

112年新竹市惜食料理食譜/惜食教案甄選活動

一、活動目的

為推動珍惜食物之環境教育，並吸引社會大眾關注及支持惜食理念，特辦理惜食料理甄選活動，徵求惜食「美味食譜」與「創意教案」，看料理家如何化平凡為神奇，在美味料理的同時落實惜食理念；教育家如何運用活潑有趣的教案推廣更多人瞭解惜食理念，邀請所有人一同開創臺灣料理新食代！

二、辦理單位

(一)指導單位：行政院環境保護署、新竹市政府

(二)主辦單位：新竹市環境保護局

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。

(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)第一階段-新竹市初賽

1. 報名時間：各組參賽選手採個別報名，並於 112 年 6 月 15 日(四)中午 12 時前，至活動網站內各地方環保局專區報名(<https://www.cherish-food.com.tw/>)，點選「各縣市初賽」→「新竹市」進入，依上述資料上傳資料即完成報名程序。

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，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。

(二)第二階段-全國總決賽：

1. 原則由初賽各組(食譜組及教案組)首獎參賽選手代表參加全國總決賽，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. 依環保署甄選活動網頁。

六、競賽時間及地點

(一)書面審查：預計於 112 年 6 月 30 日(五)前，將按參賽者提供的報名文件進行初步評選。

(一)本市初賽：預計 112 年 7 月 7 日(五)於新竹市光復中學餐飲觀光科中餐教室辦理「惜食料理食譜組」初賽；「惜食教案組」於 7 月 7 日(五)前擇日通知初評入選單位進行初賽。

(二)全國總決賽：預計 112 年 9 月 16 日(六)於新北市醒吾科技大學辦理，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、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 1-3 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。

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。

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：邀集專家學者組成評審小組，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：

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。
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：

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。

八、甄選規格

(一)惜食料理食譜組：

1. 本市初賽：

- (1)參賽隊伍報名資料符合甄選相關規定者，始進入評選階段，並遴選至多 10 件作品進行現場烹調。
- (2)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。
- (3)規劃 1-3 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)，主辦單位將按參賽者提供的報名文件進行初步評選。
- (4)烹調份量：共需烹調 5 人份主餐料理(擺盤內容不得出現不可食用之裝飾物品)。
- (5)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。
- (6)指定食材：包含甘藍、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，並於競賽當日移除無法食用部分，如：蔬果之蒂頭)。
- (7)食材及器具/物品：基本設備器材統一由主辦單位提供；食材及調味料由參賽者自行準備，以國內在地/當季食材(優先採購格外品)，補助每組 1,500 元經費。
- (8)為倡議「吃多少，煮多少」掌握適量食材之惜食理念，針對剩餘食材及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。
- (9)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。

2. 全國總決賽：依環保署甄選活動網頁。

(二)惜食教案組：

1. 地方初賽：

- (1)參賽隊伍報名資料符合甄選相關規定者，始進入評選階段，並遴選 5 件作品。

(2) 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，初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。

(3) 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。

(4) 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)：

A. 建議上傳 3 分鐘內概念影片。B. 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。

2. 全國總決賽：依環保署甄選活動網頁。

九、績優獎項及鼓勵：惜食料理食譜組/惜食教案組。

(一) 將頒獎給獲獎個人或單位以資鼓勵，另透過媒體報導及推廣，獎項分為前三名及佳作等，各組第一名個人或單位將代表新竹市參加全國總決賽。

(二) 本市優勝單位可獲等值獎品及獎狀，第 1 名 8 千元、第 2 名 5 千元、第 3 名 3 千元、佳作 2 位各 2 千元，計 2 萬元。

十、競賽注意事項：

(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) 各參賽者/隊伍，競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者/隊伍將以自動放棄獎項處理。另競賽活動空間有限，現場無法開放給觀眾入場。

- (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。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若未滿 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。

