



第 3 屆首惜廚師甄選活動  
臺中市初（複）賽  
活動簡章

主辦單位：臺中市政府環境保護局

承辦單位：京丞資源國際有限公司

中 華 民 國      1 1 4      年      3      月

114年  
臺中市初(複)賽

淨零綠生活  
Green Lifestyle

我要報名



▲ 更多甄選訊息

# 首惜廚師



料理食譜暨  
創意教案甄選

獎勵高達新臺幣

# 67萬元

## ✓ 徵件期間

即日起至  
114年5月27日 (二)

## ✓ 參賽資格

凡對料理或惜食文化推廣  
有興趣的人皆可參加

### 惜食料理食譜組

#### 臺中市初賽

規劃至少2道惜食且美味的食譜

臺中市複賽、中區決賽  
全國總決賽

現場烹調及說菜

### 惜食教案組

#### 臺中市初賽

規劃2-4節課以上惜食教案

全國總評比

教學展演

指導單位：環境部  
主辦單位：臺中市政府環境保護局  
承辦單位：京丞資源國際有限公司

廣告

## 第 3 屆首惜廚師甄選活動臺中市初（複）賽活動簡章

### 壹、活動目的

環境部為推動珍惜食物（以下簡稱惜食）之環境教育，吸引社會大眾關注，並支持惜食理念，特辦理「第 3 屆首惜廚師甄選活動」（以下簡稱本活動），向全國民眾甄選具有惜食意涵的「料理食譜」與「創意教案」，由各縣（市）環保局辦理地方初賽，遴選出最優勝之選手代表各縣（市）參與全國決賽，角逐全國冠軍。

讓料理達人們切磋如何以最「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；讓教育家們運用創意惜食理念轉化為教學行動之中，一同創造出惜食新風尚！

### 貳、辦理單位

#### 一、臺中市初（複）賽

- (一)指導單位：環境部
- (二)主辦單位：臺中市政府環境保護局
- (三)承辦單位：京丞資源國際有限公司

#### 二、全國決賽

- (一)主辦單位：環境部
- (二)協辦單位：農業部、各縣（市）政府、家樂福文教基金會
- (三)承辦單位：純粹創意整合行銷有限公司

### 參、甄選對象、組別及組隊方式

- 一、惜食料理食譜組：喜愛動手做料理並對惜食理念推廣感興趣之民眾，限個人報名參加。
- 二、惜食創意教案組：對惜食理念、教案設計規劃、教學展演有興趣之民眾，不限個人或團隊（成員至多 3 名）報名參加。

### 肆、活動期程

臺中市初（複）賽由臺中市政府環境保護局辦理，全國決賽由環境部辦理，活動期程如表 1。

表 1 本活動期程

| 項目                     | 時間                         | 說明  |
|------------------------|----------------------------|---|
| <b>一、臺中市初（複）賽</b>      |                            |   |
| 報名投件                   | 即日起至5月27日（星期二）止            | 於指定時間至本活動網站（網址： <a href="http://www.cherishfood.com.tw">www.cherishfood.com.tw</a> ）上傳報名資料，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。  |
| 資格審查                   | 收件截止日起一週內                  | 辦理資格審查，經審查認定應補正資料者，通知限期補正，未依期限補正者則駁回投件，補正期限為收悉補正通知起3個工作天內。  |
| 【臺中市初賽】<br>書面評選        | 6月20日（星期五）前                | 依投件作品辦理書面評選，由評審小組採序位法方式進行評分。<br>1.惜食料理食譜組：擇優入圍複賽階段。<br>2.惜食創意教案組：擇優1組代表本市參與全國總評比，並備取2組。   |
| 公告初賽結果及複賽暨頒獎典禮<br>辦理資訊 | 預計6月30日（星期一）前              | 公告臺中市初賽評選結果（惜食料理食譜組及惜食創意教案組）及複賽（惜食料理食譜組）暨頒獎典禮辦理時間及地點。   |
| 【臺中市複賽】<br>現場烹調及說菜     | 7月12日（星期六）於弘光科技大學辦理        | 採料理擺盤（90分鐘）與說菜（5分鐘），擇優1名代表本市參與中區決賽，並備取2名。<br><b>※相關食材及設備依中區決賽規格辦理</b>   |
| 本市決賽<br>參賽代表<br>輔導作業   | 各甄選組別決賽<br>階段報名資料<br>提交前   | 為精進本市決賽代表組別量能，將邀請評審小組之委員（至少1位）輔導，針對評分項目精進，各階段至少辦理1次輔導作業，亦將協助書面文件彙整等行政內容。 <b>全國決賽各階段報名資料提交期限：</b><br>1.惜食料理食譜組：<br>(1)分區決賽：8月5日（星期二）前<br>(2)全國總決賽：9月15日（星期一）前<br>2.惜食創意教案組全國總評比：8月1日（星期五）前 |
| 提報本市參與全<br>國決賽名單       | 依各甄選組別決賽<br>階段報名資料<br>提交期限 | 由各地方環保局提報各組全國決賽報名資料（包含名單、決賽食譜表、決賽教案表）。各決賽階段報名資料提交期限：<br>1.惜食料理食譜組：<br>(1)分區決賽：8月5日（星期二）前<br>(2)全國總決賽：9月15日（星期一）前<br>2.惜食創意教案組全國總評比：8月1日（星期五）前   |

