

首惜廚師

惜食料理食譜暨教案甄選活動

徵件日期

112年4月21日(星期五)至112年6月15日(星期四)12時00分止

甄選組別

A. 惜食料理食譜組

B. 惜食教案組

報名網址

<https://www.cherish-food.com.tw/>

活動詳情



臺南市政府環境保護局 112 年首惜廚師 惜食料理食譜暨教案甄選簡章

一、辦理目的：

為能提升社會大眾的惜食素養及提高對惜食理念的關注，臺南市環保局與行政院環保署共同辦理首惜廚師甄選活動，徵求惜食「美味食譜」與「創意教案」，看料理家們如何化平凡為神奇，在美味料理的同時落實惜食理念，以及如何將惜食理念融入課程中，用活潑生動的方式推廣惜食環境教育，期許透過 112 年首惜廚師徵選活動，使惜食理念向下紮根，落實永續惜食愛地球的生活實踐。

二、辦理單位：

(一)臺南市徵選:

- 1、主辦單位：臺南市政府環境保護局
- 2、指導單位：行政院環境保護署
- 3、委辦單位:翌暘工程顧問有限公司

(二)全國賽:

- 1、主辦單位: 行政院環境保護署
- 2、協辦單位:臺南市政府環境保護局

三、甄選組別、甄選主題及甄選內容:

(一)惜食料理食譜組以吃全食（零廚餘）、吃格外、食在地（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。

(二)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 節課（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 1、「首惜廚師」臺南市甄選組別、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。 | 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，即獲市場規格之外（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。 | |
| | 食在地 (低碳排料理) | 選用臺灣在地食材，烹飪出一道低食物里程的低碳料理。 | |
| 惜食教案組 | 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）。 | 可混合多個主題進行教案設計。 |
| | 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。 | |

四、參加對象及組隊人數：

(一)參加對象：凡餐飲相關產業廚師、教師、學生、從業人員、對料理或對惜食文化推廣感興趣的人及環境教育人員皆可報名參加。

(二)組隊人數：

1、惜食料理食譜組：限個人報名參加。

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)臺南市地方甄選：

1、報名與收件截止時間：自公布日至112年6月15日(星期四)中午12:00止。

2、報名方式：各組參賽選手採個別報名，並於112年6月15日(星期四)中午12時前，檢附報名資料於活動網站(<https://www.cherish-food.com.tw/>>各縣市初賽>臺南市)完成報名程序。

3、報名注意事項：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，一律取消參賽資格。

4、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。

- 5、甄選日期如有異動，將提前一週公告並通知參賽者；比賽當日若遇臺南市政府發布停班停課公告，本活動即停止辦理，調整後活動日期另行通知。

(二)全國賽：

- 1、由臺南市惜食料理食譜組及惜食教案組地方甄選冠軍代表參加全國決賽。
- 2、臺南市甄選獲獎者須配合進行輔導，針對評分項目精進，並代表臺南市參加全國賽。

六、競賽時程及地點

(一)臺南市甄選時程：

1、惜食料理食譜組：

- (1)、**惜食料理食譜組第一階段甄選**：於 112 年 6 月 30 日前完成第一階段甄選並公告甄選結果。。
- (2)、**惜食料理食譜組第二階段甄選**：112 年 7 月 16 日（星期日）於中華醫事科技大學民生大樓 10 樓西餐烹調教室進行第二階段甄選，甄選時程如下表 2。

2、惜食料理教案組：

- (1)、**惜食教案組第一階段甄選**：於 112 年 6 月 30 日前完成第一階段甄選並公告甄選結果。。
- (2)、**惜食教案組第二階段甄選**：112 年 7 月 16 日（星期日）於中華醫事科技大學民生大樓 9 樓進行第二階段甄選。

