

114 年度彰化縣首惜廚師競賽簡章

善用食材零浪費，物盡其用最環保

一、活動目的：

環境部為推動珍惜食物（以下稱惜食）之環境教育，吸引社會大眾關注並支持惜食理念，特辦理「第 3 屆首惜廚師甄選活動」，向全國民眾甄選具有惜食意涵的「料理食譜」與「創意教案」。

讓料理達人們切磋如何以最「惜食」的方式料理出日常生活都可做的美味菜餚，從源頭開始惜食；讓教育家們運用創意將惜食理念轉化為教學行動之中，一同創造出惜食新風尚！

期望透過這樣的方式，讓更多人理解「物盡其用」的價值，並展現出食材在不同視角下的再利用價值可能性。同時，競賽也希望影響更多家庭和社會，改變對於廚餘和剩食的觀念，進一步減少資源浪費和碳足跡。透過參與和交流，參賽者能共同推廣惜食文化，為環境永續、節能減碳，以及食物資源的合理分配盡一份心力。

二、辦理單位：

(一)指導單位：環境部。

(二)主辦單位：彰化縣環境保護局（地方初賽）。

(三)執行單位：迎展環境股份有限公司。

三、甄選組別：

(一)惜食料理食譜組（簡稱料理食譜組）。

(二)惜食創意教案組（簡稱創意教案組）。

四、參加對象及組隊方式：

(一)料理食譜組：凡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。

(二)創意教案組：凡對惜食理念、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。

五、報名方式及時間：

參賽者逕至環境部【第 3 屆首惜廚師甄選活動】網頁報名【網址：www.cherishfood.com.tw】，請參閱彰化縣專區-下載【114 年度彰化縣首惜廚師競賽】簡章，須於 114 年 5 月 23 日（五）中午 12 時止完成線上報名程序。

(一)料理食譜組：採個別報名【擇一縣（市）報名初賽，請勿重複報名其他縣市】，檢附資料為報名表（附件 1）、食譜表（附件 2）、授權書（附件 4）。

(二)創意教案組：採個別報名（團隊參賽請以 1 人為代表人報名，勿多人同時報名）【擇一縣（市）報名初賽，惟每組（個人或團隊）限參與 1 件

作品】，檢附資料為報名表（附件 1）、教案教學表（附件 3）、授權書（附件 4）、教案教學影片（5 分鐘）及相關教案書面資料。

六、聯絡資訊：

- (一)窗口：彰化縣環境保護局綜合計畫科，電話：04-7115655#117 林小姐。
- (二)附件資料繳交：請親送或掛號郵寄至彰化縣環境保護局綜合計畫科【彰化縣首惜廚師競賽小組收】，地址：彰化縣彰化市健興路 1 號三樓。
- (三)附件電子檔請 E-mail 至 b59033962@gmail.com。

七、競賽期程：

| 事項 | 期程 | 備註 |
|-----------------------------|---------------------------------|--|
| 線上報名 | 公告日起至 114 年 5 月 23 日（五）中午 12 時止 | 參賽者務請至環境部【第 3 屆首惜廚師甄選活動】網頁報名 |
| 地方初賽賽程 | | |
| 第一階段 書面審查 | 6 月 13 日（五） | 1. 料理食譜組：第一階段書面審查，取 10 名進入第二階段現場烹飪 2. 創意教案組：第一階段書面審查，取 3 名進入第二階段現場教案展演 |
| 第二階段 地方初賽 | 7 月 12 日（六） | 彰化縣私立達德高級商工職業學校 1. 料理食譜組：地方初賽，取最優勝 1 名進入分區決賽【現場烹飪】 2. 創意教案組：地方初賽取最優勝 1 名進入全國總評比【現場教案展演】 |
| 分區決賽/全國總決賽/全國總評比賽程 | | |
| 創意教案組：全國總評比展演順序抽籤 | 7 月 1 日（二） | 抽籤過程全程公開錄影並公布於活動網頁 |
| 創意教案組：全國總評比名單及教案教學表及授權書提報截止 | 8 月 1 日（五）下午 4 時前 | |
| 創意教案組：全國總評比暨頒獎典禮 | 8 月 16 日（六） | 環境部 |
| 料理食譜組：分區決賽食材及廚具設 | 4 月 30 日（三）前 | |

