進行評分，並採序位法方式進行 2. 參賽選手評比完後，另至休息區進行採訪拍照	評審及參賽者
17:30~	賦歸		

(三) 全國決賽：依環境部公告之議程辦理，食譜組進行現場烹調及說菜，教案組進行教學影音播放、介紹說明及問答，

目前暫定時間如下：

1. 食譜組：參賽選手完成料理擺盤後，即可提前送交評審小組試吃並同時進行說菜（原則原則以5分鐘為限分鐘為限），後續再由評審委評審委員進行提問及互動交流進行提問及互動交流。
2. 教案組：參賽者需準備 12分鐘以內之教案展演，涵括教學情境（主題、對象、教學目標）、教學活動說明及試教，可自行準備教具或教材。結束展演後，將由評審小組進行提問及互動交流。。

## 八、評分標準

- (一) 南投縣初(複)賽：初賽採書面評選，由評審小組採序位法方式進行評分，「惜食料理食譜組」擇優入圍複賽階段，複賽之惜食料理食譜組採現場烹調。「惜食教案組」擇優1件代表南投縣參與決賽。

- (二) 南投縣初(複)賽評分標準如表4。

表4「首惜廚師」南投縣初(複)賽甄選活動評分標準

甄選組別	階段	評分項目	占分比率	評分標準
食譜組 惜食料理	初賽	1. 在地/當季食材	20%	在地、當季食材運用程度。
		2. 食材利用度	25%	運用適當的烹調技術充分使用食材。
		3. 創意度	20%	菜餚設計(含格外品)、材料搭配創意性。
		4. 應用性	35%	內容完整程度，照片呈現清晰；食譜實際運用的延展性、複製性。
	複賽	1. 材料準備及衛生	15%	料理人基本素養，包含刀工整齊度、工作區域與食材處理之清潔、食物的切割浪費程度，例如運用五色砧板進行不同種類食材處理。
		2. 食材利用度	30%	運用適當的烹調技術充分使用食材，例如將蔬菜連根帶葉一起料理運用。
		3. 創意及創新	20%	菜餚設計、材料搭配創新性。
		4. 菜餚美味程度	20%	比賽成品在食用後呈現最佳風味及平衡。
		5. 設計擺飾與菜說	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。
		6. 加分項	—	所有食材使用前、後秤重計算食材使用率，依照最終食材使用率最高之2名，分別於本項目給予加分(第1-2名分別加2、1.5分)，如食材使用率(計算至小數點第2位)相同，加分以2名為原則。※食材項目及克數將依食譜進行備料，並於現場與參賽者確認實際所需克數後，方進行使用前秤重。
惜食教案組	初賽	1. 教學對象描述	10%	分析教學對象特性。
		2. 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。
		3. 教學結構	20%	包含引起動機、開發活動、綜合活動三大部分，考驗教學的氣氛引導、互動性與治暈度。
		4. 創意與創新	15%	教學內容、方式、教材之創意程度。

甄選組別	階段	評分項目	占分比率	評分標準
		5. 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。
		6. 完整性	10%	教案內容是否前後呼應及具連貫性，影片拍攝的完整度與品質。

(三) 全國決賽：由各縣(市)惜食料理食譜組及惜食教案組初賽首獎代表(各1組)參加全國決賽，「惜食料理食譜組」採現場烹調，「惜食教案組」採教學影音，全國決賽評分標準如表5。