表 2、「首惜廚師」臺南市甄選活動時程

| 項目 | 時間 | 說明 |
|---------------------|-------------------------------------|---|
| 報名投件 | 自公布日起至 112 年 6 月 15 日(星期四)中午 12 時止。 | 於指定時間至「首惜廚師」甄選網上傳報名資料，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 112 年 6 月 19 日(星期一) | 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，視為報名資格不符，補正期限為收悉補正通知日起 3 個工作天內。 |
| 公告第一階段甄選結果及第二階段辦理資訊 | 112 年 6 月 30 日(星期五)前。 | 於臺南市政府環境保護局網站、臺南市環保局粉絲專頁及環教資訊網公告甄選第一階段甄選結果，並個別函文、Email、電話通知入選參賽者第二階段辦理資訊。 |
| 第二階段甄選暨頒獎典禮 | 112 年 7 月 16 日(星期日) | <ol style="list-style-type: none"> 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甄選小組進行現場評分。 2. 惜食教案組播放 3 分鐘概念教學影片，並於現場說明理念，由主辦單位邀集專家學者組成之甄選小組進行現場評分。 |
| 全國賽暨頒獎典禮 | 112 年 9 月 16 日(星期六) 新北市醒吾科技大學 | <ol style="list-style-type: none"> 3. 甄選完畢，2 組別於甄選當日進行頒獎。 |

(二)全國賽:

1. 112年9月16日(星期六)於新北市醒吾科技大學辦理惜食料理食譜/教案組決賽,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。
2. 依行政院環境保護署公告之議程辦理,食譜組進行現場烹調及說菜,教案組進行教學影音撥放、介紹說明及問答,時程安排如下:
 - (1)、 食譜組:說菜時間3分鐘為標準。
 - (2)、 教案組:每組播放3分鐘影片,選手介紹說明及答詢以10分鐘為限,其中選手說明以3分鐘為標準。
3. 實際時間及規定依環保署全國賽公告之簡章為主。

七、 評分標準:

- (一)臺南市地方賽依本甄選活動公告之評分標準進行,並採序位法方式進行甄選,分別選出食譜組及教案組冠軍、亞軍、季軍及佳作,惜食料理食譜組評分標準如表5,惜食教案組如表6。

表5、「首惜廚師」惜食料理食譜組甄選活動評分標準

| 甄選組別 | 階段 | 甄選項目 | 占百分比率 | 甄選標準 |
|---------|--------|---------|-------|---|
| 惜食料理食譜組 | 第一階段甄選 | 在地食材 | 20% | 在地食材運用程度 |
| | | 食材利用度 | 25% | 運用適當的烹調技術充分使用食材 |
| | | 創意度 | 20% | 菜餚設計(含格外品)、材料搭配創意性。 |
| | | 應用性 | 35% | 內容完整度,照片菜品呈現清晰、食譜實際運用的延展性、複製性。 |
| 惜食料理食譜組 | 第二階段甄選 | 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。 |
| | | 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。 |
| | | 創新及創意 | 20% | 菜餚設計、材料搭配創新性。 |
| | | 菜餚美味程度 | 15% | 比賽成品在食用後呈現最佳風味及平衡。 |
| | | 設計擺飾與說 | 15% | 作品的設計構思、惜食理念及呈現型 |

| 甄選組別 | 階段 | 甄選項目 | 占分比率 | 甄選標準 |
|---------|--------|------|------|--|
| | | 菜 | | 態，並考驗廚師理念傳達的口語能力。 |
| 惜食料理食譜組 | 第二階段甄選 | 加分項 | - | <p>所有食材使用前、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），如食材使用率（計算至小數點第 2 位）相同，加分以 4 名為原則。</p> <p>※食材項目及公克數請依食譜進行備料，指定食材若有增加公克數的需求，可於現場提出，甄選現場與參賽者確認實際所需食材與公克數後，並進行烹調前秤重，如有異議需當下提出，簽署食材確認清單後即不再受理異議。</p> |

