

一、參加對象及組隊人數：

(一) 參加對象：凡餐飲相關產業廚師、教師、學生、從業人員、對料理或對惜食文化推廣感興趣之民眾及環境教育人員皆可報名參加。參賽選手就讀學校所在地、戶籍地、居住地或任職所在地須為臺南市，如有冒名或未依前述規定辦理者，一律取消參賽資格。

(二) 組隊人數：

1. 惜食料理食譜組：限個人報名參加。
2. 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人為代表人報名，勿多人同時報名。

二、報名方式：

(一) 臺南市地方甄選：

1. 報名時間：自公布日至114年5月27日（星期二）下午5時止。
2. 報名方式：各組參賽選手採個別報名，並於114年5月27日（星期二）下午5時前，檢附報名資料於活動網站(<https://www.cherishfood.com.tw/>) 完成報名程序，並將相關報名表及附件資料寄至：tainanee02@gmail.com，以利本局後續辦理。



114年臺南市

首惜廚師

甄選活動



徵件日期



即日起至114年5月27日(星期二)17時00分止



甄選組別



惜食料理食譜組



惜食創意教案組

臺南市政府環境保護局

114年臺南市首惜廚師甄選活動簡章

三、辦理目的：

為能提升社會大眾的惜食素養及提高對惜食理念的關注，臺南市政府環境保護局（以下簡稱為本局）與環境部共同辦理首惜廚師甄選活動，徵求惜食「美味食譜」與「創意教案」，看料理家們如何化平凡為神奇。在美味料理的同時落實惜食理念，以及如何將惜食理念融入課程中，用活潑生動的方式推廣惜食環境教育，期許透過首惜廚師甄選活動，使惜食理念向下紮根，以落實惜食與減少食物浪費，推動地方惜食文化發展。

四、辦理單位：

- (一)主辦單位：臺南市政府環境保護局
- (二)指導單位：環境部
- (三)委辦單位：翌暘工程顧問有限公司
- (四)協辦單位：中華醫事科技大學

五、甄選組別、甄選主題內容及甄選內容：(參考附件一)

- (一) 惜食料理食譜組：以吃全食（零廚餘）、吃格外、食在地（低碳排料理）等惜食概念，規劃設計2道惜食、簡單且美味的食譜。另為倡議吃在地的惜食理念，本甄選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。
- (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。

六、參加對象及組隊人數：

- (三) 參加對象：凡餐飲相關產業廚師、教師、學生、從業人員、對料理或對惜食文化推廣感興趣之民眾及環境教育人員皆可報名參加。參賽選手就讀學校所在地、戶籍地、居住地或任職所在地須為臺南市，如有冒名或未依前述規定辦理者，一律取消參賽資格。

(四) 組隊人數：

- 3. 惜食料理食譜組：限個人報名參加。
- 4. 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人為代表人報名，勿多人同時報名。

七、報名方式：

(二)臺南市地方甄選：

4. 報名時間：自公布日至114年5月27日（星期二）下午5時止。
5. 報名方式：各組參賽選手採個別報名，並於114年5月27日（星期二）下午5時前，檢附報名資料於活動網站(<https://www.cherishfood.com.tw/>) 完成報名程序，並將相關報名表及附件資料寄至：tainanee02@gmail.com，以利本局後續辦理。
6. 甄選日期如有異動，將提前一週公告並通知參賽者；比賽當日若遇臺南市政府發布停班停課公告，本活動即停止辦理，調整後活動日期將另行通知。

(三)分區決賽：

由臺南市惜食料理食譜組冠軍代表參加分區決賽，若冠軍無法參加即依名次遞補，由本局協助提報。

(四)全國賽：

1. **惜食料理食譜組**：若臺南市代表選手分區決賽晉級將代表臺南市參加全國總決賽。
2. **惜食創意教案組**：臺南市教案甄選獲獎者將代表臺南市參加全國總評比，若冠軍無法參加即依名次遞補，由本局協助提報。

