

嘉義市政府環境保護局

114 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽

永續惜食在我嘉 甄選辦法

一、活動目的

全球糧食浪費問題日益嚴重，成為現代社會的重要課題。聯合國糧食及農業組織（FAO）指出，全球生產的糧食約有三分之一遭到浪費，造成糧食供應不穩定和飢餓問題，珍惜食物不僅是對食物的尊重，更是對環境永續發展的承諾。

透過惜食「料理食譜」與「創意教案」的徵選活動，鼓勵參賽者發揮創意，善用嘉義市在地特色及天然食材，設計出符合惜食精神的料理食譜及教學內容，讓惜食理念不再只是口號，而是能真正落實於每個人的生活中，一起攜手從源頭珍惜食物，將每一道料理、每一次教學，轉化為對環境的關懷與對食材的尊重，一同創造出「臺灣永續料理的新食代」！

二、辦理單位

- (一) 指導單位：環境部、嘉義市政府
- (二) 主辦單位：嘉義市政府環境保護局
- (三) 執行單位：群盛環境科技有限公司

三、參賽甄選組別

分為惜食料理食譜組及惜食創意教案組。

四、參加對象

- (一) 惜食料理食譜組：限個人報名參加，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。
- (二) 惜食創意教案組：不限個人或團體（3人為限，請以1人為代表報名）報名參加，歡迎對具惜食理念之教案設計規劃及教學展演有興趣的民眾。

五、報名方式

- (一) 報名時間：即日起至114年6月13日（星期五）23時59分止，完成線上檔案上傳或書面紙本繳交，即完成報名程序。

(二) 報名方式

1. 線上檔案上傳：至環境部第3屆首惜廚師甄選活動網站（連結網址：www.cherishfood.com.tw）註冊並點選「嘉義市」專區，將報名資料（報名表及授權同意書等，詳參附件一至附件四）上傳即完成線上報名程序。
-

2. **書面紙本繳交**：以郵寄或親送至嘉義市政府環境保護局（地址：600 嘉義市東區吳鳳北路 184 號 5 樓，綜合計畫科吳小姐收。）繳交報名資料（報名表及授權同意書等，詳參附件一至附件四）。

（三）**參賽區域限制**：參賽選手可依戶籍地、居住地、任職所在地或就讀學校所在縣（市）擇**1 縣（市）**報名，如有重複報名、冒名或未依前述規定辦理者，一律取消參賽資格。

六、惜食料理競賽總體執行期程

（一）惜食料理食譜組

項目	時間	說明
報名投件	即日起至 114 年 6 月 13 日(五) 23 時 59 分	限個人報名 ，將參賽資料（包括：報名表、食譜及同意書等，詳參附件一至附件四） 上傳至活動網站內「嘉義市」專區 即完成報名，也可採紙本郵寄或親送至本局。
指定食材及廚具	114 年 5 月 1 日(四) 前公告 ※請參閱附件五	1.指定食材及廚具將於活動說明會及嘉義市政府環境保護局 FB 粉絲專頁公布。 2.公布主要食材（動物性蛋白質）、選配食材、佐料/調味料、料理廚具、廚房設備及相關擺盤器皿等活動資訊。 3.指定食材、廚具及提供廚房設備由主辦單位提供，參賽者僅能自行準備慣用之廚刀入場（在相同有限的條件下進行比賽）。
活動說明會	114 年 5 月 2 日(五)	邀請本市上屆評審黃柔嫚老師分享審查及實務經驗，並由主辦單位說明活動辦法、參賽組別、報名資格及審查重點及指定食材與廚具設備等進行說明。
資格審查 (含補正)	報名時間始至 114 年 6 月 18 日(三) 17 時	審查認定應補正資料者，將通知限期補正（期限為收執補正通知日起 3 個工作天 內），如未依限補正者，駁回其投件，視為報名資格不符。
公告初審 甄選結果	114 年 7 月 2 日(三)	於本局網站及本局 FB 粉絲專頁公告初審甄選結果，另個別以電話通知入選參賽者並提供決審之後續賽事資訊。
決審暨 頒獎典禮	114 年 7 月 12 日(六) 8 時 30 分至 11 時 45 分	進行現場烹調 ，依您選擇之指定食材進行料理及擺盤，並用 3 分鐘說明該料理之惜食理念 ，再由主辦單位邀集之專家學者組成甄選小組於現場進行評分。

