

112年度花蓮縣

首惜廚師

惜食料理食譜暨教案甄選!!



甄件日期

即日起至112年6月15日(四)中午12時00分止

甄選組別

1. 惜食料理食譜組 2. 惜食教案組

報名網址

<https://www.hlepb.gov.tw/cht/index.php>

目錄

【首惜廚師】花蓮縣惜食料理食譜甄選活動簡章	4
壹、辦理目的.....	4
貳、辦理單位.....	4
參、參加對象及組隊方式.....	4
肆、報名方式.....	4
伍、甄選辦法.....	4
陸、甄選內容.....	7
柒、花蓮縣地方甄選績優獎項及獎勵.....	8
捌、注意事項.....	9
玖、聯絡窗口.....	10
附件 1-1：惜食料理食譜組報名表.....	11
附件 1-2：惜食料理食譜組作品授權書.....	15
附件 1-3：惜食料理食譜甄選競賽法定代理人同意書.....	16
【首惜廚師】花蓮縣惜食教案甄選活動簡章	18
壹、辦理目的.....	18
貳、辦理單位.....	18
參、參加對象及組隊方式.....	18
肆、報名方式.....	18
伍、甄選辦法.....	18
陸、甄選內容.....	20
柒、花蓮縣地方甄選績優獎項及獎勵.....	21
捌、注意事項.....	21
玖、聯絡窗口.....	23
附件 2-1：惜食教案組報名表.....	24
附件 2-2：惜食教案設計表.....	25
附件 2-3：惜食教案作品授權書.....	28
附件 2-4：惜食教案甄選法定代理人同意書.....	29

花蓮縣首惜廚師 惜食料理食譜甄選

【首惜廚師】花蓮縣惜食料理食譜甄選活動簡章

壹、辦理目的

透過惜食料理食譜甄選活動，鼓勵花蓮縣在地對料理或惜食議題感興趣者，採用花蓮在地新鮮的當季食材，結合低碳飲食理念創造在地惜食好味道，一同開創料理的新食代。

貳、辦理單位

- 一、指導單位：行政院環境保護署。
- 二、主辦單位：花蓮縣環境保護局。
- 三、承辦單位：亞太環境科技股份有限公司。

參、參加對象及組隊方式

- 一、參加對象：凡對料理或惜食議題感興趣者皆可參加，限以個人報名。

肆、報名方式

- 一、報名時間：即日起至 112 年 6 月 15 日（星期四）中午 12 時 00 分止，至活動網站的花蓮縣環保局專區，填妥相關報名資料並上傳，即完成報名程序。（報名網址：<http://www.cherish-food.com.tw/>）
- 二、注意事項：參賽選手可依就讀學校所在縣（市）、戶籍地、居住地或任職所在地為主，且各參賽選手僅能選擇一縣（市）報名（不論是否為隊長或隊員），如有冒名、重複報名或未依前述規定辦理者，一律取消參賽資格。

伍、甄選辦法

一、縣內甄選

為能甄選到「惜食」的好味道，「惜食料理食譜組」包含初選（書面評選）、決賽（現場競賽），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）書面文件準備：

1. 收件時間：自即日起至 112 年 6 月 15 日（星期四）中午 12 時 00 分止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。

2.審查資料：需繳交報名表（含惜食料理食譜理念、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，如附件 1 至 3。

（二）書面審查：參賽選手報名資料符合甄選相關規定者，始進入初選階段。

（三）食譜初選：初選採序位法，由委員依據書面審查合格之文件，委員各自進行評分後排序，序位加總後取前 9 名者進入決賽，如遇同分則由委員共同討論。初選結果及決賽相關資訊將於 112 年 7 月 7 日前公布。

（四）食譜決賽：以現場烹調方式進行，由評審小組進行現場評分，選出第 1 至第 3 名以及佳作若干名進行頒獎。

1.決賽時間：112 年 7 月 29 日（星期六），08: 00 至 12: 30。
未於指定時間完成報到者視同棄權。

2.決賽地點：花蓮縣專業職能培訓人員職業工會。

3.烹調份量：共需烹調 5 人份主餐料理，並均分為 2 份擺盤（1 份為採訪及拍照用，另 1 份為評審小組審查用）。其中料理擺盤所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。

