



# 112 年首屆廚師料理食譜暨教案甄選新竹縣初賽

## 新心相惜活動簡章

### 一、活動目的

根據聯合國報告指出，有 1/3 的食物，還沒進入人們的胃，就在生產、收割、運送、消費的過程中被浪費，且逾 50% 的食物浪費是集中在餐廳及消費者端。大量的食物廢棄物，產生廚餘、溫室氣體排放等環境問題，造成地球環境的負擔。行政院環境保護署(以下簡稱環保署)結合各級縣市政府透過宣導與推廣惜食環境教育，期達到珍惜資源、減少廢棄物、節能減碳並提升健康飲食之態度，並辦理惜食料理與教案甄選活動號召全民響應惜食行動，一同為臺灣建構惜食的環境，為下一代留下永續的未來。

### 二、辦理單位

#### (一)新竹縣地方初賽

1. 指導單位：行政院環境保護署
2. 主辦單位：新竹縣政府環境保護局(以下簡稱新竹縣政府環保局)
3. 承辦單位：慧群環境科技股份有限公司

#### (二)全國總決賽

1. 主辦單位：行政院環境保護署
2. 協辦單位：地方環保局

### 三、甄選組別

- (一)惜食料理食譜組(以下簡稱食譜組)。
- (二)惜食教案組(以下簡稱教案組)。

### 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. 食譜組：限個人報名參加。
  2. 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)新竹縣地方初賽

#### 1. 報名時間

各組參賽選手採個別報名，報名時間於 112 年 4 月 1 日(星期六)起至 112 年 6 月 15 日(星期四)中午 12 時止，檢附報名資料於活動指定網 (<https://www.cherish-food.com.tw>) 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，各參賽選手僅能選擇一縣(市)報名，且每位參賽者在 1 個組別僅能報名一次(不論是否為隊長或隊員)，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)全國總決賽

#### 1. 參賽人員

由本縣食譜組及教案組第一名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. 資料上傳時間

新竹縣政府環保局將於 112 年 8 月 31 日(星期四)中午 12 時前，於活動網站上傳提報全國總決賽食譜／教案組報名資料(包括代表參賽名單、食譜表及決賽所需在地／當季食材、教案組之教學概念影片等相關資料)及各組代表自我介紹簡報。

#### 3. 說明

新竹縣政府環保局提報之全國總決賽名單，擁有決定是否提報參賽之備取名單(各組至多提報 2 名備取)之權利，以利突發或不可抗力因素等情事發生時更換代表，未上傳備取名單者，決賽當日無法更換代表。

## 六、競賽時間及地點、流程

### (一)新竹縣地方初賽

#### 1. 初審

報名截止後，由評選委員進行書面審查，選出食譜組 14 組及教案組 6 組入圍縣內決賽，112 年 7 月 7 日(星期五)公布進入決賽名單，於新竹縣政府環保局官網最新消息 (<https://www.hcepb.gov.tw>) 及新竹縣政府環保局 FB 粉絲專頁公告。

#### 2. 決賽

111 年 8 月 5 日(星期六)，假新竹縣東泰高級中學(新竹縣竹東鎮東峰路 343 號)，餐飲大樓中餐專業教室辦理。





## (二)全國總決賽

1. 日期：112年9月16日(星期六)
2. 地點：新北市醒吾科技大學(新北市林口區粉寮路1段101號)
3. 說明：由本縣食譜組及教案組第一名代表參賽，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。