表5「首惜廚師」全國決賽甄選活動評分標準

甄選組別	評分項目	占分比率	評分標準
惜食料理食譜組	1. 「全食物」利用	30%	主食材使用比重、充分使用各項食材。
	2. 食譜設計與說菜	20%	作品設計構思與惜食理念之呈現型態，食譜設計上可供大眾學習應用之程度。
	3. 菜餚美味程度	20%	比賽成品在食用後呈現之風味與平衡。
	4. 創意及創新	20%	菜餚設計、材料搭配創新性。
	5. 材料準備及衛生	10%	料理人基本素養，包含工作區域與食材處理之清潔
	6. 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1-3名，分別於本項目給予加分(第1-3名分別加2、1、0.5分)，如食材使用率(計算至小數點後2位)相同，加分以3名為原則。
惜食教案組	1. 主題明確與創新	20%	主題符合惜食理念與行動，並能有效提升學習者惜食素養。
	2. 內容正確與豐富	35%	1. 學習目標與教學方法具體，並切合教學對象。 2. 教學架構具備邏輯連貫性；教學後的學習成果及評估能符合教學目標。 3. 教學活動之知識、技能內容正確，教案設計內容豐富且具創意性、獨特性，能啟發學習者思考與視野。
	3. 規劃適切與可行性	25%	1. 依教學內容需要準備教材教具，且展演得宜、具體可行。 2. 教學活動可行性高且易推廣。

甄選組別	評分項目	占分比率	評分標準
	4. 教學展演	20%	能掌握基本教學要領，清楚表達且能吸引學習者注意力。

## 九、南投縣甄選規格

為能甄選到「惜食」的好味道與教案，分為「惜食料理食譜組」、「惜食教案組」，南投縣初賽採書面評選，由評審小組採序位法方式進行評分，「惜食料理食譜組」擇優入圍複賽，「惜食教案組」擇優1件代表本縣參與決賽，文件均以A4平面直開印製、正體中文書寫、掃描上傳，各階段若有使用任何圖片、照片、影像、音樂，需取得授權許可，說明如下：

### (一) 惜食料理食譜組：

#### 1. 南投縣初(複)賽：

規劃至少1道惜食且美味的食譜（若採全食料理可一併提出多道料理的食譜），將按參賽者提供的報名文件進行初賽（書面評選），並擇優入圍複賽（現場烹調），由獲得地方初賽所有參賽者之分數較高者去參賽，優先代表南投縣參加分區決賽。

- (1) 收件時間：即日起至114年5月27日（星期二）中午12時止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。
- (2) 報名資料：需繳交報名表、食譜表（含理念、食材、步驟、照片）、作品授權書、法定代理人同意書。
- (3) 報名資料符合甄選相關規定者，始進入初賽「書面評選」階段。
- (4) 入圍複賽件數：依報名件數而定，至少入圍 4 件，至多入圍 6 件，並擇數名備取，入圍及備取件數實施標準如表6。入圍作品將於複賽當日（114年7月20日（星期日））進行現場烹調，將邀集評選委員現場評分。

表 6 惜食料理食譜組入圍複賽及備取件數實施標準

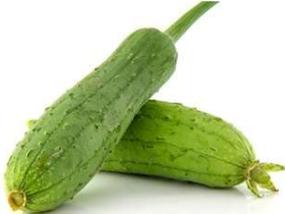
報名件數(n)	入圍複賽件數	複賽備取件數
$n \leq 10$	4	2
$10 < n \leq 15$	5	2
$n > 15$	6	3

- (5) 烹調份量：共需烹調 5 人份主餐料理，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。
- (6) 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。

- (7) 指定食材：現場由主辦單位準備高麗菜、花椰菜（白色及深綠色皆可）、綠竹筍、茭白筍、胡蘿蔔、香菇、絲瓜、苦瓜、杏鮑菇、金針菇等 10 種當季食材作為比賽「指定食材」，每組參賽者須挑選至少 2 種指定食材現場烹調及全部入菜（指定食材主辦單位將優先採購格外品，並於比賽當日移除無法食用部分，如：蔬果之蒂頭）。詳細食材介紹如表 7。

表7 惜食料理食譜組指定食材

編號	指定食材	圖示	編號	指定食材	圖示
1	高麗菜		6	香菇	
2	花椰菜 (白色及深綠色皆可)		7	絲瓜	
3	綠竹筍		8	苦瓜	
4	茭白筍		9	杏鮑菇	
5	胡蘿蔔		10	金針菇	
<p>備註</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>					

