

附件、各縣（市）參賽者名單及創作理念

一、惜食料理食譜組

縣市	獎項	姓名	作品名稱	報名主題	創作理念簡介
金門縣	首惜廚師獎	洪睿彤	惜金惜食、昔時 昔今	1.即期品、格外品料理 2.食當季、食在地（低碳 排料理）	以金門傳統的飲食文化為創作發想，將拭餅（金門潤餅）、菜粿、蚵乾飯重新搭配組合，不但保有在地的風土人情味，又開創了飲食新風貌，透過傳統菜餚的呈現，既「昔時昔今」又「惜金惜食」，引領大家飛越金門的古與今。
屏東縣	惜食職人獎	謝明勳	海陸融匯：永續 自然交響	1.全食物利用（零廚餘） 2.食當季、食在地（低碳 排料理）	以友善海洋、低碳蔬食為概念發想，食材方面以蝦殼、蔬果皮等食材熬製的高湯作為琉璃凍的基底，充分利用所有剩餘食材，最大化的達到零浪費的主題。琉璃凍的主體是將蔬菜和海鮮層層交疊，營造出色彩鮮豔且豐富的視覺效果，搭配當地的新鮮生菜與油醋醬，為沙拉增添自然而樸素的層次感；運用豆皮將果凍剩餘的蔬菜和海鮮包裹成黃金時蔬福袋將食材充分利用，再選用綠白兩色花椰菜，燉煮成花椰菜濃湯，呈現太極融合的意象，創造出視覺上的對比和平衡。
臺南市	惜食達人獎	陳宏文	府城400 惜食 呷辦桌	1.即期品、格外品料理 2.食當季、食在地（低碳 排料理）	以「古早味辦桌料理」為概念主軸，以七股的鮮蚵、鮮蝦、虱目魚及花枝為主角，結合在地蔬菜食材及惜食烹飪手法，製成古早味的府城400 惜食呷辦桌。
彰化縣	惜食特色獎	安東尼 (方國安)	在彰化遇見普羅 旺斯	1.全食物利用（零廚餘） 2.即期品、格外品料理 3.食當季、食在地（低碳 排料理）	廚師做重要的職能即是就地取材、善盡烹調，料理創作運用台灣在地食材，搭配珍貴的法式料理經驗，創作出融合法國風味與台灣在地的新菜色。在食譜的設計以所有蔬菜皆適合入鍋為主軸，並使用食材角料切碎混入絞肉，製成具有蔬菜營養與滋味豐富的漢堡肉排，如同作品名稱「在彰化遇見普

縣市	獎項	姓名	作品名稱	報名主題	創作理念簡介
					羅旺斯」。
臺中市	惜食 特色獎	楊程樟	失地	<ol style="list-style-type: none"> 1.全食物利用（零廚餘） 2.即期品、格外品料理 3.食當季、食在地（低碳排料理） 	概念以台中高美濕地為發想，透過諧音失地，表述環境議題，海洋資源枯竭的現今，選用台灣養殖鯛魚，提倡少吃野生海魚，由於鯛魚油脂較少，因此帶入茄子吸油的特性捲成魚捲，並以台中新社盛產菇類、全食物利用的概念將食材打入醬汁，澱粉則以台中著名的麻蕙為發想，以麻蕙、魷仔魚、地瓜做成薯泥；雨來菇葡食泡菜，雨來菇僅產於環境良好、水質乾淨的地方，融入新社盛產的巨峰葡萄，使泡菜帶有果香、清爽口感，最後以海菜、水果醋做為裝飾，菜餚擺盤的呈現表述著沿岸油污汙染、近期芳苑南方澁苔大爆發的議題，喚醒民眾的環保意識。
苗栗縣	惜食 特色獎	黃郁涵	HAKKA 饗食	<ol style="list-style-type: none"> 1.全食物利用（零廚餘） 2.即期品、格外品料理 	以全食物利用為發想，花椰菜梗經常因苦澀、粗糙纖維的特性被丟棄，料理作法將粗硬表皮稍微削除，並加以改變食材形狀，搭配豆腐乳做成美味的涼拌菜心；炸婆菜則運用時蔬切絲裹粉油炸，並特意保留胡蘿蔔與南瓜皮，妥善運用全食材；最後更使用濃郁的金桔醬搭配油炸青花菜，不僅增添風味，更是一種很客家的美味饗宴。
臺北市	滿漢 全惜獎	孫有嫻	交點·椒點	<ol style="list-style-type: none"> 1.全食物利用（零廚餘） 2.即期品、格外品料理 	以「一菜多用、低碳」為概念發想並契合本次甄選主題，料理選用三種椒呈現，充分展現「椒」的風味，食者一口即能品嚐甜椒的香甜與剝皮辣椒的辣，再搭配漬菜的酸甜與脆口堅果，享受味覺與視覺的繽紛饗宴。
新北市	滿漢 全惜獎	羅雲松	親子共趣之營養 滿分海蝦煎餅	<ol style="list-style-type: none"> 1.全食物利用（零廚餘） 2.即期品、格外品料理 3.食當季、食在地（低碳 	料理理念以親子共趣，運用在地食材與設計簡化的製作流程，創造親子互動與同樂的料理時光，藉由親子實作過程培養惜食觀念，吃多少、拿多少，善用食材及愛惜食物，把惜

