

嘉義市政府環境保護局

112 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽—

惜食嘉好味甄選辦法

一、活動目的

每日餐桌上的美食，都是透過廚師親手烹飪調配的，而如何一道道美味的料理，能有效運用嘉義市在地、當季及天然食材創作進行創作，透過甄選活動徵求惜食「料理食譜」與「創意教案」，將平凡的食材化為神奇的料理，運用美味征服品嚐者的胃，也能落實惜食理念。你是料理大師，就端出你最厲害的美味菜色，你是教案美食客，會吃但不會煮，那就運用你的專業，設計出惜食教案，邀請你一同加入臺灣料理新食代！

二、辦理單位

- (一) 指導單位：行政院環境保護署、嘉義市政府
- (二) 主辦單位：嘉義市政府環境保護局
- (三) 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：**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。

四、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。

五、報名方式

- (一) 各組參賽選手採個別報名，即日起至 112 年 6 月 15 日（四）中午 12 時前，將檔案（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 1 及附件 2) 上傳至活動網站內嘉義市政府環境保護局專區，上傳報名資料即完成報名程序。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) 報名網站：112 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選活動網站
<https://www.cherish-food.com.tw/>

六、審查競賽方式

(一) 惜食料理食譜組：

1. 初審：

112 年 6 月 28 日 (三) 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、惜食概念切合度、食譜表與設計及在地/當季食材等，取 10 名進入決賽。(若第 10 名同分者，以評分項目「料理創作理念」得分較高者進入決賽，若仍同分者則以評分項目「惜食概念切合」較高者進入決賽，以此類推，權重評分項目依序為 1. 料理創作理念、2. 惜食概念切合、3. 食譜表與設計、4. 在地/當季食材)。

2. 決賽：112 年 7 月 15 日 (六) 8 時 30 分~11 時 30 分，以現場烹調 120 分鐘及說菜 3 分鐘方式進行，當日決賽議程表如下。

時間	主題	備註
8:00-8:30	參賽者(組)報到	大立環保科技有限公司
8:30-8:35	長官致詞	嘉義市政府環境保護局
8:35-8:50	比賽說明	大立環保科技有限公司
8:50-9:00	場地及器具調味料清點	
9:00-11:00	烹飪料理、擺盤	參賽者(組)完成料理擺盤後，統一移至展示/評審試吃區域
11:00-11:30	委員評審、參賽者(組)說菜	參賽者(組)說菜 3 分鐘

註：主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利

3. 決審地點：東吳高級工業家事職業學校西餐廚藝教室
4. 頒獎日期：112 年 7 月 15 日（六）12 時
5. 頒獎地點：東吳高級工業家事職業學校西餐廚藝教室

（二）惜食教案組

1. 資料審查：

由承辦單位進行資料審查，其審查內容包含資料完整性，如上傳資料不全則於報名截止 3 日前通知進行補件，於截止前 3 日後報名且上傳資料者，若資料不全則不另行通知；報名截止後不得補件。
2. 決審：通過資料審查之參賽者進入決審，以簡報說明 3 分鐘後進行答詢 7 分鐘，合計 10 分鐘。
3. 決審日期：112 年 7 月 1 日（六）上午 10 時~12 時
4. 決審地點：嘉義市長青園小型會議室
5. 頒獎日期：112 年 7 月 15 日（六）12 時
6. 頒獎地點：東吳高級工業家事職業學校西餐廚藝教室

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 1~2 道惜食且美味的食譜。另倡議吃在地的惜食理念，本甄選活動參賽者設計使用的食材，必須挑選使用臺灣在地食材。

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

即期品、格外品料理	將即期品或市場規格之外（如太短、太小活奇形怪狀等蔬果）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。	主題進行食譜設計
食當季、吃在地 （低碳排料理）	選用當季且在地食材，烹飪出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 節之惜食教案（可分堂、分天、可混合多個主題進行教案設計），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	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。	

主題	內容說明	備註
	● 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。	

(三) 評分標準：各組別評分標準說明如下

1. 惜食料理食譜組初審評分標準

評分項目	評分標準	占分比率
料理創作理念	菜餚設計（含格外品）、材料搭配創新性	30%
惜食概念切合度	內容須呼應十大惜食行動設計	30%
食譜表與設計	食譜理念、內容及說明步驟等完整程度，照片呈現清晰。	20%
在地/當季食材	在地當季食材運用程度	20%

2. 惜食料理食譜組決賽評分標準

評分項目	評分標準	占分比率
材料準備及衛生	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	15%
食材利用度	運用適當的烹調技術充分使用食材	30%

創意及創新	菜餚設計、材料搭配創新性	20%
菜餚美味程度	比賽成品在食用後呈現最佳風味及平衡	20%
設計擺飾與說菜	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	15%
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 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。	—