- (8)食材及器具/物品：為利活動公平、公正進行，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，並請參賽者於食譜表註明比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，比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。提供每組參賽者之用具表如表8。

表8提供惜食料理食譜組參賽者之用具表

一、基本用具表			
項目	名稱	數量	規格
1	工作檯	1	附水槽、調理檯、爐檯、排水設施
2	抽油煙機	1	—
3	瓦斯爐-西式平口爐	4 口	—
4	烤箱	1	—
5	插座	各 1	110V-220V(2 組共用 1 個)
6	平底鍋	3	18cm, 20cm, 24cm
7	調味醬煮鍋	3	16cm, 18cm, 20cm
8	高湯鍋	1	28cm
9	混合盆(鋼盆)	5	(含疏離盆 1 個)30cm
10	馬口碗	10	—
11	配菜盤	5	—
12	打蛋器	1	—
13	木杓	2	—
14	小烤盤(圓的)	1	—
15	大烤盤(方的)	2	—
16	煎鏟	1	—
17	夾子	2	—
18	漏杓	1	—
19	湯杓	1	—
20	餐具	4	筷子 4 雙、鐵碗 4 個、小湯匙4支
21	濾網	2	三角漏網、圓漏網各 1
22	砧板(5 色)	5	30cm × 45cm × 2cm
23	橡皮刮刀	1	—
24	拍肉器	1	—
25	帶柄漏網	1	—
26	麵疙瘩網	1	—
27	湯杯附底盤	2	雙耳
28	湯盤附底盤	2	—
29	沙拉盤	2	27cm
30	主餐盤	2	29cm
31	點心盤	2	27cm
32	量杯	2	1000c. c.、240c. c. 各 1
33	量匙	1	1T、1t、1/2t、1/4t 為 1 組
34	調味料盒	1	三格(胡椒、鹽巴及白砂糖)
35	刷子	1	—
36	叉子	1	西餐用不鏽鋼
37	洗碗精	1	—

項目	名稱	數量	規格
38	菜瓜布	1個	黑炭刷,菜瓜布各 1
39	抹布	2條	—
40	白毛巾	2條	—
41	垃圾桶	1個	—
42	剪刀	1支	—
43	刮皮刀	1支	—

## 二、場地共用之用具表

項目	名稱	數量	規格
1	冰箱	2 台	立式
2	明火烤爐	6 台	—
3	果汁機	2 台	—
4	製冰機	1 台	—
5	飲水機	1 台	—
6	藥用酒精附噴器	—	300mL
7	磅秤	—	1kg
8	保鮮膜	—	—
9	鋁箔紙	—	—
10	油紙	—	—
11	牙籤	—	—
12	電鍋	1台	—
13	蒸籠	1個	—

## 三、基本調味料清單

項目	名稱	數量	規格
1	沙拉油	1 瓶	—
2	碘鹽	1 包	—
3	醬油	1 瓶	—
4	醬油膏	1 瓶	—
5	烏醋	1 瓶	—
6	白醋	1 瓶	—
7	細粒砂糖	1 包	—
8	味醂	1 瓶	—
9	胡椒粉	1 罐	—

(9) 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。

(10) 相關食材皆以原型食物提供，請參賽者於食譜表中食材之「食材利用

說明」詳細說明食材處理及利用方式，例如香蕉去除果皮(200 克)、紅蘿蔔去除蒂頭(300克)、青椒去籽(200克)等，以便主辦單位於料理前與參賽者一同確認食材之運用方式(請參賽者切取食材所需重量)，去除不使用部分後進行料理前秤重。

- (11) 服裝規範：報名「惜食料理食譜組」且入選複賽（現場烹調）之參賽者，請穿著適當帽子、上衣、圍裙、褲子及鞋子，詳細服裝規格請見表9，並請配戴口罩；另相關手錶、戒指及手環等配件請勿配戴進入會場。