| | | |
|---------------------------|---------------|--|
| 備公布 | | |
| 料理食譜組：分區決賽名單及食譜表及授權書提報截止 | 8月5日(二)下午4時前 | |
| 料理食譜組：分區決賽 | 8月23日(六) | <u>苗栗縣君毅高級中學</u> 由分區決賽獲金獎及銀獎之選手，優先代表參加全國總決賽 |
| 全國總決賽食材及廚具設備公布 | 9月1日(一) | |
| 料理食譜組：全國總決賽名單及食譜表及授權書提報截止 | 9月15日(一)下午4時前 | |
| 料理食譜組：全國總決賽暨頒獎典禮 | 9月27日(六) | <u>臺南市崑山科技大學</u> |

八、獎項及獎勵

(一)地方初賽

| 組別 | 獎項名稱 | 數量 | 獎勵說明 |
|-------|------|----|-----------------------|
| 料理食譜組 | 第一名 | 1名 | 晉級分區決賽、15,000元禮券及獎狀一紙 |
| | 第二名 | 1名 | (備取)、10,000元禮券及獎狀一紙 |
| | 第三名 | 1名 | (備取)、5,000元禮券及獎狀一紙 |
| | 創意獎 | 2名 | 4,000元禮券及獎狀一紙 |
| | 佳作 | 5名 | 2,000元禮券及獎狀一紙 |
| 創意教案組 | 第一名 | 1隊 | 15,000元禮券及獎狀一紙 |
| | 第二名 | 1隊 | 10,000元禮券及獎狀一紙 |
| | 第三名 | 1隊 | 5,000元禮券及獎狀一紙 |

(二)分區決賽

| 組別 | 獎項名稱 | 數量 | 獎勵說明 |
|-------|------|------|-------------------|
| 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 |

(三)全國總決賽/全國總評比

| 組別 | 獎項名稱 | 數量 | 獎勵說明 |
|-------|----------------|-----|--------------------------|
| 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 |
| 創意教案組 | 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 |
| | 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 |

九、料理食譜組競賽說明

(一)地方初賽

1. 第一階段：書面審查

首先，依參賽者提交食譜表資料進行惜食料理設計理念、主題概念、食材運用、食材使用率及創意發想等項目評分，取10名進入第二階段料理競賽。

2. 第二階段：料理競賽【現場烹飪】

(1)主題：人人都可以是首惜廚師—家中可以輕鬆上菜的好料理。

(2)料理精神：以吃全食(零廚餘)、吃格外、食當季、吃在地(低碳排放料理)等惜食概念為發想，由參賽者規劃設計並烹煮1道惜食且美味的料理。

(3)食材及廚具

A.主辦單位提供食材費用(每位參賽者新臺幣2,000元)由參賽者自行採買。

B.主辦單位僅提供基本佐料及調味料清單：沙拉油、醬油、鹽、醬油膏、烏醋、白醋、細粒砂糖、味醂、胡椒粉、地瓜粉、太白粉，其餘未公告提供之調味料，請參賽者自行準備。

C.競賽場地為中餐教室，不提供烤箱設備，主要提供之佐料/調味

料、料理廚具、擺盤器皿及設備等清單（示意圖），將於賽前另行通知（地方初賽最遲於 114 年 6 月 20 日前公布）。

- D. 參賽者可自行攜帶慣用之廚刀（具）入場及擺盤器皿。
- E. 為倡議惜食及永續理念，本活動使用之所有食材，須優先挑選臺灣在地、具有產銷履歷、符合動物福利、友善環境生產之產品。

(4) 評比方式

- A. 活動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。
- B. 以現場烹調方式進行，由評審委員進行現場評分。
- C. 需烹調 1 道主餐料理分為 2 盤（每盤份量：5 人份量），（1 盤供評審委員試吃評分用，另 1 盤為成果展示用）。