4.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，將由主辦單位予以註記納入委員評審考量。

5.烹調時間：料理及擺盤時間為 120 分鐘，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。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。

6.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，

決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.部分特殊／少見食材及調味料經主辦單位與參賽者協商並許可後，可由參賽者自行準備；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，自備調味料需為未拆封全新包裝並標明成分，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）。所有未經許可之食材及調味料均不得入菜，並酌情扣分。
- 8.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；另相關手錶、戒指及手環等配件進入決賽會場時請勿配戴。
- 9.決賽獲首惜廚師獎之參賽者將由主辦單位聘請委員進行輔導，並代表花蓮縣參加 112 年全國首惜廚師惜食料理食譜甄選。
- 10.獲首惜廚師獎之參賽者若未能配合輔導及參賽，將取消其獲獎資格並由後續名次遞補。

（五）頒獎：

- 1.頒獎時間：112 年 7 月 29 日（星期六）下午 14：00~16：00。
- 2.頒獎地點：F hotel 站前店。
- 3.頒發獎項：惜食料理食譜甄選前 3 名以及佳作若干名。

二、全國甄選

- （一）時間：112 年 9 月 16 日（星期六）。
- （二）地點：醒吾科技大學。
- （三）備註：甄選詳情請將依據環保署最新公告辦理。

陸、甄選內容

一、甄選主題

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，規劃設計至少 1 道 5 人份惜食且美味的食譜，如表 1-1。另為倡議吃在地的惜食理念，本甄選活動參賽者設計使用的所有食材，必須挑選使用臺灣在地食材。

表 1-1 惜食料理食譜甄選主題

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。	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、碗豆等當季食材作為決賽之「指定食材」，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。	
食當季、吃在地 (低碳排料理)	選用當季且在地食材，烹飪出一道低食物里程的低碳料理。	

二、初選評分標準：如表 1-2。

表 1-2 惜食料理食譜組初選評分標準

評分項目	占分比例	評分標準
創作理念	15%	食譜理念、內容、擺飾、說明步驟等完整程度。
低碳排	15%	在地、當季食材運用程度。
食材利用度	40%	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	10%	食譜實際運用之可複製性、再創作性、食材普及性。

三、決賽評分標準：如表 1-3。

表 1-3 惜食料理食譜組決賽評分標準

評分項目	占分比例	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	30%	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	20%	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。

柒、花蓮縣地方甄選績優獎項及獎勵

花蓮縣地方甄選績優獎項及獎勵，如表 1-4。如參賽作品未達評選小組之評定標準，獎項得從缺。

表 1-4 惜食料理食譜獎勵

獎項	名額	獎勵
首惜廚師獎	1 名	獎狀及新台幣壹萬貳仟元等值禮券
惜食達人獎	1 名	獎狀及新台幣伍仟元等值禮券
惜食職人獎	1 名	獎狀及新台幣參仟元等值禮券
佳作	若干名	獎狀及精美禮品

捌、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、參賽者決賽當天須出示有貼照片之身分證明文件（身分證、健保卡或護照）供主辦單位驗證與報名人員是否相符，除因突發或不可抗力因素外，不可臨時替換參賽者。
- 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／承辦單位或其他任何第三人，應負一切民刑事責任。主／承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、所有參賽者，須參加頒獎典禮。除特殊原因外，不在頒獎現場且未提前告知的獲獎隊伍將以自動放棄獎項處理。
- 六、獲獎者同意將本活動所撰寫之食譜內容之著作財產權，無償授權與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。參賽者個人簡介與個人照，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 20,010 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其他相關活動推廣使用。

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。

玖、聯絡窗口

亞太環境科技股份有限公司：楊文成業務專員，(03)823-4651

附件 1-1：【首惜廚師】惜食料理食譜組報名表

參賽編號 (由主辦單位填寫)	
參賽者姓名	
自我介紹 (至多 100 字)	
報名主題 (須勾選至少一項)	<input type="checkbox"/> 全食物利用 (零廚餘) <input type="checkbox"/> 即期品、格外品料理 <input type="checkbox"/> 食當季、食在地 (低碳排料理)
參賽作品名稱	
菜單名稱 (不限道數)	
創作理念 (200 字以內)	
食用人數 (建議份量)	5 人份
參賽者與 作品合照	