表 6、「首惜廚師」惜食教案組甄選活動評分標準

| 甄選組別 | 階段 | 甄選項目 | 占分比率 | 甄選標準 |
|-------|--------|--------|------|---|
| 惜食教案組 | 第一階段審查 | 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的主題，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，考驗教學的氣氛引導、互動性與流暢度。 |
| | | 創新與創意 | 15% | 教學內容、方式、教材之創意度。 |
| | | 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，影片拍攝的完整度與品質。 |
| 惜食教案組 | 第二階段審查 | 表達力 | 30% | 現場講解時可完整且簡潔扼要的表達惜食教學方案的內容。面對提問應對得宜。 |
| | | 教學對象描述 | 5% | 分析教學對象特性。 |

| 甄選組別 | 階段 | 甄選項目 | 占分比率 | 甄選標準 |
|------|----|-------|------|--|
| | | 主題性 | 15% | 根據對象的學習需求設計不同主題，惟主題內容需呼應十大惜食行動設計。 |
| | | 教學結構 | 15% | 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、互動性與流暢度。 |
| | | 創新與創意 | 10% | 教學內容、方式、教材之創意程度。 |
| | | 教學評估 | 10% | 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 | 5% | 教案內容是否前後呼應及具連貫性。教案的完整度與品質。 |
| | | 其他 | 10% | 包含教案表及教學附件，設計內容與創意。現場說明時間控制得宜、生動有趣、創意表現。 |

(二)全國賽：由臺南市惜食料理食譜組及惜食教案組地方甄選冠軍代表（各 1 組）參加全國賽，「惜食料理食譜組」採現場烹調，「惜食教案組」採現場教學影音，全國決賽評分標準如表 7。

表 7、「首惜廚師」全國賽活動評分標準

| 甄選組別 | 甄選項目 | 占分比率 | 甄選標準 |
|---------|---------|------|---|
| 惜食料理食譜組 | 材料準備及衛生 | 15% | 料理人基本素養，包含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。 |
| 惜食料理食譜組 | 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、 |

| 甄選組別 | 甄選項目 | 占分比率 | 甄選標準 |
|-------|--------|------|--|
| | | | 1.5、1、0.5)，如食材使用率（計算至小數點第2位）相同，加分以4名為原則。 |
| 惜食教案組 | 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的主題，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，考驗教學的氣氛引導、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，影片拍攝的完整度與品質。 |

八、甄選規格：

分為「惜食料理食譜組」、「惜食教案組」，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：

臺南市第一階段甄選：規劃至少 1 道惜食且美味的食譜，將按參賽者提供的報名文件進行第一階段甄選，並擇優 10 組入圍第二階段甄選，冠軍組別將代表臺南市參加全國賽，主辦單位將於頒獎後與代表選手確認，若代表參賽選手放棄參與決選，將依名次遞補。

1. 資料審查需繳交：

(1)、報名表（含惜食料理食譜理念、食材、步驟、照片），如附件一。

(2)、本人與參賽料理合照 1 張（請於乾淨背景進行拍攝）。

- (3)、 作品授權書(如附件二)。
- (4)、 法定代理人同意書(如附件三)。
- 2. 食譜組第一階段甄選：

採用序位法甄選，由甄選委員依據資格審查合格之文件各自進行前後比分排序，序位加總後取前 10 名進入第二階段甄選，如遇同分則由甄選委員共同審查結果為準。
- 3. 食譜組第二階段甄選：

