

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6月6日(星期五)17:00截止**

二、報名網站：https://www.cherishfood.com.tw/join_index.php。

三、報名方式：

線上報名：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。

紙本報名(新增)：請於114年6月6日(星期五)17:00以前，將報名相關紙本資料(附件 1~附件 4)與聯絡人資訊表(附件 5)寄送(以郵戳為憑)或親自送達報名繳交資料至新北市政府環境保護局綜合規劃科(220243 新北市板橋區民族路 57 號)，逾期不予受理。

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/epdfrontdesk/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，已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>)。另依據環境部 5 月 21 日修訂更新食譜組北區賽選配食材份量，本市將調整市賽部分食材份量(報名者可自行評估是否更新食譜，原則上新舊從寬處理)。

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	需使用指定主食材，可混合多個主題進行

	又不浪費的料理。	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。
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。	

主題	內容說明	附註
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"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。	

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
- 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

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			
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

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"> 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	<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 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、聯絡人資訊表

姓名	
出生年月日(西元)	
單位/職稱 (例:○○ 高職 教務處/教師或學生)	
報名組別	<input type="checkbox"/> 惜食料理食譜組 <input type="checkbox"/> 惜食創意教案組
連絡電話	
聯絡信箱	

*紙本送件者請將本表併同紙本報名資料(附件 1~4)寄出。

114 年新北市【滿漢全惜】惜食料理食譜組食材列表

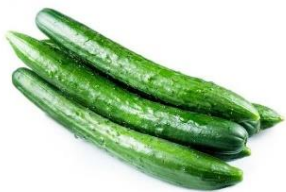



114.05.27 更新版

編號	主餐指定食材		每份(公克)
1	台灣豬五花 附皮		330

114 年新北市【滿漢全惜】惜食料理食譜組食材列表

114.05.27 更新版

選配食材

項目	名稱	圖示	每份 (公克)	項目	名稱	圖示	每份 (公克)
1	杏鮑菇		180	6	小黃瓜		300
2	紅蘿蔔		400	7	牛蕃茄		300
3	青花菜		400	8	乾香菇		100
4	高麗菜		400	9	青蔥		100
5	芋頭		300	10	南瓜		300



114 年新北市【滿漢全惜】惜食料理食譜組食材列表

114.05.27 更新版

11	去殼 玉米筍		100	17	蒜頭		60
12	綠竹筍		700	18	紅辣椒		100
13	茭白筍		400	19	香菜		30
14	老薑		130	20	芹菜		250
15	茄子		300	21	水果 彩椒		300
16	櫛瓜		200	22	洋蔥		350
23	秋葵		200	25	非籠飼 雞蛋		3 顆

114 年新北市【滿漢全惜】惜食料理食譜組食材列表

114.05.27 更新版

24	檸檬		150	26	地瓜		200
----	----	---	-----	----	----	---	-----

114 年新北市【滿漢全惜】惜食料理食譜組食材列表

114.05.27 更新版

調味品		
個人區	序	名稱
	1	精鹽
	2	醬油
	3	米酒
	4	細砂糖
	5	白胡椒粉
	6	太白粉
	7	沙拉油
共用區	序	名稱
	1	醬油膏
	2	白醋
	3	烏醋
	4	味霖
	5	晶冰糖
	6	黑糖
	7	黑胡椒粉
	8	低筋麵粉
	9	中筋麵粉
	10	高筋麵粉
	11	香菇素蠔油
	12	番茄醬
	13	沙茶醬
	14	胡麻油
	15	芝麻醬
16	胡麻醬	

114 年新北市【滿漢全惜】惜食料理食譜組食材列表

114.05.27 更新版

注意事項：

1. 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. 本次賽事僅提供上述列表之食材與調味品，令各項食材皆以「份」為單位提供參賽使用，不提供切分秤重，參賽者設計食譜時需考量如何充分使用食材。
3. 2 道料理主餐需為**指定食材-台灣豬五花附皮加上指定選配食材至少一項入菜。**
4. 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）。
5. 蛋殼、筍殼...等剩餘物料，因縣市歸類為一般垃圾者，故採從寬認定，可不納入廚餘秤重範圍。

114 年新北市【滿漢全惜】惜食料理食譜組廚具設備列表

基本用具表(每位參賽者皆有之設備、工具)				
項目	器具名稱	規格	數量	單位
1	工作檯	附水槽、調理檯、爐檯、排水設施	1	座
2	抽油煙機	-	1	台
3	中式快速爐	-	2	口
4	炒鍋	直徑 38 公分	2	個
5	炒鍋鍋蓋		1	個
6	湯鍋	直徑 26 公分	1	個
7	蒸鍋	直徑 43 公分	1	組
8	砧板	30 公分×45 公分	2	個
9	刀具	剝刀、片刀、刮鱗刀、水果刀、削皮刀、剪刀	1	組
10	磅秤	1 公斤彈簧秤	1	個
11	量杯	240 毫升	1	個
12	量匙	1T、1t、½t、¼t 為 1 組	1	組
13	磨薑板	磨碎用，不鏽鋼製	1	個
14	打蛋器	-	1	支
15	大漏杓	直徑 30 公分	1	把
16	反口油桶	內徑 26 公分	1	支
17	濾油網	內徑 28-30 公分	1	支
18	細濾網	15-20 公分	2	支
19	鍋鏟	一般用	2	把
20	炒杓	直徑 12 公分	1	把

基本用具表(每位參賽者皆有之設備、工具)

項目	器具名稱	規格	數量	單位
21	飯匙(杓)	直徑 12 公分	1	把
22	中式湯匙		2	支
23	鋼盆	直徑 27 公分	3	個
24	疏籬 (漏盆)	直徑 30 公分	1	個
25	配菜盤	直徑 24 公分	12	個
26	馬口碗	直徑 15 公分	12	個
27	中式平盤	直徑 26 公分	6	個
28	腰子盤	長度約 30 及 35 公分各一	2	個
29	水盤	直徑 27 公分	1	個
30	圓形水盤	直徑 28 公分	1	個
31	大湯碗	直徑 24 公分	1	個
32	小湯碗	直徑 9.5 公分	1	個
33	筷子		1	雙
34	長筷子		1	雙
35	醬油碟		2	個
36	夾盤器		1	支
37	刷子		1	個
38	菜瓜布		1	塊
39	洗碗精	360 毫升	1	罐