3. 惜食教案組決賽評分標準

評分項目	評分標準	占分比率
教學對象描述	分析教學對象特性	10%
主題性	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	30%
教學結構	包含引起動機、開發活動、綜合活動三大部分，考驗教學氣氛引導、互動性與流暢度	20%
創意與創新	教學內容、方式、教材之創意程度	15%
教學評估	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	15%
完整性	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	10%

4. 名次依所得總分高低排序，如同分者則採評審委員討論決議排序。

八、甄選規格

(一) 惜食料理食譜組：

1. 依據甄選辦法規定符合惜食概念之主題，並邀請評審小組進行料理食譜組初審。
2. 料理食譜組之參賽者，通過初審後則可進入決賽現場烹調。
 - (1) 現場烹調份量：共需烹調5人主餐料理，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）。
 - (2) 現場烹調時間：料理及擺盤時間為120分鐘，參賽者完成料理擺盤後，統一移至展示/評審試吃區域。料理擺盤時間到，參賽者應立即停止，如未停止，將由本局予以註記內入委員評審考量。
 - (3) 指定食材：現場由主辦單位準備食材包含甘藍、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種當季食材作為現場烹調之指定食材，每組參賽者須挑選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買格外品，並於現場烹調比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3**。
 - (4) 食材及器具/物品：為利活動公平、公正進行，現場烹調比賽食材及器具等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，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 (如**附件4**)亦不開放參賽者自行攜帶入場。

- (5) 各組參賽隊伍人員以初賽報名人員為主，不得變更名單外之人員，且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。
- (6) 比賽當天參賽者除因COVID-19 確診或隔離、車禍、天災等突發或不可抗力之因素外，不可臨時替換參賽組別。
- (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。
- (8) 評分標準：依本甄選活動公告之評分標準進行，並採總評分法方式進行評審。

(二) 惜食教案組

1. 參賽者須設計 4 節以上（可分堂、分天）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。
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，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) 影片連結請務必填寫於地方初賽比賽教學表(詳**附件2**)。

4. 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。

九、獎勵方式

(一) 惜食料理食譜組

名次	獎勵方式
第 1 名：惜食廚師獎 (1 名)	獎狀乙紙、鍋具 5 件組
第 2 名：惜食職人獎 (1 名)	獎狀乙紙、鍋具 3 件組
第 3 名：惜食達人獎 (1 名)	獎狀乙紙、智能真空保鮮收納罐乙組
第 4~5 名：惜食新秀獎 (2 名)	獎狀乙紙、蔬菜箱乙箱

(二) 惜食教案組

名次	獎勵方式
第 1 名：惜食金獎 (1 名)	獎狀乙紙、禮券 10,000 元
第 2 名：惜食銀獎 (1 名)	獎狀乙紙、禮券 4,000 元
第 3 名：惜食銅獎 (1 名)	獎狀乙紙、禮券 3,000 元
第 4~5 名：創新教學獎 (2 名)	獎狀乙紙、禮券 1,500 元

- (三) 惜食料理食譜組及惜食教案組兩組之第 1 名 (個人/組)，將代表嘉義市參加行政院環境保護署辦理之全國決賽。

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) 參加食譜組第二階段現場烹飪之參賽者/隊伍，比賽當天須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 COVID-19 確診或隔離、車禍、天災等突發或不可抗力之因素外，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) 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，無償授權與本署及經本署授權之人(單位)使用，並配合本局邀請辦理後續惜食環境教育工作坊、訪談影片等相關工作進行獲獎作品推廣。
- (六) 參賽作品須為原創性及獨特性，且無發生侵害第三人著作權利之情事；勿將自身投稿之作品遞於他人重複參賽投件或抄襲他人作品，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。
- (七) 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。
- (八) 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)。
- (九) 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、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) 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 20 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 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。
- (十四) 倘有問題請逕詢 05-2251775#105 賴小姐或 05-2251775#118 鄭先生。

十一、全國總決賽配合事項

- (一) 本市初賽各組獲獎之第 1 名參賽者/組，將代表嘉義市參與行政院環境保護署辦理「112 年首惜廚師」甄選**全國總決賽**
- (二) 全國總決賽於 112 年 9 月 16 日（六）在新北市醒吾科技大學舉辦，於同日競賽後辦理頒獎典禮。
- (三) 由嘉義市政府環境保護局協助提報決賽報名資料。

112 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽—
惜食嘉好味

惜食料理食譜組報名表

<p>參賽編號</p>	<p>(由主辦單位填寫)</p>
<p>參賽作品名稱</p>	
<p>參賽者姓名</p>	
<p>自我介紹 (參賽動機)</p>	<p>(至多 100 字)</p>
<p>報名主題 (須勾選至少 1 項)</p>	<p><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)</p>

**112 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽—
惜食嘉好味
惜食料理食譜表**

參賽作品			
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"/> 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	
所需材料準備 (本表 不敷使用可自行增 列)			

附件 1、惜食料理食譜組報名資料—初賽

	步驟	內容說明	照片
烹飪步驟 (本表不敷 使用可自行 增列)	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