表9惜食料理食譜組入圍複賽（現場烹調）服裝規格

項目	服裝重點	著裝示範
帽子	1. 帽型：需將頭髮及髮根完全包住；髮長未超過食指、中指夾起之長度，可不附網，超過者需附網。 2. 顏色不拘。	
上衣	1. 衣型不拘，長袖、短袖皆可。 2. 顏色：白色（顏色滾邊、標誌可）。	
圍裙	1. 型式不拘，全身圍裙、下半身圍裙皆可。 2. 顏色不拘。 3. 長度需過膝。	
褲子	1. 黑、深藍色系列之工作褲，長度至踝關節。 2. 不得穿緊身褲、運動褲及牛仔褲。	
鞋子	1. 黑色鞋子（踝關節下緣圓周以下全包）。 2. 內需著襪。 3. 鞋底具止滑功能。	

(二) 惜食教案組：

1. 南投縣初賽：

規劃至少規劃設計2至4節課之教學內容。國小階段每節課40分鐘，中學階段每節課50分鐘的教案，主辦單位將按參賽者提供的報名文件進行初賽（書面評選），並擇優第一名組別代表南投縣參加全國決賽。

(1) 收件時間：即日起至114年5月27日（星期二）中午12時止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。

(2) 報名資料：需繳交報名表、教學表（教學理念、惜食金句、教學

對象、教學目標、教學流程、教學評估、照片等)、作品授權書、法定代理人同意書、12分鐘以內之教案展演。

- (3) 報名資料符合甄選相關規定者，始進入初賽「書面評選」階段。
- (4) 影片內容：影片須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。
- (5) 影片規格：上傳12分鐘以內之教案展演，解析度至少 1920\*1080 (1080p) 以上並以橫式拍攝，以可支援上傳至 Youtube 的檔案格式 (含MOV、MPEG-1、MPEG-2、MPEG4、MP4、MPG、AVI、WMV、MPEGPS、FLV、3GPP、WebM、DNxHR、ProRes、CineForm 及 HEVC(h265)為主。
- (6) 教案節課之時間長度以國小階段每節課 40分鐘，中學階段每節課 50分鐘。惜食創意教案甄選主題如表10。

表10惜食創意教案甄選主題

甄選組別	甄選主題	內容說明	備註
教案組   惜食 創意	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；如為即時需求，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，以及善用食材不浪費(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，以及自備環保杯、餐具、購物袋。	

甄選組別	甄選主題	內容說明	備註
	愛分享	鼓勵可將吃不完的食材/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。	

#### 十、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，各組獎項及獎勵如表11及表12。

表11「首惜廚師」甄選活動-惜食料理食譜組獎項及獎勵

甄選階段	獎項名稱	數量	獎勵說明
南投縣 複賽	首惜廚師獎	1	1萬元禮券、獎狀一紙。
	惜食職人獎	1	6仟元禮券、獎狀一紙。
	惜食達人獎	1	4仟元禮券、獎狀一紙。
	惜食優等賞	3	1仟元禮券、獎狀一紙。
分區決賽	金獎	1	3萬元禮券、獎狀一紙、晉級決賽。
	銀獎	1	2萬元禮券、獎狀一紙、晉級決賽。
	銅獎	1	1萬元禮券、獎狀一紙、決賽(備取)。
	優等賞	13	5,000元禮券、獎狀一紙
全國決賽	首惜傳說獎 (第1名)	1	12萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座紀念綠領巾乙條
	首惜廚神獎 (第2名)	1	8萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座紀念綠領巾乙條
	惜食大師獎 (第3名)	1	5萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座紀念綠領巾乙條
	惜食達人獎	3	3萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座

表12「首惜廚師」甄選活動-惜食教案組獎項及獎勵

甄選階段	獎項名稱	數量	獎勵說明
南投縣 初賽	巧食金獎	1	1萬元禮券、獎狀一紙。
	巧食銀獎	1	6仟元禮券、獎狀一紙。
	巧食銅獎	1	4仟元禮券、獎狀一紙。
全國決賽	學惜金獎	1	6萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座紀念綠領巾乙條
	學惜銀獎	1	3萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座紀念綠領巾乙條
	學惜銅獎	1	1萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座紀念綠領巾乙條

