

## 金門縣 112 年【首惜廚師】甄選須知

### 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金門環境保護局透過辦理惜食廚師甄選活動，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，爰特訂本活動須知，邀請所有人一同開創臺灣料理新時代！

### 二、 辦理單位：

- (一)指導單位：行政院環境保護署、金門縣政府
- (二)主辦單位：金門縣環境保護局
- (三)協辦單位：金門高級農工職業學校
- (四)承辦單位：大立環保科技有限公司

### 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。
  - 3. 參賽人員可兩組皆報名參加，但參賽人員僅能選擇一縣（市）報名地方初賽，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。

### 五、 徵選內容

#### (一)惜食料理食譜組

提出以吃全食（零廚餘）、吃格外、食當季、吃在地、（低碳排料理）等惜食概念的食譜。

### 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，可混和多個主題進行食譜設計。
即期品、格外料理	將即期品或市場規格之外（如表皮膜損傷、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，成為饕餮賞心悅目的餐點。	
食當季、吃在地 (低碳排料理)	選用當季且在地食材，烹飪一道低食物理程的低碳料理。	

### (二)惜食教案組

徵選涵蓋 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」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。

### 惜食教案徵選主題

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	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。	
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。	

## 六、 徵選規格：

### (一) 惜食料理食譜組：

#### 1. 第一階段：

活動小組收到報名資料後，參照惜食料理食譜甄選主題，依參賽者所提交食譜內容進行初步評選，篩選參賽名額為 24 名，將會由活動小組通知確認後進入第二階段。

#### 2. 第二階段：

採指定主題現場烹調進行。

- (1)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。
- (2)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。
- (3)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「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，並於地方初賽當日移除無法食用部分，如：蔬果之蒂頭）。
- (4)非指定食材將優先採購格外品，並於地方初賽當日移除無法食用部分，如：蔬果之蒂頭）。如有罐頭類食品也於初賽前，將不可在烹食材去除後再秤重。
- (5)為鼓勵參加者發揮者創作的無限可能，完成報名且順利參賽者，主辦單位將補助每組參賽者 500 元非指定食材費用，補助費用將於競賽當日領取，參賽者領取時請附上購物收據或發票（免打統一編號及抬頭）。

(6)為利活動公平、公正進行，地方初賽所需調味料及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／物品並請參賽者於報名表註明地方初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，地方初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。

(7)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。

(8)服裝規範：參賽者請佩戴口罩；另相關手錶、戒指及手環等配件請勿配戴。

(二) **惜食教案組**：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，經評審委員評分，於後續公告得獎名單。

1. 教案設計至少 4 節課（可分堂、分天），其中每節課的時間，請依該教案對象（受眾）認定每節時間，如：依據教育部幼兒園教保活動課程大綱內容，建議幼兒每次活動安排每節為 30 分鐘以上；依據十二年國民基本教育課程綱要，規定國小每節為 40 分鐘，國中每節為 45 分鐘，高中每節為 50 分鐘；行政院人事行政處公告之講座鐘點費支給表內容，授課時間每節為 50 分鐘、連續上課 2 節者為 90 分鐘。
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）：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。

## 七、報名相關：

### (一)惜食料理食譜組

1. 報名時間：即日起至 112 年 5 月 31 日
2. 比賽日期：112 年 6 月 17 日(六)
3. 比賽時間：第一場：09:00-11:00、第二場：14:00-16:00  
分別為上、下午場一場 12 人次共 24 人（競賽編號及順序賽前以電腦亂數抽出後通知）
4. 比賽地點：國立金門農工職業學校中餐料理教室
5. 報名方式：
  - (1) 網路報名：  
於惜食料理食譜暨教案徵選活動網站 <https://www.cherish-food.com.tw/>，至「各縣市初賽」選擇金門縣\我要報名登入報名，填妥報名表後請來電確認，連絡電話：(082) 334588、330458 林逸欣 先生。
  - (2) 信箱報名：  
至金門縣環境保護局網站，至「活動快訊」專區處下載報名表，填妥報名表後回傳至 [kmdlkn@gmail.com](mailto:kmdlkn@gmail.com) 信箱，寄送報名表後請來電確認，連絡電話：(082) 334588、330458 林逸欣 先生。
6. 報名資料：報名表、食譜表、(含理念、食材、步驟)、法定代理人同意書。詳附件一。

### (二)惜食教案組

1. 報名日期：於 112 年 6 月 15 日前登錄惜食料理食譜暨教案徵選活動網站 <https://www.cherish-food.com.tw/>報名。
2. 收件方式：完整教案資料請於 112 年 7 月 14 日前傳至 [kmdlkn@gmail.com](mailto:kmdlkn@gmail.com) 信箱，寄件後請來電確認，連絡電話：(082)334588、

330458 林逸欣 先生。

3. 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，詳附件二。

## 八、 評選方式及項目：

由環保局邀集專家學者組成評選小組，召開評選會議。

### (一)惜食料理食譜組

惜食料理食譜組評分標準

評分項目	占分比率	評分標準
在地/當季食材	20%	在地、當季食材運用程度。
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%	<ul style="list-style-type: none"><li>● 食譜理念、內容及說明步驟等完整程度，照片呈現清晰。</li><li>● 食譜實際運用的延展性、複製性。</li></ul>

### (二)惜食教案組

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	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。 進入決賽者尚須包含影片拍攝的完整度與品質。