附件 1-1：【首惜廚師】惜食料理食譜組報名表（續）

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			
食材	材料名稱	重量／單位	食材利用說明
材料準備 （本表不敷使用可自行增列）			
調味料	用品名稱	數量	
材料準備 （本表不敷使用可自行增列）			
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		

【首惜廚師】惜食料理食譜報名表（範例）

參賽編號 (由主辦單位填寫)	
參賽者姓名	王小明
自我介紹 (至多 100 字)	現職為綠生活大飯店主廚，以推廣綠色飲食為職責。
報名主題 (須勾選至少一項)	<input type="checkbox"/> 全食物利用（零廚餘） <input type="checkbox"/> 即期品、格外品料理 <input checked="" type="checkbox"/> 食當季、食在地（低碳排料理）
參賽作品名稱	天菜小鮮肉
菜單名稱 (不限道數)	甜椒炒肉絲
創作理念 (200 字以內)	選用花蓮當地出產有機甜椒，既能減少運輸、儲藏所產生的碳排放，又能保留甜椒鮮甜脆嫩的口感……(略)
食用人數 (建議份量)	5 人份
參賽者與作品合照	(略)

【首惜廚師】惜食料理食譜報名表（範例）（續）

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 type="checkbox"/> 茄子 <input checked="" type="checkbox"/> 甜椒 <input type="checkbox"/> 結球白菜 <input type="checkbox"/> 碗豆				
食材	材料名稱	重量／單位	食材利用說明	
材料準備 （本表不敷使用可自行增列）	甜椒	300g	除去蒂頭後皆可食用。	
	胡蘿蔔	200g	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	250g	精選在地豬肉	
調味料	用品名稱		數量	
材料準備 （本表不敷使用可自行增列）	鹽		1 小匙	
	醬油		1 小匙	
烹飪步驟 （本表不敷使用可自行增列）	步驟	內容說明		照片
	1	甜椒去除蒂頭並以清水沖洗。		...(略)
	2	挖出甜椒籽備用。		...(略)
	3	甜椒切成粗條備用。		...(略)
	4	胡蘿蔔洗淨後切成粗條備用。		...(略)
	5	...(略)		...(略)

附件 1-2：【首惜廚師】惜食料理食譜組作品授權書

【首惜廚師】惜食料理食譜組作品授權書	
作品名稱	
授權人	(簽名/蓋章)
被授權人	花蓮縣環境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。
<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花蓮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>花蓮縣環境保護局</p> <p>立授權書人簽章：_____</p> <p>身分證字號：_____</p> <p>連絡電話：_____</p> <p style="text-align: center;">中華民國112年 月 日</p>	

附件 1-3：【首惜廚師】惜食料理食譜甄選競賽法定代理人同意書

**【首惜廚師】惜食料理食譜甄選競賽
法定代理人同意書**

茲同意本人未成年子女_____（參賽學生姓名）
參加花蓮縣環境保護局（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】惜食料理食譜甄選競賽。

法定代理人（未成年之參賽人家長或監護人）：

姓名：_____（簽章）

身分證字號：

連絡電話：

住址：

中華民國 112 年 月 日

花蓮縣首惜廚師 惜食教案甄選

【首惜廚師】花蓮縣惜食教案甄選活動簡章

壹、辦理目的

透過惜食教案甄選活動，鼓勵花蓮縣在地對惜食議題感興趣者，藉由惜食教案將惜食理念推廣給更多社會大眾，向 2050 淨零綠生活邁進，一同開創永續的新食代。

貳、辦理單位

- 一、指導單位：行政院環境保護署。
- 二、主辦單位：花蓮縣環境保護局。
- 三、承辦單位：亞太環境科技股份有限公司。

參、參加對象及組隊方式

- 一、參加對象：凡對惜食議題感興趣者皆可參加。
- 二、組隊方式：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 1 人為代表人報名，勿多人同時報名。

