

# 行政院環境保護署

## 【首惜廚師】料理食譜暨教案甄選

### 活動簡章

#### 一、活動目的

一場直擊味蕾的決鬥、一場神乎其技的料理技巧、一份對於飲食的初心，本甄選活動徵求惜食「美味食譜」與「創意教案」，看料理家化平凡為神奇，除用美味征服顧客，也能落實惜食理念；如果說米其林摘星是對廚師料理的肯定，米其林綠星更加嚴苛的看待廚師如何選用、處理、料理食材，甚至與顧客溝通的過程，尊重環境、傳達永續，「首惜廚師」大賽媲美為米其林摘星的前哨戰，邀請所有人一同開創臺灣料理新食代！

二、主辦單位：行政院環境保護署

三、委辦單位：財團法人台灣產業服務基金會

#### 四、甄選目標

(一) 喚醒惜食的覺知、知識與態度。

(二) 培養與實踐惜食行動。

#### 五、參加對象及組隊方式

凡餐飲相關產業廚師、學生、教師、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。

##### (一) 甄選組別：

1. 惜食料理食譜組：提出具吃全食（零廚餘）、吃當季、食在地、低碳排等惜食概念的料理食譜。

2. 惜食教案組：

(1) 創作具10項惜食行動理念之創意教案。

(2) 有效提升國人珍惜食物的行動。

(3) 不限對象及教學方式。

- (二) 組隊方式：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。

## 六、甄選內容

- (一) 惜食料理食譜組：

### 惜食料理食譜甄選主題

主題	內容說明	附註
全食物利用	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，但鼓勵選擇「食當季」、「食在地」的概念。
剩食再利用	將尚可食用的剩食，透過料理的方式，再成為新的一道餐點。	
即期品、格外品料理	將即期品或市場規格之外（如太短、太小或奇形怪狀等蔬果）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。	

- (二) 惜食教案組：甄選涵蓋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」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。	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。	

主題	內容說明	附註
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。	

## 七、甄選規格

為能甄選到「惜食」的好味道與教案，分為「惜食料理食譜組」、「惜食教案組」，包含初賽（書面評選）、食譜組決賽（現場烹調）、教案組決賽（教學影音），文件均以 A4 平面直開印製、正體中文書寫、掃描上傳，各階段若有使用任何圖片、照片、影像、音樂，需取得授權許可，說明如下：

### （一）惜食料理食譜組：

**1.初賽：**規劃至少 1 道惜食且美味的食譜（若採全食料理可一併提出多道料理的食譜），主辦單位將按參賽者提供的報名文件進行初步評選。

**(1)收件時間：**即日起至 111 年 **8 月 15 日（星期一）** 中午 12 時 00 分止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。

**(2)報名資料：**需繳交報名表、食譜表（含理念、食材、步驟、照片）、本人與參賽料理合照乙張、作品授權書、法定代理人同意書，詳附件一。

**(3)參賽隊伍報名資料符合甄選相關規定者，始進入評選階段。**

**(4)錄取人數：**至多入圍 8 件作品另並備取 10 件作品。

2.決賽：採現場烹調，主辦單位將邀集評選委員現場評分，並於頒獎典禮當天公布最終成績。

(1)決賽題目：考題為指定題（於決賽前另行公告指定菜色），需使用主辦單位提供之指定食材。另針對使用到的食材進行廢棄食材秤重，秤重結果將作為額外加分項之評分。

(2)於初賽結果公布時一併公布決賽競賽細則。

(二)惜食教案組：

1.初賽：規劃至少4小時（可分堂、分天）的教案，主辦單位將按參賽者提供的報名文件進行評選。

(1)收件時間：即日起至111年8月15日（星期一）12時00分止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。

(2)報名資料：需繳交報名表、教學表（教學理念、惜食金句、教學對象、教學目標、教學流程、教學評估、照片等）、作品授權書、法定代理人同意書，詳附件二。

(3)參賽隊伍報名資料符合甄選相關規定者，始進入評選階段。

(4)錄取人數：至多入圍18件作品。

2.決賽：須將設計之教案直接進行試教，並採剪輯教學影音的方式呈現，須提交30-180秒內概念影片，經評審委員進行評分，並於頒獎典禮當天公布最終成績。

(1)收件時間：111年9月5日（星期一）至9月23日（星期五）中午12時00分止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。

(2)影片內容：以影片方式呈現出選提案內容，須包含：自我介紹與惜食金句、教學精華片段剪輯、學生回饋。

(3)影片規格：

A.上傳30-180秒影片。

B.解析度需1920\*1080 (1080p) 以上，以可支援上傳至 YouTube的檔案格式 (含avi/mov/mpg...等) 為主。

## 八、報名方式

### (一) 活動相關時間表：

項目	時間
初賽報名	自即日起至 111 年 <u>8月15日(星期一)</u> 中午 12 時 00 分止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。
公告決賽名單	111年 <u>9月2日</u> (星期五)，將於本甄選活動網頁及環保署「環境教育友你友我」FB社團原貼文下方留言公布。
決賽—惜食料理食譜組	111 年 <u>9月19日</u> (星期一)
決賽—惜食教案組收件	111 年 <u>9月5日(星期一)至9月23日(星期五)</u> 中午 12 時 00 分止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。
頒獎典禮	111 年 10 月 <u>22日(星期六)</u>

### (二) 參賽資料

- 1.至報名網頁下載報名參賽相關資料。
- 2.於規定時間內至報名網頁填寫報名資料並上傳報名相關資料 (請依格式範本填寫)。
- 3.於公告決賽名單後，依時程規定提交決賽影片或至現場烹調。