(二) 惜食創意教案組

項目	時間	說明
報名投件	即日起至 114 年 6 月 13 日(五) 23 時 59 分	<u>個人或團隊(3 人為限，請以 1 人為代表)</u> <u>報名參加，將參賽資料(包括：報名表、</u> <u>食譜及同意書等，詳參附件一至附件四)</u> <u>上傳至活動網站內「嘉義市」專區即完成</u> <u>報名，也可採紙本郵寄或親送至本局。</u>
活動說明會	114 年 5 月 2 日(五)	邀請本市上屆評審黃柔嫻老師分享審查及實務經驗，並由主辦單位說明活動辦法、參賽組別、報名資格及審查重點、賽程階段及甄選方式等進行說明。
資格審查 (含補正)	報名時間始至 114 年 6 月 18 日(三) 17 時	審查認定應補正資料者，將通知限期補正(期限為收執補正通知日起 3 個工作天 內)，如未依限補正者，駁回其投件，視為報名資格不符。
公告初審 甄選結果	114 年 7 月 2 日(三)	於本局網站及本局 FB 粉絲專頁公告初賽甄選結果，另個別以電話通知入選參賽者並提供決審之後續賽事資訊。
決審暨 頒獎典禮	114 年 7 月 12 日(六) 13 時 30 分至 17 時	惜食教案組需準備 10 分鐘以內之教案展演，含括教學情境、教學活動說明及試教，可自行準備教具或教材。展演後將由評審小組進行提問、互動交流及現場評分。

七、甄選組別競賽說明

惜食料理食譜組

(一) 地方初賽賽程階段

1. **初審**：參賽者需以「指定食材」為核心，設計 2 道兼具惜食理念且美味的食譜，主辦單位將依參賽者提交之報名資料進行初步資格審查，再由評選委員遴選 10 名參賽者入圍，段甄選結果將於 **114 年 7 月 2 日(星期五)** 公布，並於本局網站及本局 FB 粉絲專頁公告。
2. **決審**：**114 年 7 月 12 日(星期六) 8 時 30 分至 11 時 45 分**，預定流程如下表：

時間	預定流程	備註
8：00—8：30	入圍參賽者報到	群盛環境科技有限公司
8：30—8：35	致詞	嘉義市政府環境保護局
8：35—8：50	說明競賽規則	群盛環境科技有限公司
8：50—9：00	場地器具 及調味料確認	—
9：00—10：30	烹飪料理 (含擺盤)	於 90 分鐘 內完成料理擺盤後，由工作人員協助移至展示及評審試吃區域。
10：30—11：20	參賽者說菜 及評審試吃	每位限 3 分鐘
11：20—11：45	評審委員 點評與評分	—
11：45—12：00	頒獎典禮	1. 致詞 2. 公布得獎者
12：00	賦歸	—
※主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利		

3. **決審及頒獎地點**：東吳高級工業家事職業學校西餐廚藝教室。

(二) 甄選方式及標準

1. 甄選主題：以**惜食**為概念〔包括吃全食(零廚餘)、吃格外、食當季及吃在地(低碳排)〕，由參賽者規劃設計、烹煮料理，並於家中就可以輕鬆上菜的 2 道美味惜食料理。

概念	內容說明
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。

即期品、格外品	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。
食當季、吃在地（低碳排）	選用當季且在地食材，烹飪出低食物里程的低碳料理。

2. 食材及廚具

- (1) 統一使用由主辦單位於賽事現場提供之主要食材（動物性蛋白質）、選配食材、佐料/調味料、料理廚具、設備及相關擺盤器皿等。參賽者僅能自行攜帶慣用之廚刀及基本餐具（湯匙、筷子、叉子）入場，在相同有限的條件下進行料理比賽。
- (2) 指定食材及廚具：將於活動說明會及本局粉絲專頁公布（於 114 年 5 月 1 日公布，詳參附件五）。主辦單位將於現場烹調比賽當日移除無法食用部分，如蔬果之蒂頭。
- (3) 為倡議吃在地、惜食及永續之理念，本活動使用之所有食材，皆為主辦單位優先挑選臺灣在地生產製造、具有產銷履歷、符合動物福利、格外品及友善環境生產之產品等。