肆、報名方式

- 一、報名時間：即日起至 112 年 6 月 15 日（星期四）中午 12 時 00 分止，至活動網站的花蓮縣環保局專區，填妥相關報名資料並上傳，即完成報名程序。（報名網址：<http://www.cherish-food.com.tw/>）
- 二、注意事項：參賽選手可依就讀學校所在縣（市）、戶籍地、居住地或任職所在地為主，且各參賽選手僅能選擇一縣（市）報名，如有冒名、重複報名或未依前述規定辦理者，一律取消參賽資格。

伍、甄選辦法

一、縣內甄選

為能甄選到優質「惜食教案組」評選文件均以 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）書面文件準備

1. 收件時間：自即日起至 112 年 6 月 15 日（星期四）中午 12 時 00 分止，以檔案上傳時間為憑，逾期不予受理。
2. 審查資料：

- (1)報名與教案設計表：含教學理念、惜食金句、教學對象、教學目標、教學流程、教學評量、照片等，教案規劃至少 4 小時（可分堂、分天），如附件 1。
 - (2)作品授權書（如附件 2）、法定代理人同意書（如附件 3）。
- (二)書件審查：參賽隊伍報名資料符合甄選相關規定者，始進入現場教學演示。
- (三)教學演示：通過資格審查之參賽者，需於現場評選當天進行 3 到 5 分鐘之教學演示，內容包含教學理念、惜食金句、教學對象、教學目標、教學流程等簡要描述，流程說明如下：
- 1.評選時間：112 年 6 月 30 日（星期五），請依照主辦單位通知之指定時間完成報到，無故未於指定時間完成報到者視同棄權。
 - 2.評選地點：花蓮縣環境保護局。
 - 3.評選將選出第 1 至第 3 名以及佳作若干名進行頒獎，結果將於 112 年 7 月 7 日（星期五）前進行公告。
 - 4.評選第 1 名之參賽者將由環保局聘請專家委員進行輔導，完成至少 1 個小時的試教，並代表花蓮縣參加 112 年全國首惜廚師惜食教案甄選。
 - 5.第 1 名之參賽者若未能配合輔導、試教以及參賽，將取消其第 1 名資格並由後續名次遞補。
- (四)頒獎
- 1.頒獎時間：112 年 7 月 29 日（星期六）下午 14:00~16:00。
 - 2.頒獎地點：F hotel 站前店。
 - 3.頒發獎項：惜食教案甄選前 3 名以及佳作若干名。

二、全國甄選

(一)全國賽甄選前輔導、試教

- 1.評選結果公佈後，將由主辦單位安排委員與第 1 名參賽者進行輔導，並從教案中擷取 1 小時之內容進行試教。
- 2.試教時間：112 年 7 月 21 日（星期五）。

- 3.試教地點：花蓮糖廠環境教育中心
- 4.主辦單位將提供試教當日之車馬費及出席費。
- 5.參考內容：111 年度首席廚師－惜食教案甄選得獎作品
<https://reurl.cc/Dm3nkO>

(二) 全國賽甄選日期與地點

- 1.時間：112 年 9 月 16 日 (星期六)。
- 2.地點：醒吾科技大學。
- 3.備註：甄選詳情請將依據環保署最新公告辦理。

陸、甄選內容

一、甄選主題

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」，規劃設計至少 4 節(可分堂、分天)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，如表 2-1。

表 2-1 惜食教案甄選主題

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。	

二、評分標準：如表 2-2。

表 2-2 惜食教案組評分標準

評分項目	占分比例	評分標準
教學對象描述	5%	分析教學對象特性。
主題性	30%	根據對象的學習需求設計不同主題，惟主題內容須呼應十大惜食行動設計。
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。
創意與創新	15%	教學內容、方式、教材之創意程度。
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。
完整性	10%	教案內容是否前後呼應及具連貫性。
地方特色	5%	能彰顯花蓮縣地方環境特色或議題。