表 1 食譜組暨教案組甄選期程表

項目	時間	說明
新竹縣內初審 報名投件	自 112 年 3 月 24 日(星期五) 至 112 年 6 月 15 日(星期四) 中午 12 時止	以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。另地方須提報地方審查委員名單予環保署。
公布 決賽名單	112 年 7 月 7 日(星期五)	公布食譜組 14 組及教案組 6 組決賽名單於新竹縣政府環保局官網最新消息 ( <a href="https://www.hcepb.gov.tw">https://www.hcepb.gov.tw</a> ) 及新竹縣政府環保局 FB 粉絲專頁。
新竹縣內 決賽辦理	112 年 8 月 5 日(星期六)	地點：新竹縣私立東泰高級中學 餐飲大樓中餐專業教室。 地址：新竹縣竹東鎮東峰路 343 號。
上傳提報全國 總決賽名單	112 年 8 月 31 日(星期四) 中午 12 時前	新竹縣政府環保局統一於活動網站上傳提報全國總決賽食譜／教案組報名資料。
全國總決賽 頒獎典禮	112 年 9 月 16 日(星期六)	本縣初賽食譜組及教案組第一名代表前往新北市醒吾科技大學參加環保署全國總決賽。

表 2 食譜組暨教案組新竹縣決賽流程

惜食料理食譜組			惜食教案組		
時間	中餐教室	說明	時間	指定教室	說明
08:20   09:00	報到	1.驗證身分 2.餐飲大樓 3 樓備料室，進行料理前食材秤重確認 3.發送指定食材	10:00   10:30	報到	1.驗證身分 2.餐飲大樓 1 樓休憩區等待
09:00   09:10	進場	1.整裝並配戴口罩 2.依序進入教室 3.依各組編號就位	10:30   11:00	開場	1.介紹評鑑委員 2.評選順序抽籤 2.競賽規則說明
09:10	開場	1.介紹評鑑委員	11:00	演練教學	1.依工作人員唱名





惜食料理食譜組			惜食教案組		
時間	中餐教室	說明	時間	指定教室	說明
09:30		2.競賽規則說明 3.清點食材、確認設備	12:20		序號進場，其餘參賽者於等候區等待
09:30   11:30	料理時間	1.時間 120 分鐘，包含料理及擺盤 2.限時完成 2 份料理及擺盤			2.影片播放計 3 分鐘 3.表達教案設計內容計 3 分鐘 4.評鑑委員 Q&A 計 4 分鐘
11:30   11:40	說菜準備	1.工作人員將成品移至展示教室 2.生廚餘秤重			
11:40   12:20	作品解說	1.評鑑委員試菜 2.進行菜餚解說，至多 3 分鐘			
12:20   12:50	成績統計	1.評鑑委員採序位法方式進行評分 2.參賽者至休息區等待	12:20   12:50	成績統計	1.評鑑委員採序位法方式進行評分 2.參賽者至休息區等待
12:20   12:50	用餐時間 (大會提供餐盒)				
13:00	頒獎(含食譜組、教案組)				
13:30	賦歸				

## 七、甄選說明

### (一)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。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。邀集專家學者組成評審小組辦理縣內初賽決賽，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。

表 3 食譜組甄選主題

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	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，





主題	內容說明	附註
	費的料理。	須挑選至少 2 種指定食材。
即期品、格外品	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。	

表 4 食譜組評分標準

	形式	評分項目	占分比例	評分標準
初審	書面初審	創作理念	15%	惜食食譜設計構思、惜食理念及步驟說明等完整程度。
		低碳排	15%	在地、當季食材運用程度,避免選用高碳排食材。
		食材利用度	30%	運用適當的烹調技術充分使用食材。
		創意度	30%	菜餚設計、材料搭配創意性。
		食譜應用性	10%	食譜內容完整呈現程度,照片清晰。食譜之可行性及可推廣性。
合計			100	
	形式	評分項目	占分比例	評分標準
縣內決賽暨全國決賽	現場烹飪	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。
		創意與創新	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。
合計			100	





## (二)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。邀集專家學者組成評審小組辦理縣內初賽決賽，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。

表 5 教案組甄選主題

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。	規劃設計至少4節(可分堂、分天)之惜食教案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。	