3. 評比方式

依據甄選辦法規定符合惜食概念之主題，並邀請評審小組進行料理食譜組初審，通過初審後即進入決審—現場烹調。

- (1) 決審當日將會由參賽者抽籤，決定參賽序號，並依序使用對應序號之廚臺。
- (2) 本料理競賽需烹調 2 道主餐料理，每 1 道主餐料理需製作 8 人份，將其均分為 2 盤（1 盤供評審委員試吃審查用，另 1 盤為採訪及拍照用）。
- (3) 2 道料理及擺盤時間共以 90 分鐘為限，時間結束參賽者應立即停止。其中料理擺盤所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品；如未遵守時間及擺盤規範，將由承辦單位予以註記並納入委員評審考量。
- (4) 參賽選手完成料理擺盤後，將由工作人員協助移至評審小組試吃區及展示區。若提前完成，可主動舉手告知，即可提前送交評審小組試吃並同時進行說菜（以 3

分鐘為限)，後續再由評審委員進行提問及互動交流。

若有多組同時完成，則依參賽序號作為審查順序。

- (5) 參賽者不得變更為其報名表外之人員，當天須出示附有照片之身份證明文件（如：身份證、健保卡或駕照等）供主辦單位驗證。
- (6) 比賽當天除因不可抗力因素外，不可臨時替換參賽者。
- (7) 服裝規範：請**穿著圍裙(或廚師服)**及**防滑鞋款**為宜，並請**佩戴口罩**。
- (8) 參賽者需自備環保餐具（容器），以利將未食用之競賽料理打包，落實環保與惜食精神。
- (9) 評分標準：由主辦單位邀集專家學者或實務工作者組成評審小組進行試吃及聆聽說菜，依評分項目及標準進行評分。

4. 初審評分標準

評分項目	占分比率	評分標準
「全食物」 利用	40%	評估參賽食譜作品對食材的完整利用程度，包括根、莖、葉、皮、籽等部分的活用，能否充分展現惜食精神及資源最大化應用。
食譜設計 及完整性	30%	評估食譜內容的邏輯性與完整度，包括食材搭配、調味設計、步驟及照片清晰度、烹調方法與實作可行性。
惜食設計 理念	10%	評估參賽者對料理設計理念的說明，包括如何呼應惜食精神、食材選擇的思考脈絡與料理設計背後的用意。
創意及創新	20%	評估作品的創新性與獨特性，包含食材搭配、料理形式、呈現手法與擺盤是否具有新意，並能兼顧美味與永續理念。

※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。如第 10 名有序位和相同者，則以「**食譜設計及完整性**」得分轉序位，序位和低者排序在前；如仍相同時，再以「**創意及創新**」得分轉序位，序位和低者排序在前；如仍相同時，再以獲得「**序位 1**」多者排序在前。

5. 決賽評分標準

評分項目	占分比率	評分標準
「全食物」 利用	30%	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 動物性蛋白質（如肉、魚、蛋）充分運用，食材不浪費。 ✓ 完整運用食材，從葉、根、皮到骨頭，能否發揮巧思完整利用。
食譜設計 與說菜	20%	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食譜不只是食譜，還能傳遞珍惜食物的精神。 ✓ 料理易於學習與應用，讓一般家庭都能輕鬆上手。 ✓ 食材選擇的思考脈絡與料理設計背後用意說明。
菜餚美味 程度	20%	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 減少浪費不代表降低口感，料理的風味是否平衡且美味。
創意及創新	20%	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 使用巧思，創造令人驚艷的食材組合與擺盤（得分比例為 15%）。融入嘉義市的在地食材、風味，讓料理更具地方魅力！（地方特色加分比例為 1%-5%）。
材料準備 及衛生	10%	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 料理過程保持工作區域與食材的整潔與衛生，展現料理人的專業素養。
加分項目 （食材使用 率）	—	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食材使用前後秤重計算「食材使用率」最高的前 3 名可獲額外加分！第一名加 2 分，第二名加 1 分，第三名加 0.5 分，如有同分（計算至小數點後 2 位）以 3 名為限。

(1) 為倡議「吃多少，煮多少」，本次加分項係採計「**食材使用率**」，競賽前承辦單位將對各參賽者取用之所有食材進行秤重；待料理完成後再針對剩餘未使用之食材進行秤重，計算食物使用率（已入菜之食材不納入剩餘食材秤重）。

(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（如：蔥、薑、蒜、辣椒、芹菜、薄荷、

紫蘇、芝麻等)納入秤重範圍。

- (3) 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「**食譜設計與說菜**」得分轉序位，序位和低者排序在前；如仍相同時，再以「**創意及創新**」得分轉序位，序位和低者排序在前；如仍相同時，再以獲得「**序位 1**」多者排序在前。