柒、花蓮縣地方甄選績優獎項及獎勵

花蓮縣地方甄選績優獎項及獎勵，如表 2-3。如參賽作品未達評選小組之評定標準，獎項得從缺。

表 2-3 惜食教案獎勵

獎項	名額	獎勵
第 1 名	1 名	獎狀及新台幣壹萬貳仟元等值禮券
第 2 名	1 名	獎狀及新台幣伍仟元等值禮券
第 3 名	1 名	獎狀及新台幣參仟元等值禮券
佳作	若干名	獎狀及精美禮品

捌、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、參賽者評選當天須出示有貼照片之身分證明文件（身分證、健保卡或護照）供主辦單位驗證與報名人員是否相符，除因突發或不可抗力因素外，不可臨時替換參賽者。
- 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／承辦單位或其他任何第三人，應負一切民刑事責任。主／承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、所有得獎隊伍，至少須有 1 位參賽選手參加頒獎典禮。除特殊原因外，不在頒獎現場且未提前告知的獲獎隊伍將以自動放棄獎項處理。
- 六、獲獎者同意將本活動所撰寫之教案內容之著作財產權，無償授權與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，所有相關演示及試教的過程，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。參賽者個人簡介與個人照，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 20,010 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其他相關活動推廣使用。
- 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。

玖、聯絡窗口

亞太環境科技股份有限公司：楊文成業務專員，(03)823-4651

附件 2-1：【首惜廚師】惜食教案組報名表

參賽編號 (由主辦單位填寫)											
教案名稱											
參賽者名單 (若為團體組需填寫所有成員姓名)											
自我介紹 (至多 100 字)											
報名主題 (須勾選至少一項)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 主動說</td> <td><input type="checkbox"/> 吃在地</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 可以選</td> <td><input type="checkbox"/> 惜食材</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 可打包</td> <td><input type="checkbox"/> 愛地球</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 吃格外</td> <td><input type="checkbox"/> 愛分享</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 吃全食</td> <td><input type="checkbox"/> 愛推廣</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 主動說	<input type="checkbox"/> 吃在地	<input type="checkbox"/> 可以選	<input type="checkbox"/> 惜食材	<input type="checkbox"/> 可打包	<input type="checkbox"/> 愛地球	<input type="checkbox"/> 吃格外	<input type="checkbox"/> 愛分享	<input type="checkbox"/> 吃全食	<input type="checkbox"/> 愛推廣
<input type="checkbox"/> 主動說	<input type="checkbox"/> 吃在地										
<input type="checkbox"/> 可以選	<input type="checkbox"/> 惜食材										
<input type="checkbox"/> 可打包	<input type="checkbox"/> 愛地球										
<input type="checkbox"/> 吃格外	<input type="checkbox"/> 愛分享										
<input type="checkbox"/> 吃全食	<input type="checkbox"/> 愛推廣										

附件 2-2：【首惜廚師】惜食教案設計表

教案名稱		撰寫人	
教學理念			
惜食金句 (20 字以內，說明金句內涵)			
教學對象 (50 字以內，描述特性與學習需求)			
教學目標			
教學時間			
教材教具			
教學方法			
注意事項			
參考資料			

教學目標	教學活動流程	時間 (分鐘)	教學資源
	【教學準備】		
	【引起動機】		
	【發展活動】		

教學目標	教學活動流程	時間 (分鐘)	教學資源
	【綜合活動／總結】		

備註：本表不敷使用可自行增列

附件 2-3：【首惜廚師】惜食教案作品授權書

【首惜廚師】惜食教案作品授權書	
作品名稱	
授權人	所屬團隊（簽名/蓋章）
被授權人	花蓮縣環境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花蓮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>花蓮縣環境保護局</p> <p>立授權書人簽章：_____（作品主要代表人）</p> <p>身分證字號：_____</p> <p>連絡電話：_____</p> <p style="text-align: center;">中華民國112年 月 日</p>	

附件 2-4：【首惜廚師】惜食教案甄選法定代理人同意書

**【首惜廚師】惜食教案甄選
法定代理人同意書**

茲同意本人未成年子女_____（參賽學生姓名）
參加花蓮縣環境保護局（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】惜食教案甄選活動。

法定代理人（未成年之參賽人家長或監護人）：

姓名：_____（簽章）

身分證字號：

連絡電話：

住址：

中華民國 112 年 月 日