

第 3 屆首惜廚師甄選澎湖縣地方初賽活動簡章



-淨零生活 共創永續-

指導單位：環境部/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：巴傑股份有限公司



澎湖縣環境保護局 Facebook 粉絲頁



環境教育曉天下網站

第 3 屆首惜廚師甄選澎湖縣地方初賽活動簡章

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。

為推動珍惜食物（以下稱惜食）及強化飲食、環境與農業之連結之環境教育與食農教育，吸引社會大眾關注吃全食（零廚餘）、吃格外、食當季、吃在地等惜食概念，配合環境部 114 年辦理之【第 3 屆首惜廚師甄選活動】，特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，邀請所有人攜手開創臺灣料理新食代！

二、辦理單位

- （一）指導單位：環境部、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：澎湖縣政府農漁局、國立澎湖高級海事水產職業學校
- （四）承辦單位：巴傑股份有限公司

三、參賽資格

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民眾皆可參加。

- （一）惜食料理食譜組：歡迎喜愛動手做料理並對惜食理念推廣感興趣之民眾參與，限個人報名參加。（進入複審可邀請一名助手陪同）。
- （二）惜食教案組：歡迎對惜食理念、教案設計規劃、教學展演有興趣之民眾，不限個人或團隊（成員至多 3 名）報名參加，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

五、報名時間及方式

(1) 即日起至 114 年 5 月 27 日前截止。

歡迎居住或就讀於澎湖地區的民眾與學生踴躍報名！各組參賽選手採個別報名，至環境部指定報名網站內的澎湖縣專區
(<https://www.cherishfood.com.tw>)，請先註冊後報名，完成報名程序。

(2) 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！

六、競賽內容說明

本年度澎湖縣內比賽部分共分為「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**：

本組主題：人人都可以是首惜廚師一家中可以輕鬆上菜的好料理。

1. 初審賽制說明：

一、報名方式：各組參賽選手採個別報名，並於 114 年 5 月 27 日（星期五）前截止，至活動網站內澎湖縣專區，上傳報名資料（詳參附件 A、C、D），待主辦單位確認參賽資料，受理報名。

(1) 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 6 月 2 日（週一）進行公布。

(2) 入選通知：6 月 2 日（週一）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 6 月 6 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。

(3) 第一階段書面審查評分標準：

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，並盡量結合地方特色。
食材利用度	25%	運用適當的烹調技術來使用食材。
低碳原則	20%	運用地、當季食材。避免選用高碳排食材，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（1）創作理念說明（2）地方特色與創意度（3）食材利用度（4）低碳等原則。		

2. 第二階段實地烹調甄選：

(1) 辦理時間及地點：114 年 6 月 28 日（週六）下午 13:00 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。

(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，可以帶一名助手。

(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) 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。
- (6) 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。
- (7) 為提倡「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。
- (8) 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。
- (9) 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。
- (10) 複審細則與場勘時間將於初審結果公布日 6 月 2 日（週一）時一併公布。
- (11) 複審賽活動流程規劃如下：訂於 114 年 6 月 28 日（週六）下午 13：00 前於國立澎湖高級海事水產職業學校中餐餐飲教室，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。
1400-1520	料理時間（80 分鐘）	依據個人提交之食譜進行 4 人份料理，並分成 2 份擺盤
1520-1530	擺盤時間（10 分鐘）	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

3. 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，若有使用澎湖在地食材酌量加分。
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。

評分項目	佔分比率	評分標準
「全食物」利用	30%	主食材使用比重、充分使用各項食材。
食譜設計與說菜	20%	作品設計構思與惜食理念之呈現型態，食譜設計上可供大眾學習應用之程度。
菜餚美味程度	20%	比賽成品在食用後呈現之風味與平衡。
創意及創新	20%	菜餚設計、材料搭配創新性。
材料準備及衛生	10%	料理人基本素養，包含工作區域與食材處理之清潔
★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1-3名，分別於本項目給予加分（第1-3名分別加2、1、0.5分），如食材使用率（計算至小數點後2位）相同，加分以3名為原則

註：1 為倡議「吃多少，煮多少」，本次加分項係採計「食材使用率」。競賽前承辦單位將針對各參賽者使用之所有食材進行秤重。2 鹽類、糖類、味精類、酒類相關、發酵醬油類與調味粉類之調味料不納入秤重範圍；單一植物或真菌成分及動物來源調味料納入秤重範圍，如：蔥、薑、蒜、辣椒、芹菜、薄荷、紫蘇、芝麻等），料理完亦將針對剩餘食材進行秤重，計算食材使用率（已入菜之食材不納入剩餘食材秤重）。