## 九、 績優獎項及鼓勵：

各獎項視報名情況及評審決議，得以從缺或增額；各組特優將代表本縣參加全國總決賽（預計 112 年 9 月 16 日於新北市醒吾科技大學辦理），如特優

無法配合參加赴台事宜，將依成績遞補代表參加全國總決賽。

### (一)惜食料理食譜組

獎項名稱	數量	獎勵說明
特優	1	8,000元等值禮券及獎狀一紙。
優等	1	5,000元等值禮券及獎狀一紙。
佳作	10	1,000元等值禮券及獎狀一紙。

### (二)惜食教案組

獎項名稱	數量	獎勵說明
特優	1	8,000元等值禮券及獎狀一紙。
優等	1	5,000元等值禮券及獎狀一紙。
佳作	4	1,000元等值禮券及獎狀一紙。

## 十、 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。
- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 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。



- (六) 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）。
- (七) 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份證正反面影本或、護照居留證影本（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。）
- (八) 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。
- (九) 所有參賽作品及相關資料恕不退件，承辦單位留存備查 1 年後得進行資料封存或銷毀。
- (十) 參賽者已滿 20 歲或已取得法定代理人之同意，有權合法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首惜廚師-料理食譜暨教案甄選資料。
- (十一) 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。
- (十二) 本簡章如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。

## 十一、 預期成效

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」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；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，故特訂定本活動須知，邀請所有人一同開創臺灣料理新食代！



### 惜食食譜組指定食材

(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。)

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	

附件一、惜食料理食譜組報名資料

參賽編號	(由主辦單位填寫)
參賽作品名稱	
參賽者姓名	
身份證或護照號	
連絡電話	
連絡email	
出生年月日	
服務／學校單位	
職稱／年級	
報名區域	
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)

附件二、惜食料理食譜組報名資料

【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動  
食譜表

參賽編號	(主辦單位填寫)		
參賽作品名稱			
菜單名稱 (不限道數)			
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)		
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"/> 茄子 <input type="checkbox"/> 花椰菜 <input type="checkbox"/> 甜椒 <input type="checkbox"/> 甘長豇(菜)豆 <input type="checkbox"/> 結球白菜 <input type="checkbox"/> 胡瓜 <input type="checkbox"/> 甘碗豆 <input type="checkbox"/> 胡蘿蔔 <input type="checkbox"/> 甘筍竹筍			
食材	材料名稱	重量／單位	食材利用說明
所需材料準備 (指定食材及自備食材 均需填入本表，本表不 敷使用時可自行增列)			
烹飪步驟 (本表不敷使用可自行 增列)	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

### 附件三、惜食料理惜食教案組報名資料

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)
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

附件四、惜食料理惜食教案組報名資料

金門縣惜食教案甄選 教案表			
參賽編號			
參賽作品名稱			
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			

## 附件五、作品授權書及肖像授權同意書

作品名稱	
授權人	(簽名/蓋章)
被授權人	金門縣環境保護局及經本局授權之人(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金門縣環境保護局及經本局授權之人(單位)使用授權人之作品及肖像，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  
金門縣環境保護局

立授權書人簽章：\_\_\_\_\_

身分證字號：\_\_\_\_\_ 連絡電話：\_\_\_\_\_

填表日期：112 年 月 日

附件六、

**【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）參加金門縣環境保護局（主辦單位）委託大立環保科技有限公司舉辦之**【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）： \_\_\_\_\_（簽章）

姓名： \_\_\_\_\_（簽章）

身分證號：

連絡電話：

住址：

中 華 民 國 112 年 月 日



附件七、惜食料理惜食譜組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	2口	—
4.	插座	各1	110V
5.	高湯鍋	1	25cm
6.	馬口碗	10	—
7.	配菜盤	5	—
8.	打蛋器	1	—
9.	木杓	2	—
10.	大烤盤(方的)	2	—
11.	煎鏟	1	—
12.	夾子	2	—
13.	漏杓	1	—
14.	湯杓	1	—
15.	濾網	2	圓漏網
16.	砧板(3色)	3	30cm × 45cm × 2cm
17.	橡皮刮刀	1	—
18.	拍肉器	1	—
19.	湯杯附底盤	2	雙耳
20.	沙拉盤	2	27cm
21.	主餐盤	2	28cm
22.	點心盤	2	27cm
23.	量杯	2	1000cc
24.	量匙	1	1T、1t、1/2t、1/4t 為 1 組
25.	調味料盒	1	—
26.	剪刀/刮皮刀	1	—
27.	垃圾桶	各1	—
28.	叉子	1	西餐用不鏽鋼

器具提共如上述表單，如不足請選手自備

場地共用之用具表		
項目	名稱	規格
1.	冰箱	2 台立式
2.	果汁機	2
3.	製冰機	1
4.	飲水機	1
5.	藥用酒精附噴器	300ML
6.	磅秤	1kg
7.	保鮮膜	—
8.	鋁箔紙	—
9.	油紙	—
10.	牙籤	—
11.	果汁機	2 台
12.	雙層墊板烤箱	兩組1台共7台 參賽者需移動西餐料理教室使用

基本調味料清單	
名稱	
沙拉油	
碘鹽	
醬油	
醬油膏	
烏醋	
白醋	
細粒砂糖	
味醂	
胡椒粉	