

桃園市 114 年【首惜廚師】甄選

活動簡章

一、活動目的

為推廣社會大眾關注及支持惜食理念，環境部與各直轄市及縣（市）環境保護局透過首惜廚師甄選活動，徵求惜食「美味食譜」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！

二、辦理單位

指導單位：環境部

主辦單位：桃園市政府環境保護局

協辦單位：國際文化交流協會、健行科技大學廚藝社

承辦單位：鼎澤科技有限公司

三、市賽辦理時間及地點

時間：114 年 7 月 15 日(二)

地點：健行科技大學民生與設計學院大樓(桃園市中壢區衡陽街 93 號)

組別	教室
惜食料理食譜組	西廚教室(L201)
惜食創意教案組	房務教室(L205)
頒獎典禮	中餐宴會廳(L102)

四、甄選組別與參加對象

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人及環境教育人員皆可參加。

組別	組隊方式	備註
惜食料理食譜組	限個人報名參加。	將由第一名參賽者(隊伍)
惜食創意教案組	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 人代表報名，勿多人同時報名。	代表桃園市參加分區決賽、全國決賽。若拒絕參加分區決賽、全國決賽，將取消獎金與獎項，由第二及第三名備取參賽。

註：參賽者可依就讀學校所在縣（市）、戶籍地、居住地或任職所在地為主，建議各參賽者擇一縣（市）報名，如有冒名一律取消參賽資格。

五、報名方式

各組參賽者採個別報名，應於 114 年 5 月 27 日（二）中午 12 點前，自行上環境部活動官網上傳報名資料，完成報名相關程序。

六、甄選主題

（一）惜食料理食譜組：

1. 書面審查：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，規劃設計至少 2 道惜食且美味的食譜。另為倡議吃在地的惜食理念，本活動參賽者設計使用的所有食材，必須挑選使用臺灣在地食材。

惜食料理食譜甄選主題		
主題	內容說明	附註
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。	不限定主食材、副食材，可混合多個主題進行食譜設計。
即期品、 格外品料理	將即期品或市場規格之外（如表皮損傷、過熟、短小或外型不佳等蔬果）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 （低碳排料理）	選用當季且在地食材，烹飪出一道低食物里程的低碳料理	

2. 市賽：通過書面審查晉級之參賽者，需於現場烹飪各自創意料理，以現場提供之主要食材進行料理，桃園指定食材詳如下表所示。

主要食材(葉菜類)						
甘藍（高麗菜）	結球白菜	胡瓜	碗豆	茄子	綠竹筍	香菇
空心菜(蕹菜)	不結球白菜	蓮藕	萵苣	胡蘿蔔	筴白筍	韭菜
肉類食材(動物性蛋白質)						
豬肉 (里肌肉)	豬肉 (五花肉)	豬絞肉	雞胸肉	雞腿肉	鯛魚片	雞蛋
						蝦子

選配食材						
青蔥	紅蔥頭	洋蔥	辣椒	蝦米	薑	蒜
芹菜	香菇(乾)	香菜	薄荷	紫蘇	芝麻	米
調料						
鹽	砂糖	沙拉油	白胡椒粉	醬油(清)	白醋	米酒
味精	白砂糖	橄欖油	黑胡椒粉	油膏	烏醋	香油
麵粉	太白粉	地瓜粉	麵包粉	咖哩粉	魚露	味醂
白酒	紅酒	無鹽奶油	動物鮮奶油	-	-	-

(二) 惜食創意教案組：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」，規劃設計 2 至 4 節課教學內容（可分堂、分天）之惜食創意教案，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。國小階段每節課 40 分鐘，中學階段每節 50 分鐘。

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	

主題	內容說明	附註
	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、評分標準

由主辦單位邀集專家學者組成評審小組，召開評審會議，各組別評分標準說明如下：

(一) 惜食料理食譜組評分標準：

評分項目	占分比率	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 1-4 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），如食材使用率（計算至小數點後 2 位）相同，加分以 4 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）。

(二) 惜食創意教案組評分標準：

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。
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。

八、甄選規則

本活動分為惜食料理食譜組及惜食創意教案組兩組，皆採兩階段進行競賽，第一階段為書面審查，第二階段為「市賽」現場評選。文件均以 A4 平面直開印製、正體中文書寫，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. 書面審查：

