

# 114 年新北市【滿漢全惜】

## 惜食料理食譜暨惜食創意教案徵選活動簡章

### 壹、活動目的

114 年為推動新北市惜食環境教育，鼓勵社會大眾養成珍惜食物的觀念，特辦理【滿漢全惜】徵選活動，徵求「惜食料理食譜」與「惜食創意教案」，看料理家如何在尊重環境及傳達永續觀念中，烹煮美味料理端上餐桌；看教育家發揮創意將惜食行動融入教學現場，從源頭開始減少剩食不浪費，共同創造惜食新風尚。

### 貳、主辦單位

新北市政府環境保護局

### 參、協辦單位

新北市政府教育局、新北市政府市場處

### 肆、徵選組別

- 一、惜食料理食譜組。
- 二、惜食創意教案組。

### 伍、參加對象及組隊方式

#### 一、參加對象

新北市轄內 113 學年度（113 年 8 月以後）學校在籍學生，或設籍、居住、工作於新北市之民眾，對料理或惜食理念推廣、教案設計規劃感興趣的人皆可參加。

#### 二、組隊方式

- （一）惜食料理食譜組：限個人報名參加。
- （二）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，惟報名時請以團體報名，勿多人分開報名。

## 陸、報名方式與說明會

- 一、報名日期：114年5月1日(星期四)至5月27日(星期二)17:00截止
- 二、報名網站：[https://www.cherishfood.com.tw/join\\_index.php](https://www.cherishfood.com.tw/join_index.php)。
- 三、報名方式：各組參賽選手採個別報名，將參賽名單、食譜表及需在地/當季食材、或教案組之教案等相關資料，詳參(附件1~附件4)，至活動網站內各縣市初賽-新北市專區，上傳報名資料，待主辦單位確認參賽資料，受理報名。
- 四、惜食料理食譜與創意教案徵選說明會：114年5月2日(星期五)辦理，歡迎民眾踴躍參加([https://www.epd.ntpc.gov.tw/epdfontdesk/page\\_activity](https://www.epd.ntpc.gov.tw/epdfontdesk/page_activity))。

## 柒、惜食料理食譜組徵選內容與審查說明

- 一、徵選主題：設計概念以人人都可以是首惜廚師-家中可以輕鬆上菜的好料理為主，強調吃全食、吃格外、食當季、吃在地等惜食概念為發想，由參賽者規劃並烹煮2道惜食且美味的料理。
- 二、**指定主要食材：依據環境部分區賽指定食材辦理，初賽的主要食材(動物性蛋白質)、選配食材、佐料/調味料、料理廚具及設備等，預計114年5月1日以前公告於新北市政府環境保護局網站與本活動雲端(<https://reurl.cc/Y4LLlo>)。**

表 1 惜食料理食譜徵選主題

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。	需使用指定主食材，可混合多個主題進行食譜設計。
格外品、 即期品、 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)	選用當季且新北市在地食材，烹飪出一道低食物里程的低碳料理。	

### 三、審查程序

(一)初審：由主辦單位組成委員會進行資料審查，審查內容為料理創作理念、食譜表與設計、惜食概念切合度等，評選後將取 7 組進入決賽。

表 2 惜食料理食譜組評分標準(初審)

評分項目	占分比率	評分標準
全食物利用	40%	主食材使用比重、充分使用各項食材。
食譜設計	30%	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。
創意及創新	30%	菜餚設計、當地食材搭配創新性。

(二)決賽：將以現場烹調與說菜方式進行，由評審委員進行現場評分，活動當日將由參賽者抽籤，決定參賽序號，並依續使用對應序號的廚臺。

1. 決賽日期：114 年 7 月 26 日(六)。
2. 決賽地點：新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 中餐教室  
(新北市新店區民生路 45 號)。
3. 烹調份量：需烹調 **2 道料理**，各別分為 2 份擺盤(1 份為採訪及拍照用，另 1 份為評審小組審查用)，每盤的份量需供 4 人份用餐。其中料理擺盤所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。
4. 烹調時間：料理及擺盤時間以 90 分鐘為限，參賽選手完成料理擺盤後，將由工作人員協助統一移至展示/評審試吃區域，**並依參賽序號進行評比**。料理及擺盤時間到，參賽者應立即停止，如未停止，將由主辦單位予以註記納入委員評審考量。
5. 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. 食材及器具／物品：為利活動公平、公正進行，決賽所需相關物品全數由主辦單位提供，包含基本之國內在地／當季食材(主辦單位將優先採購格外品)、調味料及當天所需使用之相關器具／物品(詳參附件 5)，比賽當日除參賽者本人慣用之基本刀具或小工具外，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，亦不開放參賽者自行攜帶入場。