現場烹飪料理分盤盛裝

| 盤數 | 用途 |
|-----|--------|
| 1 盤 | 委員試吃評分 |
| 1 盤 | 成果展示 |

備註：後續獲勝代表本縣參賽者請參照分區決賽及全國總決賽規定烹調道數烹飪。

- D. 料理及擺盤時間以 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，將由主辦單位予以註記納入委員評審考量。
- E. 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。參賽者若提前完成，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（原則以 5 分鐘內為限），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。
- F. 參賽者請穿著廚師服或著圍裙、網帽及防滑鞋為宜，並請佩戴口罩。
- G. 由主辦單位評審小組，於比賽現場進行試吃、聆聽說菜及互動交流，依評分項目及標準進行評分。

(5) 競賽日期及地點

- A. 日期：114 年 7 月 12 日（六）。
- B. 地點：彰化縣私立達德高級商工職業學校（中餐教室）。

(6) 競賽流程

| 時間 | 內容 | 備註 |
|-------------|-----------------------|----|
| 08:00-08:20 | 參賽者報到 | |
| 08:20-08:40 | 競賽規則說明/食材檢查 | |
| 08:40-10:10 | 食譜組競賽開始 | |
| 10:10-10:50 | 評審試吃評分 | |
| 10:50-11:20 | 料理食譜組分數統計 /創意教案組展演 | |
| 11:20-12:00 | 頒獎典禮 | |
| 12:00 | 賦歸 | |

(7) 評分項目

| 評分項目 | 配分 | 評分標準 |
|---------------|-----|--|
| 「全食物」利用 | 20% | 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，全食物利用說明。 |
| 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(原型食材)及衛生 | 20% | 料理人基本素養，包含工作區域與食材處理之清潔。 |
| 加分項 | — | 由食材使用情形(廚餘量來評定)，總分最高加三分為限。 |

(二) 分區決賽及全國總決賽

1. 參賽資格

- (1) 分區決賽：由本縣地方初賽第 1 名，優先代表本縣參加分區決賽。
- (2) 全國總決賽：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。

2. 資料提交 (依環境部簡章規格提報)

- (1) 分區決賽：應於 114 年 8 月 5 日 (二) 下午 4 時前，以 E-mail 方式提報分區決賽之參賽者名單、食譜表及授權書至環境部承辦單位「純粹創意整合行銷有限公司」(dcmt@oad.com.tw)，逾期不予受理。
- (2) 全國總決賽：應於 114 年 9 月 15 日 (一) 下午 4 時前，以 E-mail

方式提報全國總決賽之參賽者名單、食譜表及授權書至環境部承辦單位「純粹創意整合行銷有限公司」(dcmt@oad.com.tw)，逾期不予受理。

3. 競賽時間及地點

(1) 競賽分區，共分北、中、南 3 區進行，各分區含括縣市如下：

| 區域 | 直轄市/縣/市 |
|----|---------------------------------|
| 北區 | 基隆市、臺北市、新北市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、連江縣、金門縣 |
| 中區 | 新竹縣、新竹市、苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣 |
| 南區 | 嘉義縣、嘉義市、臺南市、高雄市、屏東縣、臺東縣、澎湖縣 |

(2) 分區決賽：114 年 8 月 23 日（六）於君毅高級中學（苗栗縣）辦理。

(3) 全國總決賽暨頒獎典禮：114 年 9 月 27 日（六）於崑山科技大學（臺南市）辦理。

4. 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。

5. 料理精神：以吃全食（零廚餘）、吃格外、食當季、吃在地（低碳排料理）等惜食概念為發想，由參賽者規劃設計並烹煮 2 道惜食且美味的料理。

6. 食材及廚具

(1) 參賽者於參加分區決賽及全國總決賽時，將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（如：電鍋、果汁機、烤箱、蒸籠）及相關擺盤器皿等。參賽者僅能自行攜帶慣用之廚刀入場，在相同有限的條件下進行料理比賽。