(三) 獎項與獎勵

凡完成報名並通過資格審查之參賽者可獲得由嘉義市政府環境保護局所提供之「參賽證明」。惜食料理食譜組**第一名**將於114年8月30日(星期六)代表嘉義市參與分區決賽，分區決賽地點為國立高雄餐旅大學(由主辦單位支應相關費用)，如第一名無法參與將由第二名替補參賽，以此類推。若嘉義市代表於分區決賽榮獲**金獎及銀獎**則將於114年9月27日(星期六)參與**全國總決賽**，全國總決賽地點為崑山科技大學。本初賽—嘉義市惜食料理食譜甄選活動前三名將獲得下表之獎勵內容。

獎項名稱	數量	獎勵方式	
首惜廚師獎(第1名)	1名	8,000元禮券	獎座1座
惜食料理銀獎(第2名)	1名	6,000元禮券	
惜食料理銅獎(第3名)	1名	3,000元禮券	
在地特色獎	2名	1,500元禮券	獎狀1紙

註：禮券為主辦單位指定之商場禮券。

(一) 賽程階段

1. **初審**：主辦單位將依參賽者提交之報名資料進行初步資格審查，由評審委員遴選 10 組入圍，**114 年 7 月 2 日（星期五）**公告甄選結果於本局網站及本局 FB 粉絲專頁。另若報名組數小於 10 則取消初審，視同報名者全數入圍，將直接進入決賽—現場教學展演。
2. **決賽**：**114 年 7 月 12 日（星期六）13 時 30 分至 17 時**，以**教學展演 10 分鐘**後由評審小組進行提問及互動交流 5 分鐘，**預定流程**如下表：

時間	預定流程	備註
13：15—13：30	參賽者（組）報到	群盛環境科技有限公司
13：30—13：35	致詞	嘉義市政府環境保護局
13：35—13：45	說明競賽規則	群盛環境科技有限公司
13：45—16：20	教學展演 與評審提問	每組 15 分鐘（參賽者展演 10 分鐘、委員提問及參賽者回覆 5 分鐘）
16：20—16：35	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
16：35—17：00	頒獎典禮	1. 致詞 2. 公布得獎者
17：00	賦歸	—
註：主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利		

3. **決賽及頒獎地點**：東吳高級工業家事職業學校飲料調製教室

(二) 甄選方式及標準**1. 教案主題**

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 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（可分堂、分天或混合多個主題進行教案設計），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。

惜食創意教案甄選		
概念	內容說明	備註
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	1. 鼓勵每天至少 1 餐，把點的食物全部吃完。 2. 鼓勵善用食材不浪費（如：骨頭熬湯、果皮堆肥）	
愛地球	1. 鼓勵一週一蔬食日，並且做好廚餘分類。 2. 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) 參賽者需準備 10 分鐘以內之教案展演，含教學情境（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，如模擬實際授課、簡報講解或戲劇演繹等，可依教案設計選擇適合的展演形式呈現。結束展演後，將由評審小組進行提問及互動交流。
- (2) 活動當日由參賽者抽籤，決定參賽序號，並依序對應教案展演順序。
- (3) 由主辦單位邀集專家學者或實務工作者組成評審小組，召開教案展演評比會議，依評分項目及標準進行評分。

3. 初審評分標準

評分項目	占分比率	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，甚至能結合嘉義市的地方特色或環境議題。
教學目標 與方法	10%	教案的教學目標、方法清楚具體，並符合不同年齡的學習者需求。
教學架構 與學習成效評估	15%	教學架構具備邏輯連貫性，並能使學習成果及評估能符合教學目標。
內容正確 與豐富	10%	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，能啟發學習者思考與視野。
規劃適切 與可行性	25%	教學活動可行性高且容易推廣，包含活動流程設計、教材應用合理、時間安排妥適，並能實際應用於教學現場。

- (1) 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。如第 10 名有序位和相同者，則以「**規劃適切與可行性**」得分轉序位，序位和低者排序在前；如仍相同時，再以「**主題明確與創新**」得分轉序位，序位和低者排序在前；如仍相同時，再以獲得「**序位 1**」多者排序在前。
- (2) 初審階段以「惜食創意教案教學表」內容為評分依據，占總成績之 80%，著重於教學設計理念、活動規劃與可行性等面向之完整度與創意性。決審階段則加入現場「教學展演」實作表現(占比 20%)，總評分占比為 100%。此項目評估參賽者的教學表達能力、現場互動與教學氛圍掌握情形，補足初審階段無法呈現之教學實踐能力。