以現場烹調方式進行，由甄選委員進行現場評分，依據評分標準分別選出冠軍、亞軍、季軍及佳作 1 名，於頒獎典禮現場公布最終成績。
- 4. 現場烹調份量：

共需烹調 5 人份主餐料理，並均分為 2 份擺盤(1 份於展臺展示，為採訪及拍照用，另 1 份交由甄選委員評分)。
- 5. 現場烹調時間：

料理及擺盤時間為 120 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/甄選委員試吃區域，料理及擺盤時間到，參賽者應立即停止，如未停止，將註記納入甄選委員評分考量。
- 6. 甄選相關準備：
 - (1)、 **食材準備**：甄選相關食材除指定食材及基礎調味料以外，其餘食材均由參賽者自行準備，請於食譜註明料理食材，以利主辦單位現場進行核對。
 - (2)、 **完成地方甄選活動料理製作之隊伍**，補助各組食材費用，採實支實付，各組最高金額上限為 1,000 元，於決賽當天出示相關購買證明(發票、收據)及在地食材佐證資料(例：果菜市场：收據、拍攝菜攤；超市：產銷履歷等)。
 - (3)、 **物品準備**：主辦單位提供之甄選所需相關物品、調味料如表 9，競賽當日除參賽者本人慣用之基本刀具或小工具外(如計時器、不鏽鋼燒烤籤等)，相關電器、用具(如電鍋、

果汁機、烤箱及蒸籠、托盤等)，統一由主辦單位提供準備，不開放參賽者自行攜帶入場。

(4)、料理擺盤相關器皿及展臺裝飾物品需由參賽者自備，展臺裝飾不納入最終評分標準。

7. 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、箭竹筍等 10 種在地食材做為比賽食譜組甄選指定食材，每組參賽者至少需挑選 2 樣指定食材入菜，(指定食材將由主辦單位優先購買格外品)，詳細說明介紹如表 8。

表 8、惜食料理食譜組甄選指定食材

| 編號 | 指定食材 | 圖示 | 編號 | 指定食材 | 圖示 |
|----|-------------------|---|----|------|---|
| 1 | 甘藍 (高麗菜) |  | 6 | 茄子 |  |
| 2 | 花椰菜 (白色及深綠色均可) |  | 7 | 甜椒 |  |
| 3 | 長豇(菜)豆 |  | 8 | 結球白菜 |  |
| 4 | 胡瓜 |  | 9 | 豌豆 |  |
| 5 | 胡蘿蔔 |  | 10 | 箭竹筍 |  |

| 編號 | 指定食材 | 圖示 | 編號 | 指定食材 | 圖示 |
|----|------|---|----|------|----|
| | 備註 | 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。 2. 指定食材主辦單位將優先採購格外品。 | | | |

表 9、提供惜食料理食譜組參賽者各組之用具

| 一、基本用具表 | | |
|---------|---------------|-----------------|
| 項目 | 名稱 | 規格 |
| 1 | 工作檯 | 附水槽、調理檯、爐檯、排水設施 |
| 2 | 抽油煙機 | - |
| 3 | 瓦斯爐-西式平口 4 口爐 | - |
| 4 | 瓦斯爐-中式爐 2 口 | - |
| 5 | 插座 | 110V |
| 6 | 中式炒鍋 | |
| 7 | 西式平底鍋 | 18cm，20cm，24cm |
| 8 | 調味醬煮鍋 | 16cm，18cm，20cm |
| 9 | 高湯鍋 | 28cm |
| 10 | 混合盆(鋼盆) | (含疏離盆 1 個)30cm |
| 11 | 馬口碗 | |
| 12 | 配菜盤 | |
| 13 | 打蛋器 | |
| 14 | 大烤盤 | |
| 15 | 中式煎鏟 | |
| 16 | 西式煎鏟 | |
| 17 | 夾子 | |
| 18 | 炒杓 | |
| 19 | 湯杓 | |
| 20 | 小湯匙 | |
| 21 | 濾網 | |
| 22 | 三角漏網 | |
| 23 | 砧板 | 四色(紅、白、綠、藍) |
| 24 | 橡皮刮刀 | |