表1、114年首惜廚師甄選活動-時程表

項目	時間/地點
惜食創意教案組 全國總評比暨頒獎典禮	114年8月16日（星期六） 環境部
惜食料理食譜組 南區決賽暨頒獎典禮	114年8月30日（星期六） 國立高雄餐旅大學
惜食料理食譜組 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

八、臺南市地方競賽時程及地點：

114年6月20日前辦理書面審查會議並於本局官網-訊息公告(<https://web.tainan.gov.tw/epb/Default.aspx>) 及臉書粉絲專頁(<https://www.facebook.com/tnepb100>)公告實地甄選入選名單。將於114年7月12日在中華醫事科技大學舉辦實地甄選。

表2、114年臺南市首惜廚師甄選活動-時程表

項目	時間/地點	說明
報名投件	自公布日起至114年5月27日（星期二）下午5時止	於指定時間至「首惜廚師」甄選網上傳報名資料，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。
書面審查	114年6月20日（星期五）前	食譜組進行書面審查，擇優10組，進入實地甄選。
食譜組公告書面審查結果及實地甄選辦理資訊	114年6月20日（星期五）	食譜組公告書面審查結果，並於臺南市政府環境保護局網站、FB 粉絲專頁及臺南市環境教育資訊網公告「食譜組」及「教案組」實地甄選辦理資訊。
惜食料理食譜組 實地甄選 暨頒獎典禮	114年7月12日（星期六） 中華醫事科技大學	採現場烹調，依指定食材進行料理及擺盤，並說明惜食理念，由主辦單位邀集專家學者組成之評審小組進行現場甄選，並於甄選完成後進行頒獎。
惜食創意教案組 實地甄選 暨頒獎典禮		參賽者至現場講解教案，主辦單位邀集評選委員現場評分，並於甄選完成後進行頒獎。

九、甄選說明：

(一) 惜食料理食譜組：

以「吃全食、吃格外、食當季、吃在地」，規劃2道惜食、簡單且美味的食譜，參賽者統一需使用由主辦單位於賽事現場所提供之主要食材（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，詳情請參考附件二及附件三。冠軍將代表臺南市參加分區決賽，主辦單位將於頒獎後與代表選手確認，若代表參賽選手放棄參與分區決賽，將依名次遞補。

1. 資料審查需繳交：

- (1) 食譜表：含設計理念、食材表、烹飪步驟、照片（附件四）。
- (2) 本人與參賽料理合照1張（請於乾淨背景進行拍攝）。
- (3) 作品授權書（附件五）。
- (4) 法定代理人同意書（附件六）。
- (5) 甄選規格：文件以 A4平面直開印製、正體中文書寫、掃描上傳（Word 和 PDF 檔），若有使用任何圖片、照片，需取得授權許可。

2. 惜食料理食譜組書面審查：

採用序位法甄選，由委員依據參賽者之文件各自進行前後比分排序，序位加總後取前10名進入實地甄選，如遇同分則由甄選委員共同審查結果為準。書面審查結果及相關資訊將於114年6月20日前公布。

3. 惜食料理食譜組實地甄選：

參賽者依書面審查繳交之料理食譜以現場烹調方式進行甄選，由委員進行現場評分，依據評分標準分別選出冠軍、亞軍、季軍各1名及佳作7名，於頒獎典禮現場公布最終成績。

- (1) 現場烹飪時間：料理及擺盤時間為90分鐘，參賽選手完成料理擺盤及整理環境後，舉手告知工作人員，參賽選手將料理移至展示檯、工作人員協助將料理移至甄選委員試吃區域。每位參賽選手有5分鐘說菜時間。料理及擺盤時間到，參賽者應立即停止，如未停止，將註記納入甄選委員評分考量。料理擺盤中不得出現不可食用之裝飾品。