(2) 分區決賽與全國總決賽之主要食材（動物性蛋白質）、選配食材、佐料/調味料、料理廚具及設備等，將於本活動網頁公布（分區決賽最遲於 114 年 4 月 30 日前公布、全國總決賽於 114 年 9 月 1 日公布）。

(3) 為倡議惜食及永續理念，本活動使用之所有食材，皆優先挑選臺灣在地、具有產銷履歷、符合動物福利、友善環境生產之產品。

7. 評比方式

(1) 活動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) 以現場烹調方式進行，由評審委員進行現場評分。
- (3) 需烹調 2 道主餐料理各 2 盤（每盤份量：可供 4 人份用餐），共 4 盤（2 盤供評審委員試吃審查用，另 2 盤為採訪及拍照用）。
- (4) 料理及擺盤時間以 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納入委員評審考量。
- (5) 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。參賽者若提前完成，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（原則以 5 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。
- (6) 參賽者請穿著廚師服或著圍裙、網帽及防滑鞋為宜，並請佩戴口罩。
- (7) 由主辦單位邀集專家學者或實務工作者組成評審小組，於比賽現場進行試吃、聆聽說菜及互動交流，依評分項目及標準進行評分。

8. 評分項目

| 評分項目 | 配分 | 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。 |

- (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）。

十、創意教案組競賽說明

(一)地方初賽

1. 第一階段：書面審查

參賽者須規劃設計 2 至 4 節課之教學內容，教案主題請以 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」製作教案教學影片（5 分鐘）、教案教學表及教案相關書面資料等項目評分，取 3 名進入第二階段現場教案展演。

2. 第二階段：現場教案展演

(1) 參賽資格：第一階段書面審查取 3 名進入第二階段現場教案展演。

(2) 展演內容：參賽者需準備 10 分鐘以內之教案展演，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。結束展演後，將由評審小組進行提問及互動交流。

(3) 評比展演順序將於當日由參賽者現場抽籤決定。

(4) 展演地點：彰化縣私立達德高級商工職業學校(集膳軒)辦理。

(5) 展演時間：114 年 7 月 12 日(六)上午 10 時 50 分至 11 時 20 分辦理。

議程表

| 時間 | 內容 | 備註 |
|-------------|-----------------------|----|
| 08:00-08:20 | 參賽者報到 | |
| 08:20-08:40 | 競賽規則說明/食材檢查 | |
| 08:40-10:10 | 食譜組競賽開始 | |
| 10:10-10:50 | 評審試吃評分 | |
| 10:50-11:20 | 料理食譜組分數統計 /創意教案組展演 | |
| 11:20-12:00 | 頒獎典禮 | |
| 12:00 | 賦歸 | |

(6) 教案主題

A. 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。

B. 教學對象：國小及中學為主【國小階段每節課 40 分鐘，中學階段每節課 50 分鐘】

| 惜食創意教案甄選主題 | | |
|------------|--|---------------|
| 行動 | 概念內容說明 | 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。 | |

(7) 評分項目

| 評分項目 | 配分 | 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。 |
| 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。 |

(8) 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。

(二) 全國總評比

1. 參賽資格：由獲得本縣地方初賽之最優勝組別（個人或團隊）代表本縣參加全國總評比。
2. 資料提交（依環境部簡章規格提報）
應於 114 年 8 月 1 日（五）下午 4 時前，以 E-mail 方式提報全國總評比之參賽者名單、教案教學表及授權書至環境部承辦單位「純粹創意整合行銷有限公司」（dcmt@oad.com.tw），逾期不予受理。
3. 展演日期及地點：全國總評比暨頒獎典禮訂於 114 年 8 月 16 日（六）於環境部（臺北市中正區中華路 1 段 83 號）辦理。
4. 評比展演順序，訂於 114 年 7 月 1 日（二）抽籤決定（抽籤過程將全程公開錄影並公布於環境部「第 3 屆首惜廚師甄選活動」網頁。
5. 展演內容：參賽者需準備 12 分鐘以內之教案展演，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。結束展演後，將由評審小組進行提問及互動交流。