4. 惜食料理（食譜組）分區決賽及總決賽：

(1)南部分區決賽於 114 年 8 月 30 日（六）於國立高雄餐旅大學（高雄市）辦理。

以最優勝選手 1 名代表參加，備選名單（至多 3 名），以備如遇突發或不可抗力因素發生時，更換選手代表。

(2)全國總決賽暨頒獎典禮訂於 114 年 9 月 27 日（六）於崑山科技大學（台南市）辦理。

各分區決賽將選出金獎、銀獎及銅獎各 1 名。由獲金獎及銀獎之選手優先代表參加全國總決賽。

5. 獎項與鼓勵

● 縣內初賽（由澎湖縣政府提供）

料理食譜組第一名將於 114 年 8 月 30 日（六）代表本縣參與分區決賽，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分區決賽，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

● 分區決賽（環境部提供）

料理食譜組分區決賽前 2 名將於 114 年 9 月 27 日（六）參與全國總決賽，如不便參與者將由第三名替補，以此類推。主辦單位將輔導澎湖縣代表參與全國決賽，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	金獎	每區 1 名	晉級決賽、3 萬元禮券、獎狀一紙
	銀獎	每區 1 名	晉級決賽、2 萬元禮券、獎狀一紙
	銅獎	每區 1 名	決賽（備取）、1 萬元禮券、獎狀一紙
	優等賞	共 13 名	5,000 元禮券、獎狀一紙

● 全國總決賽（環境部提供）

組別	獎項	名額	獎金
惜食料理食譜組	首惜傳說獎 (第1名)	1名	12萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座 紀念綠領巾乙條
	首惜廚神獎 (第2名)	1名	8萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座 紀念綠領巾乙條
	惜食大師獎 (第3名)	1名	5萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座 紀念綠領巾乙條
	惜食達人獎	3名	3萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座

6. 注意事項

- (1) 參賽者請填寫〈附件一〉A、C、D共三份報名表單。
- (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) 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。
- (5) 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。
- (6) 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。
- (7) 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。
- (8) 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）。

- (9) 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。
- (10) 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。
- (11) 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。如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。
- (12) 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) 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 2 至 4 節課之教學內容。國小階段每節課 40 分鐘，中學階段每節課 50 分鐘。

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">• 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。	

1. 報名&甄選方式說明：

- (1) 報名方式：各組參賽選手採個別報名，並於 114 年 5 月 27 日（星期五）前截止，至活動網站內澎湖縣專區，上傳報名資料（詳參附件 B、C、D），待主辦單位確認參賽資料，受理報名。
- (2) 辦理時間及地點：114 年 6 月 28 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。若比賽因天氣不佳等因素造成延期，將即時以電子郵件及電話告知參賽者。

- (3) 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。
- (4) 甄選方式：參賽者有 **12 分鐘** 展演時間，涵括教學情境（主題、對象、教學目標）、教學活動說明及試教，可自行準備教具或教材。工作人員於 **第 11 分鐘** 按鈴一響提示，**第 12 分鐘** 按鈴二響結束講解時間。結束展演後，將由評審小組進行提問及互動交流。
- (5) 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）。
- (6) 甄選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，參賽者須於 **6 月 20 日（五）** 前提供展演簡報（.ppt、.PDF），請寄至主辦單位信箱（se.8jet@gmail.com），並於寄送後電洽與巴傑股份有限公司許先生（06）9260969 確認是否送達。
- (7) 惜食教案組甄選流程：

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 25 分鐘(含組別轉換之預備時間 3 分鐘、參賽者展演 12 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	

(8) 評分標準

評分項目	佔分比率	評分標準
主題明確與創新	20%	主題符合惜食理念與行動，並能有效提升學習者惜食素養。
內容正確與豐富	35%	1. 學習目標與教學方法具體，並切合教學對象。 2. 教學架構具備邏輯連貫性；教學後的學習成果及評估能符合教學目標。 3. 教學活動之知識、技能內容正確，教案設計內容豐富且具創意性、獨特性，能啟發學習者思考與視野。

評分項目	佔分比率	評分標準
規劃適切與可行性	25%	1. 依教學內容需要準備教材教具，且展演得宜、具體可行。 2. 教學活動可行性高且易推廣。
教學展演	20%	能掌握基本教學要領，清楚表達且能吸引學習者注意力。

註:依各評審委員評定之總分，轉換成序位，依序位法排序。加總每位委員序位後，以序位和（由低至高）排序名次。如有序位和相同者，則以「內容正確與豐富」得分高者排序在前；如仍相同時，再以「規劃適切與可行性」得分高者排序在前；如仍相同時，再以獲得「序位 1」多者排序在前。

2. 全國總評比競賽時間及地點：

全國總評比暨頒獎典禮訂於114年8月16日（六）於環境部（台北市中正區中華路1段83號）辦理。

3. 獎項與鼓勵

- 縣內初賽（由澎湖縣政府提供）

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

- 全國總評比（由環境部提供）

參賽資格：由獲得地方初賽之最優勝組別（個人或團隊）代表該縣

（市）參加全國總評比

組別	獎項	名額	獎金
惜食教案組	學惜金獎	1名	6萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座 紀念綠領巾乙條

組別	獎項	名額	獎金
	學惜銀獎	1名	3萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座 紀念綠領巾乙條
	學惜銅獎	1名	1萬元禮券、獎狀一紙、獎座一座 紀念綠領巾乙條
	珍稀食客教案賞	9名	5,000元禮券、獎狀一紙、獎座一座
	愛完食教案賞	10名	2,000元禮券、獎狀一紙、獎座一座

