



苗栗縣政府環境保護局

Miaoli Environmental Protection Bureau

「妙栗，我想來點惜食料理！」

112 年苗栗縣惜食料理食譜暨教案甄選活動簡章

一、辦理目的

為扎根環境教育並推廣惜食理念，藉由惜食「美味食譜」與「創意教案」，引導民眾創造在地好味道的同時，落實惜食理念，減少環境負擔與食材的浪費，落實永續發展目標，透過環境教育改變消費者行為，達到珍惜資源、減少廢棄物、節能減碳，並提升健康飲食之態度，一同開創臺灣料理新食代！

二、辦理單位

- (一) 指導單位：苗栗縣政府、行政院環境保護署
- (二) 主辦單位：苗栗縣政府環境保護局
- (三) 協辦單位：苗栗縣君毅高級中學

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、學生、教師、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) 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 00 分前，至活動網站內苗栗縣初賽專區(<https://www.cherish-food.com.tw/index.aspx>)，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、競賽時間及地點

(一) 苗栗縣初賽：

1. 惜食料理食譜組：由評審委員進行書面審查，擇優 12 組入圍複賽。並於 7 月 14 日(五)於「苗栗縣環境教育資訊網」(<https://eeis.mlepb.gov.tw/>)及「苗栗 i 環教」臉書粉絲專頁(<https://www.facebook.com/miaoliee>)，公佈複審名單。
2. 惜食教案組：由評審委員進行書面審查，並評審出第一名(一組)、第二名(一組)、第三名(一組)及評審特別獎(數名)，頒獎典禮前於「苗栗縣環境教育資訊網」(<https://eeis.mlepb.gov.tw/>)及「苗栗 i 環教」臉書粉絲專頁(<https://www.facebook.com/miaoliee>)，公佈獲獎名單。

- (二) 全國決賽：惜食料理食譜組及惜食教案組第一名隊伍，將代表苗栗縣參加行政院環境保護署於 112 年 9 月 16 日（六）假新北市醒吾科技大學辦理全國決賽及頒獎典禮。

(三) 活動相關時間表：

項目	時間	說明
苗栗縣初賽 報名投件	自公布日起至 112 年 6 月 15 日 (四) 中午 12 時止	於指定時間內至「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。
第一階段 資格審查	收件截止日至 112 年 6 月 21 日 (三)	承辦單位依據作品規格，審查參賽者資格 及繳交之報名文件資料是否符合規定。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。
第二階段 委員審查	資格審查完成後，至 112 年 7 月 7 日(五)	由主辦單位聘請專家學者組成評審團進 行審查。 1.惜食教案組：擇優 1 件代表苗栗縣參加 全國決賽。 2.惜食料理食譜組：擇優入圍苗栗縣複 賽。
公告苗栗縣 初賽評選結 果	惜食料理食譜組：7 月 14 日(五)	入圍複賽名單於「苗栗縣環境教育資訊 網」(https://eeis.mlepb.gov.tw/)及「苗 栗 i 環教」臉書粉絲專頁 (https://www.facebook.com/miaoliee)， 同步以電話或電子郵件方式通知獲獎者 (未進入複賽者不另行通知)。
	惜食教案組：頒獎典 禮前擇期	獲獎名單公佈於「苗栗縣環境教育資訊 網」(https://eeis.mlepb.gov.tw/)及「苗 栗 i 環教」臉書粉絲專頁 (https://www.facebook.com/miaoliee)。
惜食料理食 譜組複賽	112 年 7 月 29 日(六)	採現場烹調，依比賽辦法假苗栗縣君毅高 級中學辦理，由評審團進行現場評分。
苗栗縣初賽 頒獎典禮	112 年 7 月 29 日(六)	惜食料理食譜組複賽比賽完成後，接續辦 理苗栗縣初賽頒獎典禮。
全國決賽暨 頒獎典禮	112 年 9 月 16 日(六)	假新北市醒吾科技大學，辦理全國決賽暨 頒獎典禮。

六、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。

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、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。

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、點多少、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"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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：由主辦單位邀集專家學者組成評審小組，召開評審會議，各組別評分標準說明如下：

1. 惜食料理食譜組評分標準：

初賽		
評分項目	佔分比率	評分標準
創作理念及特色	20%	作品主題、創作理念，與苗栗在地特色之連結。
在地/當季食材	20%	在地、當季食材運用程度，食材準備與料理過程，盡量降低對環境所造成的負擔。
食材利用度	20%	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	20%	<ul style="list-style-type: none"> ● 食譜內容及說明步驟等完整程度，照片呈現清晰。 ● 食譜實際運用的延展性、複製性。
複賽		
評分項目	佔分比率	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（含格外品）、材料搭配創意性。
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	佔分比率	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。

八、甄選規格

(一) 惜食料理食譜組

1. 苗栗縣初賽：

- (1) 結合主辦方所提供 2 種「指定食材」，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)，主辦單位將按參賽者提供的報名文件進行初步評審。
指定食材：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，須挑選至少 2 種指定食材現場烹煮及全部入菜。
- (2) 報名資料：需繳交報名表、食譜表(含理念、食材、步驟、照片)、本人與參賽料理合照乙張、作品授權書、法定代理人同意書。
- (3) 參賽隊伍報名資料符合甄選相關規定者，始進入評審階段。
- (4) 錄取人數：至多入圍 12 件作品。(若報名數小於入圍數，將取消初審機制，視同報名者全數入圍，將直接進入現場烹調複審。)