## 九、評選方式及項目：

由本署邀集專家學者組成評選小組，召開評選會議。

### (一) 惜食料理食譜組：

惜食料理食譜組評分標準

初賽		
評分項目	佔分比例	評分標準
在地/當季食材	20%	在地、當季食材運用程度。
食材利用度	25%	運用適當的烹調技術充分使用食材。
創意度	20%	菜餚設計 (含格外品)、材料搭配創意性。

初賽		
評分項目	佔分比例	評分標準
應用性	35%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食譜理念、內容及說明步驟等完整程度，照片呈現清晰。</li> <li>• 食譜實際運用的延展性、複製性。</li> </ul>
決賽		
評分項目	佔分比例	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 ★加分項：剩餘食材秤重，選出剩餘量最少的 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），如秤出相同重量，加分以 4 名為原則。
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。

(二) 惜食教案組：

惜食教案組評分標準

評分項目	佔分比例	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%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教學內容、方式、教材之創意程度。</li> </ul>
教學評估	15%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> </ul>
完整性	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教案內容是否前後呼應及具連貫性。</li> <li>• 進入決賽者尚須包含影片拍攝的完整度與品質。</li> </ul>

## 十、績優獎項及鼓勵：

如參賽作品未達評選小組之評定標準，獎項得從缺。

### (一) 惜食料理食譜組

獎項名稱	數量	獎勵說明
首惜廚師獎	1	100,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條
惜食職人獎	1	30,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條
惜食達人獎	1	10,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條
惜食新秀獎	1	10,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條
滿漢全惜獎	4	5,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座

### (二) 惜食教案組

獎項名稱	名額	獎勵
巧食金獎	1	60,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條
巧食銀獎	1	30,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條
巧食銅獎	1	10,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條
創新教育獎	5	6,000 元禮券、獎狀一紙

## 十一、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。
- (三) 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。

- (四) 所有入圍決賽隊伍，至少須有1位參賽選手參加頒獎典禮。除特殊原因外，不在頒獎現場的獲獎隊伍將以自動放棄獎項處理。
- (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。
- (六) 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。
- (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。）
- (十) 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，承辦單位留存備查1年後得進行資料封存或銷毀。
- (十二) 參賽者已滿 20 歲或已取得法定代理人之同意，有權合法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) 本簡章如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。

## 十二、聯絡窗口：

財團法人台灣產業服務基金會：許鳴翔 (02)7704-5127

附件一、惜食料理食譜組報名資料

**【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選競賽**  
**惜食料理食譜組**

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)
報名主題 (須勾選至少 1 項)	<input type="checkbox"/> 全食物利用 <input type="checkbox"/> 剩食再利用 <input type="checkbox"/> 即期品、格外品料理

附件一、惜食料理食譜組報名資料

<b>【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選競賽 食譜表</b>			
菜單名稱 (不限道數)			
創作理念	(200字以內)		
食用人數 (建議份量)			
材料準備 (本表不敷使用可自行增列)	材料名稱	重量/單位	食材利用說明
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		

附件一、惜食料理食譜組報名資料

<b>惜食料理食譜組 作品授權書</b>	
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經本署授權之人(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。
<p>(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。</p> <p>(二) 授權人同意無償授權行政院環境保護署及經本署授權之人(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。</p> <p>(三) 本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。</p> <p>特此切結為憑，此致 行政院環境保護署</p> <p style="text-align: center;">立授權書人簽章：_____（作品主要代表人）</p> <p style="text-align: center;">身份證字號：_____ 連絡電話：_____</p> <p style="text-align: center;">填表日期：111 年      月      日</p>	

附件一、惜食料理食譜組報名資料

## 【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選競賽 法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女 \_\_\_\_\_（參賽學生姓名）

參加行政院環境保護署（主辦單位）委託財團法人台灣產業服務  
基金會舉辦之【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選競賽。

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：

連絡電話：

住址：

中 華 民 國 111 年 月 日

附件二、惜食教案組報名資料

## 【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選競賽

### 惜食教案組

<b>參賽編號</b>	(由主辦單位填寫)
<b>參賽作品名稱</b>	
<b>參賽者名單</b>	(若為團體組需填寫所有成員姓名)
<b>報名主題</b> (須勾選至少 1 項)	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 主動說</li> <li><input type="checkbox"/> 可以選</li> <li><input type="checkbox"/> 可打包</li> <li><input type="checkbox"/> 吃格外</li> <li><input type="checkbox"/> 吃全食</li> <li><input type="checkbox"/> 吃在地</li> <li><input type="checkbox"/> 惜食材</li> <li><input type="checkbox"/> 愛地球</li> <li><input type="checkbox"/> 愛分享</li> <li><input type="checkbox"/> 愛推廣</li> </ul>

附件二、惜食教案組報名資料

<b>【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選競賽 教學表</b>			
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			

附件二、惜食教案組報名資料

<b>惜食教案組 作品授權書</b>	
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經本署授權之人(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。
<p>(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。</p> <p>(二) 授權人同意無償授權行政院環境保護署及經本署授權之人(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。</p> <p>(三) 本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。</p> <p>特此切結為憑，此致                      行政院環境保護署</p> <p style="text-align: center;">立授權書人簽章：_____（作品主要代表人）</p> <p style="text-align: center;">身份證字號：_____ 連絡電話：_____</p> <p style="text-align: center;">填表日期：111 年      月      日</p>	



附件二、惜食教案組報名資料

**【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選競賽  
法定代理人同意書**

茲同意本人未成年子女 \_\_\_\_\_（參賽學生姓名）

參加行政院環境保護署（主辦單位）委託財團法人台灣產業服務  
基金會舉辦之【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選競賽。

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：

連絡電話：

住址：

中 華 民 國 111 年 月 日