表 6 教案組評分標準

審查形式	評分項目	占分比例	評分標準	
初審	書面初審	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，惟主題內容需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	20%	教學內容、方式、教材之創意程度。
		教學評估	10%	學習成效評估，如學習單、前後





審查形式		評分項目	占分比例	評分標準
				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及教案內容的完整度與品質。
總分			100	
		評分項目	占分比例	評分標準
縣內決賽暨全國決賽	現場演練教學	表達力	30%	現場講解時可完整且簡潔扼要的表達惜食教學方案的內容。面對提問應對得宜。
		教學對象描述	5%	分析教學對象特性。
		主題性	15%	根據對象的學習需求設計不同主題，惟主題內容需呼應十大惜食行動設計。
		教學結構	15%	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	10%	教學內容、方式、教材之創意程度。
		教學評估	10%	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	5%	教案內容是否前後呼應及具連貫性。教案的完整度與品質。
		其他	10%	包含教案表及教學附件，設計內容與創意。現場說明時間控制得宜、生動有趣、創意表現。
總分			100	

## 八、競賽制度

### (一)食譜組

#### 1. 初審徵件：

填寫報名表，食譜內容須包含大會指定食材至少兩種，並完成網站報名程序。初審由評選委員進行書面審查，選出14組進入決賽。於112年7月7日(星期五)於新竹縣政府環保局官網最新消息 (<https://www.hcepb.gov.tw>) 及新竹縣政府環保局FB粉絲專頁公布進入決賽名單。

#### 2. 縣內決賽

(1) 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。





- (2) 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。
- (3) 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：食材統一由主辦單位準備，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「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。
- (5) 食材及器具／物品：為利活動公平、公正進行，決審所需相關物品、烹飪器具、烹飪食材全數由主辦單位提供準備，亦不開放參賽者自行攜帶入場。
- (6) 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。
- (7) 服裝規範：參賽者請穿著廚師服或圍裙、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)教案組

1. 初審徵件：填寫報名表，並完成網站報名程序。由評選委員進行書面審查，選出 6 組進入決審，於 112 年 7 月 7 日(星期五)於新竹縣政府環保局官網最新消息(<https://www.hcepb.gov.tw>)及新竹縣政府環保局 FB 粉絲專頁公布進入決審名單。
2. 縣內決審
  - (1) 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，決審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。
  - (2) 參賽者須於 112 年 7 月 21 日(星期五)中午 12 時前提供決審教學概念影片，請寄至承辦單位信箱([sintonyedu@gmail.com](mailto:sintonyedu@gmail.com))，並於寄送後致電慧群環境科技股份有限公司羅小姐(03-5589632)確認是否送達。
  - (3) 影片內容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。

## 九、獎勵辦法

### (一)新竹縣地方初賽

新竹縣地方甄選績優獎勵詳表 7。食譜組及教案組第一名代表新竹縣參加 112 年 9 月 16 日(六)全國總決賽。

表 7 新竹縣惜食料理甄選活動獎勵

組別	獎項名稱	獎勵說明
料理食譜組	第一名	8,000 元禮券或等值獎品、獎狀一只
	第二名	5,000 元禮券或等值獎品、獎狀一只
	第三名	4,000 元禮券或等值獎品、獎狀一只
	第四名	3,000 元禮券或等值獎品、獎狀一只
惜食教案組	第一名	8,000 元禮券或等值獎品、獎狀一只
	第二名	5,000 元禮券或等值獎品、獎狀一只
	第三名	4,000 元禮券或等值獎品、獎狀一只
	第四名	3,000 元禮券或等值獎品、獎狀一只
參賽者參賽證明電子檔一份		

### (二)全國總決賽

由新竹縣政府環保局食譜組及教案組第一名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。獎勵辦法詳表 8。

表 8 全國總決賽獎勵辦法

組別	獎項	名額	獎勵說明
食譜組	首惜廚師獎	1 名	100,000 元禮卷、獎狀一只、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面
	惜食職人獎	1 名	50,000 元禮卷、獎狀一只、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面
	惜食達人獎	1 名	30,000 元禮卷、獎狀一只、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面