甄選階段	獎項名稱	數量	獎勵說明
	珍稀食客教案賞	9	5仟元禮券、獎狀一紙、獎座一座
	愛完食教案賞	10	2仟元禮券、獎狀一紙、獎座一座

### 十一、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) 參賽者比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，除因車禍、天災等突發或不可抗力之因素外，不可臨時替換參賽人員。
- (三) 「惜食料理食譜組」為個人參賽，為保障其參賽權益，於報名時提供候補人員資訊，如遇不可抗力之因素時可向主辦單位申請臨時替換候補人員代表參賽，另為避免重複參賽，其候補人員不得以個人名義報名「首惜廚師」甄選活動之「惜食料理食譜組」。
- (四) 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，且如有致損害主/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。
- (五) 參賽者須遵守主辦單位一切安排。如有違反者，主辦單位有權取消其參賽資格及其所獲獎項。
- (六) 各組參賽者至少須有 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隊伍將以自動放棄獎項處理。
- (七) 獲獎者同意將本甄選活動所撰寫之食譜、教案內容等著作之著作財產權，無償授權與主辦單位或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。
- (八) 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。
- (九) 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。
- (十) 參賽者同意主辦單位得對參賽者及其作品拍照、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)。

- (十一) 依據所得稅法規定，將開立年度扣繳憑單予本活動獎項得獎者，均須依中華民國稅法規定，由主辦單位代扣應繳稅額後給付，得獎者領獎時需檢附身分證正反面影本、護照或居留證影本（團體創作得獎者，請依報名表填寫主要創作者交付），以便日後扣繳憑單之寄送作業；如得獎者不接受開立扣繳憑單，或未於規定期限內完成相關手續者，視同放棄得獎權利（依所得稅法規定，本國國人機會中獎之獎項價值超過新臺幣 1,000 元，所得將列入個人年度綜合所得稅申報；若獎品價值總額超過新臺幣 20,000 元，中華民國境內居住之個人須就中獎所得扣繳 10%稅額；外籍人士不論金額，均須依中華民國稅法扣繳 20%稅額）。獲獎作品如為共同創作者，應由共同得獎者自行決定獎勵分配。
- (十二) 所有參賽作品及相關資料恕不退件，承辦單位將留存備查1年後得進行資料封存或銷毀。
- (十三) 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。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。
- (十四) 凡參加報名者，視同已閱讀並完全同意遵守本活動之各項規定及內容。
- (十五) 如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。
- (十六) 聯絡窗口

亞太環境科技股份有限公司(委辦單位)

蔡小姐 049-2220031

## 【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動 惜食料理食譜組－南投縣初(複)賽

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)

## 【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動

### 南投縣初(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"/> 綠竹筍 <input type="checkbox"/> 茭白筍 <input type="checkbox"/> 胡蘿蔔 <input type="checkbox"/> 香菇 <input type="checkbox"/> 絲瓜 <input type="checkbox"/> 苦瓜 <input type="checkbox"/> 杏鮑菇 <input type="checkbox"/> 金針菇			
食材表 所需材料準備 (本表不敷使用 可自行增列)	名稱	數量/重量/單位	食材利用說明
調味料表 所需材料準備 (本表不敷使用 可自行增列)	用品名稱		數量
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		
料理重點 小撇步			

