

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、辦理目的

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，將平凡食材化為神奇料理，在推廣美味料理的同時兼顧傳播惜食理念。

貳、指導單位：行政院環境保護署

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：惜食料理食譜組

肆、參加對象及組隊方式：

(一) 參加對象：

凡餐飲相關產業廚師、學生、教師、從業人員、對料理或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6月15日(四)中午12時00分截止。

陸、報名方式

(一) 至報名網頁下載報名參賽相關資料。

(二) 於規定時間內至環保署惜食料理食譜暨教案甄選活動報名網頁 (<https://reurl.cc/d7QZAD>)，各縣市初賽>宜蘭縣>我要報名，點選惜食料理食譜組。

(三) 於公告決賽名單後，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	附註
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。	指定食材：甘藍、花椰菜、長豇豆、胡瓜、胡蘿蔔、茄子、甜椒、結球白菜、碗豆等9種當季食材(詳見附件一)作為決賽之「指定食材」，每組參賽者須挑選至少2種指定食材現場烹煮及全部入菜
即期品、格外品料理	將即期品或市場規格之外(如太短、太小或奇形怪狀等蔬果)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)	採用當季、在地食材，減少冷藏及運輸時產生的碳排放；盡量避免高溫油炸、長時間烘烤、燉煮等烹調方式，以減少能源消耗，既低碳又省錢。	

捌、甄選規格：

為能甄選到「惜食」的好味道，「惜食料理食譜組」競賽方式包含初賽(書面評選)及決賽(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)惜食料理食譜組：

1. 初賽：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。
 - (1) 收件時間：自即日起至 112 年 6 月 15 日(四)中午 12 時 00 分止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。
 - (2) 報名資料：需繳交報名表、食譜表(含理念、食材、步驟、照片)、本人與參賽料理合照乙張、作品授權書、法定代理人同意書，詳附件 1。
 - (3) 參賽隊伍報名資料符合甄選相關規定者，始進入評選階段。
 - (4) 入圍人數：至多入圍 8 件作品，另並備取 5 件作品。
 - (5) 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
在地/當季 食材	20%	在地、當季食材運用程度
食材利用度	25%	運用適當的烹調技術充分使用食材
創意度	20%	菜餚設計(含格外品)、材料搭配創意性
應用性	35%	(1)食譜理念、內容及說明步驟等完整程度，照片呈現清晰。 (2)食譜實際運用的延展性、複製性。

2. 決賽：採現場烹調五人份料理，並均分為兩盤。主辦單位將邀集評選委員現場評分，並於決賽當日公布成績並進行頒獎。

- (1) 決賽時間：112年7月15日(六)
- (2) 決賽地點：書面通知
- (3) 決賽食材及器具/物品：決賽所需相關食材、器具及物品由主辦單位提供，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，並請參賽者於決賽食譜表註明決賽當日所需之料理食材(如肉品、配菜等非上述指定食材)以利主辦單位彙整準備，特殊食材及調味料請自行準備(如車前草等市面無販售之食材及薑黃、孜然等非常用之調味料)。
- (4) 參賽者自備之食材須現場處理及烹調：蔬果類未清洗及切割，蛋、奶、肉類與海鮮類等未經調味、醃漬、發酵及烹煮；主辦單位將提供基本調味料，其餘參賽者自備調味料需為未拆封全新包裝，且不得攜帶已完成或半完成品調味料或現成醬汁(如湯包或料理包等)。相關食材、電器、用具等將於賽前由主辦單位、評審委員及參賽者於現場相互進行確認，不符合規定之食材、電器、用具等不得用於決賽並酌情扣分。
- (5) 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。
- (6) 現場備有基本烹調用具。除電器之其他用具，參賽者可自行攜帶，如刀具、模具、計時器、手套等，惟每人比賽之空間有限，請自行斟酌並請注意使用安全。

- (7) 為倡議「吃多少，煮多少」掌握適量食材之惜食理念，競賽前主辦單位將針對各組使用之食材進行秤重，料理完亦將針對剩餘食材進行秤重，計算出食材使用率後作為額外加分項(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。
- (8) 決賽競賽細則將於初賽結果公布時一併公布。
- (9) 決賽第一名之參賽者將於 112 年 9 月 16 日代表宜蘭縣參與全國賽，全國賽地點為醒吾科技大學，交通、食宿由主辦方提供，如無法配合，由第二名參賽，以此類推。

玖、評選方式及項目：

由本局邀集專家學者組成評選小組，召開評選會議。

惜食料理食譜組評分標準(決賽)

評分項目	佔分比例	評分標準
材料準備及衛生	15%	料理人基本素養，包含工作區域與食材處理之清潔、食物的切割浪費程度。
食材利用度	20%	運用適當的烹調技術充分使用食材。
創意及創新	20%	菜餚設計、材料搭配創新性。
菜餚美味程度	30%	比賽成品在食用後呈現最佳風味及平衡。
設計擺飾與說菜	15%	作品的設計構思、惜食理念及呈現型態，並考驗廚師理念傳達的口語能力。
★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 1-4 名，分別於本項目給予加分(第 1-4 名分別加 2、1.5、1、0.5 分)，如食材使用率(計算至小數點後 2 位)相同，加分以 4 名為原則。

