

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 6 月 13 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！
- (2) 各組參賽選手採個別報名，線上報名請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。紙本報名請親送或郵寄至：澎湖縣馬公市縣府新村 8 號 2 樓(澎湖縣政府環境保護局委辦巴傑股份有限公司 環境教育推廣專案計畫 許臺印先生收)。
- (3) 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—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 6 月 13 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；或將報名表送至指定地點，以受理報名。

- (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 16 日（週一）進行公布。
- (2) 入選通知：6 月 16 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 19 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%	運用在地、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（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 16 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：醃蔬果）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 - 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。	

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 6 月 13 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），或將報名表送至指定地點，以受理報名。
- (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 屆首惜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)	☐ 吃全食（零廚餘） ☐ 吃格外 ☐ 食當季 ☐ 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)	☐ 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			
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：

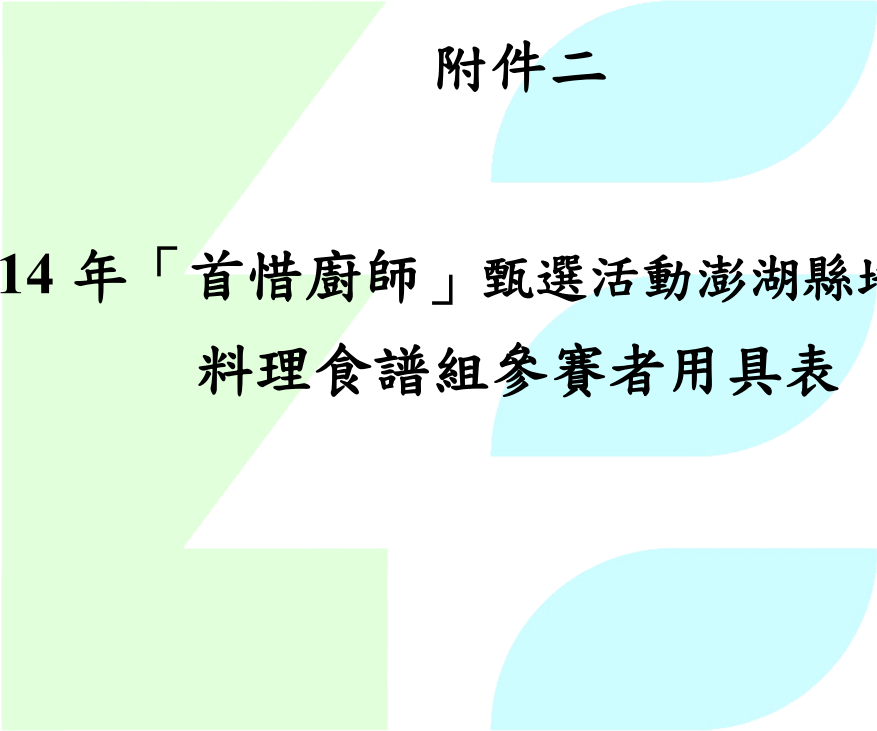
中 華 民 國 114 年 月 日

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	☐ 料理食譜組 ☐ 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	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: 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	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		