4. 決審評分標準

評分項目	占分比率	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，甚至能結合嘉義市的地方特色或環境議題。
教學目標 與方法	10%	教案的教學目標、方法清楚具體，並符合不同年齡的學習者需求。
教學架構 與學習成效評估	15%	教學架構具備邏輯連貫性，並能使學習成果及評估能符合教學目標。
內容正確 與豐富	10%	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，能啟發學習者思考與視野。
規劃適切 與可行性	25%	教學活動可行性高且容易推廣，包含活動流程設計、教材應用合理、時間安排妥適，並能實際應用於教學現場。
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。

※ 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「**劃適切與可行性**」得分轉序位，序位和低者排序在前；如仍相同時，再以「**教學展演**」得分轉序位，序位和低者排序在前；如仍相同時，再以獲得「**序位 1**」多者排序在前。

(三) 獎勵方式

凡完成報名並通過資格審查之參賽者可獲得本局核發之「參賽證明」。惜食創意教案組**第一名（個人/組）**將於 114 年 8 月 16 日（星期六）代表**嘉義市**參與全國總評比，地點為環境部（由主辦單位支應相關費用），如第一名無法參賽將由第二名替補，以此類推。本初賽嘉義市惜食料理食譜甄選活動前三名將獲得下表之獎勵內容。

獎項名稱	數量	獎勵方式	
惜食金獎（第 1 名）	1 名	8,000 元禮券	獎狀 1 紙
惜食銀獎（第 2 名）	1 名	6,000 元禮券	
惜食銅獎（第 3 名）	1 名	3,000 元禮券	
創新教學獎	2 名	1,500 元禮券	

註：禮券為主辦單位指定之商場禮券。

八、注意事項

- (一) 若參賽者未滿 18 歲，需填妥法定代理人同意書(詳簡章附件四)，始得參與本活動並領取獎項。
- (二) 為維持活動甄選之公平性，不符合本簡章之各項規定者，不予受理、不予評選。亦得取消已獲獎者之名次，並追回各項獎勵。
- (三) 所有參賽者應保證其報名資料內容均為真實正確，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。
- (四) 報名參加本活動者，即同意無條件將活動內所產出之作品(食譜或教案)無償授權予嘉義市政府環境保護局，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。嘉義市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。
- (五) 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。
- (六) 參賽者於惜食料理食譜嘉義市決賽或惜食創意教案決審當天須出示附有照片之身份證明文件供辦理單位查驗，若有冒名頂替等未依規定辦理者，一律取消參賽資格。除因突發或不可抗力因素外，不可臨時替換參賽者。
- (七) 辦理單位遵守個人資料保護法規定，保障參賽者個人資料安全之責任，在符合蒐集之特定目的下處理及利用個人資料。另辦理單位將對本活動各項過程進行錄影，參賽者同意主辦單位得對參賽者及其作品進行拍照、錄影。
- (八) 依所得稅法規定，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)。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。

(九) 凡參加報名者，視同已閱讀並完全同意遵守本活動之各項規定及內容。

(十) 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。

(十一) 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) 倘有問題請逕詢 05-2251775#4123 吳小姐或 05-2251775#115 王小姐。

九、全國總決賽配合事項

(一) 惜食料理食譜

1. **本市初賽之第 1 名參賽者**，將代表嘉義市參與環境部辦理「第 3 屆首惜廚師」甄選分區決賽，分區決賽於 **114 年 8 月 30 日（星期六）**在國立高雄餐旅大學（高雄市小港區松和路 1 號）舉辦。
2. **分區決賽獲金獎及銀獎之參賽者**，將代表嘉義市參與環境部辦理「第 3 屆首惜廚師」甄選全國總決賽，全國總決賽於 **114 年 9 月 27 日（星期六）**在崑山科技大學（臺南市永康區崑大路 195 號）舉辦，於同日競賽後辦理頒獎典禮。
3. 分區決賽及全國總決賽將由嘉義市政府環境保護局協助提報決賽報名資料。

