



## 112年「首惜廚師」甄選活動澎湖縣地方初賽活動簡章



-淨零生活 共創永續-

**指導單位：**行政院環境保護署/澎湖縣政府

**主辦單位：**澎湖縣政府環境保護局

**協辦單位：**國立澎湖高級海事水產職業學校

**承辦單位：**與人環境股份有限公司



澎湖縣環境保護局 Facebook 粉絲頁



環境教育曉天下網站

# 112年「首惜廚師」甄選澎湖縣活動地方初賽簡章

## 一、活動簡介

食物浪費已成為全球關注的問題，根據聯合國糧農組織（FAO）的統計每年全球生產的食物中有三分之一會遭到丟棄，大約是十三億噸，同時卻也有十億人口處於挨餓狀態。此外，全球每年因為食物損失與浪費造成的經濟損失，更高達九千四百億，造成每年四十四億噸的溫室氣體排放。

這些食物的損耗不論是生產投入的資源或食物生產後不當處理、運送及消費端的浪費，都造成環境很大的衝擊，尤其是直接或間接對氣候變遷產生影響。因此在2015年「聯合國氣候變化綱要公約」締約國會議第21屆（COP21）的巴黎協議中，食物浪費的議題受到極大的關注，減少食物浪費是有效減少碳排放量及經濟損失的雙贏策略。

為推動珍惜食物（以下稱惜食）之環境教育，並吸引社會大眾關注及支持惜食理念，配合行政院環境保護署112年【首惜廚師】甄選活動，辦理澎湖縣地方初賽，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，並訂定此活動簡章，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/澎湖縣政府
- （二）主辦單位：澎湖縣政府環境保護局
- （三）協辦單位：國立澎湖高級海事水產職業學校
- （四）承辦單位：與人環境股份有限公司澎湖分公司

## 三、參賽資格

凡餐飲相關產業廚師、教師、學生、從業人員、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依據有興趣的參加。

- （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，報名時以1人為代表人報名。

## 四、甄選組別

- （一）惜食料理食譜組（分初審及複審二階段評選）
- （二）惜食教案組（分初審及複審二階段評選）

## 五、報名時間

自112年3月25日至112年6月15日（星期四）中午12時止。以檔案上傳時間為憑，逾期將取消參賽資格。

## 六、報名方式

歡迎居住或就讀於澎湖地區之民眾與學子踴躍報名！各組參賽選手採個別報名，並112年6月15日（星期四）中午12時前，至環保署指定報名網站內的澎湖縣專區（<https://www.cherish-food.com.tw/Preliminary.aspx>），上傳指定的報名資料，始完成報名程序。

各參賽選手僅能擇一縣市報名，報名「澎湖縣」之選手應依據就讀學校所在之縣(市)、戶籍地、居住地或任職地，進行報名區域的擇定。如有冒名、重複報名或未依前述規定辦理者，經查核後一律取消參賽資格。



報名請掃描！

## 七、競賽內容說明

本年度澎湖縣內賽部分共分為「惜食料理食譜組」與「惜食教案組」等2組，各組並分為初審及複審二階段辦理，相關徵選內容說明如下

### （一）惜食料理食譜組料理組：

本組以吃全食（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。此外，為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，必須挑選使用台灣在地的當季食材。

**惜食料理食譜組設計主題說明參考表**

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。	1.不限定主食材、副食材，可混合多個主題進行食譜設計。

主題	內容說明	附註
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。	2.指定食材： ➤ 全國賽食材為：甘藍、胡瓜、長豇（菜）豆、花椰菜、胡蘿蔔、茄子、甜椒、豌豆、結球白菜、箭竹筍。 ➤ 澎湖縣在地食材：絲瓜、地瓜、南瓜、花生等 3.每組參賽者請於上述全國賽食材及澎湖在地食材中需選其中至少2種設計入菜。
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	