- (2) 現場烹飪數量：共需烹調「2道」不同的主餐料理(每道供4人份用餐)，共2組（1組於展臺展示，為採訪及拍照用，另1組交由甄選委員評分）。
- (3) 擺盤方式：使用現場提供碗盤進行擺盤(碗盤規格如附件三)。
4. **甄選物品準備**：主辦單位提供甄選所需相關廚具用品，相關電器、用具（如電鍋、蒸烤箱、主餐盤等），統一由主辦單位提供準備，除個人刀具有可選擇自備外，其餘不開放參賽者自行攜帶入場。
 5. **主要食材**：現場由主辦單位提供12種臺灣在地動物性蛋白質作為惜食料理食譜組甄選主要食材，參賽者每道料理須至少挑選1樣主要食材。
 6. **選配食材**：現場由主辦單位提供35種臺灣在地食材作為食譜組甄選選配食材，參賽者可挑選多樣選配食材。
 7. **佐料/調味料**：現場由主辦單位提供47種佐料/調味料，參賽者可挑選多樣佐料/調味料。
 8. 為倡議「吃多少，煮多少」掌握適量食材之惜食理念，甄選當天主辦單位將針對各組使用之食材進行秤重，料理完成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「全食物利用」評分項目註記納入委員評分考量。（蔥、薑、蒜、辣椒、芹菜等單一植物或真菌成份及動物來源調味料皆會納入秤重範圍。）
 9. 選配食材皆以原型食物提供，請參賽者於食譜表中食材之「備註說明」詳細說明食材處理及利用方式（例如：白蘿蔔去除蒂頭及去皮後如何運用、玉米筍去除皮及鬚後如何運用等），以便主辦單位於料理前與參賽者一同確認食材之運用方式，去除「不使用」部分後進行料理前秤重。
 10. 參賽者以甄選資料繳交時報名人員為主，不得變更名單外人員，且當天須出示有貼照片之身份證明文件（身分證、健保卡或護照）供主辦單位驗證與書面審查報名人員是否相符。
 11. **服裝規範**：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；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：

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。

1. 資料審查需繳交：

- (1) 教案表：設計理念、教學目標、教學對象、教學流程、學習成效評估等（附件七）。
- (2) 作品授權書（附件八）。
- (3) 法定代理人同意書（附件九）。
- (4) 甄選規格：文件以 A4平面直開印製、正體中文書寫、掃描上傳（Word 和 PDF 檔），若有使用任何圖片、照片，需取得授權許可。

2. 惜食創意教案組實地甄選：

以現場試教方式進行，由甄選委員進行現場評分，依據評分標準分別選出冠軍、亞軍、季軍各1名及佳作7名，於頒獎典禮現場公布最終成績。

- (1) 參賽者須準備12分鐘之教案展演，涵括教學情境（主題、對象、教學目標）、教學活動說明及試教。
- (2) 可自行準備教具或教材。
- (3) 展演結束將由評審小組進行提問及互動交流。

十、評分標準：

地方甄選依本甄選活動公告之評分標準進行，並採序位法方式進行甄選，惜食料理食譜組評分標準如表3，惜食創意教案組如表4。

表3、114年臺南市首惜廚師甄選活動「惜食料理食譜組」評分標準

甄選組別	階段	甄選項目	占分比率	甄選標準
惜食料理食譜組	書面審查	在地食材	20%	在地食材運用程度。
		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。
		應用性	35%	內容完整度，照片呈現清晰、食譜實際運用的延展性、複製性。
惜食料理食譜組	實地甄選	「全食物」利用	30%	主食材使用比重、充分使用各項食材。
		設計擺飾與說菜	20%	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。
		創新及創意	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。

甄選組別	階段	甄選項目	占分比率	甄選標準
		衛生及環境整潔	10%	料理人基本素養，包含工作區域與食材處理之清潔，並正確執行廚餘、資源回收及一般垃圾之分類。
		加分項	-	所有食材使用前、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），如食材使用率（計算至小數點第2位）相同，加分以3名為原則。 <u>※食材項目會依照選手的食譜進行備料，請選手於甄選現場與工作人員確認實際所需食材與公克數後，並進行烹調前秤重，如有異議需當下提出，簽署食材確認清單後即不再受理異議。</u>