| | | |
|----|-----------|-----------------------|
| 25 | 帶柄漏網 | |
| 26 | 湯杯附底盤 | 雙耳 |
| 27 | 湯盤附底盤 | |
| 28 | 沙拉盤 | 27cm |
| 29 | 主餐盤 | 29cm |
| 30 | 點心盤 | 27cm |
| 31 | 量杯 | 1000c.c.、240c.c.各 1 |
| 32 | 量匙 | 1T、1t、1/2t、1/4t 為 1 組 |
| 33 | 磅秤 | 10kg |
| 34 | 調味料盒 | 五格 |
| 35 | 刷子 | |
| 36 | 叉子 | 西餐用不鏽鋼 |
| 37 | 洗碗精 | |
| 38 | 菜瓜布 | 黑炭刷、菜瓜布各 1 |
| 39 | 抹布 | |
| 40 | 白毛巾 | |
| 41 | 垃圾桶(含垃圾袋) | |
| 42 | 刮皮刀 | |
| 43 | 剪刀 | |
| 44 | 保鮮膜 | - |
| 45 | 鋁箔紙 | - |
| 46 | 油紙 | - |
| 47 | 烤盤紙 | - |
| 48 | 牙籤 | - |
| 49 | 藥用酒精(附噴器) | 300mL，一組 1 瓶 |
| 50 | 托盤 | |

二、場地共用之用具表

| 項目 | 名稱 | 規格 |
|----|-----------|---------|
| 1 | 冷凍冰箱、冷藏冰箱 | 一組各 1 台 |
| 2 | 明火烤爐 | 4 台 |
| 3 | 蒸烤箱 | 3 台 |
| 4 | 調理機 | 一組 1 台 |

| 5 | 製冰機 | 1 台 |
|------------------|------|-----|
| 6 | 拍肉器 | 1 台 |
| 7 | 飲水機 | 1 台 |
| 三、基本調味料清單 | | |
| 項目 | 名稱 | 規格 |
| 1 | 沙拉油 | - |
| 2 | 醬油 | - |
| 3 | 醬油膏 | - |
| 4 | 烏醋 | - |
| 5 | 白醋 | - |
| 6 | 味醂 | - |
| 7 | 碘鹽 | - |
| 8 | 細粒砂糖 | - |
| 9 | 胡椒粉 | - |
| 10 | 黑胡椒粒 | - |

8. 為倡議「吃多少，煮多少」掌握適量食材之惜食理念，甄選當天主辦單位將針對各組使用之食材進行秤重，料理完成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「食材利用度」評分項目註記納入委員評分考量。
9. 指定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、紅蘿蔔去除蒂頭、青椒去籽等，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，去除不使用部分後進行料理前秤重。
10. 各組參賽隊伍人員以甄選資料繳交時報名人員為主，不得變更名單外之人員，且當天須出示有貼照片之身份證明文件（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。
11. 服裝規範：參賽者請穿著廚師服或著圍裙、網帽及防滑鞋為宜，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，詳細服裝規格如表 9。

表 9、惜食料理食譜組地方決賽（現場烹調）服裝規格

| 項目 | 服裝重點 | 著裝規範示意圖 |
|----|--|--|
| 帽子 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭髮盤起不可露出。 2. 帽型、顏色不拘。 |  |
| 上衣 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 衣型不拘，長袖、短袖皆可。 2. 顏色：白色。 3. 學校標誌、公司行號不可露出。 | |
| 圍裙 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 黑、深藍色、千鳥格系列之工作褲，長度至踝關節。 2. 不得穿著緊身褲、運動褲及牛仔褲。 | |
| 鞋子 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 黑色工作鞋(踝關節下緣圓周以下全包)。 2. 需著鞋襪。 3. 鞋底具止滑功能。 | |

12. 全國賽: 以現場烹調方式進行，由甄選小組進行現場評分，並於頒獎典禮現場公布獲獎名單，全國賽競賽細則依行政院環境保護署公告之規定辦理。

(二)惜食教案組：

臺南市書面審查：規劃至少 4 節課（可分堂、分天）的教案，主辦單位將按參賽者提供的報名文件進行第一階段甄選，並擇優 10 組進入第二階段甄選，冠軍組別將代表臺南市參加全國賽。

1. 資格審查需繳交：

(1)、 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），如附件四。

(2)、 作品授權書(如附件五)

(3)、 法定代理人同意書(如附件六)