※表格若不敷使用，請自行增刪，總頁數請於20頁以內。

## 【 114 年「首惜廚師」南投縣初(複)賽甄選辦法】

## 料理食譜組－南投初(複)賽食譜授權書

## 創意教案組－南投初(複)賽教案授權書

組別	<input type="checkbox"/> 料理食譜組 <input type="checkbox"/> 創意教案組		
作品名稱			
授權人	1.	2.	3.
被授權人	南投縣政府環境保護局		
說明	<p>本參賽人員（團隊）參加南投縣政府環境保護局舉辦「114年首惜廚師南投縣初(複)賽甄選」，就該作品保證及授權如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本參選人員（團隊）保證報名資料均為真實正確，作品（食譜或教案）未侵害或抄襲他人著作、未經刊登、非授權自其他人或單位之原創作品，且未於其他活動重覆參選而得獎。若作品內容涉及侵權事宜、資料填寫不實等情形，經查證屬實，除取消獲獎資格、追回獎勵外，參賽者須自負各項法律責任，與辦理單位無關；若造成辦理單位之損害，參賽者另應負損害賠償責任。</li> <li>2. 本參選人員（團隊）同意無條件將活動內所產出之作品（食譜或教案）無償授權予南投縣政府環境保護局，得將作品複製、重製、數位化等方式進行教育推廣、發表、展示、出版、上網公開或其他非營利目的使用。南投縣政府環境保護局得以創用CC(Creative Commons)「姓名標示-非商業性(4.0版)」標示授權。</li> <li>3. 本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。</li> </ol>		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請以標楷體填寫。</li> <li>2. 作品若為2人以上之共同著作，<b>全體人員皆須簽署</b>，否則本同意書視同無效，並取消甄選資格。</li> </ol>		
<p>此致</p> <p>南投縣政府環境保護局</p> <p>立授權書人（全體人員簽章）：</p> <p style="text-align: center;">中華民國 114 年      月      日</p>			

## 未成年人參加南投縣政府環境保護局 「114年首惜廚師南投縣初(複)賽甄選」 法定代理人同意書

您好：

為了保障貴子弟的權益，請務必詳細的閱讀本同意書之各項內容。

1. 主辦單位南投縣政府環境保護局委託本單位亞太環境科技股份有限公司（以下稱本單位）辦理「114年首惜廚師南投縣初(複)賽甄選」，因活動相關業務之需求，取得您自由提供的貴子弟個人資料，在個人資料保護法及相關法令之規定下，本單位將依法處理及利用貴子弟的個人資料。
2. 您所提供以下的個人資料：姓名及聯絡方式（包括但不限於電話號碼或聯絡地址）或其他得以直接或間接識別貴子弟個人之資料皆受本單位保全維護，並僅限於公務使用。
3. 您同意本單位以您所提供的個人資料確認貴子弟的身分，並與您進行聯絡、提供您本活動之相關資訊。
4. 您所提供之個人資料，若經檢舉或經本單位發現不足以確認貴子弟的身分真實性或其他個人資料冒用、盜用、資料不實等情形，本單位有權終止貴子弟參與本活動之相關權利。
5. 個人資料蒐集之特定目的消失或期限屆滿時，本單位將主動或依當事人之請求，刪除、停止處理或利用該個人資料。但因執行職務或業務所必須或經當事人書面同意者，不在此限。
6. 您瞭解此一同意書符合個人資料保護法及相關法規之要求，具有書面同意本單位蒐集、處理及利用您提供的個人資料之效果。

※簽署即視為您已詳閱並了解本同意書的內容，且同意貴子弟參加本單位辦理之「114年首惜廚師南投縣初(複)賽甄選」並遵守所有事項，謝謝。

參賽者姓名：

法定代理人(監護人) 簽章：

身分證字號：

聯絡電話：

中華民國 114 年      月      日



**【首惜廚師】**  
**惜食料理食譜暨教案甄選活動惜食教案組**  
**南投縣初(複)賽**

參賽編號 (由主辦單位填寫)	
參賽作品名稱	
參賽者姓名 (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 (可複選須勾選至少2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

<b>【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動 南投縣初(複)賽食譜表</b>				
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			
<b>教學流程</b> (請規劃設計2至4節課之教學內容，自行依需求增列表格列數))				
	<b>學習活動</b>	<b>時間</b>	<b>教學資源</b>	<b>評量方式</b>
引起動機				
開發活動				
綜合活動				
<b>學習成效評估</b>				
教學附件說明(以下僅為範例，參賽者得自由調整) 1. 學習單1份 2. 教學簡報1份 3. 評量工具1份 4. 參考資料等				
項次	名稱	內容簡述		
1				
2				
3				