表4、114年臺南市首惜廚師甄選活動「惜食創意教案組」評分標準

甄選組別	階段	甄選項目	占分比率	甄選標準
惜食創意教案組	實地甄選	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%	- 學習目標與教學方法具體，並切合教學對象。 - 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。 - 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%	- 依教學內容需要準備教材教具，且展演得宜、具可行性。 - 教學活動可行性高且易推廣。
		教學展演	20%	現場說明時間控制得宜、能掌握基本教學要領、清楚表達且能吸引學習者注意力。

十一、臺南市實地甄選賽程表：

表5、114年臺南市首惜廚師甄選活動-實地甄選賽程表

惜食料理食譜組			
時間	內容	備註	場地
07:50-08:10	開始入場	中餐教室會場(依競賽入場通知書指定的測驗地點入場)	K908
08:10-08:20	競賽規則說明並抽籤	展台位置抽籤、核對身分證件	K908
08:20-10:20	惜食甄選	1. 食材秤重 2. 料理與擺盤(90分鐘)	K1008
10:20-10:40	剩餘食材秤重	主辦單位對剩餘食材進行秤重，選手試場環境整潔	K1008
10:40-11:40	說菜環節及委員試吃	每位選手皆有5分鐘說菜時間，說菜結束後請離場，進行委員試吃環節	K1007
11:40-11:50	委員評審	評審現場進行評分	K902
	食譜組選手休息	請移置選手休息室休息	K908
11:50-12:00	前往頒獎典禮	前往頒獎場地	K1007
12:00-12:30	頒獎儀式及閉幕		K1007
12:30~	賦歸		-
惜食創意教案組			
時間	內容	備註	場地
08:30-08:50	開始入場	簡報教室會場(依競賽入場通知書指定的測驗地點入場)	K908
08:50-09:00	競賽規則說明並抽籤	展演順序抽籤、核對身分證件	K908
09:00-11:30	教案甄選	每組12分鐘展演、8分鐘提問及回答（4分鐘委員提問；4分鐘選手回答）	K902
11:30-11:50	委員評審	評審現場進行評分	K902
	教案組選手休息	請移置選手休息室	K908
11:50-12:00	前往頒獎典禮	前往頒獎場地	K1007
12:00-12:30	頒獎儀式及閉幕		K1007
12:30~	賦歸		-

※主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋之權利，實地甄選賽程表若有異動，將公告於臺南市政府環境保護局臉書粉絲專頁（<https://www.facebook.com/tnepb100>）及臺南市環境教育資訊網（https://epb2.tnepb.gov.tw/tnepb_edu/）。

十二、 甄選獎項及獎勵：

表6、114年臺南市首惜廚師甄選活動「惜食料理食譜組」獎項及獎勵

獎項名稱	名額	獎勵說明
惜食金獎 (冠軍)	1	10,000元禮券，獎狀一紙
惜食銀獎 (亞軍)	1	5,000元禮券，獎狀一紙
惜食銅獎 (季軍)	1	3,000元禮券，獎狀一紙
惜食達人獎 (佳作)	7	1,000元禮券，獎狀一紙

※如參賽作品未達甄選委員小組之評定標準，獎項得從缺。

表7、114年臺南市首惜廚師甄選活動「惜食創意教案組」獎項及獎勵

獎項名稱	名額	獎勵說明
學惜金獎 (冠軍)	1	10,000元禮券，獎狀一紙
學惜銀獎 (亞軍)	1	5,000元禮券，獎狀一紙
學惜銅獎 (季軍)	1	3,000元禮券，獎狀一紙
學惜達人獎 (佳作)	7	1,000元禮券，獎狀一紙

