

# 112年新北市【滿漢全惜】

## 惜食料理食譜及惜食教案甄選簡章

### 壹、活動目的

新北市政府自105年起推動「新北惜食分享網」，並以「公益」、「教育」及「環保」三大主軸為方向，降低新北市境內的糧食浪費情形。在跨局處的努力下各層面已漸有成效，至今已吸引超過1,300多個民間單位加入惜食行列，持續透過私公協力跨域合作，從根本改善糧食浪費，更讓「惜食」這個概念走進市民生活，翻轉消費模式及飲食習慣。

112年為推動新北市惜食環境教育，鼓勵社會大眾養成珍惜食物的觀念，特辦理【滿漢全惜】甄選活動，徵求「美味食譜」與「創意教案」，看料理家在尊重環境及傳達永續觀念中，如何化平凡為神奇，在美味料理的同時落實珍惜食物，減少剩食不浪費。

### 貳、主辦單位

新北市政府環境保護局

### 參、協辦單位

新北市政府農業局、新北市政府教育局、財團法人家樂福文教基金會

### 肆、甄選組別

- 一、惜食料理食譜組
- 二、惜食教案組。

### 伍、參加對象及組隊方式

#### 一、參加對象

新北市轄內111學年度（111年8月以後）學校在籍學生，或設籍、居住、工作於新北市之民眾，對料理或惜食理念推廣感興趣的人皆可參加。

#### 二、組隊方式

- (一)惜食料理食譜組：限個人報名參加。
- (二)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。

## 陸、報名方式與各組名額

### 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時前(包括：參賽名單、食譜表及需在地／當季食材、教案組之教案等相關資料，詳參附件一及附件二)，至活動網站內各縣市初賽-新北市專區，上傳報名資料，待主辦單位確認參賽資料，受理報名。

二、報名網站：依據行政院環境保護署公布為準。

## 柒、審查方式

### (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理念、食譜表與設計、惜食概念切合度等。
2. 決審：通過初審之參賽者，預計取7名進入決審，以現場烹調方式進行。
3. 決審日期(暫定)：112年7月8日(六)13:30~17:30
4. 決審地點：新北市智光高級商工職業學校  
(新北市永和區中正路100號)

### (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，審查內容為惜食教案主題豐富性、教案內容切合度、創意程度、概念影片等。
2. 決審：通過初審之參賽者，預計取7組，請參賽團隊準備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. 審查日期將於112年7月擇定一天舉辦，另行公告。
4. 審查地點：新北市政府環境保護局會議室  
(新北市板橋區民族路57號)

## 捌、甄選內容

### 一、甄選主題

#### (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1~2道之惜食且美味的食譜。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。各項食材須從主辦單位提供之食材清單進行選擇，如附件所示。

**表1惜食料理食譜甄選主題**

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。	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)	選用當季且新北市在地食材，烹飪出一道低食物里程的低碳料理。	

(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、堂、分天)(每節課時間長度可依據授課對象調整)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2惜食教案甄選主題

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鼓勵每天至少1餐，把點的食物全部吃完。</li> <li>● 鼓勵善用食材不浪費(如：骨頭熬湯、果皮堆肥)。</li> </ul>	
愛地球	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鼓勵一週一蔬食日，並且做好廚餘分類。</li> <li>● 鼓勵自備環保杯、餐具、購物袋。</li> </ul>	
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：各組別評分標準說明如下

### (一) 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、食材使用率等。
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、當地食材搭配創新性。
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。

### (二) 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，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。

## 玖、 甄選規格

### 一、 惜食料理食譜組(決審適用)：

(一) 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。

(二) 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。

- (三) 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。
- (四) 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**附件三**。
- (五) 食材及器具／物品：為利活動公平、公正進行，決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(詳**附件四**)，並請參賽者於比賽食譜表勾選比賽當日所需之料理食材(詳**附件五**)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。
- (六) 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：

- (一) 參賽者須將設計之教案進行試教，並剪輯為教學影音，依時限上傳繳交予主辦單位，初審當日將撥放參賽者試教概念影片，經評審委員進行評分，決定入選決賽名單。
- (二) 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。
- (三) 影片規格(若影片時間不符合規格者，評審委員將酌予扣分)
1. 上傳3分鐘內概念影片至 YouTube，解析度至少1920\*1080(1080p)以上並以橫式拍攝。

2. 影片連結請務必填寫於地方初賽比賽教學表(詳附件二)。

(四) 決審以簡報方式濃縮呈現，並於審查會議當日出席說明教案內容、惜食金句與教學理念，由評審委員現場評分。

### 壹拾、比賽績優獎項及鼓勵

#### 一、獎項及獎勵內容：

各獎項經評選決議，得以從缺、不足額或增額

#### (一) 惜食料理食譜組

獎項	數量	獎勵說明
第1名	1	商品禮券2萬元、獎狀一紙
第2名	1	商品禮券1萬元、獎狀一紙
第3名	1	商品禮券5,000元、獎狀一紙
佳作	4	商品禮券2,000元、獎狀一紙

#### (二) 惜食教案組

獎項名稱	數量	獎勵說明
第1名	1	商品禮券2萬元、獎狀一紙
第2名	1	商品禮券1萬元、獎狀一紙
第3名	1	商品禮券5,000元、獎狀一紙
佳作	4	商品禮券2,000元、獎狀一紙
行政獎勵	-	為鼓勵轄內學校人員能踴躍組隊代表學校參賽，參賽人員給予行政獎勵嘉獎1支。