6. 教案主題

- A. 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。
- B. 教學對象：國小及中學為主【國小階段每節課 40 分鐘，中學階段每節課 50 分鐘】。

| 惜食創意教案甄選主題 | | |
|------------|--|---------------|
| 行動 | 概念內容說明 | 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。 | |

7. 評分項目

| 評分項目 | 配分 | 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。 |
| 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。 |

4. 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。

十一、注意事項（分區決賽及全國總決賽請依環境部簡章規定辦理）

- (一)若參賽者未滿 18 歲，需填妥法定代理人同意書（附件 5），始得參與本競賽活動並領取獎項。
- (二)為維持競賽活動甄選之公平性，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)報名參加本競賽者，即同意無條件將競賽內所產出之作品（食譜或教案）無償授權予環境部及彰化縣環境保護局，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。環境部及彰化縣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)參賽者於地方初賽/分區決賽 / 全國總決賽 / 全國總評比當天須出示有貼照片之身分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。另辦理單位將對本競賽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)辦理單位將依中華民國稅法規定，由辦理單位開立年度扣繳憑單予得獎者，並代扣應繳稅額後給付。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競賽活動之各項規定及內容。
- (十)如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。

114 年度彰化縣首惜廚師競賽-報名表

| | | | |
|--|--|---|---|
| 組別 | <input type="checkbox"/> 料理食譜組（限個人報名，僅填寫組員 1） <input type="checkbox"/>創意教案組 | | |
| 姓名 | 組員 1(為主要聯絡人) | 組員 2 | 組員 3 |
| 性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 聯絡電話 | | | |
| 出生年月日 | | | |
| 國民身分證統一編號 | | | |
| 通訊地址 | | | |
| 電子信箱 | | | |
| 緊急聯絡人／電話 | | | |
| 指導老師／監護人姓名及電話 | | | |
| 備註：1.報名截止日期 114 年 5 月 23 日中午 12 時止 ，逾時不予受理。 2.料理食譜組：限個人報名，創意教案組：個人或團體(1-3 人)報名。 3.競賽當日請參賽者攜帶證明文件，以備查驗。 4.未滿 18 歲者應填寫法定代理人同意書，以利競賽作業。 | | | |

聯絡窗口：彰化縣環境保護局綜合計畫科-彰化縣首惜廚師競賽小組

電話：(04) 7115655 分機 117(林小姐)，傳真：(04) 7119828 ， E-mail：b59033962@gmail.com

通訊地址：彰化縣彰化市健興路 1 號 3 樓

【114 年度彰化縣首惜廚師競賽】

料理食譜組－食譜表

| | | | |
|----------------------------------|---|---------------|------|
| 設計者姓名 | | 代表縣(市) | |
| 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 (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 (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(食材利用) | 照片 |
| | 1 | | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |
| | 4 | | |
| | 5 | | |
| 料理重點 小撇步 | | | |

【114 年度彰化縣首惜廚師競賽】 創意教案組－教案教學表

| | | | |
|--|--|-----------|-------------|
| 設計者姓名 (至多 3 名) | | 代表縣(市) | |
| 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 |
| 引起 動機 | | | |
| 發展 活動 | | | |
| 綜合 活動 | | | |
| 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。

未成年人參加【114 年度彰化縣首惜廚師競賽】 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. 主辦單位彰化縣環境保護局委託本單位迎展環境股份有限公司（以下稱本單位）辦理「114 年度彰化縣首惜廚師競賽」，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 年度彰化縣首惜廚師競賽」並遵守所有事項，謝謝。

參賽者姓名：

法定代理人(監護人) 簽章：

身分證字號：

聯絡電話：

中華民國 114 年 月 日

寄件地址：_____

寄件人：_____

聯絡電話：_____

504 彰化縣彰化市健興路 1 號

彰化縣環境保護局綜合計畫科

《彰化縣首惜廚師競賽》小組

檢核清單請勾選，本頁請黏貼於信封封面

- 料理食譜組請繳交附件 1、2、4、6
- 創意教案組請繳交附件 1、3、4、6
- 未滿 18 歲，需填妥附件 5