※如參賽作品未達甄選委員小組之評定標準，獎項得從缺。

十三、 注意事項：

- (一) 參賽者報名後，即表示同意遵守本甄選活動所有規則、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) 臺南市甄選當天須出示有貼照片之身份證明文件（身分證、健保卡或護照）以供主辦單位驗證與初賽報名人員是否相符，代表參賽者／隊伍，除因COVID-19確診或隔離、車禍、天災等突發或不可抗力之因素外，不可臨時替換參賽人員。
- (三) 「惜食料理食譜組」為個人參賽，為保障其參賽權益，於報名時提供候補人員資訊，如遇不可抗力之因素時可向主辦單位申請臨時替換候補人員代表參賽，另為避免重複參賽，其候補人員不得以個人名義報名惜食料理食譜暨教案甄選活動之「惜食料理食譜組」。
- (四) 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。
- (五) 參賽者應尊重評審委員之決定，對評審結果不得異議。
- (六) 參賽者須配合主辦單位安排，包含獲獎者輔導及代表本市參加分區決賽及全國總評比，如無正當理由不配合，主辦單位得取消名次並追繳禮券。
- (七) 臺南市甄選獲獎之參賽者/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。
- (八) 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，無償授權予本局及經本局授權之人(單位)使用，並配合本局邀請辦理後續惜食環境教育工作坊、訪談影片等相關工作進行獲獎作品推廣。
- (九) 參賽作品須為自行創作，且無發生侵害第三人著作權之情事；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。
- (十) 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。

- (十一) 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）。
- (十二) 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分證正反面影本、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。
- (十三) 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。
- (十四) 參賽者已滿20歲或已取得法定代理人之同意，有權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。
- (十五) 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。
- (十六) 如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。

十四、 聯絡窗口：

- (一) 臺南市政府環境保護局：06-2686751#1326黃先生
- (二) 翌暘工程股份有限公司：06-2084262#13李小姐/06-2084262#11張先生

附件一、114年臺南市首惜廚師甄選活動【甄選主題】

甄選組別	甄選主題	內容說明	備註
惜食料理食譜組	吃全食 (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。	可混合多個主題進行設計。
	吃格外	格外品，即獲市場規格之外（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。	
	食當季	減少生產食物與貯藏過程中的能源消耗。當季盛產在地食材，病蟲害較少，且不需長途運輸及長期保存。	
	吃在地 (低碳排料理)	選用臺灣在地食材，烹飪出一道低食物里程的低碳料理。	
惜食創意教案組	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；如為即時需求，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，以及善用食材不浪費（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，以及自備環保杯、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。	

附件二、臺南市惜食料理食譜組食材—主要食材

主要食材		
項次	名稱	規格及尺寸
1	去骨雞胸肉	去骨清肉，每半邊約300公克
2	雞棒棒腿	-
3	雞翅	二節翅
4	豬絞肉	後腿絞肉
5	豬里肌肉	整塊，約400克
6	帶皮豬五花肉	四方型，肥瘦層次分明
7	牛里肌肉	整塊，約300克
10	虱目魚肚	無刺，每片約200克
11	帶殼白蝦	生凍，約12尾/斤
12	文蛤	約20-25顆/斤
13	中卷	-
備註	1. 每組參賽者每道料理須挑選 <u>至少1種主要食材</u> 現場烹煮全部入菜，並建議可考量連皮一起進行全食料理。 2. 主要食材主辦單位將優先採購臺灣在地食材。 活動結束後剩餘主要食材將由主辦單位回收，參賽者不可帶回。	

附件二、臺南市惜食料理食譜組食材—選配食材

選配食材		
項次	名稱	規格及尺寸
1	甘藍（高麗菜）	-
2	結球白菜	-
3	芋頭	500g 以上/個
4	洋蔥	250g 以上/個
5	青花菜	250g 以上/個
6	去殼熟綠竹筍	200g 以上/個
7	白苦瓜	500g 以上/個
8	馬鈴薯	180g 以上/個
9	牛番茄	150g 以上/個
10	香吉士柳丁	150g 以上/個
11	金煌芒果	-
12	大黃瓜	頭尾切除，中段 8 公分長/截
13	小黃瓜	直且長，80g 以上/條
14	紅蘿蔔	中圓且直，300g/條
15	紅辣椒	10~12g/條，外型飽滿
16	杏鮑菇	90g 以上/支，直條形
17	洋菇	大小均一(菇面約 4cm)
18	四季豆	長短均一，新鮮脆嫩
19	青江菜	小頭，新鮮飽滿
20	黃金地瓜	-
21	青蔥	新鮮飽滿
22	中薑	長段，無潰爛
23	蒜頭	飽滿無發芽、無潰爛