7. 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；另進入會場時請勿配戴手錶、戒指及手環等配件。

**表 3 惜食料理食譜組評分標準(決審)**

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最佳風味及平衡。
創意及創新	20%	菜餚設計、當地食材搭配創新性。
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 5 分、3 分、1 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。
備註		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)。

#### 四、比賽績優獎項及獎勵內容：

- (一) 各獎項經評選決議，得以從缺、不足額或增額。

**表 4 惜食料理食譜組獎勵金**

惜食料理食譜組		
獎項	數量	獎勵說明
第 1 名	1	獎勵金新臺幣 2 萬元、獎狀一紙
第 2 名	1	獎勵金新臺幣 1 萬元、獎狀一紙
第 3 名	1	獎勵金新臺幣 5,000 元、獎狀一紙
佳作	4	獎勵金新臺幣 2,000 元、獎狀一紙

## 捌、惜食創意教案組徵選內容與審查方式

### 一、徵選主題

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 2~4 節(可分堂、分天)(每節課時間長度可依據授課對象調整)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。國小階段教案每節課 40 分鐘、中學階段教案每節課 50 分鐘。

表 5 惜食教案徵選主題

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：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"><li>● 鼓勵每天至少 1 餐，把點的食物全部吃完。</li><li>● 鼓勵善用食材不浪費(如：骨頭熬湯、果皮堆肥)。</li></ul>	
愛地球	<ul style="list-style-type: none"><li>● 鼓勵一週一蔬食日，並且做好廚餘分類。</li><li>● 鼓勵自備環保杯、餐具、購物袋。</li></ul>	
愛分享	鼓勵可將吃不完の食材/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。	

## 二、 審查程序

(一)初審：由主辦單位組成評審委員會進行資料審查，審查內容為惜食教案主題豐富性、教案內容切合度、創意程度等，預計取 7 組進入決賽。

表 6 惜食料理創意教案組評分標準(初審)

評分項目	占分比率	評分標準
主題明確與創新	40%	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，且具體可行。 2. 教學活動可行性高且易推廣。

(二)決賽：參賽團隊現場報告與展演，由評審委員進行提問及互動交流

1. 決賽日期：將於 114 年 6 月辦理，另行公告決賽日期。
2. 決賽地點：新北市政府環境保護局會議室 4 樓會議室(新北市板橋區民族路 57 號)。
3. 決賽說明：請參賽團隊準備 **12 分鐘**以內之現場展演，包括教學情境(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。

表 7 惜食料理創意教案組評分標準(決審)

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。

### 三、比賽績優獎項及獎勵內容

(一) 各獎項經評選決議，得以從缺、不足額或增額。

(二) 獲獎作品如為共同參賽者，應由共同獲獎者自行決定獎勵分配。

表 8 惜食料理教案組獎勵金

惜食料理教案組		
獎項名稱	數量	獎勵說明
第 1 名	1	獎勵金新臺幣 2 萬元、獎狀一紙
第 2 名	1	獎勵金新臺幣 1 萬元、獎狀一紙
第 3 名	1	獎勵金新臺幣 5,000 元、獎狀一紙
佳作	4	獎勵金新臺幣 2,000 元、獎狀一紙
行政獎勵	-	為鼓勵轄內學校教職員踴躍組隊代表學校參賽，參賽人員給予行政獎勵嘉獎 1 支。

## 玖、 參賽注意事項

- 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、 參賽者或參賽團隊，比賽當天須出示有貼照片之身分證明文件(身分證、健保卡、駕照或護照)供主辦單位驗證與初賽報名人員是否相符，除因突發或不可抗力因素外，不可臨時替換參賽者或參賽團隊。
- 三、 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。
- 四、 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。
- 五、 如經評選後獲獎，各參賽者或參賽團隊須有 1 位參賽選手代表參加頒獎典禮。
- 六、 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，無償授權予主辦單位及經主辦單位授權之人(單位)使用，並配合主辦單位邀請，參與後續惜食環境教育工作坊、訪談影片拍攝等相關推廣工作。
- 七、 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。
- 八、 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。
- 九、 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或廚師照，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、 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 2 萬元，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，均須依中國國民稅法扣繳 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。

十一、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。

十二、依據民法規定參賽者已滿 18 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 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、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。

十四、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、 聯絡窗口：

一、 新北市政府環境保護局 綜合規劃科 陳小姐  
電話：(02) 2953-2111 分機 4112

Email：[AP9945@ntpc.gov.tw](mailto:AP9945@ntpc.gov.tw)

二、 新北市政府環境保護局專案團隊 陳先生  
電話：(04) 2229-6229 分機 15

Email：[dlntp2023@gmail.com](mailto:dlntp2023@gmail.com)

#### 壹拾壹、環境部分區決賽與全國決賽配合事項

一、本市各組獲獎之第 1 名參賽者或參賽團隊，須配合參與 114 年環境部「第 3 屆首惜廚師甄選活動」。第 2 名與第 3 名選手為備取選手，如第 1 名選手因故無法參加分區決賽或全國決賽，主辦單位將依序遞補。