### 1. 初審賽制說明：

- (1) 報名方式：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0分前，至活動網站內澎湖縣專區，上傳報名資料（如附件 E、F、G、H）即完成報名程序。
- (2) 初審方法：以書面審查方式，由評審委員針對報名資料進行審查，惜食料理食譜組選12組入圍，備取3組，於7月5日（週三）進行公布。
- (3) 指定食材：
  - 全國賽食材為：甘藍、胡瓜、長豇（菜）豆、花椰菜、胡蘿蔔、茄子、甜椒、豌豆、結球白菜、箭竹筍。
  - 澎湖縣在地食材：絲瓜、地瓜、南瓜、花生等
  - 每組參賽者請於上述全國賽食材及澎湖在地食材中需選其中至少2種設計入菜。
- (4) 入選通知：7月5日（三）17:00前於「澎湖環境教育曉天下」網站公告。承辦單位會於公告後三個工作日內（即7月11日前）以 Email 及電話方式通知正取者，並確認是否參加複賽，若正取無法參加則由備取遞補。
- (5) 初審評分標準：有關初審評分標準如下：

評分項目	佔分比率	評分標準
創作理念說明	30%	食譜理念、內容與說明步驟等的完整度。說明應條理清晰。
地方特色與創意度	25%	菜餚設計、材料搭配創新性，並應盡量結合地方特色。
食材利用度	25%	運用適當的烹調技術充分使用食材。
低碳原則	20%	運用地、當季食材。避免選用高碳排放食材，如牛羊肉類，製作時間應盡量縮短能源使用為原則。
說明:如有同分情形，則以配分最高項目之得分，為較高名次。有關配分最高項目依(一)創作理念說明(二)地方特色與創意度(三)食材利用度(四)低碳原則等4項順序排列依序排列。		

## 2. 複審賽制說明：

- (1) 複審時間及地點：112年8月5日（週六）下午13:30於國立澎湖高級海事水產職業學校餐飲教學樓進行辦理。若比賽因天氣等不可抗力因素造成延期，將即時以電子郵件及電話告知參賽者。
- (1) 參賽者現場烹調，主辦單位將邀集評選委員現場評分，並於複審當日公布成績並進行頒獎。
- (2) 烹調方式：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) 烹調份量：共需烹調5人份料理，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。
- (4) 烹調時間：料理及擺盤時間為90分鐘，參賽選手完成料理擺盤後，由製作之選手親移至展示區域。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。
- (5) 指定食材：選手需於全國賽食材：甘藍、胡瓜、長豇（菜）豆、花椰菜、胡蘿蔔、茄子、甜椒、豌豆、結球白菜、箭竹筍，與澎湖常見當季在地食材：絲瓜、地瓜、南瓜、花生等作為指定食材，選擇至少2種指定食材放入食譜設計之中，複審時應現場烹煮及全部入菜。
- (6) 服裝規範：請參賽者務必自備並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。服

儀整潔將納入衛生及料理人基本素養。

- (7) 食材及器具／物品：主辦單位將提供入圍選手每組500元食材採購費，協助選手進行食材準備，為符合比賽精神，建議選手優先購買格外品作為食材。〈附件二：參賽者用具表〉由主辦單位提供，若有特殊器材請事先與主辦單位溝通聯繫。其他相關細則將於複審名單公布時一併提供。
- (8) 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)。若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) 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進行最後確認，不符合規定之食材、電器、用具等不得使用並酌情扣分。請有需要使用特殊器材者務必提前與主辦單位溝通、討論。
- (10) 參賽者可自備環保餐具(容器)，以利賽後將未食用競賽料理打包，落實環保與惜食精神。
- (11) 複審細則與場勘時間將於初審結果公布日7月5日(週三)時一併公布。
- (12) 複審賽活動流程規劃如下: 訂於112年8月5日(週六)下午13:30於國立澎湖高級海事水產職業學校餐飲教學，活動流程規定如下列:

### 料理食譜組複審流程

時間	活動內容	備註
1300-1330	選手報到	1. 驗證參賽者身分 2. 抽籤決定評選順序 3. 發放指定食材
1330-1400	1. 開場與簡介競賽規則 2. 現場檢視食材、用具 3. 食材秤重與記錄	1. 介紹評審委員與競賽規則 2. 主辦單位、評審委員與參賽者進行食材與器具確認。
1400-1530	料理時間	依據個人提交之食譜進行5人份料理，並分成2份擺盤
1530-1540	擺盤時間	由選手自行移送至展示區進行擺放
1540-1545	休息時間	
1545-1630	解說菜餚、評審試吃	1. 依據抽籤順序進行2分鐘之介紹說明 2. 評審委員聽取各組說明及品嚐菜餚
1630-1700	1. 評審委員點評與評分 2. 公布得獎名單	評審委員現場進行評分，並採取序位法方式