附件 24 臺南市惜食料理食譜組食材一選配		食材
		莖幹寬厚，80g 以上/支
25	米粉絲	260g/包
26	寬粉絲	40g/個
27	蓬萊米	粳米，米粒完整
28	在來米	秈米，米粒完整
29	精力蛋	10 個/盒
30	鹹蛋黃	15g/粒
31	熟鹹蛋	55g/個
32	松花皮蛋	55g/個
33	白豆干	200g/包
34	鹽滷豆腐	200g/盒
35	盒裝豆腐	300g/盒
36	特選玉米粒	340g/罐
37	黑皮乾香菇	-
備註	1. 參賽者可以挑選多樣選配食材現場烹煮入菜，並建議可考量連皮一起進行全食料理。 2. 指定食材主辦單位將優先採購臺灣在地食材。 3. 活動結束後剩餘選配食材將由主辦單位回收，參賽者不可帶回。	

附件二、臺南市惜食料理食譜組食材—調料/調味品

調料/調味品		
項次	名稱	規格及尺寸
1	香豬油	700g/瓶
2	澄粉	600g/包
3	吉利丁粉	200g/盒
4	吉利T粉	200g/盒
5	乾蝦米	300g/包
6	乾紅棗	300g/包
7	陳皮	100g/包
8	肉桂皮	100g/包
9	甘草片	100g/包
10	公丁香	50g/包
11	香菜	新鮮飽滿
12	歐芹（巴西里）	-
13	九層塔	葉形翠綠
14	老薑	飽滿結實
15	龜甲萬甘醇醬油	500ml/瓶
16	金蘭醬油膏	590ml/瓶
17	紅標料理米酒	600ml/瓶
18	味王味精	500g/盒
19	精鹽	1000g/包
20	台糖細砂糖	1000g/包
21	白胡椒粉(小磨坊)	25克/瓶
22	太白粉	-

23	大豆沙拉油	3L/桶
24	舊庄特級蠔油	510g/罐
25	香菇素蠔油	1.2kg/罐
26	工研白醋	600ml/瓶
27	工研烏醋	600ml/瓶
28	可果美番茄醬	700g/罐
29	牛頭牌沙茶醬	250g/罐
30	紅麴料理醬	235g /瓶
31	工研味霖	500ml/瓶
32	純胡麻油	500ml/瓶
33	純芝麻香油	500ml/瓶
34	芝麻醬	260g/瓶
35	甜麵醬	260g/瓶
36	哈哈牌辣豆瓣醬	260g/瓶
37	特選黑糖	600g/包
38	台糖細冰糖	1000g/包
39	紹興酒	600ml/瓶

附件三、臺南市惜食料理食譜組一用具表

一、基本用具表		
項目	名稱	規格
1	工作檯	附水槽、調理檯、爐檯、排水設施
2	抽油煙機	-
3	瓦斯爐-西式平口4口爐	-
4	瓦斯爐-中式爐2口	-
5	插座	110V
6	中式炒鍋	-
7	西式平底鍋	18cm， 24cm
8	調味醬煮鍋	16cm， 20cm
9	高湯鍋	28cm
10	混合盆(鋼盆)	(含疏離盆1個)30cm
11	馬口碗	-
12	配菜盤	-
13	打蛋器	-
14	大烤盤	-
15	中式煎鏟	-
16	西式煎鏟	-
17	餐夾	-
18	中式炒杓	-
19	湯杓	-
20	小湯匙	-
21	長柄細濾網	-
22	砧板	四色(紅、白、綠、藍)
23	帶柄漏網	-
24	西式湯碗附底盤	-
25	西式湯盤	-
26	沙拉盤	27cm
27	主餐盤	29cm
28	量杯	1000c.c.、240c.c.
29	量匙	1T、1t、1/2t、1/4t 為1 組
30	電子磅秤	10kg
31	調味料盒	五格