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、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) 所有入圍決賽隊伍，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，無償授權與行政院環境保護署、宜蘭縣政府環境保護局及經行政院環境保護署、宜蘭縣政府環境保護局授權之人(單位)使用。
- (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，均須依中國國民稅法扣繳 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 20 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 20 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)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。

壹拾壹、聯絡窗口：

田先生 (03)990-7755#156

林小姐 (03)990-7755#152

附件 1

編號	指定食材	圖示	備註說明
1	甘藍 (高麗菜)		<p>1. 每組參賽者須挑選至少2種指定食材現場烹煮全部入菜，並建議可考量連皮一起進行全食料理。</p> <p>2. 相關食材主辦單位將優先採購格外品。</p>
2	花椰菜 (白色及深綠色皆可)		
3	長豇(菜)豆		
4	胡瓜		
5	胡蘿蔔		
6	茄子		
7	甜椒		
8	結球白菜		
9	豌豆		

附件 2
【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動食譜組
報名表

參賽編號	(現場抽籤後由主辦單位填寫)		
參賽作品			
參賽者姓名	(自行推派 1 位代表參加決賽現場烹調)		
電子信箱	(以常用信箱為主)		
創作理念			
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"/> 花椰菜 <input type="checkbox"/> 長豇豆 <input type="checkbox"/> 胡瓜 <input type="checkbox"/> 胡蘿蔔 <input type="checkbox"/> 茄子 <input type="checkbox"/> 甜椒 <input type="checkbox"/> 結球白菜 <input type="checkbox"/> 碗豆			
料理所需食材 (本表不敷使用可自行增列, 以 10 種為限, 肉類至多 3 種)	材料名稱	重量/單位	食材利用說明
烹飪步驟 (本表不敷使用可自行增列)	步驟	內容說明	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

<p>本人與參賽料理合照 乙張</p>	
<p>料理照片</p>	

附件3 (範例)

【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選活動食譜組
報名表 (範例)

參賽編號	(現場抽籤後由主辦單位填寫)		
參賽作品	王小明		
參賽者姓名	王小明 (自行推派 1 位代表參加決賽現場烹調)		
電子信箱	xxxx@xxx.com.tw (以常用信箱為主)		
創作理念	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)		
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"/> 花椰菜 <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"/> 結球白菜 <input type="checkbox"/> 碗豆			
料理所需食材 (本表不敷使用可自行增列，以 10 種為限，肉類至多 3 種，不含調味料)	材料名稱	重量／單位	食材利用說明
	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 …(略)	100g	
烹飪步驟 (本表不敷使用可自行增列)	步驟	內容說明	
	1	將茄子以清水沖洗。	
	2	胡蘿蔔洗淨後切成粗條備用。	
	3	…(略)	

附件4

惜食料理食譜組 作品授權書	
作品名稱	
授權人	所屬團隊（簽名/蓋章）
被授權人	宜蘭縣政府環境保護局及經本局授權之人(單位)
備註	1. 請以正楷文字詳細填寫。 2. 如2人（含）以上參賽，授權人請填作品主要代表人。
<p>(一)茲聲明本作品為授權人自行創作，內容未侵犯他人著作權，如有聲明不實，願負一切法律責任。若有抄襲或不實，本人/團隊同意得由主辦單位取消得獎資格，並收回所得之獎項及獎金，並負一切法律責任。</p> <p>(二)授權人同意無償授權宜蘭縣環境保護局及經本局授權之人(單位)使用，得不限時間、地域與次數，以紙本、微縮、光碟或其他數位化方式重製、典藏、發行或上網，提供讀者基於個人非營利性質及教育目的之檢索、瀏覽、列印或下載，或用於廣宣素材（包含廣告、刊物、海報、傳單、報導、電子媒體等平 台）以利學術資訊交流與全民推廣。另為符合典藏及網路服務之需求，被授權單位得進行格式之變更。</p> <p>(三)本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。</p> <p>特此切結為憑，此致</p> <p>宜蘭縣政府環境保護局</p> <p>立授權書人簽章：_____（作品主要代表人）</p> <p>身分證字號：_____ 連絡電話：_____</p> <p style="text-align: center;">填表日期： 112 年 ____ 月 ____ 日</p>	

附件5

**【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選競賽
法定代理人同意書**

茲同意本人未成年子女_____（參賽學生姓名）
參加宜蘭縣政府環境保護局（主辦單位）委託亞太環境科技股
份有限公司舉辦之【首惜廚師】惜食料理食譜暨教案甄選競賽。

法定代理人（未成年之參賽人家長或監護人）：_____（簽章）

姓名：_____（簽章）

身分證字號：

連絡電話：

住址：

中華民國 112 年 月 日