### 第3屆首惜廚師甄選活動-臺中市初（複）賽【活動簡章】

| 項目                 | 時間                     | 說明  |
|--------------------|------------------------|---|
| <b>二、全國決賽</b>      |                        |   |
| 【中區決賽】<br>惜食料理食譜組  | 8月23日（星期六）於苗栗縣君毅高級中學辦理 | 採料理擺盤（90分鐘）與說菜（5分鐘），遴選各區（北、中、南區）前2名（金獎及銀獎）選手參與全國總決賽。<br><b>※相關食材及設備規格最遲於4月30日前公布於活動網頁</b><br><b>※中區決賽參與縣市：新竹縣、新竹市、苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣</b> |
| 【全國總評比】<br>惜食創意教案組 | 8月16日（星期六）於臺北市環境部辦理    | 採教學展演（12分鐘），涵括教學情境（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。  |
| 【全國總決賽】<br>惜食料理食譜組 | 9月27日（星期六）於臺南市崑山科技大學辦理 | 採料理擺盤（90分鐘）與說菜（5分鐘），遴選全國總決賽冠軍。<br><b>※相關食材及設備規格最遲於9月1日公布於活動網頁</b>   |

#### 伍、報名方式及期限

- 一、報名方式：請至本活動網頁（網址：[www.cherishfood.com.tw](http://www.cherishfood.com.tw)）報名。
- (一)惜食料理食譜組：採個別報名，提交食譜表及授權同意書（詳本簡章附表1、3）。
- (二)惜食創意教案組：採個別報名（團隊參賽請以1人為代表人報名，勿多人同時報名），提交教案教學表及授權同意書（詳本簡章附表2、3）。
- (三)若參賽者未滿18歲，需填妥法定代理人同意書（詳本簡章附表4），始得參與本活動並領取獎項。
- (四)報名資料經審查應補正資料者，通知限期補正，補正期限為收悉補正通知起3個工作天內（通知當日為第1天），未依期限補正者則駁回投件。
- 二、報名期限：**114年5月27日（星期二）前**完成線上報名程序。
- 三、地方初賽由各縣（市）環境保護局辦理，若有重複報名者，將由承辦單位（純粹創意整合行銷有限公司）洽參賽者後，選定報名縣市。

## 陸、甄選規格

為能甄選到「惜食」的好味道與教案，分為「惜食料理食譜組」、「惜食創意教案組」，臺中市初賽採書面評選，由評審小組採序位法方式進行評分，「惜食料理食譜組」擇優入圍複賽階段，「惜食創意教案組」擇優1件代表本市參與決賽，文件均以A4平面直開印製、正體中文書寫、上傳活動網站，各階段若有使用任何圖片、照片、影像、音樂，需自行取得授權許可，說明如下。

### 一、惜食料理食譜組：

(一)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，規劃設計並烹煮2道惜食且美味的料理。

### (二)食材及廚具

1.參賽者參加臺中市複賽、中區決賽及全國總決賽時，將統一使用由辦理單位於賽事提供之主要食材（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.臺中市複賽、中區決賽及全國總決賽之主要食材（動物性蛋白質）、選配食材、佐料/調味料、料理廚具、設備等，將於本活動網頁公布。