賽程階段	競賽日期	競賽地點
分區決賽	114 年 8 月 30 日 （星期六）	國立高雄餐旅大學
全國總決賽 暨頒獎典禮	114 年 9 月 27 日 （星期六）	崑山科技大學

(二) 惜食創意教案

1. **本市初賽之第 1 名者（個人/組）**，將代表嘉義市參與環境部辦理「第 3 屆首惜廚師」甄選全國總評比。
2. 全國總評比於 **114 年 8 月 16 日（星期六）**在環境部（臺北市中正區中華路 1 段 83 號）舉辦，於同日評比後辦理頒獎典禮。
3. 由嘉義市政府環境保護局協助提報決賽報名資料。

賽程階段	競賽日期	競賽地點
全國總評比 暨頒獎典禮	114 年 8 月 16 日 （星期六）	環境部

114 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽

永續惜食在我嘉-惜食料理食譜表

參賽編號	(由主辦單位填寫)			
設計者姓名		聯絡電話		
自我介紹 (100 字內)				
料理名稱				
設計理念 (300 字內)				
食用人數 (4 人份)				
主題概念	<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 (僅能使用公布之 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)	第 1 道 料理	步驟	內容說明	照片
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		

烹飪步驟 (本表不敷使用可 自行增列)	第 2 道 料理	步驟	內容說明	照片
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
料理重點 小撇步				
成品照片				

114 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽

永續惜食在我嘉-惜食創意教案教學表

參賽編號	(由主辦單位填寫)			
設計者姓名 (至多 3 名)		聯絡電話 (1 人代表)		
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				
引起動機				
引起動機				
學習成效評估				
附件資料				
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 (僅為範例，參賽者得自由調整)				

※表格若不敷使用，請自行增刪，總頁數請於 20 頁以內。

114 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽

永續惜食在我嘉-惜食料理食譜/創意教案授權書

組別	<input type="checkbox"/> 料理食譜組 <input type="checkbox"/> 創意教案組		
作品名稱			
授權人	1.	2.	3.
被授權人	環境部及嘉義市政府環境保護局		
說明	<p>本參賽人員（團隊）參加嘉義市政府環境保護局「114年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽」，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）無償授權予環境部，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。環境部得以創用 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。 		
<p>特此切結為憑，此致</p> <p>環境部、嘉義市政府環境保護局</p> <p>立授權人（教案組如為團體報名，請全體人員簽章）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. _____（代表人） 2. _____ 3. _____ <p>代表人身份證字號：_____ 代表人聯絡電話：_____</p> <p style="text-align: center;">中華民國 114 年 月 日</p>			

114 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽

永續惜食在我嘉—法定代理人同意書

您好：

為了保障貴子弟的權益，請務必詳細的閱讀本同意書之各項內容。

1. 主辦單位嘉義市政府環境保護局委託本單位群盛環境有限公司（以下稱本單位）辦理「114 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽」，因活動相關業務之需求，取得您自由提供的貴子弟個人資料，在個人資料保護法及相關法令之規定下，本單位將依法處理及利用貴子弟的個人資料。
2. 您所提供以下的個人資料：姓名及聯絡方式（包括但不限於電話號碼或聯絡地址）或其他得以直接或間接識別貴子弟個人之資料皆受本單位保全維護，並僅限於公務使用。
3. 您同意本單位以您所提供的個人資料確認貴子弟的身分，並與您進行聯絡、提供您本活動之相關資訊。
4. 您所提供之個人資料，若經檢舉或經本單位發現不足以確認貴子弟的身分真實性或其他個人資料冒用、盜用、資料不實等情形，本單位有權終止貴子弟參與本活動之相關權利。
5. 個人資料蒐集之特定目的消失或期限屆滿時，本單位將主動或依當事人之請求，刪除、停止處理或利用該個人資料。但因執行職務或業務所必須或經當事人書面同意者，不在此限。
6. 您瞭解此一同意書符合個人資料保護法及相關法規之要求，具有書面同意本單位蒐集、處理及利用您提供的個人資料之效果。