(三) 依中華民國所得稅法規定，獎勵金超過新臺幣2萬元者，由主辦單位代扣10%稅額。獲獎作品如為共同參賽者，應由共同獲獎者自行決定獎勵分配。

## 壹拾壹、 參賽注意事項

- 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、 參賽者／隊伍，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、 參賽者須遵守主辦單位的一切安排。如有違反者，主辦單位有權取消其參賽資格及其所獲獎項。
- 五、 各參賽者／隊伍須有1位參賽選手代表參加頒獎典禮。
- 六、 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。
- 七、 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。
- 八、 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。
- 九、 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、 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。

十一、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。

十二、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。

十三、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、如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。

#### 壹拾貳、聯絡窗口：

新北市政府環境保護局 (02) 2953-2111 分機 4112 楊小姐

新北市環境教育團隊 (02) 7728-7993 李承叡先生

(04) 2229-6229分機26 黃建彰先生。

#### 壹拾參、全國決賽配合事項：

一、本市各組獲獎之第1名參賽者，須配合參與112年行政院環境保護署「首惜廚師」甄選全國總決賽。第2名與第3名選手為備取選手，如第1名選手因故無法參加全國總決賽，主辦單位將依序遞補。

二、本市惜食料理食譜組與惜食教案組代表選手，須配合主辦單位相關專家學者輔導，以利爭取全國佳績。

三、惜食教案組新北市全國賽代表選手後續須將設計之教案依委員意見修正後，由主辦單位協助上傳至全國決賽網站。

(一)全國決賽影片內容：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。

## (二)全國決賽影片規格

1. 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。

四、全國總決賽：預計於112年9月16日(六)於新北市醒吾科技大學辦理，並於當天辦理頒獎典禮。

## 【滿漢全惜】惜食料理食譜暨教案甄選活動

### 惜食料理食譜組-新北市初賽

---

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)

## 【滿漢全惜】惜食料理食譜暨教案甄選活動 食譜表

參賽作品名稱			
菜單名稱 (1~2道)			
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		

<b>惜食料理食譜組比賽作品授權書</b>	
作品名稱	
授權人	(簽名/蓋章)
被授權人	新北市政府環境保護局及經行新北市政府環境保護局授權之人(單位)
備註	● 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新北市政府環境保護局及經新北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。</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 新北市政府環境保護局</p> <p>立授權書人簽章：_____</p> <p>身分證字號：_____ 連絡電話：_____</p> <p style="text-align: center;">填表日期：112年      月      日</p>	

## 【滿漢全惜】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)

參加新北市政府環境保護局(主辦單位)

舉辦之【滿漢全惜】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

## 【滿漢全惜】惜食料理食譜暨教案甄選活動

### 惜食教案組-新北市初賽

---

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

## 【滿漢全惜】惜食料理食譜暨教案甄選活動 新北市初賽比賽教學表

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			



附件二、惜食教案組報名資料-初賽

惜食教案組比賽作品授權書	
作品名稱	
授權人	所屬團隊(簽名／蓋章)
被授權人	新北市政府環境保護局及經新北市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。
<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新北市政府環境保護局及經新北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。</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 新北市政府環境保護局</p> <p style="text-align: center;">立授權書人簽章：_____ (作品主要代表人)</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>	

**【滿漢全惜】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\_\_\_\_\_ (參賽者姓名)

參加新北市政府環境保護局(主辦單位)

舉辦之【滿漢全惜】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

附件三、食譜組初賽指定食材

惜食料理食譜組比賽指定食材

編號	指定食材	圖示	備註說明
1	高麗菜		<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>
2	花椰菜 (白色及深綠色皆可)		
3	長豇(菜)豆		
4	胡瓜		
5	胡蘿蔔		
6	茄子		

附件三、食譜組初賽指定食材

編號	指定食材	圖示	備註說明
7	甜椒		
8	結球白菜		
9	碗豆		
10	箭竹筍		

附件四、惜食料理食譜組比賽提供每組參賽者之用具表

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(2組共用1個)
6	平底鍋	2	20cm，24cm
7	調味醬煮鍋	2	16cm，20cm
8	高湯鍋	1	28cm
9	混合盆(鋼盆)	4	(不含疏離盆)30cm
10	配菜盤	4	—
11	打蛋器	1	—
12	木杓	2	—
13	小烤盤(圓的)	2	—
14	大烤盤(方的)	1	—
15	煎鏟	1	—
16	夾子	1	—
17	漏杓	無	—
18	湯杓	1	—瓷器
19	小湯匙	4	碗*4個
20	濾網	1	圓漏網(麵粉篩)
21	砧板(2色)	3	30cm×45cm×2cm(紅1白2)
22	橡皮刮刀	1	—
23	帶柄濾網	1	—
24	湯杯附底盤	2	雙耳
25	湯盤附底盤	2	—
26	沙拉盤	2	27cm
27	主餐盤	2	29cm
28	點心盤	2	27cm
29	量杯	2	1000c.c.240c.c.各1
30	量匙	1	1T、1t、1/2t、1/4t 為1組
31	叉子	1	西餐用不鏽鋼
32	洗碗精	1	—
33	菜瓜布	1	—
34	抹布	1	—
35	白毛巾	1	—
36	垃圾桶	1	—
37	剪刀/刮皮刀	1	—

附件四、惜食料理食譜組比賽提供每組參賽者之用具表

場地共用之用具表			
項目	名稱	規格	可提供數量
1	冰箱	2台立式	1
2	保鮮膜	—	—
3	鋁箔紙	—	—
4	油紙	—	—
5	牙籤	—	—
基本調味料清單			
項	名稱		
1	沙拉油		
2	碘鹽		
3	醬油		
4	醬油膏		
5	烏醋		
6	白醋		
7	細粒砂糖		
8	味醂		
9	胡椒粉		