(1)臺中市複賽：依中區決賽規格辦理，或臺中市政府環境保護局另行公告之。

(2)中區決賽：114年4月30日（星期三）前公布

(3)全國總決賽：114年9月1日（星期一）公布

3.為倡議惜食及永續理念，本活動使用之所有食材，接優先挑選臺灣在地、具有產銷履歷、符合動物福利、友善環境生產之產品。

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到4節課（國小階段每節課40分鐘，中學階段每節課50分鐘）之教學內容。甄選主題如表2。

表 2 惜食創意教案組甄選主題

| 行動  | 概念內容說明   | 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<br>多 個 主<br>題 進 行<br>教 案 設<br>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；外時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。<br>✓ 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。<br>✓ 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。                                      |                                       |

## 柒、評比方式

### 一、惜食料理食譜組

#### (一)臺中市初賽：

- 1.採書面評選，由辦理單位組成之評審小組進行評分，擇優數件入圍臺中市複賽（依報名件數而定），至少入圍 4 件，至多入圍 6 件，入圍及備取件數實施標準如表 3。

表 3 「惜食料理食譜組」入圍臺中市複賽及備取件數實施標準

| 報名件數(n)          | 入圍複賽件數 | 複賽備取件數 |
|------------------|--------|--------|
| $n \leq 10$      | 4      | 2      |
| $10 < n \leq 15$ | 5      | 2      |
| $n > 15$         | 6      | 3      |

- 2.依各評審委員評定之總分，轉換成序位，依序位法排序。加總每位委員序位後，以序位和（由低至高）排序名次。如有相同序位和者，則由評審小組討論決定之。

(二)臺中市複賽、中區決賽、全國總決賽：

- 1.採現場烹調方式進行，由評審小組進行現場評分。
- 2.活動當日由參賽者抽籤，決定參賽序號，並依序號使用對應之廚臺。
- 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動作。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，將由工作人員協助移至評審小組試吃區及展示區。
  - (1)臺中市複賽：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，若有多組同時完成，則依參賽序號作為試吃順序。後續統一環節依參賽序號依序進行說菜(原則以 5 分鐘為限)，再由評審委員進行提問及互動交流。
  - (2)中區決賽、全國總決賽：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。
- 6.參賽者請穿著廚師服或著圍裙、網帽及防滑鞋為宜，並請配戴口罩。
- 7.由辦理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.臺中市複賽第一名代表臺中市參賽中區決賽，並備選至多 2 組（第 2、3 名），以備如遇突發或不可抗力因素發生時，更換參賽代表。

## 二、惜食創意教案組

(一)臺中市初賽：

- 1.採書面評選，由辦理單位邀集專家學者或實務工作者組成之評審小組進行評分，擇優 1 件代表本市參與全國總評比。
- 2.依各評審委員評定之總分，轉換成序位，依序位法排序。加總每位委員序位後，以序位和（由低至高）排序名次。如有相同序位和者，則由評審小組討論決定之。

- 3.臺中市初賽第一名代表臺中市參賽全國總評比，並備選至多2組（第2、3名），以備如遇突發或不可抗力因素發生時，更換參賽代表。

(二)全國總評比：

- 1.採教學展演方式進行，參賽者需準備12分鐘以內之教案展演，涵括教學情境（主題、對象、教學目標）、教學活動說明及試教，可自行準備教具或教材。結束展演後，將由評審小組進行提問及互動交流。
- 2.評比展演順序，訂於114年7月1日（星期二）抽籤決定（抽籤過程將全程公開錄影），並公布於本活動網頁。
- 3.由辦理單位邀集專家學者或實務工作者組成評審小組，召開教案展演評比會議，依評分項目及標準進行評分。
- 4.依各評審委員評定之總分，轉換成序位，依序位法排序。加總每位委員序位後，以序位和（由低至高）排序名次。如有相同序位和者，則以「內容正確與豐富」得分高者排序在前；如仍相同時，再以「規劃適切與可行性」得分高者排序在前；如仍相同時，再以獲得「序位1」多者排序在前。

