

宜蘭縣政府環境保護局

【首惜廚師】宜蘭縣政府惜食料理食譜暨教案甄選

活動簡章-料理食譜組

壹、活動目的

為推廣社會大眾關注及支持惜食理念，透過惜食料理食譜甄選活動，鼓勵對料理或惜食文化推廣感興趣的人士、環境教育人員、餐飲相關產業廚師、學生、教師、從業人員，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，在推廣美味料理的同時兼顧傳播惜食理念。

貳、辦理單位：

指導單位：環境部

主辦單位：宜蘭縣政府環境保護局

承辦單位：亞太環境科技股份有限公司

參、甄選組別：料理食譜組

肆、參加對象及組隊方式：

（一）參加對象：

餐飲相關產業人士、教師、學生、餐飲從業人員、對料理及惜食文化推廣感興趣的人士及環境教育人員皆可參加。

（二）組隊方式：限個人報名參加。

伍、甄件時間：即日起至5月27日(二)截止。

陸、報名方式

（一）至報名網頁下載報名參賽相關資料。

（二）於規定時間內至環境部惜食料理食譜暨教案甄選活動報名網頁（www.cherishfood.com.tw），各縣市初賽>宜蘭縣>我要報名，點選料理食譜組。

（三）於公告地方複賽名單後，依時程規定至現場烹調。

柒、甄選內容：

惜食料理食譜甄選主題

主題	內容說明
全食物利用	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

捌、甄選規格：

為能甄選到「惜食」的好味道，「料理食譜組」競賽方式包含初賽（書面評選）及複賽（現場烹調）；如報名人數小於入圍人數，將取消初審（書面評選）機制，視同報名者全數入圍。

文件均以 A4 平面直開印製、正體中文書寫、掃描上傳，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）料理食譜組-初賽（海選）

1. 競賽方式：規劃至少 1 道惜食且美味的食譜（若採全食料理可一併提出多道料理的食譜），主辦單位將按參賽者提供的報名文件進行初步評選。
2. 收件時間：自即日起至 114 年 5 月 27 日（二）止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。
3. 報名資料：需繳交食譜表（含自我介紹、料理名稱、設計理念、食用人數、主題概念、食材表、調味料、烹飪步驟與照片）、作品授權書、法定代理人同意書，詳見附件。
4. 參賽隊伍報名資料符合甄選相關規定者，始進入評選階段。
5. 入圍人數：至多入圍 8 件作品，另並備取 5 件作品。
6. 惜食料理食譜評審標準如下表所示。

惜食料理食譜「初賽」評分標準

評分項目	佔分比例	評分標準
食材利用度	30%	運用適當的烹調技術充分使用食材
在地/當季食材	30%	在地、當季食材運用程度
創意度	30%	菜餚設計(含格外品)、材料搭配創意性
在地連結性	10%	以歷史文化、風土民情、特色景點、飲食習慣、民間信仰、鄉間趣談或其他相關做發想，可代表宜蘭縣之記憶連結

(一)料理食譜組-複賽

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. 競賽方式：參賽選手不用準備食材，由主辦方準備食材庫挑選食材進行料理，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. 複賽規則如下：採現場烹煮 2 道主餐料理（每道份量：可供 4 人份用餐），共 2 組。主辦單位將邀集評選委員現場評分，並於複賽當日公布成績並進行頒獎。
4. 複賽時間：114 年 7 月 12 日(六)
5. 複賽地點： 聖母醫護管理專科學校(暫定)
6. 複賽食材及器具／物品：
 - (1)參賽者於參加地方複賽時，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)地方複賽之主要食材（動物性蛋白質）、選配食材、佐料/調味料、料理廚具及設備等，將於書面初審後通知入圍複賽選手。
 - (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. 複賽評比方式：

- (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，將由工作人員協助參賽選手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)服裝規範：請參賽者穿著廚師服或著圍裙、網帽及防滑鞋，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。
- (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)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。
- (9)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。
- (10)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），惟如現場烹調份量剩餘過多，將納入委員評審考量。
- (11)複賽競賽細則將於初賽結果公布時一併公布。

玖、複賽評分標準：

由本局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。

料理食譜組評分標準(複賽)

評分項目	佔分比例	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。

壹拾、績優獎項及鼓勵：

如參賽作品未達評選小組之評定標準，獎項得從缺。

惜食料理食譜-地方複賽獎勵

名次	名額	獎勵
第一名	1	每組 10,000 元禮券或獎品、獎座一座
第二名	1	每組 5,000 元禮券或獎品、獎座一座
第三名	1	每組 3,000 元禮券或獎品、獎座一座
佳作	2	每組 1,000 元禮券或獎品、獎座一座