		進行排序與公告
1700-1715	頒獎典禮、合照	頒獎
1715	賦歸	

※本表如有異動，以主辦單位最終通知為準

### (13) 複審評分標準

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、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名分別額外加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. 獎項與鼓勵

料理食譜組第一名將於112年9月16日（六）代表本縣參與全國賽，全國賽地點為新北市醒吾科技大學，如不便參與者將由第二名替補，以此類推。主辦單位將輔導澎湖縣代表參與全國賽，並安排相關行程。本次競賽獎金規劃說明如下。

組別	獎項	名額	獎金
惜食料理食譜組	第一名	1名	8,000元商品禮券、獎狀一紙
	第二名	1名	5,500元商品禮券、獎狀一紙
	第三名	1名	2,500元商品禮券、獎狀一紙
	佳作	9名	500元商品禮券與獎狀一紙

\*若佳作未達9名，獎金按名次分配給前三名

### 4. 注意事項

- (1) 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。
- (2) 參賽者/隊伍於複審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。

- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 各複審者/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。
- (6) 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，得獎者領獎時須檢附身份證正反面影本、護照或居留證影本，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。
- (7) 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。
- (8) 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。
- (9) 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/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）。
- (10) 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。
- (11) 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。
- (12) 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。
- (13) 如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。



## (二) 惜食教案組：

需規劃符合惜食主題的教育方案，主辦單位將依據參賽者提供的報名資料進行評選。本組以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」為基本的教案內容設計概念，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。

**惜食教案組設計主題說明參考表**

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	<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。	

### 1. 初審賽制說明：

- (1) 報名方式：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0分前，至活動官方網站內澎湖縣專區，上傳報名資料（如附件 A、B、C、D）即完成報名程序。
- (2) 審查方法：以書面審查方式，由評審委員針對報名資料進行審查，惜食教案組選10組入圍，於7月5日（週三）進行公布。

- (3) 至多入圍10件作品，另備取2件作品。若報名數小於入為數，將取消初審機制，視同報名者全數入圍，將直接進入現場展演複審。
- (4) 入選通知：7月5日（三）17:00前於「澎湖環境教育曉天下」網站公告。承辦單位會於公告後三個工作日內(即7月11日前)以 Email 及電話方式通知正取者，並確認是否參加複賽，若正取無法參加則由備取遞補。
- (5) 初審評分標準

評分項目	佔分比率	評分標準
主題性	20%	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	25%	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。
創意創新	25%	1. 教學內容、方式、教材之創意程度。 2. 地方特色與環境連結度
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	20%	教案內容是否前後呼應與具連貫

## 2. 複審賽制說明：

- (1) **複審時間及地點**：112年8月5日（週六）上午09:00於國立澎湖高級海事水產職業學校餐飲教學樓進行辦理。若比賽因天氣等不可抗力因素造成延期，將即時以電子郵件及電話告知參賽者。
- (2) 參賽者需至現場講解教案，主辦單位邀集評選委員現場評分，並於複審當日公布成績，並進行頒獎。
- (3) **複審方式**: 參賽者有**5分鐘**講解時間，內容應包含成員自我介紹、教學對象、教學方法、教學內容或教學重點、學習成效評估及惜食理念、或播放3分鐘內教學概念影片及惜食理念。工作人員於**第4分鐘**按鈴一響提示，**第5分鐘**按鈴二響結束講解時間。
- (4) 參賽者需根據委員提問，採統問統答方式回答，時間不得超過5分鐘（不含委員問答時間）。
- (5) 複審當日主辦單位將準備參賽者報名時提供的教案表及相關附件，進入複審之參賽者須於**7月21日（五）**前提供**複審簡報或教學概念影片**，請寄至主辦單位信箱(kay@dauding.com.tw)，並於寄送後電洽與人環境股份有限公司洪先生(06)9216639或9269750確認是否送達，**檔案格式建議如下**：
- A. **複審簡報**: 可用簡報的方式介紹教案，檔案格式包含 powerpoint、PDF。

- B. **教學概念影片**：將參賽者設計之教案進行試教，並剪輯為3分鐘內之教學影音。影片應確實呈現教案內容與試教情況，建議包含參與成員之自我介紹、惜食金句、教學精華片段、學生回饋等。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)為原則。
- C. 其它：教案相關之教具與資料，可先拍照提供檔案，於展演現場輔助運用。