32	餐叉子	西餐用不鏽鋼
33	環保洗碗精	-
34	菜瓜布	黑炭刷、菜瓜布各1
35	抹布（黃）	-
36	白毛巾	-
37	垃圾桶(含垃圾袋)	-
38	削皮刀	-
39	剪刀	-
40	保鮮膜	-
41	鋁箔紙	-
42	油紙	-
43	烤盤紙	-
44	牙籤	-
45	藥用酒精(附噴器)	300mL，一組1瓶
二、場地共用之用具表		
項目	名稱	規格
1	冷凍冰箱、冷藏冰箱	一組各1台
2	明火烤爐	4台
3	蒸烤箱(僅提共蒸用，持續時間)	3台
4	調理機	6台
5	果汁機	一組各1台
6	均質機	-
7	製冰機(提供冰塊)	1台
8	拍肉錘	6把
9	RO 飲水機(冰冷熱三用)	1台

附件四、臺南市惜食料理食譜組參賽資料【食譜表】

114年臺南市首惜廚師甄選活動

惜食料理食譜組

參賽編號 (由主辦單位填寫)	
參賽作品名稱 (兩道料理)	(第一道料理)
	(第二道料理)
參賽者姓名	
自我介紹 (至多100字)	
第一道菜報名主題 (須至少勾選1項)	☐ 吃全食(零廚餘) ☐ 吃格外 ☐ 食當季 ☐ 吃在地(低碳排)

第二道菜報名主題 (須至少勾選1項)	☐吃全食(零廚餘) ☐吃格外 ☐食當季 ☐吃在地(低碳排)
-------------------------------	--

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)	☐ 吃全食（零廚餘） ☐ 吃格外 ☐ 食當季 ☐ 吃在地（低碳排）			
食材表 (需挑選至少1種主要食 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				

附件四、臺南市惜食料理食譜組參賽資料【食譜表】

114年臺南市首惜廚師甄選活動 惜食料理食譜組 第一道料理 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)	☐ 吃全食（零廚餘） ☐ 吃格外 ☐ 食當季 ☐ 吃在地（低碳排）			
食材表 (需挑選至少1種主要食材，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				
114年臺南市首惜廚師甄選活動 惜食料理食譜組 第二道料理 食譜表				

惜食料理食譜組 作品授權書		
作品名稱	(第一道料理)	(第二道料理)
授權人	(簽名／蓋章)	
被授權人	1. 環境部 2. 臺南市政府環境保護局	
備註	請以正楷文字詳細填寫	
(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。 (二) 授權人同意無償授權行環境部及臺南市政府環境保護局使用，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。 (三) 本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。 特此切結為憑，此致 環境部 臺南市政府環境保護局 立授權書人簽章： 身分證字號： 連絡電話： 中華民國 114 年 月 日		

114年臺南市首惜廚師甄選活動

法定代理人同意書

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. 主辦單位臺南市政府環境保護局辦理「114年臺南市首惜廚師甄選活動」，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「114年臺南市首惜廚師甄選活動」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

114年臺南市首惜廚師甄選活動

惜食創意教案組

參賽編號 (由主辦單位填寫)		
參賽作品名稱		
參賽者姓名 (若為團體組需填寫 所有成員姓名)		
自我介紹 (至多100字)		
報名主題 (須至少勾選1項)	☐ 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

114年臺南市首惜廚師甄選活動 惜食創意教案組 教案表				
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)	☐ 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			
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)				

惜食創意教案組 作品授權書	
作品名稱	
授權人	(簽名／蓋章)
被授權人	1. 環境部 2. 臺南市政府環境保護局
備註	請以正楷文字詳細填寫
(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。 (二) 授權人同意無償授權行環境部及臺南市政府環境保護局使用，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。 (三) 本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。 特此切結為憑，此致 環境部 臺南市政府環境保護局 立授權書人簽章： 身分證字號： 連絡電話： 中華民國 114 年 月 日	

114年臺南市首惜廚師甄選活動

法定代理人同意書

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. 主辦單位臺南市政府環境保護局辦理「114年臺南市首惜廚師甄選活動」，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「114年臺南市首惜廚師甄選活動」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