捌、評分項目及標準

- 一、惜食料理食譜組：臺中市初賽採書面評選，臺中市複賽、中區決賽及全國總決賽採料理擺盤及說菜，各階段評分項目及標準如表4。

表4 「惜食料理食譜組」各階段評分項目及標準

| 階段               | 評分項目      | 占分比率 | 評分標準                               |
|------------------|-----------|------|------------------------------------|
| 臺中市初賽            | 1.在地/當季食材 | 20%  | 在地、當季食材運用程度。                       |
|                  | 2.食材利用度   | 25%  | 運用適當的烹調技術充分使用食材。                   |
|                  | 3.創意度     | 20%  | 菜餚設計、材料搭配創意性。                      |
|                  | 4.應用性     | 35%  | 內容完整程度，照片呈現清晰；食譜實際運用的延展性、複製性。      |
| 臺中市複賽、中區決賽、全國總決賽 | 1.「全食物」利用 | 30%  | 主食材使用比重、充分使用各項食材。                  |
|                  | 2.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。 |
|                  | 3.菜餚美味程度  | 20%  | 比賽成品在食用後呈現之風味與平衡。                  |
|                  | 4.創意及創新   | 20%  | 菜餚設計、材料搭配創新性。                      |

第3屆首惜廚師甄選活動-臺中市初(複)賽【活動簡章】

| 階段 | 評分項目      | 占分比率 | 評分標準  |
|----|-----------|------|---|
|    | 5.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。   |
|    | 6.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(計算至小數點第2位)相同，加分以3名為原則。 |

(一)為倡議「吃多少，煮多少」，本次加分項係採「食材使用率」。競賽前將針對各參賽者使用之所有食材進行秤重。

(二)鹽類、糖類、味精類、酒類相關、發酵醬油與調味粉類之調味料不納入秤重範圍；單一植物或真菌成份及動物來源調味類納入秤重範圍，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，計算食材食用率(已入菜之食材不納入剩餘食材秤重)。

二、惜食創意教案組：臺中市初賽採書面評選，全國總評比採教學展演，各階段評分項目及標準如表5。

表5 「惜食創意教案組」各階段評分項目及標準

| 階段    | 評分項目      | 占分比率 | 評分標準  |
|-------|-----------|------|---|
| 臺中市初賽 | 1.主題性     | 30%  | 根據對象的學習需求設計不同的主題，惟主題內容須呼應十大惜食行動設計。                          |
|       | 2.教學結構    | 20%  | 包含引起動機、開發活動、綜合活動三大部分，考驗教學的氣氛引導、互動性與流暢度。                     |
|       | 3.創意與創新   | 20%  | 教學內容、方式、教材之創意程度。  |
|       | 4.教學評估    | 15%  | 學習成效評估，如學習單、前後測、實作等，需呼應學習目標與主題。                             |
|       | 5.完整性     | 15%  | 教案內容是否前後呼應及具連貫性。  |
| 全國總評比 | 1.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。                                  |
|       | 2.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。<br>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。 |

### 第3屆首惜廚師甄選活動-臺中市初(複)賽【活動簡章】

| 階段 | 評分項目       | 占分比率 | 評分標準  |
|----|------------|------|---|
|    |            |      | 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。 |
|    | 3.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。<br>2.教學活動可行性高且易推廣。  |
|    | 4.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。                       |

### 玖、獎項與獎勵

如參賽作品未達評審小組之評定標準，獎項得從缺，各組獎項及獎勵如表 6 及表 7。

表 6 「惜食料理食譜組」獎項及獎勵

| 甄選階段    | 獎項名稱         | 數量 | 獎勵說明                          |
|---------|--------------|----|-------------------------------|
| 本市初(複)賽 | 第 1 名        | 1  | 10,000 元禮券、獎狀一紙。              |
|         | 第 2 名        | 1  | 6,000 元禮券、獎狀一紙。               |
|         | 第 3 名        | 1  | 4,000 元禮券、獎狀一紙。               |
| 中區決賽    | 金獎           | 1  | 晉級總決賽、30,000 元禮券、獎狀一紙         |
|         | 銀獎           | 1  | 晉級總決賽、20,000 元禮券、獎狀一紙         |
|         | 銅獎           | 1  | 總決賽(備取)、10,000 元禮券、獎狀一紙       |
|         | 優等賞          | 13 | 5,000 元禮券、獎狀一紙                |
| 全國總決賽   | 首惜傳說獎(第 1 名) | 1  | 120,000 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  | 80,000 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  | 50,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條  |
|         | 惜食達人獎        | 3  | 30,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座          |