※表格若不敷使用，請自行增刪，總頁數請於20頁以內。

## 【 114 年「首惜廚師」南投縣初(複)賽甄選辦法】

## 料理食譜組－南投初(複)賽食譜授權書

## 創意教案組－南投初(複)賽教案授權書

組別	<input type="checkbox"/> 料理食譜組 <input type="checkbox"/> 創意教案組		
作品名稱			
授權人	1.	2.	3.
被授權人	南投縣政府環境保護局		
說明	<p>本參賽人員（團隊）參加南投縣政府環境保護局舉辦「114年首惜廚師南投縣初(複)賽甄選」，就該作品保證及授權如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本參選人員（團隊）保證報名資料均為真實正確，作品（食譜或教案）未侵害或抄襲他人著作、未經刊登、非授權自其他人或單位之原創作品，且未於其他活動重覆參選而得獎。若作品內容涉及侵權事宜、資料填寫不實等情形，經查證屬實，除取消獲獎資格、追回獎勵外，參賽者須自負各項法律責任，與辦理單位無關；若造成辦理單位之損害，參賽者另應負損害賠償責任。</li> <li>2. 本參選人員（團隊）同意無條件將活動內所產出之作品（食譜或教案）無償授權予南投縣政府環境保護局，得將作品複製、重製、數位化等方式進行教育推廣、發表、展示、出版、上網公開或其他非營利目的使用。南投縣政府環境保護局得以創用CC(Creative Commons)「姓名標示-非商業性(4.0版)」標示授權。</li> <li>3. 本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。</li> </ol>		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請以標楷體填寫。</li> <li>2. 作品若為2人以上之共同著作，全體人員皆須簽署，否則本同意書視同無效，並取消甄選資格。</li> </ol>		
<p>此致</p> <p>南投縣政府環境保護局</p> <p>立授權書人（全體人員簽章）：</p> <p style="text-align: center;">中華民國 114 年      月      日</p>			

## 未成年人參加南投縣政府環境保護局 「114年首惜廚師南投縣初(複)賽甄選」 法定代理人同意書

您好：

為了保障貴子弟的權益，請務必詳細的閱讀本同意書之各項內容。

1. 主辦單位南投縣政府環境保護局委託本單位亞太環境科技股份有限公司（以下稱本單位）辦理「114年首惜廚師南投縣初(複)賽甄選」，因活動相關業務之需求，取得您自由提供的貴子弟個人資料，在個人資料保護法及相關法令之規定下，本單位將依法處理及利用貴子弟的個人資料。
2. 您所提供以下的個人資料：姓名及聯絡方式（包括但不限於電話號碼或聯絡地址）或其他得以直接或間接識別貴子弟個人之資料皆受本單位保全維護，並僅限於公務使用。
3. 您同意本單位以您所提供的個人資料確認貴子弟的身分，並與您進行聯絡、提供您本活動之相關資訊。
4. 您所提供之個人資料，若經檢舉或經本單位發現不足以確認貴子弟的身分真實性或其他個人資料冒用、盜用、資料不實等情形，本單位有權終止貴子弟參與本活動之相關權利。
5. 個人資料蒐集之特定目的消失或期限屆滿時，本單位將主動或依當事人之請求，刪除、停止處理或利用該個人資料。但因執行職務或業務所必須或經當事人書面同意者，不在此限。
6. 您瞭解此一同意書符合個人資料保護法及相關法規之要求，具有書面同意本單位蒐集、處理及利用您提供的個人資料之效果。

※簽署即視為您已詳閱並了解本同意書的內容，且同意貴子弟參加本單位辦理之「114年首惜廚師南投縣初(複)賽甄選」並遵守所有事項，謝謝。

參賽者姓名：

法定代理人(監護人) 簽章：

身分證字號：

聯絡電話：

中華民國 114 年 月 日

