

112【首惜廚師】高雄市地方初賽

惜食料理食譜暨教案甄選

壹、活動目的

高雄市為響應行政院環保署推廣珍惜食物(以下簡稱惜食)之環境教育，鼓勵在地餐飲相關產業從業人員、對料理或惜食文化推廣感興趣的人及環境教育人員，透過設計惜食料理食譜、教案設計，推廣善用在地食材、烹調在地好味道之惜食料理，一同加入惜食料理食譜暨教案甄選活動，開創永續觀念的新料理。

貳、辦理單位

- 一、 指導單位：行政院環境保護署
- 二、 主辦單位：高雄市政府環境保護局。
- 三、 承辦單位：國立高雄餐旅大學、磐飛科技股份有限公司。

參、甄選組別

- 一、 惜食料理食譜組
- 二、 惜食教案組

肆、參加對象及組隊方式

- 一、 參加對象：對料理或惜食文化推廣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 1 人為代表人報名，勿多人同時報名。

伍、報名方式(皆採網路報名)

一、報名時間：各組參賽選手採個別報名，並於 112 年 6 月 15 日 (星期四) 中午 12:00 前，檢附報名資料於活動網站之「高雄市」專區，上傳報名資料即完成報名程序。

二、報名區域：就讀學校、戶籍地、居住地或任職所在地為「高雄市」，即可報名高雄市地方初賽，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。

三、報名資料：

(一) 惜食料理食譜組：食譜表(附件一)、作品授權書(附件三)、法定代理人同意書(附件四)(成年免附)。

(一) 惜食料理教案組：教案表(附件二)、作品授權書(附件三)、法定代理人同意書(附件四)(成年免附)。

四、報名網址：<https://www.cherish-food.com.tw/>

QR CODE：

陸、競賽時間及地點

一、惜食料理食譜組：本次競賽由本局邀請專家學者組成評審小組，召開評審會議，分為兩個階段評選：

(一)第一階段(委員審查)：由評選委員進行審查，採序位法入圍 10 組，並以 E-MAIL 方式通知進入第二階段審查。

(二)第二階段(現場烹飪)：於 112 年 7 月 28 日(五)上午，假國立高雄餐旅大學 BRAVO 廳或類似場地(地址：高雄市小港區松和路 1 號)辦理。現場評選，選出特優 1 名、優等 1 名、佳作 4 名進行頒獎，特優獲獎者代表本市參加全國決賽。

二、惜食料理教案組：本次競賽由本局邀請專家學者組成評審小組，召開評審會議：

(一)委員審查：由評選委員進行審查，採序位法入圍 6 組，並以 E-MAIL 方式通知入圍名單。

(二)頒獎：112 年 7 月 28 日(五)上午，假國立高雄餐旅大學 BRAVO 廳或類似場地(地址：高雄市小港區松和路 1 號)辦理。於典禮公布成績，選出特優 1 名、優等 1 名、佳作 4 名進行頒獎，特優獲獎者代表本市參加全國決賽。

三、活動相關時間表：

日期	項目
6 月 15 日(四)中午 12:00 止	活動報名截止日
7 月 3 日(二) 中午 12:00 止	惜食料理教案組上傳教案影片
7 月 28 日(五)上午	惜食料理食譜組現場烹飪/教案組頒獎典禮
9 月 16 日(六)	全國決賽

柒、甄選內容

一、甄選主題

(一) 惜食料理食譜組：

1. 提出以吃全食（零廚餘）、吃格外、食當季、吃在地（低碳排料理）等惜食概念的料理食譜。
2. 規劃設計**至多3道**惜食且美味的食譜。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。

主題	內容說明
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。
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點。
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。

備註：

※不限定主食材、副食材，可混合多個主題進行食譜設計。

※指定食材：甘藍、花椰菜、長豇(菜)豆、胡瓜、胡蘿蔔、茄子、甜椒、結球白菜、碗豆、箭竹筍等 10 種當季食材，須挑選至少 2 種指定食材現場烹煮及全部入菜。(指定食材主辦單位將優先採購格外品)。

(二) 惜食料理教案組：

1. 甄選涵蓋 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」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。
2. 惜食教案組規範至少 4 節課（可分堂、分天），其中每節課的時間，請依該教案對象（受眾）認定每節時間，如：依據教育部幼兒園教保活動課程大綱內容，建議幼兒每次活動安排每節為 30 分鐘以上；依據十二年國民基本教育課程綱要，規定國小每節為 40 分鐘，國中每節為 45 分鐘，高中每節為 50 分鐘；行政院人事行政處公告之講座鐘點費支給表內容，授課時間每節為 50 分鐘、連續上課 2 節者為 90 分鐘。

