**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**

1. **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。

1. **主辦單位**

新北市政府環境保護局

1. **協辦單位**

新北市政府教育局、新北市政府市場處

1. **徵選組別**
2. 惜食料理食譜組。
3. 惜食創意教案組。
4. **參加對象及組隊方式**
5. 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。

1. 組隊方式
2. 惜食料理食譜組：**限個人報名參加**。
3. 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。
4. **報名方式與說明會**
5. 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
6. 報名網站：<https://www.cherishfood.com.tw/join_index.php>。
7. 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。
8. 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/epdfrontdesk/page\_activity)。
9. **惜食料理食譜組徵選內容與審查說明**
10. 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。
11. **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。 |

1. **審查程序**
2. 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組進入決審。

**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。 |

1. 決審：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. 決審日期：114年7月26日(六)。
		2. 決審地點：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)。

* + 1. 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。
		2. 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。
		3. 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。
		4. 食材及器具／物品：為利活動公平、公正進行，決審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。
		5. 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）。 |

1. **比賽績優獎項及獎勵內容：**
2. 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 |

1. **惜食創意教案組徵選內容與審查方式**
	1. **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 | * 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。 |

* 1. **審查程序**
1. 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組進入決審。

**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。
 |

1. 決審：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
2. 決審日期：將於114年6月辦理，另行公告決審日期。
3. 決審地點：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)。
4. 決審說明：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。 |

* 1. **比賽績優獎項及獎勵內容**
1. 各獎項經評選決議，得以從缺、不足額或增額。
2. 獲奬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。 |

1. **參賽注意事項**
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 獲奬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。
8. 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。
9. 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。
10. 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)。
11. 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，均須依中國民國稅法扣繳20%稅額)。獲奬作品如為共同創作者，應由共同得獎者自行決定獎勵分配。
12. 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。
13. 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。
14. 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。
15. 如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。
16. **聯絡窗口：**
17. 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

1. 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

1. **環境部分區決賽與全國決賽配合事項**
2. 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。
3. 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。**
4. 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。
5. 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。
6. 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**

**附件1、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) | □吃全食（零廚餘） □吃格外 □食當季 □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－教案教學表**

**附件2、創意教案組-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)** | □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) |

### 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**

**附件3、法定代理人同意書**

### **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**

**附件4、授權書**

**授權書**

|  |  |
| --- | --- |
| 組別 | □料理食譜組 □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 | 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：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。
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 | 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。
 |
| 此致環境部**立授權書人（全體人員簽章）：** 中華民國 114 年 月 日 |

|  |
| --- |
| **基本用具表****附件5、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 | - |
| 3443 | 抹布 | 1 | - |
| 35 | 白毛巾 | 1 | - |
| 36 | 垃圾桶 | 1 | - |
| 3773 | 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 | - | - |
| **基本調味料清單** |
| **項目** | **名稱** |
| 1 | 沙拉油可協助購置 |
| 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 |