4. 注意事項

- (1) 參賽者請填寫〈附件一〉B、C、D共三份報名表單。
- (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) 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。
- (5) 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。
- (6) 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。
- (7) 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。
- (8) 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）。

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

七、活動聯絡窗口

- (一) 聯絡人員：許先生（澎湖縣環境教育推廣專案）
- (二) 聯絡電話：06-9260969
- (三) 電子郵件：se.8jet@gmail.com

八、環境部惜食相關網站

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://greenlifestyle.moenv.gov.tw/about>
- (二) 首惜廚師競賽：<https://www.cherishfood.com.tw/index.php>

附件一

114 年「首惜廚師」甄選活動

澎湖縣地方初賽報名資料

第 3 屆首屆廚師甄選惜食料理食譜組 食譜表

參賽者編號	主辦單位填寫		
設計者姓名		縣(市)	澎湖縣
自我介紹 (100 字內)			
料理名稱 (不限道數)			
設計理念 (300 字內)			
食用人數 (建議份量)			
主題概念 (可複選)	<input type="checkbox"/> 吃全食(零廚餘) <input type="checkbox"/> 吃格外 <input type="checkbox"/> 食當季 <input type="checkbox"/> 吃在地(低碳排)		
食材表 (需使用指定食材，本表不敷使用可自行增列)	名稱	數量/重量(g)	備註說明
調味料 (僅能使用公布之調味料，本表不敷使用可自行增列)	名稱	數量/重量(g)	備註說明
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		
料理重點 小撇步			

第 3 屆首惜廚師甄選創意教案組—教案教學表

參賽者編號	主辦單位填寫		
設計者姓名 (至多 3 名)		縣(市)	澎湖縣
教案名稱			
設計理念	(300 字內)		
教學目標			
教學時間			
教學對象			
主題概念 (可複選)	<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		
教學流程 (請規劃設計 2 至 4 節課之教學內容，自行依需求增列表格列數)			
學習活動	時間	教學資源	評量方式
引起動機			
發展活動			
綜合活動			
學習成效評估			
附件資料(建議可附上以下內容，參賽者得自由調整)			
1.學習單 1 份 2.教學簡報 1 份 3.評量工具 1 份 4.參考資料等			

表格若不敷使用，請自行增刪，總頁數請於 20 頁以內。

附件 C、法定代理人同意書

澎湖縣第 3 屆首惜廚師甄選惜食料理食譜暨創意教案徵選活動

法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女_____ (參賽學生姓名)

參加澎湖縣政府環境保護局委託巴傑環境股份有限公司舉辦之
【第 3 屆首惜廚師甄選】惜食料理食譜暨創意教案徵選活動。

法定代理人(未成年之參賽者父母雙方或監護人)：

姓名：_____ (簽章)

身分證字號：

連絡電話：

住址：

中 華 民 國 114 年 月 日

附件 D、授權書

【第 3 屆首惜廚師甄選】惜食料理食譜暨創意教案徵選活動

授權書

組別	<input type="checkbox"/> 料理食譜組 <input type="checkbox"/> 創意教案組(成員至多 3 名)		
作品名稱			
授權人	1.	2.	3.
被授權人	澎湖縣政府環境保護局及經本局授權之人(單位)		
說明	<p>本參賽人員(團隊)參加澎湖縣政府環境保護局辦理「第 3 屆首惜廚師甄選-惜食料理食譜暨創意教案徵選活動」,就該作品保證及授權如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本參選人員(團隊)保證報名資料均為真實正確,作品(食譜或教案)未侵害或抄襲他人著作、未經刊登、非授權自其他人或單位之原創作品,且未於其他活動重覆參選而得獎。若作品內容涉及侵權事宜、資料填寫不實等情形,經查證屬實,除取消獲獎資格、追回獎勵外,參賽者須自負各項法律責任,與辦理單位無關;若造成辦理單位之損害,參賽者另應負損害賠償責任。 2. 本參選人員(團隊)同意無條件將活動內所產出之作品(食譜或教案)無償授權予澎湖縣政府環境保護局,得將作品複製、重製、數位化等方式進行教育推廣、發表、展示、出版、上網公開或其他非營利目的使用。澎湖縣政府環境保護局得以創用 CC(Creative Commons)「姓名標示-非商業性(4.0 版)」標示授權。 3. 本授權為非專屬授權,授權人對授權著作仍擁有著作權。 		
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請以標楷體填寫。 2. 作品若為 2 人以上之共同著作,全體人員皆須簽署,否則本同意書視同無效,並取消甄選資格。 		
此致	澎湖縣政府環境保護局		
立授權書人(全體人員簽章):			
中華民國 114 年	月	日	

附件二

114 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	
34	抹布	2	
35	剪刀	1	
36	瓷湯匙	1	

基本用具表			
項目	名稱	數量	規格
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		