(4)、 3 分鐘教案設計核心理念說明影片。

2. 教案組第一階段甄選:採用序位法甄選，由委員依據資格審查合格之文件各自進行前後比分排序，序位加總後取前 10 名進入第二階段甄選，如遇同分則由甄選委員共同討論結果為準，第一階段甄選結果及相關資訊將於 112 年 6 月 30 日公布，入圍作品將於第二階段甄選當日(112 年 7 月 16 日)進行現場試教及答詢。

3. 教案組第二階段甄選: 以現場試教方式進行，由甄選委員進行現場評分，依據評分標準分別選出冠軍、亞軍、季軍及佳作 1 名，於頒獎典禮現場公布最終成績。

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：不超過 3 分鐘之概念影片，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視教案教學對象而定，教學對象對應之每節課時間如下表 10。

表 10、教案教學對象對應之每節課時間

| 教學對象 | 每節課時間 | 教學對象 | 每節課時間 |
|------|--|-------|-------|
| 幼兒園 | 30 分鐘 | 高中（職） | 50 分鐘 |
| 國小 | 40 分鐘 | 大專院校 | |
| 國中 | 45 分鐘 | | |
| 參考資料 | 1. 教育部 112 年 2 月 27 日修正頒布《幼兒教保及照顧服務實施準則》。 2. 教育部 103 年 11 月頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》。 | | |

7. 全國決賽：須將設計之教案直接進行試教，並採剪輯教學影音的方式呈現，比賽當天撥放參賽影片，並於現場說明理念，經甄選委員進行評分，並於頒獎典禮當天公布最終成績。參賽影片內容及規格。

(1)、 須將設計之教案直接進行試教，並採剪輯教學影音的方式呈現，比賽當天撥放參賽影片，並於現場說明理念，經甄選委員進行評分。

(2)、 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。

(3)、 影片規格：建議上傳 3 分鐘內概念影片，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。

(三) 甄選賽程表：食譜組及教案組相關賽程將於 112 年 6 月 15 日於臺南市政府環境保護局臉書粉絲專頁及環境教育資訊網公告。

九、甄選主題及評分標準：

如參賽作品未達甄選委員小組之評定標準，獎項得從缺，各組獎項及獎勵如表 11 及表 12。

表 11、「首惜廚師」臺南市甄選活動惜食料理食譜組獎項及獎勵

| 甄選階段 | 獎項名稱 | 名額 | 獎勵說明 | 備註 |
|--------|---------------|----|-------------------------------------|--|
| 臺南市地方賽 | 首惜廚師獎 (冠軍) | 1 | 10,000 元禮券，獎狀一紙 | 應代表本市參加全國決賽，如有違反者，取消其參賽及獲獎資格，並由次一順位，依序遞補之。 |
| | 惜食職人獎 (亞軍) | 1 | 5,000 元禮券，獎狀一紙 | 全國賽代表 (備取 1) |
| | 惜食達人獎 (季軍) | 1 | 3,000 元禮券，獎狀一紙 | 全國賽代表 (備取 2) |
| | 惜食特色獎 (佳作) | 1 | 2,000 元禮券，獎狀一紙 | 全國賽代表 (備取 3) |
| 全國賽 | 首惜廚師獎 | 1 | 100,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面。 | |
| | 惜食職人獎 | 1 | 50,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面。 | |
| | 惜食達人獎 | 1 | 30,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面。 | |
| | 惜食特色獎 | 3 | 15,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座及錦旗一面。 | |

| | | | | |
|--|-------|----|---------------------------|--|
| | 惜食全惜獎 | 16 | 8,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座及錦旗一面。 | |
|--|-------|----|---------------------------|--|