十一、聯絡窗口：新竹市環保局綜合計畫科陳小姐、林先生 03-5368920#1008。

112年新竹市惜食料理食譜暨教案甄選競賽

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	
報名主題 (可決賽，須勾選至少1項)	<input type="checkbox"/> 全食物利用 <input type="checkbox"/> 即期品、格外品料理 <input type="checkbox"/> 食當季、吃在地

惜食料理食譜暨教案甄選競賽 食譜表

參賽作品名稱			
菜單名稱			
創作理念	(200字以內)		
食用人數 (建議份數)			
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"/> 甘長豆(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			
所需材料準備 (本表不敷使用 可自行增列)	材料名稱	重量／單位	食材利用說明
調味料 所需材料準備 (本表不敷使用 可自行增列)	用品名稱		數量
烹飪步驟 (本表不敷使用 可自行增列)	步驟	內容說明	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

惜食食譜組 作品授權書

作品名稱	
授權人	所屬團隊（簽名/蓋章）
被授權人	新竹市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。 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新竹市環境保護局及經本局授權之人(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
新竹市環境保護局

立授權書人簽章：_____（作品主要代表人）

身份證字號：_____ 連絡電話：_____

填表日期：112年 月 日

惜食料理食譜暨教案甄選競賽
法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女 _____（參賽學生姓名）

參加新竹市環境保護局舉辦之112年新竹市惜食料理食譜暨教案
甄選競賽。

法定代理人（未成年之參賽人家長或監護人）：

姓名： _____（簽章）

身份證字號：

連絡電話：

住址：

中華民國 112年 月 日

112年新竹市惜食料理食譜暨教案甄選競賽
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)
報名主題 (可決賽，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

惜食料理食譜暨教案甄選競賽 教案表

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 作品授權書

作品名稱	
授權人	所屬團隊（簽名/蓋章）
被授權人	新竹市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。 2.如2人（含）以上參賽，授權人請填作品主要代表人。

(四)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。

(五)授權人同意無償授權新竹市環境保護局及經本局授權之人(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。

(六)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

新竹市環境保護局

立授權書人簽章：_____（作品主要代表人）

身份證字號：_____ 連絡電話：_____

填表日期：112年 月 日

惜食料理食譜暨教案甄選競賽
法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女 _____（參賽學生姓名）

參加新竹市環境保護局舉辦之112年新竹市惜食料理食譜暨教案
甄選競賽。

法定代理人（未成年之參賽人家長或監護人）：

姓名： _____（簽章）

身份證字號：

連絡電話：

住址：

中華民國 112年 月 日

惜食料理食譜組新竹市初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-中式平口爐	2口	
4	插座	各1	110v-220v(2組共用1個)
5	平底鍋	1	18cm, 20cm, 24cm
6	調味醬煮鍋砂鍋	2	16cm, 18cm, 20cm
7	高湯鍋	1	28cm
8	混合盆(鋼盆)	5	(含疏離盆1個)30cm
9	馬口碗	10	—
10	配菜盤	5	—
11	打蛋器	1	—
12	煎鏟	1	—
13	夾子	1	—
14	湯杓	1	—
15	小湯匙	4	筷子4雙, 鐵碗*4個
16	砧板(2色, 白、紅)	2	30cm × 45cm × 2cm
17	橡皮刮刀	1	—
18	拍肉器	1	—
19	帶柄濾網	1	—
20	沙拉盤	2	27cm
21	主餐盤	2	29cm
22	點心盤	2	27cm
23	量杯	2	1000cc, 240c. c. 各1
24	量匙	1	1T、1t、1/2t、1/4t 為1組
25	調味料盒	1	三格(胡椒、鹽巴及白砂糖)
26	刷子	1	
27	洗碗精	1	
28	菜瓜布	1	黑炭刷, 菜瓜布各1
29	白毛巾	2	—
30	垃圾桶	1	—
31	剪刀/刮皮刀	各1	—
場地共用之用具表			
項目	名稱	數量	規格
1	冰箱		2台立式
2	飲水機		1台
3	磅秤		1kg
基本調味料清單			
項目	名稱		
1	請依各組需求自行準備		