表 7 「惜食創意教案組」獎項及獎勵

| 甄選階段 | 獎項名稱  | 數量 | 獎勵說明                     |
|------|-------|----|--------------------------|
| 本市初賽 | 第 1 名 | 1  | 10,000 元禮券、獎狀一紙。         |
|      | 第 2 名 | 1  | 6,000 元禮券、獎狀一紙。          |
|      | 第 3 名 | 1  | 4,000 元禮券、獎狀一紙。          |
| 全國   | 學習金獎  | 1  | 60,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠 |

### 第 3 屆首惜廚師甄選活動-臺中市初（複）賽【活動簡章】

| 甄選階段 | 獎項名稱    | 數量 | 獎勵說明                         |
|------|---------|----|------------------------------|
| 總評比  |         |    | 領巾乙條                         |
|      | 學習銀獎    | 1  | 30,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條 |
|      | 學習銅獎    | 1  | 10,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座、紀念綠領巾乙條 |
|      | 珍稀食客教案賞 | 9  | 5,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座          |
|      | 愛完食教案賞  | 10 | 2,000 元禮券、獎狀一紙、獎座一座          |

#### 拾、附則

- 一、為維持活動甄選之公平性，不符合本簡章之各項規定者，不予受理、不予評選。亦得取消已獲獎者之名次，並追回各項獎勵。
- 二、所有參賽者應保證其報名資料內容均為真實正確，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，且未於其他活動重複參選而得獎。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，參賽者須自行負各項法律責任，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。
- 三、報名參加本活動者，即同意無條件將活動內容所產出之作品（食譜或教案）無償授權予辦理單位，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。
- 四、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。
- 五、參賽者於臺中市複賽 / 中區決賽 / 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。
- 六、辦理單位遵守個人資料保護法規定，保障參賽者個人資料安全之責任，在符合蒐集之特定目的下處理及利用個人資料。另辦理單位將對

本活動各項過程進行錄影，參賽者同意辦理單位得對參賽者及其作品進行拍照、錄影。

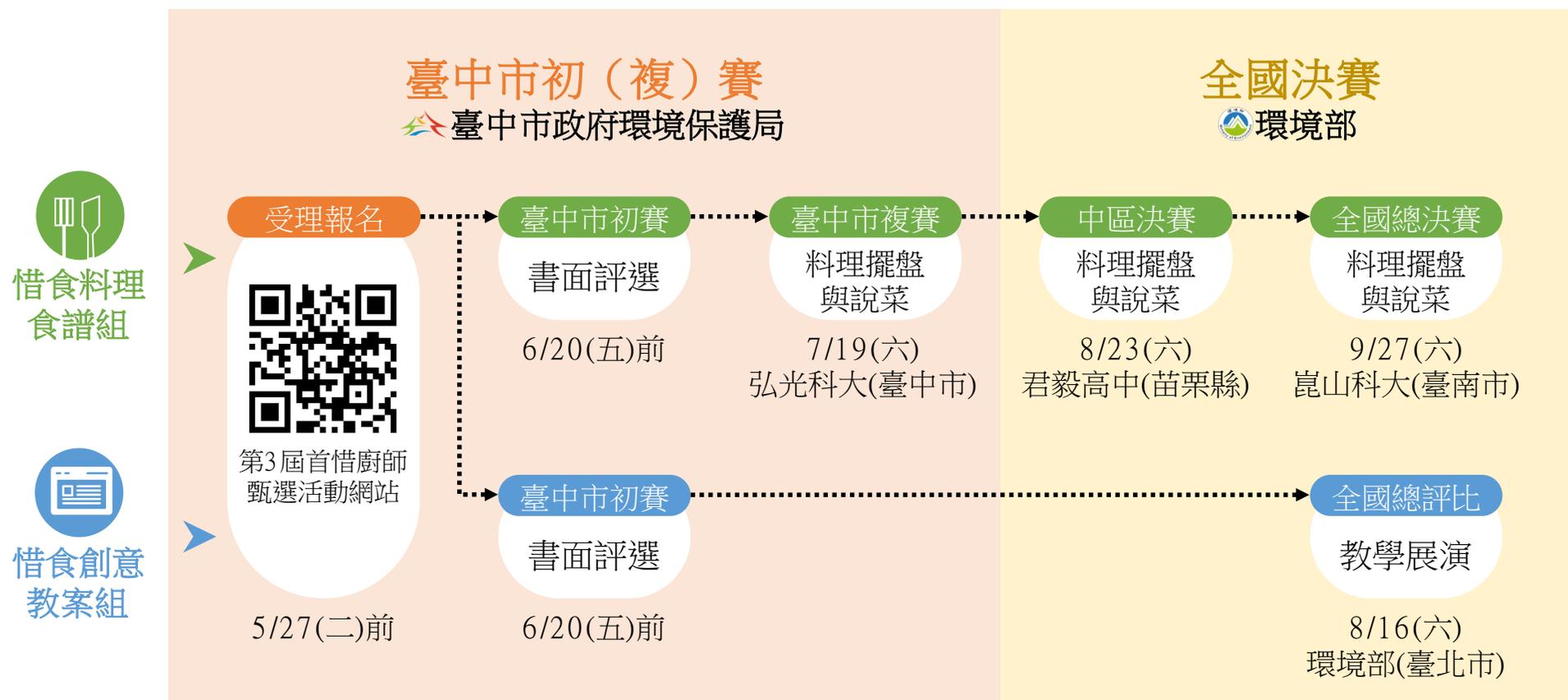
- 七、辦理單位將依中華民國稅法規定，由辦理單位開立年度扣繳憑單予得獎者，並代扣應繳稅額後給付。獲獎作品如為共同創作者，應由共同得獎者自行決定獎勵分配。
- 八、凡參加報名者，視同已閱讀並完全同意遵守本活動之各項規定及內容。如代表臺中市參賽環境部「第 3 屆首惜廚師甄選活動」之中區決賽、全國總決賽、全國總評比等，其食宿及交通費用皆由主辦單位負擔，須配合依規提送參賽所需之報名資料，如食譜表、教學教案表、授權書、法定代理人同意書等。
- 九、本活動係針對臺中市初（複）賽甄選辦法說明，其中提及之全國決賽（如中區決賽、全國總決賽、全國總評比）甄選辦法仍以環境部（主辦單位）公告為準。
- 十、如有未盡善之處，主辦單位保留最終修訂及解釋之權利。