惜食料理食譜組 作品授權書

作品名稱	
授權人	(簽名／蓋章)
被授權人	行政院環境保護署及嘉義市政府環境保護局
備註	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嘉義市政府環境保護局使用，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

嘉義市政府環境保護局

立授權人簽章：_____

身份證字號：_____ 聯絡電話：_____

填表日期：中華民國 112 年 月 日

112 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽—
惜食嘉好味
法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女_____（參賽學生姓名）

參加嘉義市政府環境保護局(主辦單位)

舉辦之 112 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽—惜食嘉好味

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：

聯絡電話：

地址：

中華民國 112 年 月 日

112 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽—
惜食嘉好味

惜食教案組報名表

<p>參賽編號</p>	<p>(由主辦單位填寫)</p>
<p>參賽作品名稱</p>	
<p>參賽者姓名</p>	
<p>自我介紹 (參賽動機)</p>	<p>(至多 100 字)</p>
<p>報名主題 (須勾選至少 1 項)</p>	<p><input type="checkbox"/>主動說 <input type="checkbox"/>吃全食 <input type="checkbox"/>愛地球 <input type="checkbox"/>可以選 <input type="checkbox"/>吃在地 <input type="checkbox"/>愛分享 <input type="checkbox"/>可打包 <input type="checkbox"/>惜食材 <input type="checkbox"/>愛推廣 <input type="checkbox"/>吃格外</p>

**112 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽—
惜食嘉好味
教學表**

<u>教學理念</u>	(200 字以內)		
<u>惜食金句</u>	(20 字以內，說明金句內涵)		
<u>教學對象</u>	(50 字以內，描述特性與學習需求)		
<u>教學目標</u>	項次	內容說明	
	1		
	2		
	3		
<u>教學流程</u>	項次	內容說明／時數	照片
<u>引起動機</u>	1	(1) 活動名稱／時數 (2) 執行步驟簡述	
<u>開發活動</u>	2-1	同上	
	2-2	同上	
<u>綜合活動</u>	3	同上	
<u>教學評估</u>			
<u>教學附件說明</u>			
項次	名稱	內容簡述	
1			
2			
3			

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	行政院環境保護署及嘉義市政府環境保護局
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嘉義市政府環境保護局使用，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

嘉義市政府環境保護局

立授權人簽章：_____（作品主要代表人）

身份證字號：_____ 聯絡電話：_____

填表日期：中華民國 112 年 月 日

112 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽—
惜食嘉好味

法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女_____（參賽者姓名）

參加嘉義市政府環境保護局(主辦單位)

舉辦之 112 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽—惜食嘉好味

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：




聯絡電話：

地址：

中華民國 112 年 _____ 月 _____ 日

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	有機茄子		
7	甜椒		
8	結球白菜		
9	碗豆		
10	箭竹筍		

附件 4、惜食料理食譜組比賽提供每組參賽者之用具表

依實際競賽場地可提供用品修正

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-220v(2 組共用 1 個)
6	平底鍋	3	18cm，20cm，24cm
7	調味醬煮鍋	3	16cm，18cm，20cm
8	高湯鍋	1	28cm
9	混合盆（鋼盆）	5	(含疏離盆 1 個)30cm
10	馬口碗	10	—
11	配菜盤	5	—
12	打蛋器	1	—
13	木杓	2	—
14	大烤盤（方的）	2	—
15	煎鏟	1	—
16	夾子	2	—
17	漏杓	1	—
18	湯杓	1	—
19	小湯匙	4	筷子 4 雙.鐵碗*4 個
20	濾網	2	三角漏網.圓漏網各 1
21	砧板(5 色)	5	30cm×45cm×2cm
22	橡皮刮刀	1	—
23	拍肉器	1	—
24	帶柄濾網	1	—
25	麵疙瘩網	1	—
26	湯杯附底盤	2	雙耳
27	湯盤附底盤	2	—
28	沙拉盤	2	27cm
29	主餐盤	2	29cm
30	點心盤	2	27cm
31	量杯	2	1000c.c.240c.c.各 1
32	量匙	1	1T、1t、1/2t、1/4t 為 1 組

33	調味料盒	1	三格(胡椒、鹽巴及白砂糖)
34	刷子	1	—
35	叉子	1	西餐用不鏽鋼
36	洗碗精	1	—
37	菜瓜布	1	黑炭刷.菜瓜布各 1
38	抹布	2	—
39	白毛巾	2	—
40	垃圾桶	1	—
41	剪刀/刮皮刀	1	—

場地共用之用具表

項目	名稱	規格
1	冰箱	2 台立式
2	明火烤爐	3 台
3	果汁機	2 台
4	製冰機	1 台
5	飲水機	1 台
6	藥用酒精附噴器	300ml
7	磅秤	1kg
8	保鮮膜	—
9	鋁箔紙	—
10	油紙	—
11	牙籤	—

基本調味料清單

項目	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