※簽署即視為您已詳閱並了解本同意書的內容，且同意貴子弟參加本單位辦理之「114 年首惜廚師惜食料理食譜暨教案甄選嘉義市初賽」並遵守所有事項，謝謝。

參賽者姓名：

法定代理人（監護人）簽章：

身份證字號：

聯絡電話：

中華民國 114 年 月 日

附件五、惜食料理食譜組指定食材、調味品及用具表

主食材與選配食材			
項目	序	名稱	備註說明
主要食材	—	臺灣豬五花附皮	<p>1. 參賽者需以「指定食材」為核心，設計 2 道兼具惜食理念且美味的主餐料理食譜，建議可考量連皮一起進行全食料理。</p> <p>2. 相關食材主辦單位優先挑選臺灣在地生產製造、具有產銷履歷、符合動物福利及友善環境生產之產品。</p>
選配食材	1.	紅蘿蔔	
	2.	青花菜	
	3.	高麗菜	
	4.	轉去殼玉米筍	
	5.	綠竹筍	
	6.	茭白筍	
	7.	迷你水果彩椒	
	8.	茄子	
	9.	櫛瓜	
	10.	秋葵	
	11.	小黃瓜	
	12.	牛蕃茄	
	13.	芋頭切塊	
	14.	南瓜	
	15.	杏鮑菇	
	16.	香菇（乾）	
	17.	青蔥	
	18.	洋蔥	
	19.	老薑	
	20.	蒜頭	
	21.	紅辣椒	
	22.	香菜	
	23.	芹菜	
	24.	檸檬	
	25.	新鮮蛋	

※上述食材若因風災等天然災害與氣候變遷之影響致食材短缺無法提供，將會以相近食材進行替代。

調味品			
項目	序	名稱	備註說明
個人區	1.	精鹽	<p>3. 為倡議「吃多少，煮多少」，本次加分項係採計「食材使用率」，競賽前承辦單位將對各參賽者取用之所有食材進行秤重；待料理完成後再針對剩餘未使用之食材進行秤重，計算食物使用率（已入菜之食材不納入剩餘食材秤重）。</p> <p>4. 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（如：蔥、薑、蒜、辣椒、芹菜、等）納入秤重範圍。</p>
	2.	醬油	
	3.	米酒	
	4.	細砂糖	
	5.	白胡椒粉	
	6.	太白粉	
	7.	沙拉油	
共用區	1.	醬油膏	
	2.	白醋	
	3.	烏醋	
	4.	味霖	
	5.	晶冰糖	
	6.	黑糖	
	7.	黑胡椒粉	
	8.	低筋麵粉	
	9.	中筋麵粉	
	10.	高筋麵粉	
	11.	香菇素蠔油	
	12.	番茄醬	
	13.	沙茶醬	
	14.	香油	
	15.	麻油	
	16.	芝麻醬	
	17.	胡麻醬	

基本用具表			
項目	名稱	數量	備註
1.	工作檯	1 座	附水槽、調理檯、爐檯、排水設施
2.	西式四口餐爐	1 座	附烤箱、烤盤
3.	西式主餐盤	2 個	
4.	西式點心盤（沙拉盤）	2 個	
5.	西式湯盤	2 個	
6.	高湯鍋	1 個	
7.	平底鍋	2 支	內徑 24 公分
8.	塑膠砧板（生熟）	1 組	1 白 1 紅
9.	削皮刀	1 個	
10.	西餐刀	1 把	
11.	大漏勺不鏽鋼	1 支	
12.	鍋鏟	1 把	
13.	木鏟	1 把	
14.	湯杓	1 支	
15.	量匙	1 組	
16.	濾油網	1 支	
17.	果汁濾網	1 支	
18.	馬口碗	6 個	
19.	配菜盤（圓）	7 個	
20.	大鋼盆	2 個	
21.	量杯	1 個	
22.	量匙	1 個	
23.	打蛋器	1 支	
24.	夾子	1 支	
25.	湯鍋附蓋	1 個	
26.	電鍋	1 台	
27.	手持攪拌機	1 台	
28.	抹布	2 條	
29.	白毛巾	2 條	
30.	洗碗精	1 罐	
31.	菜瓜布	1 個	
32.	垃圾桶	1 個	

※參賽者能自行攜帶慣用之廚刀及基本餐具（湯匙、筷子、叉子）入場。

共用設備表		
項目	名稱	數量
1.	明火烤爐	3 台
2.	果汁機	6 台
3.	製冰機	1 台
4.	冷藏冰箱	2 台
5.	冷凍冰箱	1 台
6.	電子磅秤	2 台
7.	反口油桶	1 個
8.	藥用酒精附噴器	1 個
9.	保鮮膜	1 個
10.	鋁箔紙	1 個
11.	油紙	1 個
12.	牙籤	—