表 12、「首惜廚師」臺南市甄選活動惜食料理教案組獎項及獎勵

| 甄選階段 | 獎項名稱 | 名額 | 獎勵說明 | 備註 |
|--------|---------------|----|-------------------------------------|--|
| 臺南市地方賽 | 巧食金獎 (冠軍) | 1 | 10,000 元禮券，獎狀一紙 | 應代表本市參加全國決賽，如有違反者，取消其參賽及獲獎資格，並由次一順位，依序遞補之。 |
| | 巧食銀獎 (亞軍) | 1 | 5,000 元禮券，獎狀一紙 | 全國賽代表 (備取 1) |
| | 巧食銅獎 (季軍) | 1 | 3,000 元禮券，獎狀一紙 | 全國賽代表 (備取 2) |
| | 創意食育獎 (佳作) | 1 | 2,000 元禮券，獎狀一紙 | 全國賽代表 (備取 3) |
| 全國賽 | 巧食金獎 | 1 | 100,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面。 | |
| | 巧食銀獎 | 1 | 50,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面。 | |
| | 巧食銅獎 | 1 | 30,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面。 | |
| | 創意食育獎 | 2 | 15,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面。 | |

| 甄選階段 | 獎項名稱 | 名額 | 獎勵說明 | 備註 |
|------|-------|----|-----------------------------------|----|
| | 特色教案獎 | 16 | 8,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面。 | |

十、注意事項:

- (一) 參賽者報名後，即表示同意遵守本甄選活動所有規則、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) 臺南市甄選當天須出示有貼照片之身份證明文件（身分證、健保卡或護照）以供主辦單位驗證與初賽報名人員是否相符，代表參賽者／隊伍，除因 COVID-19 確診或隔離、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。
- (五) 參賽者須配合主辦單位安排，包含獲獎者輔導及代表本市參加全國賽，如有違反者，主辦單位將取消其參賽報名及獲獎資格，獎項及名次將依序遞補。
- (六) 臺南市甄選獲獎之參賽者/隊伍，至少須有 1 位參賽選手參加頒獎典禮。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，無償授權予本局及經本局授權之人(單位)使用，並配合本局邀請辦理後續惜食環境教育工作坊、訪談影片等相關工作進行獲獎作品推廣。
- (八) 參賽作品須為自行創作，且無發生侵害第三人著作權之情事；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）。
- (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，均須依中國民國稅法扣繳 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，主辦單位留存備查 1 年後得進行資料封存或銷毀。
- (十三)參賽者已滿 20 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 20 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。
- (十四)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。

十一、聯絡窗口：

1. 臺南市政府環境保護局(主辦單位)
梁愛嬛 小姐(06)2686751 分機 1326
2. 翌暘工程顧問有限公司
林孟潔 小姐(06)2686751 分機 1333
謝欣穎 小姐(06)2686751 分機 1331

十二、 參賽資料下載:

請至「112年首惜廚師 (https://www.cherish-food.com.tw/)」網站點選「①各縣市初賽」—臺南市「②我要報名」—「③活動簡章odt」,即可下載參賽資料。

1 各縣市初賽 參賽者登入 全國決賽 工作坊 最新消息 精彩花絮 聯絡我們 回首頁

報名查詢 初賽得獎名單

報名查詢 初賽得獎名單

報名查詢 初賽得獎名單

報名查詢 初賽得獎名單

新北滿漢全席

新北市
報名時間：04/14~06/15
楊曉佩 02-2953-2111分機4112
李承獻 02-7728-7993
黃建彰 04-2229-6229分機26