(6) 惜食教案組複審流程:

時間	活動內容	備註
0815-0845	選手報到	1. 驗證參賽者身分 2. 抽籤決定評選順序 3. 確認參賽者提供之檔案
0845-0900	開場與簡介競賽規則	介紹評審委員與競賽規則
0900-1130	展演與評審提問	每組15分鐘（參賽者展演5分鐘、委員提問5分鐘、參賽者回覆5分鐘）
1130-1145	委員評分與得獎公告	評審委員現場進行評分，並採取序位法方式進行排序與公告
1145-1200	頒獎典禮、合照	頒獎
1200	賦歸	

(7) 複審評分標準

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與具連貫

### 3. 獎項與鼓勵

料理教案組第一名將於112年9月16日（六）代表本縣參與全國賽，全國賽地點為新北市醒吾科技大學，如不便參與者將由第二名替補，以此類推。主辦單位將輔導澎湖縣代表參與全國賽，並安排相關行程。本次競賽獎金規劃說明如下。

組別	獎項	名額	獎金
惜食教案組	第一名	1名	8,000元商品禮券、獎狀一紙
	第二名	1名	5,500元商品禮券、獎狀一紙
	第三名	1名	2,500元商品禮券、獎狀一紙
	佳作	7名	500元商品禮券與獎狀一紙

\*若佳作未達7名，獎金按名次分配給前三名

### 4. 注意事項

- (1) 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。
- (2) 參賽者/隊伍於複審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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 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，得獎者領獎時須檢附身份證正反面影本、護照或居留證影本，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。

- (7) 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。
- (8) 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。
- (9) 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/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）。
- (10) 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/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）。
- (11) 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。
- (12) 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。
- (13) 如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。

## 七、活動聯絡窗口

- (一) 聯絡人員：洪先生（澎湖縣環境教育推廣專案）
- (二) 聯絡電話：06-9216639/9269750
- (三) 電子郵件：kai@dauding.com.tw

## 八、環保署惜食相關網站

有關惜食或綠色飲食之觀念，歡迎至以下網站進行瀏覽、閱讀。

- (一) 全民綠生活-綠色飲食：<https://greenlife.epa.gov.tw/about/intro/flipFood>
- (二) 首惜廚師競賽：<https://www.cherish-food.com.tw/index.aspx>

## 附件一

### 112年「首惜廚師」甄選活動

#### 澎湖縣地方初賽報名資料



## A. 惜食教案組 教案設計表

參賽編號				(主辦單位填寫)	
參賽作品名稱					
報名主題					
教學理念					(200字以內)
惜食金句					(金句20字以內，說明金句內涵之描述50字內)
教學對象					(50字內，描述特性與學習需求)
學習目標	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			
發展活動	2	(1)活動名稱/時數 (2)執行步驟簡述			
綜合活動	3	(1)活動名稱/時數 (2)執行步驟簡述			
<b>學習評量</b>					
<b>教學附件說明</b>					
項次	名稱	內容簡述			
1					
2					
3					

(本表不敷使用可自行增列，食材以10種為限，肉類至多3種)

**B. 惜食教案組：作品授權書與肖像全授權同意書**

作品名稱	
授權人	(簽名並蓋章)
被授權人	澎湖縣政府環境保護局及經本局授權之人(單位)

(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澎湖縣政府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

澎湖縣政府環境保護局

立授權書人：\_\_\_\_\_ (簽章)

身份證字號：\_\_\_\_\_

連絡電話：\_\_\_\_\_

填表日期：112年\_月\_日



### C. 惜食教案組 法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女\_\_\_\_\_ (參賽者姓名) 參加澎湖縣政府環境保護局委託與人環境股份有限公司澎湖分公司舉辦之惜食教案甄選競賽。

法定代理人(未成年之參賽人家長或監護人)：\_\_\_\_\_ (簽章)

姓名：\_\_\_\_\_ (簽章)

