

## 112 年「首惜廚師」南投縣初(複)賽甄選辦法

### 一、活動目的

為推廣社會大眾關注及支持惜食理念，行政院環境保護署與各直轄市及縣(市)環境保護局透過辦理首惜廚師甄選活動，徵求惜食「美味食譜」及「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；教育界如何運用活潑有趣的教案推廣更多人瞭解惜食理念，故訂定本活動甄選辦法，邀請一同開創臺灣料理新食代。

### 二、辦理單位

#### 1. 南投縣初(複)賽

- (1) 指導單位：行政院環境保護署
- (2) 主辦單位：南投縣政府環境保護局
- (3) 承辦單位：京丞資源國際有限公司

#### 2. 全國決賽

- (1) 主辦單位：行政院環境保護署
- (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，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(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」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。	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 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：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/>) 完成報名程序。
- 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，一律取消參賽資格。

(二)全國決賽：

- 1.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，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：由各縣（市）環保局於 112 年 8 月 31 日（星期四）中午 12 時前，於本活動網站上傳提報全國決賽食譜/教案組報名資料（包括代表參賽名單、食譜表及決賽所需在地/當季食材、教案組之教學概念影片等相關資料）及各組代表自我介紹簡報。
- 3.地方環保局提報之全國總決賽名單，可自行決定是否提報參賽之備取名單（各組至多提報 2 名備取），以利突發或不可抗力因素等情事發生時更換代表，未上傳備取名單者，決賽當日無法更換代表。

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：112 年 7 月 29 日(星期六)

(2) 複賽地點：南開科技大學 西餐烹飪教室

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	112 年 3 月 31 日(星期五)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 112 年 6 月 19 日(星期一)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 112 年 6 月 28 日(星期三)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，112 年 6 月 30 日(星期五)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：112 年 7 月 29 日(星期六)	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。
本縣決賽參賽組別輔導作業	本縣決賽參賽組別出爐至 112 年 8 月 25 日(星期五)前	為精進本縣決賽代表組別量能，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，並本計畫團隊將協助書面文件彙整及影片剪輯等內容。
上傳提報本縣參與全國決賽名單	112 年 8 月 31 日(星期四)中午 12 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。
全國決賽 暨頒獎典禮	112 年 9 月 16 日(星期六)新北市醒吾科技大學	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。 2. 惜食教案組播放教學影音(3 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。

(二)全國決賽：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。

#### 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 112 年 7 月 29 日（星期六）在南開科技大學辦理，由「惜食料理食譜組」進行現場烹調，南投縣複賽議程如表 3，實際議程將視行政院環境保護署決賽公告之議程調整。

**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	單位	備註
13:30~14:00	參賽者報到及料理前食材秤重	南投縣政府環境保護局及京丞資源國際有限公司	1.驗證參賽者身份 2.抽籤決定評選順序 3.發放指定食材 4.與參賽者確認各項食材需求並進行料理前秤重
14:00~14:10	開場及說明競賽規則	京丞資源國際有限公司	1.介紹主辦單位及評審 2.說明競賽規則
14:10~14:20	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
14:20~16:20	料理時間	參賽者	製作指定料理及完成 2 份擺盤
16:20~16:30	說菜準備及剩餘食材秤重	—	—
16:30~17:00	解說及品嚐菜餚	評審及參賽者	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
17:00~17:30	1.評審評分 2.參賽者採訪拍照	評審及參賽者	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
17:30~	賦歸	—	—

(三)全國決賽：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播放、介紹說明及問答，目前暫定時間如下：

- 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。

#### 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，「惜食教案組」擇優 1 件代表本縣參與決賽；複賽之「惜食料理食譜組」採現場烹調，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
惜食料理食譜組	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。
		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

甄選組別	階段	評分項目	占分比率	評分標準
				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、互動性與流暢度。
		4.創意與創新	15%	教學內容、方式、教材之創意程度。
		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。