- (1) 參賽者規劃至少 2 道惜食食譜，經「書面審查」至多入圍 12 件作品。
- (2) 收件時間：自公告日起至 114 年 5 月 27 日中午 12 點止，完成報名資料上傳至活動官網。
- (3) 報名資料：需繳交**附件一**惜食料理食譜表（含理念、食材、步驟、照片）、本人與參賽料理合照乙張、**附件三**惜食料理食譜或惜食創意教案授權、若未滿 18 算者須繳交**附件四**法定代理人同意書。

- (4) 晉級名單於 **114 年 7 月 1 日(二)前**公告於「桃園市環境教育全球資訊網」(<https://tydep-eeew.com.tw/>)，並於公告後以電子信箱、電話通知參賽者確認。

2. 市賽(現場評選)：

- (1) 晉級選手至**現場烹調創意料理(運用現場食材)與理念說明 3 分鐘**，並由專家學者組成的評審小組進行現場評分，將於頒獎典禮公布最終成績。
- (2) 晉級選手序號，依選手於網站報名時先後順序排列。
- (3) 現場烹調份量：共需烹調 2 道料理(每道分別為 2 至 4 人份料理)，並均分為 **2 組擺盤** (1 份為採訪及拍照用，另 1 份為委員評審用)。其中料理擺盤所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。
- (4) 現場烹調時間：**料理及擺盤時間為 100 分鐘**，晉級選手完成料理擺盤後，將由工作人員引導晉級選手將料理移至展示/評審試吃區域。料理及擺盤時間到，晉級選手應立即停止，如未停止，將由主辦單位予以註記納入委員評審考量。
- (5) 晉級選手若提前完成，可主動舉手告知，即可提前送交評審試吃並同時進行說菜(理念說明)；若有多組同時完成，則依晉級選手序號作為審查順序。
- (6) 晉級選手於參加市賽時，將統一使用由主辦單位於賽事現場提供之主要食材、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。晉級選手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。
- (7) 所需食材、器具填報：自公告晉級名單日起**至 114 年 7 月 8 日(星期二) 17 點止**，須完成需求填報。
 - A. 請晉級選手於食譜表註明市賽當日所需之料理食材(如主要食材、肉類、選配食材、佐料/調味料等相關食材)，以利主辦單位彙整。
 - B. 請以電子信件回傳食譜表，如無更新亦須回復告知。
- (8) 現場主要食材，由主辦單位優先採購桃園在地、當季食材與格外品。

- (9) 每組晉級選手須挑選至少 2 種主要食材，並運用現場素材(食材)進行烹煮及全部入菜（將於市賽日先移除無法食用部分，如：蔬果之蒂頭）。
- (10) 器具/物品：為利活動公平、公正進行，市賽當天所需使用之相關器具/物品清單，將於晉級名單公告後提供予晉級選手，並市賽當日除晉級選手本人慣用之基本刀具外，相關電器、用具（如電鍋、果汁機、烤箱及蒸籠等），以及相關擺盤器皿等設備，統一由主辦單位提供準備，亦不開放晉級選手自行攜帶入場。
- (11) 為倡議「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），惟如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。
- (12) 服裝規範：晉級選手請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。

(二) 惜食創意教案組：

1. 書面審查：

- (1) 規劃 2 至 4 節課教學內容（可分堂、分天）的教案，主辦單位將按參賽者提供的報名文件及 30 至 180 秒內概念影片進行初步評選，經「書面審查」至多入圍 10 件作品。
- (2) 收件時間：自公告日起至 114 年 5 月 27 日中午 12 點止，完成資料上傳至活動官網。
- (3) 報名資料：需繳交附件二惜食創意教案教學表（教學理念、教學對象、教學目標、教學流程、步驟、教學評量、照片等）、附件三惜食料理食譜或惜食創意教案授權、若未滿 18 算者須繳交附件四法定代理人同意書。
- (4) 晉級名單於 114 年 7 月 1 日(二)前公告於「桃園市環境教育全球資訊網」(<https://tydep-eeew.com.tw/>)，並於公告後以電子信箱、電話通知參賽者確認。