(一)惜食料理食譜組北區分區決賽：依環境部公告為準，預計 114 年 8 月 24

日(日)於新北市私立莊敬高級工業家事職業學校辦理。分區決賽將選出榮獲金獎與銀獎之選手，優先代表參與全國決賽。

(二)惜食料理食譜組全國總決賽暨頒獎典禮：依環境部公告為準，預計 114 年 9 月 27 日(六)於臺南市崑山科技大學辦理。

(三)惜食創意教案組全國總決賽暨頒獎典禮：依環境部公告為準，預計 114 年 8 月 16 日(六)於環境部辦理。

二、本市惜食料理食譜組與惜食教案組代表選手，須配合主辦單位相關專家學者輔導，以利爭取全國佳績。

【新北市滿漢全惜】惜食料理食譜組 食譜表

設計者姓名		縣(市)	新北市
自我介紹 (100字內)			
料理名稱 (至少2道)			
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 (需使用指定食材，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			

**【新北市滿漢全惜】創意教案組一教案教學表**

設計者姓名 (至多 3 名)		縣(市)	新北市	
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			
<b>教學流程</b> (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)				
<b>學習活動</b>		<b>時間</b>	<b>教學資源</b>	<b>評量方式</b>
引起 動機				
發展 活動				
綜合 活動				
<b>學習成效評估</b>				
<b>附件資料</b>				
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。

**【新北市滿漢全惜】惜食料理食譜暨創意教案徵選活動**

**法定代理人同意書**

茲同意本人未成年子女\_\_\_\_\_ (參賽學生姓名)

參加新北市政府環境保護局(主辦單位) 舉辦之

**【新北市滿漢全惜】惜食料理食譜暨創意教案徵選活動。**

法定代理人(未成年之參賽者父母雙方或監護人)：

姓名： (簽章)

身分證字號：

連絡電話：

住址：

中 華 民 國 114 年 月 日

【新北市滿漢全惜】惜食料理食譜暨創意教案徵選活動

授權書

組別	<input type="checkbox"/> 料理食譜組 <input type="checkbox"/> 創意教案組(成員至多 3 名)		
作品名稱			
授權人	1.	2.	3.
被授權人	新北市政府環境保護局		
說明	<p>本參賽人員（團隊）參加新北市政府環境保護局辦理「新北市滿漢全惜-惜食料理食譜暨創意教案徵選活動」，就該作品保證及授權如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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）無償授權予新北市政府環境保護局，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。新北市政府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。</li> <li>3. 本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。</li> </ol>		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請以標楷體填寫。</li> <li>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。</li> </ol>		
<p>此致 環境部</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 5、基本用具表

基本用具表			
*實際設備以現場提供為準			
項目	名稱	數量	規格
1	工作檯	1	附水槽、調理檯、爐檯、排水設施
2	抽油煙機	1	-
3	瓦斯爐-雙口快速爐	2 口	-
4	烤箱	1	-
5	插座	各 1	110V(2 組共用 1 個)
6	平底鍋	2	20cm，24cm
7	調味醬煮鍋	2	16cm，20cm
8	高湯鍋	1	28cm
9	混合盆(鋼盆)	4	(不含疏離盆)30cm
10	配菜盤	4	-
11	打蛋器	1	-
12	木杓	2	-
13	小烤盤(圓的)	2	-
14	大烤盤(方的)	1	-
15	煎鏟	1	-
16	夾子	1	-
17	漏杓	無	-
18	湯杓	1	瓷器
19	小湯匙	4	碗*4 個
20	濾網	1	圓漏網(麵粉篩)
21	砧板(2 色)	3	30cm×45cm×2cm(紅 1 白 2)
22	橡皮刮刀	1	-
23	帶柄濾網	1	-
24	湯杯附底盤	2	雙耳
25	湯盤附底盤	2	-
26	沙拉盤	2	27cm
27	主餐盤	2	29cm
28	點心盤	2	27cm
29	量杯	2	1000c.c.240c.c.各 1
30	量匙	1	1T、1t、1/2t、1/4t 為 1 組
31	叉子	1	不鏽鋼
32	洗碗精	1	-
33	菜瓜布	1	-
34	抹布	1	-
35	白毛巾	1	-
36	垃圾桶	1	-
37	剪刀/刮皮刀	1	-

附件 5、基本用具表

項目	名稱	規格	可提供數量
1	冰箱	2 台立式	1
2	保鮮膜	-	-
3	鋁箔紙	-	-
4	油紙	-	-
5	牙籤	-	-
<b>基本調味料清單</b>			
項目	名稱		
1	沙拉油		
2	碘鹽		
3	醬油		
4	醬油膏		
5	烏醋		
6	白醋		
7	細粒砂糖		
8	味醂		
9	胡椒粉		