尚未開放報名 活動簡章 報名查詢 初賽得獎名單

首惜廚師 惜食料理食譜 教案甄選活動

桃園市
報名時間：04/14~06/09
蔡沐恩 03-3386021#2120
活動執行小組-蕭雅文 03-2289927

尚未開放報名 活動簡章 報名查詢 初賽得獎名單

112年彰化縣首惜廚師競賽

彰化縣
報名時間：04/14~06/15
林芸廷 小姐 04-7115655#116

尚未開放報名 活動簡章 報名查詢 初賽得獎名單

首惜廚師 112年臺南市 惜食料理食譜教案甄選活動

臺南市
報名時間：04/21~06/15
林孟潔 06-2686751#1333
謝欣穎 06-2686751#1332

尚未開放報名 活動簡章 報名查詢 初賽得獎名單

網站導覽 各縣市初賽 參賽者登入 全國決賽 工作坊 最新消息 精彩花絮 聯絡我們 回首頁

初賽相關事宜請洽各直轄市、縣(市)環境保護局

3

我要報名 活動簡章 活動簡章odt 報名查詢 初賽得獎名單

報名單位：
臺南市

報名時間：04/21~06/15
林孟潔 06-2686751#1333
謝欣穎 06-2686751#1332

請選擇要查詢的參賽組別：
 惜食料理食譜組 惜食教案組

請填寫報名時填寫的資料

姓名 請輸入參賽者 / 隊長姓名

身分證或護照證號 請輸入參賽者 / 隊長身分證號或護照號

確認送出

回縣市初賽頁

惜食料理食譜組參賽資料-臺南市甄選【食譜表】

【首惜廚師】臺南市惜食料理食譜暨教案甄選
惜食料理食譜組

| | |
|-----------------------------|--|
| <p>參賽編號 (由主辦單位填寫)</p> | |
| <p>參賽作品名稱</p> | |
| <p>參賽者姓名</p> | |
| <p>自我介紹 (至多 100 字)</p> | |
| <p>報名主題 (須至少勾選 1 項)</p> | <p><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)</p> |

惜食料理食譜組參賽資料-臺南市甄選【食譜表】

| 【首惜廚師】臺南市惜食料理食譜暨教案甄選 惜食料理食譜組 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"/> 長豇(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"/> 碗豆 <input type="checkbox"/> 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 | 重量/單位 | |
| 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 | | |

惜食料理食譜組參賽資料-臺南市甄選【作品授權書】

惜食料理食譜組 作品授權書

| | |
|------|------------------------------|
| 作品名稱 | |
| 授權人 | (簽名/蓋章) |
| 被授權人 | 1. 行政院環境保護署 2. 臺南市政府環境保護局 |
| 備註 | 請以正楷文字詳細填寫 |

- (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。
- (二)授權人同意無償授權行政院環境保護署及臺南市政府環境保護局使用，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。
- (三)本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。

特此切結為憑，此致

行政院環境保護署

臺南市政府環境保護局

立授權書人簽章：

身分證字號：

連絡電話：

填表日期：中華民國 112 年 月 日

惜食料理食譜組參賽資料-臺南市甄選【法定代理人同意書】

**【首惜廚師】臺南市惜食料理食譜暨教案甄選
法定代理人同意書**

茲同意本人未成年子女_____（參賽學生姓名）

參加臺南市政府環境保護局（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：

填表日期：中華民國 112 年 月 日

【首惜廚師】臺南市惜食料理食譜暨教案甄選

惜食教案組

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| 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 (須至少勾選 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 |

惜食教案組參賽資料-臺南市甄選【教案表】

| 【首惜廚師】臺南市惜食料理食譜暨教案甄選 惜食教案組 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 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

惜食教案組參賽資料-臺南市甄選【作品授權書】

惜食教案組 作品授權書

| | |
|------|--|
| 作品名稱 | |
| 授權人 | 所屬團隊（簽名／蓋章） |
| 被授權人 | 1. 行政院環境保護署 2. 臺南市政府環境保護局 |
| 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 |

(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。

(二)授權人同意無償授權臺南市政府環境保護局及經臺南市政府環境保護局授權之人（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。

(三)本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。

特此切結為憑，此致

行政院環境保護署

臺南市政府環境保護局

立授權書人簽章：

身分證字號：

連絡電話：

填表日期：中華民國 112 年 月 日

惜食教案組參賽資料-臺南市甄選【法定代理人同意書】

**【首惜廚師】臺南市惜食料理食譜暨教案甄選
法定代理人同意書**

茲同意本人未成年子女_____（參賽學生姓名）

參加臺南市政府環境保護局（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：

填表日期：中華民國 112 年 月 日