2. 市賽(現場評選)：

- (1)採剪輯教學影音的方式呈現，市賽當天播放參賽(概念)影片(片長30 秒至 180 秒內)，並於現場說明理念，經評審進行評分，並於頒獎典禮公布最終成績。
- (2)晉級選手序號，依選手於網站報名時先後順序排列。
- (3)每隊限定 10 分鐘內完成現場說明理念(含概念影片播放)；逾時 30 秒內(含 30 秒)扣總分 0.5 分；超過 30 秒以上，每 30 秒扣總分 1 分(未達 30 秒以 30 秒計算)，得累計至扣完該隊總得分。
- (4)收件時間：自公告晉級名單日起至 114 年 7 月 8 日(星期二)17 點止，須完成影片以電子信件方式回傳。(將以電子信件提供填報資訊(教學表)，若與書面審查之概念影片相同，亦須回覆告知。)
- (5)影片內容：影片須確實呈現出教案內容及試教情形，建議包含參賽成員自我介紹、教學精華片段剪輯、學生回饋等。
- (6)影片規格(若影片時間或格式不符合規格者，評審委員將酌予扣分)：解析度至少 1920*1080 (1080p) 以上並以橫式拍攝、支援上傳至 YouTube 的檔案格式 (MOV、MPEG-1、MPEG-2、MPEG4、MP4、MPG、AVI、WMV、MPEGPS、FLV、3GPP、WebM、DNxHR、ProRes、CineForm 及 HEVC (h265)為主。
- (7)若未於指定日期內上傳影片或補件完成，視同放棄競賽資格。

九、獎勵

經過二階段評選，於頒獎典禮公布名次，兩組各選出優勝前五名，並由第一名參賽者或隊伍代表桃園市參加環境部舉辦之分區決賽、全國決賽；為鼓勵民眾積極參與競賽，進入市賽而未得前五名者頒發入圍獎、各組前 15 位完成報名且徵選資料符合資格者將頒發積極參賽獎，獎勵如下表 1 所示：

表 1 桃園市 114 年首惜廚師甄選獎勵一覽表

組別	名次	數量	獎勵	備註
惜食料理 食譜/惜食 創意教案組	第一名	1 組	獎狀及 50,000 元獎金	代表本市參加 全國決賽 ^{備註 1}
	第二名	1 組	獎狀及 35,000 元獎金	—
	第三名	1 組	獎狀及 20,000 元獎金	
	第四名	1 組	獎狀及 10,000 元獎金	
	第五名	1 組	獎狀及 8,000 元獎金	
佳作 (進入市賽但未獲 前五名者)		至多 12 組	1,200 元等值獎品	—
積極參賽獎 ^{備註 2}		30 組	500 元等值獎品	各組前 15 隊 報名成功者

備註 1：由各組第一名代表本市參加分區決賽、全國決賽。棄權者取消得獎資格並追回獎狀及獎勵，由名次第二~三名依序遞補參加全國決賽。

備註 2：積極參賽獎為各組前 15 位報名成功，且參選資料完整、符合競賽資格者。

桃園市 114 年【首惜廚師】甄選 惜食料理食譜組—食譜表

參賽者姓名			
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			

附件 2 惜食創意教案組-教案教學表

桃園市 114 年【首惜廚師】甄選 惜食創意教案組—教案教學表

設計者姓名 (至多 3 名)				
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				
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。

桃園市 114 年【首惜廚師】甄選 惜食料理食譜組/惜食創意教案組—授權書

組別	<input type="checkbox"/> 惜食料理食譜組 <input type="checkbox"/> 惜食創意教案組		
作品名稱			
授權人	1.	2.	3.
被授權人	桃園市政府環境保護局		
說明	<p>本參賽人員（團隊）參加桃園市政府環境保護局「桃園市 114 年【首惜廚師】甄選」，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）無償授權予桃園市政府環境保護局，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。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</p> <p>桃園市政府環境保護局</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>			

桃園市 114 年【首惜廚師】甄選 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. 主辦單位桃園市政府環境保護局委託本單位鼎澤科技有限公司(以下稱本單位)辦理「桃園市 114 年【首惜廚師】甄選」，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「桃園市 114 年【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選」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