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	<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	鼓勵可將吃不完の食材/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

(一) 食譜組評分審查標準

1. 委員審查標準：如下表

序	評分項目	佔分比例	評分標準
1	料理創作理念	30%	與所選主題切合
2	在地/當令食材運用	25%	運用適當的烹調技術充分使用食材。
3	烹調法設計之創意及創新	15%	■菜餚設計、材料搭配創新性。 ■食譜實際運用的延展性、複製性。
4	食譜設計呈現	30%	■食譜理念、內容及說明步驟等完整程度，照片呈現清晰。

2. 食譜組現場烹飪評分標準：如下表

序	評分項目	佔分比例	評分標準
1	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
2	食材利用度	30%	運用適當的烹調技術充分使用食材。
3	創意及創新	15%	<ul style="list-style-type: none"> ■菜餚設計、材料搭配創新性。 ■食譜實際運用的延展性、複製性。
4	菜餚美味程度	20%	比賽成品在食用後呈現最佳風味及平衡。
5	設計擺飾與說菜	20%	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。
6	加分項目	-	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。

3. 現場烹飪規則：

- (1). 本局邀集專家學者組成評審小組進行現場評分，於頒獎典禮現場公布最終成績，並進行頒獎。
- (2). **現場烹調份量**：共需烹調 5 人份，並均分為 2 份擺盤（1 份為拍照用，另 1 份為委員評審用）。其中料理擺盤所陳內容，不得出現不可食用之裝飾物品。
- (3). **指定食材**：甘藍、花椰菜、長豇(菜)豆、胡瓜、胡蘿蔔、茄子、甜椒、結球白菜、碗豆、箭竹筍等 10 種當季食材，須挑選至少 2 種指定食材現場烹煮及全部入菜。(指定食材主辦單位將優先採購格外品，並於當日移除無法食用部分，如：蔬果之蒂頭)。
- (4). **現場烹調時間**：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，將由本局予以註記納入委員評審考量。
- (5). **食材及器具／物品**：為利活動公平、公正進行，第二階段現場烹飪所需相關物品全數由主辦單位提供，包含**第 3 點**所提之指定食材（**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，並請參賽者於食譜表註明所需之料理食材（如肉品、配菜等）以利主辦單位彙整準備。
- (6). **為符合本市甄選主題，肉品、配菜選用請以南高屏養殖魚、肉及當地產物為主；調味品以國內產製為主。**當日除參賽者本人慣用之基本刀具或小工具外，其餘參賽者皆毋須自備。
- (7). 相關電器、用具（如果汁機、烤箱及蒸籠等），以及相關擺盤器皿等設備，統一由本局提供準備，亦不開放參賽者自行攜帶入場。※場地提供之相關器具詳閱本簡章**第 15、16 頁**會場提供設備、器具及調味品表。
- (8). 不得變更名單外之人員，且當天須出示有貼照片之身份證明文件（身分證、健保卡或護照）供本局驗證。
- (9). **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會場時請勿配戴。
- (10). 如有未盡事宜，主辦單位有權修改公告之，主辦單位保留活動內容之新增、修改、變更、刪除等權利。

(二)教案組評分標準：

1. 書面資料審查標準：如下表

評分項目	佔分比例	評分標準
教學對象描述	10%	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%	<ul style="list-style-type: none">● 教案內容是否前後呼應及具連貫性。● 尚須包含影片拍攝的完整度與品質。

2. 教案組影片相關規範：

(1)須將設計之教案直接進行試教，並採剪輯教學影音的方式呈現。

(2)影片內容：以影片方式須確實呈現出選提案內容，建議含成員自我介紹、惜食金句、教學精華片段剪輯、學生回饋。

(3)影片規格：

A. 上傳 3 分鐘內概念影片。

B. 解析度至少 1920*1080 (1080p) 以上並以橫式拍攝，以可支援上傳至 YouTube 的檔案格式 (含 MOV、MPEG-1、MPEG-2、MPEG4、MP4、MPG、AVI、WMV、MPEGPS、FLV、3GPP、WebM、DNxHR、ProRes、CineForm 及 HEVC (h265) 為主。