#### 拾壹、聯絡窗口

- 一、主辦單位：臺中市政府環境保護局  
聯絡人：李偲宣 小姐  
電話：(04)2228-9111 分機 66109
- 二、承辦單位：京丞資源國際有限公司  
聯絡人：湛隆誼 先生（分機 662）  
柯鈞婷 小姐（分機 663）  
電話：(04)2320-1765（代表號）  
信箱：chee1040318@gmail.com

## 【第3屆首惜廚師甄選活動臺中市初(複)賽】

### 活動期程圖



## 【第 3 屆首惜廚師甄選活動臺中市初（複）賽】

### 惜食料理食譜組－食譜表

|                                 |   |          |      |
|---------------------------------|---|----------|------|
| 設計者姓名                           |   |          |      |
| 自我介紹<br>(100 字內)                |   |          |      |
| 料理名稱<br>(不限道數)                  |   |          |      |
| 設計理念<br>(300 字內)                |   |          |      |
| 食用人數<br>(建議份量)                  |   |          |      |
| 主題概念<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>小撇步                     |   |          |      |

## 【第 3 屆首惜廚師甄選活動臺中市初（複）賽】

### 惜食創意教案組－教案教學表

|  |  |    |      |      |
|--|--|----|------|------|
| 設計者姓名<br>(至多 3 名)  |  |    |      |      |
| 教案名稱   |  |    |      |      |
| 設計理念<br>(300 字內)   |  |    |      |      |
| 教學目標   |  |    |      |      |
| 教學時間   |  |    |      |      |
| 主題概念<br>(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<br><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><br>(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<br>(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。



# 未成年人參加

## 【第 3 屆首惜廚師甄選活動臺中市初（複）賽】

### 法定代理人同意書

您好：

為保障貴子弟的權益，請務必詳細的閱讀本同意書之各項內容。

- 1.主辦單位臺中市政府環境保護局委託京丞資源國際有限公司（以下稱本單位）辦理「第 3 屆首惜廚師甄選活動臺中市初（複）賽」，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「第 3 屆首惜廚師甄選活動臺中市初（複）賽」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