

環境部第 3 屆首惜廚師甄選活動簡章



壹、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」（以下簡稱本活動），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！

貳、辦理單位

主辦單位：環境部

協辦單位：農業部、各縣（市）政府、家樂福文教基金會

承辦單位：純粹創意整合行銷有限公司

參、甄選組別

一、惜食料理食譜組

二、惜食創意教案組

肆、參加對象及組隊方式

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。

二、惜食創意教案組

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。

伍、惜食料理食譜組競賽說明

一、賽程階段

(一) 第一階段：地方初賽

1. 參賽資格

凡對惜食料理及理念推廣有興趣之民眾皆可參加我國任一地方政府辦理之初賽。

2. 報名方式及時間

採個別報名，可至本活動網頁（網址：www.cherishfood.com.tw）參閱各地方政府之初賽簡章，至遲需於114年6月13日（五）完成線上或紙本報名程序（各地方政府可自訂報名截止日期）。

3. 報名區域

參賽者可依個人意願，擇一縣（市）報名初賽。各地方政府可自行增設參加初賽之資格（請詳閱各地方政府之初賽簡章）。若有重複報名者，將由承辦單位洽參賽者後，選定報名縣（市）。

4. 競賽時間及地點

依各地方政府公布時間及地點為準，各縣（市）至遲需於114年7月27日（日）前完成初賽。

(二) 第二階段：分區決賽

1. 參賽資格

由獲得地方初賽之**最優勝選手 1 名**，優先代表該縣(市)參加分區決賽。

2. 資料提交

- (1) 各地方政府應於 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** (詳簡章附件 1、3) 至承辦單位「純粹創意整合行銷有限公司」(dcmt@oad.com.tw)，逾期不予受理。
- (2) 各地方政府提報之參賽者名單，除**最優勝選手 1 名**外，另需提供備選名單 (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。
- (3) 備選名單如需更換者，最遲需於各分區決賽前 7 個工作日下午 5 時前以電郵及電話通知承辦單位，逾時不得更換；未提供名單者，則無法更換選手。

3. 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

4. 競賽時間及地點

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

北區：114 年 8 月 24 日 (日) 於莊敬高級工業家事職業

學校（新北市）辦理。

南區：114 年 8 月 30 日（六）於國立高雄餐旅大學（高雄市）辦理。

（三）第三階段：全國總決賽

1. 參賽資格

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

選手代表之地方政府應於 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（詳簡章附件 1、3）至承辦單位「純粹創意整合行銷有限公司」(dcmt@oad.com.tw)，逾期不予受理。

3. 參賽備取

若金獎或銀獎選手棄權或無法參賽，則將由銅獎選手遞補之。最遲需於全國總決賽前 5 個工作日前以電郵及電話通知承辦單位。遞補程序完成後，若該區域無法足額參與全國總決賽，亦不再另行遞補。

4. 競賽時間及地點

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（臺南市）辦理。

二、甄選方式及標準

（一）地方初賽

以主辦地方政府公布之辦理方式、評分方式為準，各地方政府得邀集專家學者組成評審小組，召開評審會議。

（二）分區決賽、全國總決賽

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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（每道份量：可供 4 人份用餐），共 2 組（1 組供評審委員試吃審查用，另 1 組為採訪及拍照用）。

(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。

5. 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）。

三、獎項與獎勵

(一) 分區決賽

獎項名稱	數量	獎勵說明
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

(二) 全國總決賽

獎項名稱	數量	獎勵說明
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

陸、**惜食創意教案組競賽說明**

一、賽程階段

(一) 第一階段：地方初賽

1. 參賽資格

全國對惜食理念、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），皆可參加我國任

一地方政府辦理之初賽。

2. 報名方式及時間

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），可至本活動網頁（網址：www.cherishfood.com.tw）參閱各地方政府之初賽簡章，至遲需於 114 年 6 月 13 日（五）完成線上或紙本報名程序（各地方政府可自訂報名截止日期）。