2. 苗栗縣複賽：

- (1) 邀集參賽者至現場烹調，主辦單位邀集評審團委員現場評分，後續公布最終成績。
- (2) 現場烹調份量：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 份為委員評審用）。
- (3) 現場烹調時間：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「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）。
- (5) 複賽食材及器具／物品：為利活動公平、公正進行，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，並請參賽者於決賽食譜表註明決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，決賽當日除參賽者本人慣用之基本刀具或小工具外，其餘參賽者皆毋須自備。
- (6) 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）。

(7)相關食材、電器、用具等將於料理時間開始前由主辦單位、評審委員及參賽者於現場相互進行確認，不符合規定之食材、電器、用具等不得使用並酌情扣分。

(8)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. 苗栗縣初賽：

(1)規劃至少 4 節（可分堂、分天）的教案，教學目標、教學對象設定需與教案內容契合，主辦單位將按參賽者提供的報名文件進行評審。

教學對象	每節課時間	備註
幼兒園	30 分鐘	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」
國小	40 分鐘	
國中	45 分鐘	
高中(職)	50 分鐘	
大專院校(含成人)		

(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)參賽隊伍報名資料符合甄選相關規定者，始進入評審階段。

2. 全國決賽：

(1)代表本縣參加決賽者須配合主辦單位安排進行教案拍攝，後續將剪輯為教學影音，依限上傳繳交予行政院環境保護署，做為全國決賽當天試教概念影片，參賽者需配合於現場說明教案理念。

- (2)影片內容：以影片方式須確實呈現出選提案內容，建議含成員自我介紹、惜食金句、教學精華片段剪輯、學生回饋。

九、獎項及鼓勵

如參賽作品未達評審小組之評定標準，則該獎項得從缺。

獎項名稱	名額	獎勵說明
第一名	1	頒發商品禮券1萬元及獎狀一紙
第二名	1	頒發商品禮券6千元及獎狀一紙。
第三名	1	頒發商品禮券4千元及獎狀一紙。
評審特別獎	—	頒發獎狀一紙。

備註：為鼓勵參賽，凡符合報名資格之隊伍皆可獲得參賽證明。

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／隊伍，參加複賽及全國決賽當天須出示有貼照片之身份證明文件（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，代表參賽者／隊伍，除因突發或不可抗力因素外，不可臨時替換。
- (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) 代表參加全國決賽者／隊伍，至少須有1位參賽選手參加頒獎典禮。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。

- (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辦理後續惜食甄選競賽等相關獲獎作品推廣。
- (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攝(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) 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。
- (十一) 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。
- (十二) 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。
- (十三) 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

(一) 主辦單位：苗栗縣政府環境保護局 綜合計畫科

林小姐 (037)558558#121

(二) 承辦單位：慶磐有限公司 江小姐 (04)2560-3221

附件一、惜食料理食譜組報名資料

「妙栗，我想來點惜食料理！」
112 年苗栗縣惜食料理食譜暨教案甄選活動
惜食料理食譜組-苗栗縣初賽

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 <input type="checkbox"/> 即期品、格外品料理 <input type="checkbox"/> 食當季、吃在地(低碳排料理)

附件一、惜食料理食譜組報名資料

<p align="center">「妙栗，我想來點惜食料理！」</p> <p align="center">112年苗栗縣惜食料理食譜暨教案甄選活動 食譜表</p>			
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)			
調味品	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		

附件一、惜食料理食譜組報名資料

惜食料理食譜組 苗栗縣初賽作品授權書	
作品名稱	
授權人	(簽名/蓋章)
被授權人	苗栗縣政府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。
<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苗栗縣政府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。</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 苗栗縣政府環境保護局</p> <p>立授權書人簽章：_____</p> <p>身分證字號：_____ 連絡電話：_____</p> <p>填表日期： 112 年 月 日</p>	

附件一、惜食料理食譜組報名資料

**「妙栗，我想來點惜食料理！」
112年苗栗縣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）

參加苗栗縣政府環境保護局（主辦單位）

舉辦之「妙栗，我想來點惜食料理！」112年苗栗縣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

附件二、惜食教案組報名資料

「妙粟，我想來點惜食料理！」
112年苗栗縣惜食料理食譜暨教案甄選活動
惜食教案組-苗栗縣初賽

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

附件二、惜食教案組報名資料

<p style="text-align: center;">「妙粟，我想來點惜食料理！」</p> <p style="text-align: center;">112年苗栗縣惜食料理食譜暨教案甄選活動</p> <p style="text-align: center;">惜食教案組 教學表</p>			
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			
4			

表格不敷使用時，請自行增加或複印。

附件二、惜食教案組報名資料

惜食教案組 苗栗縣初賽作品授權書	
作品名稱	
授權人	(簽名/蓋章)
被授權人	苗栗縣政府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。
<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苗栗縣政府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。</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 苗栗縣政府環境保護局</p> <p>立授權書人簽章：_____</p> <p>身分證字號：_____ 連絡電話：_____</p> <p>填表日期：112年 月 日</p>	

附件二、惜食教案組報名資料

「妙栗，我想來點惜食料理！」
112年苗栗縣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）

參加苗栗縣政府環境保護局（主辦單位）

舉辦之「妙栗，我想來點惜食料理！」112年苗栗縣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