(4)影片上傳之連結及 QR CODE：

A. 連結 <https://forms.gle/YR7YB79PrtWPvnBu9>

B. QR CODE 

(5)影片上傳截止日期 112 年 7 月 3 日(一)12:00 前，

若未上傳影片視同放棄參加甄選。

捌、獎勵項目

1. 各組成績取特優、優等各一名，均可獲頒獎狀及等值獎品，各組特優取得代表本市參加全國決賽參賽權，各名次獎勵項目如表：

食譜/教案			
名次	人數	獎金	參加全國決賽
特優	1名	10,000元禮券及獎狀	第一順位
優等	1名	6,000元禮券及獎狀	第二順位
佳作	4名	1000元禮券及獎狀	

註：凡報名參加者，將發給參賽者參賽證明及指導老師指導證明1份。

玖、參加全國決賽

- 一、 時間：112年9月16日(六)
- 二、 地點：新北市(依環保署公告配合辦理)
- 三、 參加對象：本市參與惜食料理食譜/惜食教案地方甄選獲得第一名的個人/團隊。
- 四、 規劃內容(依環保署公告配合辦理)

壹拾、惜食料理食譜組現場烹飪/教案組頒獎典禮流程

惜食料理競賽暨活動頒獎典禮		
時間	活動程序	備註
08:00-08:15	報到	1.驗證參賽者身份。 2.抽籤決定評選順序。
08:15-08:20	開幕式	環保局長官及來賓致詞
08:20-09:00	【參賽選手準備】 1.簡介競賽規則 2.現場檢視食材、電器及用具 3.食材秤重與紀錄	1.介紹評審委員及競賽規則。 2.主辦單位、評審委員及參賽者相互進行確認食材與器具。
09:00-11:00	惜食料理食譜組競賽	1.各組在料理臺上製作 製作投稿之食譜料理 5 人份並均 分成 2 份擺盤。 2.完成烹調後，清理工作區域完畢。
11:00-11:10	休息 / 準備說菜	
11:10-11:50	解說菜餚、委員試吃	1.由參賽者依抽籤順序進行 兩分鐘 之說明。 2.評審委員聽取各組說明及品嚐菜 餚。
11:50-12:20	惜食料理食譜組&教案組頒獎典禮&閉幕式	
12:20-12:30	大合照	

壹拾壹、惜食料理食譜組現場烹飪/教案組頒獎典禮場地

一、高雄餐旅大學廚藝學院位置圖

1. 搭捷運：至終點小港站下，至4號出口(二苓國小)，搭乘接駁車 R1(紅1)路，至高雄餐旅大學正門口下。
2. 搭公車：可以從火車站外搭 69 號公車，由火車站出發約 50 分，可達本校大門邊博學路口、約 30 分一班車次。
3. 自行開車：

從高速公路：高速公路→88 快速道路→由小港出口→鳳頂路→過埤路→高鳳路→營口路→博學路→松和路→本校(下 88 快速道路至本校約 10 分鐘)

從火車站：由火車站中山路→宏平路→高松路→營口路→博學路→松和路(自行開車至本校約 50 分鐘)



二、場地示意圖

示意圖	備註
	<p>C603 中西複合式廚藝教室 第二實習大樓六樓</p> <p>示範爐具 1 組、學生操作爐具 10 組、 萬能蒸烤箱 1 台、三層六盤電烤箱 1 台、 明火烤箱 4 台、攪拌機 1 台、 液晶電視 1 台、資訊櫃 1 組</p>
	<p>BRAVO 廳或類似場地</p> <p>開幕、頒獎、閉幕、親友休息區、 評審室、評審試吃區</p>

三、會場提供設備、器具及調味品表

● 每組基本器具

工作台附水槽	一座
中式二口炒爐	一座
西式四西餐爐	一座（附烤箱）
中式炒鍋	兩個（直徑 36 公分）
蒸籠鍋	一組（內徑 46 公分）
平底鍋	一個（內徑 28 公分）
塑膠砧板（生熟）	各一個
削皮刀	一個
大漏勺不鏽鋼	直徑 28 公分
中式鍋鏟	一把
中式炒勺	一把（直徑 12 公分）
疏離（漏盆）	一個（直徑 12 公分）
反口油桶	一個（直徑 26 公分）
濾油網	一支（直徑 28 公分）
馬口碗	十五個（約 15 公分）
配菜盤	十個（直徑 20 公分）
白毛巾	兩條
垃圾桶	一個
大鋼盆	五個（直徑 30 公分）