(二)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.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。
	2.食材利用度	30%	運用適當的烹調技術充分使用食材。
	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。
	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 1-4 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（計算至小數點第 2 位）相同，加分以 4 名為原則。
惜食教案組	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的主題，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、互動性與流暢度。
	4.創意與創新	15%	教學內容、方式、教材之創意程度。
	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。

## 九、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），第一名組別將代表南投縣參加全國決賽。

- (1)收件時間：即日起至 112 年 6 月 15 日（星期四）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（112 年 7 月 29 日（星期六））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，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。
- (6)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/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	甘藍 (高麗菜)		6	茄子	
2	花椰菜 (白色及深綠色皆可)		7	甜椒	
3	長豇(菜)豆		8	結球白菜	
4	胡瓜		9	碗豆	
5	胡蘿蔔		10	箭竹筍	
備註	<p>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。</p> <p>2.相關食材主辦單位將優先採購格外品。</p>				

(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	小湯匙	4	筷子 4 雙、鐵碗 4 個
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	—
38	菜瓜布	1	黑炭刷.菜瓜布各 1

39	抹布	2	—
40	白毛巾	2	—
41	垃圾桶	1	—
42	剪刀/刮皮刀	各 1	—
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	—
13	蒸籠	1	—
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 瓶	—
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 瓶	—
8	味醂	1 瓶	—
9	胡椒粉	1 瓶	—


(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。	

## 2.全國決賽：

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。決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：

#### 1.南投縣初賽：

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 **112 年 6 月 15 日(星期四)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、3 分鐘教案設計核心理念說明影片。
- (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：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。
- (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	(含成人)	
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》。		

## 2.全國決賽：

- (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，比賽當天播放參賽影片，並於現場說明理念，經評審委員進行評分。
- (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。

## 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
本縣複賽	首惜廚師獎	1	25,000 元禮券、獎狀一紙。
	惜食職人獎	1	10,000 元禮券、獎狀一紙。
	惜食達人獎	1	5,000 元禮券、獎狀一紙。
全國決賽	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。
	滿漢全惜獎	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」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
本縣初賽	巧食金獎	1	25,000 元禮券、獎狀一紙。
	巧食銀獎	1	10,000 元禮券、獎狀一紙。
	巧食銅獎	1	5,000 元禮券、獎狀一紙。
全國決賽	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	3	15,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座及錦旗一面。
	特色教案獎	16	8,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座及錦旗一面。

## 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 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。
- (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。

## 十二、聯絡窗口

京丞資源國際有限公司(委辦單位)

潘小姐 049-2242963

## 【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動 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"/> 甘長豇 (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"/> 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		

## 惜食料理食譜組 南投縣初(複)賽作品授權書

作品名稱	
授權人	(簽名/蓋章)
被授權人	南投縣政府環境保護局及經南投縣政府環境保護局授權之人(單位)
備註	1.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。

(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

南投縣政府環境保護局

立授權書人簽章：\_\_\_\_\_

身分證字號：\_\_\_\_\_

連絡電話：\_\_\_\_\_

填表日期：112 年          月          日

## 【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）參加南投縣政府環境保護局（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：

中 華 民 國 112 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

<b>參賽編號</b> (由主辦單位填寫)	
<b>參賽作品名稱</b>	
<b>參賽者姓名</b> (若為團體組需填寫 所有成員姓名)	
<b>自我介紹</b> (至多100字)	
<b>報名主題</b> (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

## 【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動 全國總決賽教學表

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			

## 惜食教案組 南投縣初(複)賽作品授權書

作品名稱	
授權人	所屬團隊（簽名／蓋章）
被授權人	南投縣政府環境保護局及經南投縣政府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。

(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。

(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

南投縣政府環境保護局

立授權書人簽章：\_\_\_\_\_（作品主要代表人）

身分證字號：\_\_\_\_\_

連絡電話：\_\_\_\_\_

填表日期：112年      月      日



## 【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）參加南投縣政府環境保護局（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：

中 華 民 國 112 年      月      日