3. 報名區域

參賽者可依意願，擇一縣（市）報名初賽，惟每組（個人或團隊）限參與 1 件作品。各地方政府可自行增設參加初賽之資格（請詳閱各地方政府之初賽簡章）。若有重複報名者，將由承辦單位洽參賽者後，選定報名縣（市）。

4. 競賽時間及地點

依各地方政府公布時間及地點為準，各縣（市）至遲需於 114 年 7 月 27 日（日）前完成初賽。

（二）第二階段：全國總評比

1. 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。

2. 資料提交

(1) 各地方政府應於 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（詳簡章附件 2、3）至承辦單位「純粹創意整合行銷有限公司」（dcmt@oad.com.tw），逾期不予受理。

(2) 各地方政府提報之參賽者名單，除最優勝組別（個人或團隊）外，另需提供備選名單（至多 2 組），以備如遇突發或不可抗力因素發生時，更換參賽代表。

- (3) 備選名單如需更換者，最遲需於全國總評比前 7 個工作日前以電郵及電話通知承辦單位。逾時不得更換；未提供名單者，則無法更換參賽代表。

3. 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（臺北市中正區中華路 1 段 83 號）辦理。

二、甄選方式及標準

(一) 地方初賽

以主辦地方政府公布之辦理方式、評分方式為準，各地方政府得邀集專家學者組成評審小組，召開評審會議。

(二) 全國總評比

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。

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。	

惜食創意教案甄選主題		
行動	概念內容說明	附註
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。	

2. 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。
3. 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），並公布於本活動網頁。
4. 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。
5. 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%	<ol style="list-style-type: none"> 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	配分	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。

6. 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。

三、獎項與獎勵

獎項名稱	數量	獎勵說明
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

柒、活動注意事項

- 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 4），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。
- 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活動之各項規定及內容。
- 十、如有未盡完善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。
- 十一、本簡章於114年2月27日公告，於114年5月21日第1次修訂。

捌、活動期程

事項	日期區間 (114年)
第1階段賽程	
地方初賽報名程序完成	6月13日前
地方初賽辦理完成	7月27日前
第2階段賽程【創意教案組】	
評比展演順序抽籤	7月1日
創意教案組：全國總評比名單提報截止	8月1日下午4時前
創意教案組：全國總評比暨頒獎典禮	8月16日
第2階段賽程【料理食譜組】	
分區決賽食材及廚具設備公布	4月30日前
料理食譜組：分區決賽名單提報截止	8月5日下午4時前
料理食譜組：分區決賽	8月23日、8月24日、8月30日
第3階段賽程【料理食譜組】	
全國總決賽食材及廚具設備公布	9月1日
料理食譜組：全國總決賽名單提報截止	9月15日下午4時前
料理食譜組：全國總決賽暨頒獎典禮	9月27日

※時程若有異動，以活動網頁最新公告為準。

玖、聯絡資訊

一、環境部

郭怡欣小姐 02-2311-7722 分機 2706

二、純粹創意整合行銷有限公司

張凱萁小姐 02-2958-0011 分機 276

【第 3 屆首惜廚師甄選活動】

料理食譜組一分區決賽/全國總決賽食譜表

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 (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)	步驟	內容說明	照片
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
料理重點 小撇步			

【第 3 屆首惜廚師甄選活動】 創意教案組—全國總評比教案教學表

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。

【第 3 屆首惜廚師甄選活動】
料理食譜組一分區決賽/全國總決賽食譜授權書
創意教案組—全國總評比教案授權書

組別	<input type="checkbox"/> 料理食譜組 (<input type="checkbox"/> 分區決賽 <input type="checkbox"/> 全國總決賽) <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		
說明	<p>本參賽人員（團隊）參加環境部「第 3 屆首惜廚師甄選活動」，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>此致 環境部</p> <p>立授權書人（全體人員簽章）：</p> <p style="text-align: center;">中華民國 114 年 月 日</p>			

未成年人參加【第 3 屆首惜廚師甄選活動】 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. 主辦單位環境部委託本單位純粹創意整合行銷有限公司(以下稱本單位)辦理「第 3 屆首惜廚師甄選活動」，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「第 3 屆首惜廚師甄選活動」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