壹拾壹、分區決賽與全國總決賽

(一)由宜蘭縣料理食譜組**第一名**代表宜蘭縣參加「第 3 屆首惜廚師甄選活動」-料理食譜組北區決賽與全國總決賽，如無法配合，由第二名參賽，以此類推。

(二)北區決賽與全國總決賽，交通、食宿由主辦方提供。

(三)競賽分區

(1)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)北區競賽時間及地點：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。

(四)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) 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。

(3) 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。

(五) 獎項與獎勵

(1) 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

(2) 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

壹拾貳、注意事項：

- (一)參賽者報名後，即表示同意遵守本活動所有規則、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)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。
- (三)參賽者須遵守主辦單位的一切安排。如有違反者，主辦單位有權取消其參賽資格及其所獲獎項。
- (四)所有入圍複賽隊伍，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。
- (五)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，無償授權與環境部、宜蘭縣政府環境保護局及經環境部、宜蘭縣政府環境保護局授權之人(單位)使用，包含將作品複製、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。
- (六)參賽作品須為自行創作，且無發生侵害第三人著作權利之情事；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。
- (七)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。
- (八)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）。
- (九)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，均須依中國民國稅法扣繳 20%稅額。）

(十)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。

(十一)所有參賽作品及相關資料恕不退件，承辦單位留存備查 1 年後得進行資料封存或銷毀。

(十二)參賽者已滿 18 歲或已取得法定代理人之同意，有權合法參加本活動並領取獎項。若參賽者未滿 18 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。

(十三)參賽者於地方複賽/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。

(十四)有關分區決賽 / 全國總決賽 / 全國總評比相關資訊，詳見活動相關網頁。

(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、更改或删除相關規定之權利。

(十六)本簡章如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。

壹拾參、聯絡窗口：

李小姐 (03)990-0317

徐小姐 (03)990-7755#154

附件 1

**【首惜廚師】宜蘭縣惜食料理食譜暨教案甄選
料理食譜組-報名表**

設計者姓名		代表縣（市）	
自我介紹 (100字內)			
料理名稱 (不限字數)			
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（範例）

【首惜廚師】宜蘭縣惜食料理食譜暨教案甄選

料理食譜組-報名表（範例）

設計者姓名	王小明	代表縣（市）	宜蘭縣
自我介紹 (100字內)	我是土生土長的宜蘭人，吃著宜蘭農田裡的食物長大，……(略)		
料理名稱 (不限字數)	鮮肉茄子		
設計理念 (300字內)	選用宜蘭出產新鮮茄子，既能減少運輸、儲藏所產生的碳排放，又能保留茄子鮮甜脆嫩的口感……(略)		
食用人數 (建議份量)	4人		
主題概念 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 吃全食（零廚餘） <input type="checkbox"/> 吃格外 <input type="checkbox"/> 食當季 <input checked="" type="checkbox"/> 吃在地（低碳排）		
9種指定食材（請勾選至少2種預計入菜之指定食材）			
<input type="checkbox"/> 甘藍（高麗菜） <input type="checkbox"/> 筊白筍 <input type="checkbox"/> 長豇豆 <input type="checkbox"/> 胡瓜 <input checked="" type="checkbox"/> 胡蘿蔔 <input checked="" type="checkbox"/> 茄子 <input type="checkbox"/> 甜椒 <input type="checkbox"/> 青蔥 <input type="checkbox"/> 碗豆			
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
	茄子	200g	可食用。
	胡蘿蔔	100g	不削皮，僅將表面塵土刷洗乾淨，保留多種維生素又能減少廚餘產生。
	豬五花肉	100g	
	…(略)		

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
	辣椒		5g	
	鹽		5g	
	...(略)			
烹飪步驟 (本表不敷使用 可自行增列)	步驟	內容說明		照片
	1	將茄子以清水沖洗。		
	2	胡蘿蔔洗淨後切成粗條備用。		
	3			
	4			
	5			
料理重點 小撇步				

附件3

【首惜廚師】宜蘭縣惜食料理食譜暨教案甄選
料理食譜組—地方初賽/分區決賽/全國總決賽食譜授權書

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	宜蘭縣政府環境保護局			
說明	<p>本參賽人員（團隊）參加宜蘭縣政府環境保護局「【首惜廚師】宜蘭縣惜食料理食譜暨教案甄選」，就該作品保證及授權如下：</p> <p>1.本參賽人員（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。</p> <p>2.本參賽人員（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。</p> <p>3.本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。</p>			
備註	<p>1.請以標楷體填寫。</p> <p>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>			
<p>此致</p> <p>宜蘭縣政府環境保護局</p> <p>立授權書人（全體人員簽章）：</p>				
<p>中華民國 114 年 月 日</p>				

附件4

【首惜廚師】宜蘭縣惜食料理食譜暨教案甄選 未成年人參加-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.主辦單位宜蘭縣政府環境保護局委託本單位亞太環境科技股份有限公司（以下稱本單位）辦理「【首惜廚師】宜蘭縣惜食料理食譜暨教案甄選」，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「【首惜廚師】宜蘭縣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