身份證字號：

連絡電話：

住址：

中華民國 112 年 月 日

## D. 惜食料理食譜組 食譜表

參賽編號			
菜單名稱			
創作理念 (符合甄選主題)	(若選用即期品、格外品、食當季、吃在地的食材請附註來源或合作單位等，至多 200 字)		
14 種指定食材(請勾選至少 2 種預計入菜之指定食材)			能源使用時間
<input type="checkbox"/> 絲瓜 <input type="checkbox"/> 甜椒 <input type="checkbox"/> 茄子 <input type="checkbox"/> 花生 <input type="checkbox"/> 碗豆 <input type="checkbox"/> 胡蘿蔔 <input type="checkbox"/> 南瓜 <input type="checkbox"/> 長豇(菜)豆 <input type="checkbox"/> 花椰菜 <input type="checkbox"/> 地瓜 <input type="checkbox"/> 甘藍 <input type="checkbox"/> 胡瓜 <input type="checkbox"/> 結球白菜 <input type="checkbox"/> 箭竹筍			分鐘 (低碳料理加分參考包含瓦斯及其他電動料理器具)
料理食材 (以5人份為主)			
食材名稱	照片 (可以格外品為主)	重量/單位	食材利用說明 (全食物利用與否)
料理調味料 (以5人份為主)			
調味料名稱	照片 (可以即期品為主)	重量/單位	食材利用說明
烹飪步驟 (得佐附照片)	步驟	內容說明	
	1		
	2		
	3		
	4		
5			
完成料理照片			

## E. 惜食料理食譜組：作品授權書與肖像全授權同意書

作品名稱	
授權人	(簽名/蓋章)
被授權人	澎湖縣政府環境保護局及經本局授權之人(單位)

(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澎湖縣政府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  
澎湖縣政府環境保護局

立授權書人簽章：\_\_\_\_\_

身份證字號：\_\_\_\_\_ 連絡電話：\_\_\_\_\_

填表日期：112年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## F. 惜食料理食譜組 法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女\_\_\_\_\_ (參賽者姓名) 參加澎湖縣政府環境保護局委託與人環境股份有限公司澎湖分公司舉辦之惜食教案甄選競賽。

法定代理人(未成年之參賽人家長或監護人)：\_\_\_\_\_ (簽章)

姓名：\_\_\_\_\_ (簽章)

身份證字號：

連絡電話：

住址：

中華民國 112 年 月 日

## 附件二

### 112年「首惜廚師」甄選活動澎湖縣地方初賽 料理食譜組參賽者用具表



## 【器具使用說明】

以下清單為惜食料理食譜組複試現場，每位選手可使用之器具明細。鑑於現場用電問題，如需使用特殊器具，請先與主辦單位溝通、協調。

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-中式瓦斯爐	2口	
4	插座-110v	1	
5	不鏽鋼湯鍋	1	
6	混合盆(鋼盆)	3	(含疏離盆1個)
7	馬口碗	16	
8	配菜盤	12	
9	鍋鏟	2	
10	漏杓	1	
11	湯杓	2	大、小各1
12	小湯匙	10	
13	大湯匙	1	
14	筷子	5雙	
15	砧板(2色)	2	白:熟食、紅:生食
16	拍肉器	1	
17	帶柄濾網	1	
18	夾子	1	
19	白色瓷碗	各3	大、小各3
20	瓷圓盤	各4	大、中、小各4
21	瓷水盤	各1	大、小各1
22	花瓷扣碗	1	
23	瓷湯碗	各1	大、小各1
24	瓷腰只盤	各1	大、小各1
25	瓷醬油碟	2	
26	瓷深盤	1	
27	花瓷碗	8	
28	鐵量杯	1	
29	量匙	1	1T、1t、1/2t、1/4t 為1組
30	調味料盒	1	
31	叉子	1	
32	洗碗精	1	
33	菜瓜布	1	

基本用具表			
項目	名稱	數量	規格
34	抹布	2	
35	剪刀	1	
36	瓷湯匙	1	
37	磨薑器	1	
38	電鍋量杯	1	
39	牙籤	1	
40	飯匙	1	
41	隔熱夾	1	
42	刮鱗刀	1	
43	削皮刀	1	
44	蒸籠	1組	中、下層含蓋
45	中式炒鍋	2組	含鍋蓋
46	砧板架	1組	
47	電鍋	1組	適用110v
場地共用之用具表			
項目	名稱	數量	規格
1	垃圾桶	1	-
2	冰箱	1	立式
3	RO水機	1	-
4	電子秤	4	-
5	醫藥箱	1組	-
基本調味料供應清單			
項目	名稱		
1	鹽		
2	糖		
3	白胡椒		
4	醬油		
5	香油		
6	米酒		
7	沙拉油		