組別	獎項	名額	獎勵說明
	惜食特色獎	3 名	15,000 元禮卷、獎狀一只、獎座一座及錦旗一面
	滿漢全席獎	16 名	8,000 元禮卷、獎狀一只、獎座一座及錦旗一面
教案組	巧食金獎	1 名	100,000 元禮卷、獎狀一只、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面
	巧食銀獎	1 名	50,000 元禮卷、獎狀一只、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面
	巧食銅獎	1 名	30,000 元禮卷、獎狀一只、獎座一座、紀念綠領巾乙條及錦旗一面
	創意食育獎	3 名	15,000 元禮卷、獎狀一只、獎座一座及錦旗一面
	特色教案獎	16 名	8,000 元禮卷、獎狀一只、獎座一座及錦旗一面

## 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) 各縣(市)參賽者/隊伍，決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/承辦單位或其他任何第三人，應負一切民刑事責任。主/承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) 參賽者、參賽隊伍至少須有 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、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，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，均須依中華民國稅法扣繳 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。

## 十一、聯絡窗口

- (一) 主辦單位：新竹縣政府環保局姚沛滄／林佳麗小姐（03-5519345分機5105、5108）。
- (二) 慧群環境科技股份有限公司 羅子晴 小姐（03-5589632）。





附件一、食譜組報名資料

# 112年首惜廚師料理食譜暨教案甄選新竹縣初賽

## 新心相惜

### 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	
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)





## 112年首惜廚師料理食譜暨教案甄選新竹縣初賽新心相惜 食譜組食譜表

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"/> 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"/> 碗豆 <input type="checkbox"/> 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







## 112年首惜廚師料理食譜暨教案甄選新竹縣初賽新心相惜

## 食譜組作品授權書

作品名稱	
授權人	(簽名／蓋章)
被授權人	新竹縣政府環保局及其授權之人(單位)
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新竹縣政府環保局及經新竹縣政府環保局授權之人(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

新竹縣政府環保局

立授權書人簽章：\_\_\_\_\_

身分證字號：\_\_\_\_\_ 連絡電話：\_\_\_\_\_

填表日期：112 年 月 日





# 112年首惜廚師料理食譜暨教案甄選 新竹縣初賽新心相惜食譜組 法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女\_\_\_\_\_（參賽者姓名）  
參加新竹縣政府環保局（主辦單位）  
舉辦之112年首惜廚師料理食譜暨教案甄選新竹縣初賽  
新心相惜食譜組甄選。

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 1 1 2 年 月 日





附件二、教案組報名資料

# 112年首惜廚師料理食譜暨教案甄選新竹縣初賽

## 新心相惜

### 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)
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





## 112年首惜廚師料理食譜暨教案甄選新竹縣初賽新心相惜 教案組活動教學表

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			





## 112年首惜廚師料理食譜暨教案甄選新竹縣初賽新心相惜 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	新竹縣政府環保局及其授權之人（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縣政府環保局及經新竹縣政府環保局授權之人(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  
新竹縣政府環保局

立授權書人簽章：\_\_\_\_\_

身分證字號：\_\_\_\_\_ 連絡電話：\_\_\_\_\_

填表日期：112 年    月    日







# 112年首惜廚師料理食譜暨教案甄選 新竹縣初賽新心相惜教案組 法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女\_\_\_\_\_（參賽者姓名）  
參加新竹縣政府環保局（主辦單位）  
舉辦之112年首惜廚師料理食譜暨教案甄選新竹縣初賽  
新心相惜教案組甄選。

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、食譜組指定食材

食譜組指定食材

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



編號	指定食材	圖示
6	茄子	
7	甜椒	
8	結球白菜	
9	碗豆	
10	箭竹筍	