● 共用設備

蒸烤箱	一台
明火烤爐	四台
三層電烤箱	一台
20 公升攪拌機	一台
果汁機	二台
調理機	三台

● 每組基本調味料

調味料盒	鹽巴、味精、二號砂糖、太白粉、白胡椒粉
醬油	一瓶
沙拉油	一桶
香油	一瓶
白醋	一瓶
米酒	一瓶

壹拾貳、注意事項：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 參賽作品須遵守本活動規定及繳件方式之要求，方符合徵選資格並得參加評選。
6. 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。
7. 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)。
8. 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份證正反面影 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。

9. 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。
10. 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。
11. 比賽當天全程禁止使用一次性餐具或用品，請參賽者(含陪同人員)皆自備環保杯及環保餐具。
12. 為因應 Covid-19 防疫需求，食譜組進入第二階段複審之參賽者，比賽當天均需於現場配合量測體溫及消毒，體溫高於 37.5°C 者不可入場。
13. 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。
14. 活動聯絡資訊：
李佳純小姐
電話：(07)5541075 / 電子郵件：chiachun@pf-recycle.com.tw

附件一、惜食料理食譜組報名資料

112 年高雄市惜食料理食譜／惜食教案甄選活動

惜食料理食譜組

參賽編號	(由主辦單位填寫)
參賽作品名稱	
參賽者姓名	
自我介紹	(至多 100 字)
學校/指導老師	(若無，則免填)
報名主題 (至少勾選 1 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、吃在地(低碳排料理)

附件一、惜食料理食譜組報名資料

**112 年高雄市惜食料理食譜／惜食教案甄選活動
惜食料理食譜組食譜表**

參賽作品名稱			
菜單名稱 (至少三道)			
創作理念			
食用人數 (建議 5 人分)			
10 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"/> 茄子 <input type="checkbox"/> 胡瓜 <input type="checkbox"/> 胡蘿蔔 <input type="checkbox"/> 甘長豇(菜)豆 <input type="checkbox"/> 甜椒 <input type="checkbox"/> 結球白菜 <input type="checkbox"/> 甘碗豆 <input type="checkbox"/> 甘箭竹筍			
食材	材料名稱	重量/單位	食材利用說明
所需材料準備 (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		

確認事項：

- 本食譜之材料及調味料，皆符合惜食理念、盡量選用本土食材：
是 否(請說明：_____)
- 粗估卡路里_____卡(1 人份)
- 粗估食物材料碳足跡_____

附件二、惜食教案組報名資料

112 年高雄市惜食料理食譜／惜食教案甄選活動
惜食教案組

參賽編號	(由主辦單位填寫)
參賽作品名稱	
自我介紹	(至多 100 字)
參賽者姓名	
學校/指導老師	(若無，則免填)
報名主題 (至少勾選 1 項)	<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

附件二、惜食教案組報名資料

112 年高雄市惜食料理食譜／惜食教案甄選活動
惜食教案組教案表

教案名稱			
教學理念	(200 字以內)		
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	項次	內容說明	
	1		
	2		
	3		
教學流程	項次	內容說明/時數	照片
引起動機	1	(1)活動名稱/時數 (2)執行步驟簡述	
開發活動	2-1	同上	
	2-2	同上	
綜合活動	3	同上	
教學評估			
教學附件說明			
項次	名稱	內容簡述	
1			
2			
3			

▲表格不夠使用請自行新增

附件三、初賽作品授權書

惜食料理食譜/教案組 作品授權書

作品名稱	
授權人	所屬團隊（簽名/蓋章）
被授權人	高雄市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。 3.教案組至多3位、食譜組為個人賽。
<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高雄市政府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 高雄市政府環境保護局</p> <p>立授權書人簽章：_____（作品主要代表人）</p> <p>身份證字號：_____ 連絡電話： _____</p> <p>填表日期：112年 月 日</p>	

惜食料理食譜/教案組 法定代理人同意書

茲同意本人未成年子女_____（參賽學生姓名）參加高雄市政府環境保護局（主辦單位）委託磐飛科技股份有限公司舉辦之高雄市惜食料理食譜/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）

身份證字號：

連絡電話：

住址：

中華民國 112 年 月 日

附件五、指定食材表

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		

編號	指定食材	圖示	備註說明
6	茄子		<p>1. 每組參賽者須挑選<u>至少2種</u>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>
7	甜椒		
8	結球白菜		
9	碗豆		
10	箭竹筍		