

連江縣 112 年【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】

甄選活動須知

一、活動目的

為推動珍惜食物及低碳飲食之環境教育，並吸引社會大眾關注及支持惜食理念，特辦理【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】甄選活動（以下稱本活動），甄求惜食「美味食譜」與「創意教案」，展現參賽者如何化平凡為神奇，在美味料理的同時落實惜食理念及低碳飲食概念；教學者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馬祖料理新食代！

二、指導單位:行政院環保署

主辦單位:連江縣政府、連江縣環境資源局

承辦單位:景文科技大學

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。(參賽選手僅能選擇一縣(市)報名)

(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)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0分前，至活動網站內連江縣環資局專區，上傳報名資料即完成報名程序。
- (二)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，且各參賽選手僅能選擇一縣(市)報名，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。

六、複賽時間及地點

(一)惜食料理食譜組

- 1.初審:由主辦單位組成委員會進行資料審查，審查內容為料理創作報名資料與創作理念、食材關聯性、概念切合度等。
- 2.複賽:通過初審之參賽者，預計取 5 名進入決賽，以現場烹調方式進行。
- 3.複賽日期:112 年 7 月 29 日(六)10:30~13:00
- 4.複賽地點:馬祖家扶中心(連江縣南竿鄉復興村 164 號暫定)

(二)惜食教案組

- 1.初審:由主辦單位組成委員會進行資料審查，審查內容為教案主題創意性、內容切合度、影片內容等。

2.複賽:通過初審之參賽者，預計取 5 組，決賽當天準備 5 分鐘簡報說明教案內容與惜食理念，由評審委員現場評分。

3.複賽日期:112 年 7 月 29 日(六)13:00~14:0

4.複賽地點:馬祖家扶中心(連江縣南竿鄉復興村 164 號暫定)

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包含環保署指定食材 2 種。（詳見附件 1 請勾選至少 2 種預計入菜之指定食材）

表 1 惜時料理食譜甄選主題

主題	內容說明	備註
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。	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。	

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，建議以教育部12年課綱領域或環境教育、能源教育、海洋教育學習為主題。(詳見附件2教學表)

表 2 惜食教案甄選主題

主題	內容說明	備註
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。	

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。	

(二)評分標準：

本局召開評審會議，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：

表 3 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。

評分項目	占分比率	評分標準
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：

表 4 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。
主題性與應用性	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，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%	1.教案內容是否前後呼應及具連貫性。 2.進入決賽者尚須包含影片拍攝的完整度與品質。

八、甄選規格

（一）惜食料理食譜組：

- 1.以現場烹調方式進行，由評審小組進行現場評分，並於現場公布獲獎名單進行頒獎典禮。

- 2.烹調份量：共需烹調 5 人份主餐料理，並均分為 2 份擺盤(1 份為評審小組審查用 1 份為現場民眾投票用)。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 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。
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、箭竹筍等 10 種當季食材作為比賽之「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，如附件 1 十種指定食材(請勾選至少 2 種預計入菜之指定食材)
- 5.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(調味料及當天所需使用之相關器具／物品，並請參賽者於比賽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，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。

(二)惜食教案組：

1.參賽者須將設計之教案進行試教，並剪輯為教學影音，依限上傳繳交予主辦單位，決賽當天將採播放參賽者試教概念影片，請參賽者於現場說明理念的方式進行，經評審委員進行評分，於頒獎典禮現場公布獲獎名單。

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(若影片時間或格式不符合規格者，評審小組委員將酌予扣分)

(1)建議上傳3分鐘內概念影片。

(2)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。

九、參賽獎項及獎勵

本活動參賽獎項，分兩組一為惜食料理食譜組，二為惜食教案組，由評審小組評定，如參賽作品未達評審小組之評定標準，獎項得從缺。惜食料理食譜組首席廚師及惜時教案組創意食育獎得主，將代表連江縣參加全國決賽。

現場開放30位民眾共襄盛舉，惜食低碳特別獎將由現場民眾及委員共同投票選出。

(一)惜食料理食譜組

表 5 惜食料理食譜組

獎項名稱	數量	獎勵說明
首惜廚師獎	1	10,000元禮卷、獎狀一紙
惜食職人獎	1	8,000元禮卷、獎狀一紙
惜食低碳特別獎	1	8,000元禮卷、獎狀一紙
佳作	2	3,000元禮卷、獎狀一紙
惜時參加獎	5	凡通過第一階段審查未進入第二階段者1,000元禮卷、獎狀一紙

(二)惜食教案組

表 6 惜食教案組

獎項名稱	名額	獎勵
創意食育獎	1	10,000元禮卷、獎狀一紙
特色教案獎	1	8,000元禮卷、獎狀一紙
佳作	3	3,000元禮卷、獎狀一紙
教案參加獎	5	凡通過第一階段審查未進入第二階段者1,000元禮卷、獎狀一紙

十、聯絡窗口

連江縣環境資源局:曹重華科長 電話 0836-26517 轉 165

景文科技大學:鄭明雯專員 電話 02-8212-2000 分機 6984

Email : yixue8914@gmail.com

【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】甄選活動

連江縣惜食料理食譜組

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)

【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】甄選活動 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、教案暨低碳宣導】甄選活動作品授權書

作品名稱	
授權人	(簽名／蓋章)
被授權人	連江縣環境資源局 (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
連江縣環境資源局

立授權書人簽章：_____

身分證字號：_____ 連絡電話：_____

填表日期：112 年 月 日

【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】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）參加連江縣環境資源局（主辦單位）舉辦之【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】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 1 1 2 年 月 日

【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】甄選活動

連江縣惜食教案組

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

【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】教學表

(建議配合教育部12年課綱領域或環境教育、能源教育、海洋教育為學習主題)

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		

【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】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	連江縣環境資源局（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
連江縣環境資源局

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

【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】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）參加連江縣環境資源局（主辦單位）舉辦之【惜食料理食譜、教案暨低碳宣導】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 1 1 2 年 月 日