縣市	獎項	姓名	作品名稱	報名主題	創作理念簡介
				排料理)	食理念融入於日常生活。
桃園市	滿漢全惜獎	楊勝閔	糧食好食	1.全食物利用(零廚餘) 2.即期品、格外品料理 3.食當季、食在地(低碳排料理)	概念選擇以使用一般家庭接受度高的蝦仁沾裹紅麴翠花米製成荔枝外觀的蝦球，充滿仿真趣味，主食則選用當季的胡蘿蔔、花椰菜與茄子等當季食材妝點的石鍋飯，最後更運用食材角料熬煮成美味濃湯，既營養又能達成全食材運用。
高雄市	滿漢全惜獎	李志頡	惜食有時	食當季、食在地(低碳排料理)	料理食材設定臺灣的在地食材鳳梨與鯛魚，使用色彩繽紛的田園蔬菜搭配乳酪製成，魚骨部分則使用烤箱烘烤與油炸，製成酥香的魚骨料理，不僅增加菜餚口感的豐富性，更充分表現全食物利用的創作理念。
宜蘭縣	滿漢全惜獎	林德勝	田園時蔬三味雞	1.全食物利用(零廚餘) 2.食當季、食在地(低碳排料理)	概念選用全食物利用及食當季、食在地為發想，以傳統口味三杯雞/蔥油雞/雞汁豆腐等風味，結合海鮮搭配季節時蔬完成美味菜餚，讓食者於品嚐傳統風味時，同步感受料理中傳達尊重食材、利用食材、惜福感恩的創作理念。
新竹縣	滿漢全惜獎	林峻穎	茄！紅！素素看—讓挑食小魔王重新愛上蔬食的新開始	1.全食物利用(零廚餘) 2.即期品、格外品料理 3.食當季、食在地(低碳排料理)	創作概念以經常讓大小朋友聞風色變的茄子與紅蘿蔔為發想，透過調理方式與調味，將紅蘿蔔變化成馬告胡蘿蔔布丁，茄子則使用香檬汁特調醃漬，變成美味的燒茄子雜蔬溫沙拉，使用不同風味的可能性，讓大小朋友跨出嘗試的第一步。
南投縣	滿漢全惜獎	林心慧	打開新橘	1.全食物利用(零廚餘) 2.食當季、食在地(低碳排料理)	為推廣全食物利用及食當季、食在地，使用低碳排的雞肉包裹當季食材杏鮑菇、長豇(菜)豆與紅蘿蔔，並使用剩餘的胡蘿蔔製作成胡蘿蔔麵，與雞肉捲相互搭配，完成這道「鳳橘鮮蔬釀禽捲」，既能讓食材達到全食物利用，更可以利用食材特性，讓食客攝取到足夠的營養素。

縣市	獎項	姓名	作品名稱	報名主題	創作理念簡介
嘉義縣	滿漢全惜獎	阮楊景	惜食五福 (巧食有福)	1.全食物利用(零廚餘) 2.即期品、格外品料理 3.食當季、食在地(低碳排料理)	創作理念結合五道料理工法，將五種不同風味的菜餚做結合，包含魚香茄子的香辣、黃金泡菜的開胃、蒜味豇豆的鹹香、彩椒雞片的清爽與 惜福獅子頭的香醇，將簡單的食材透過烹調來發揮各自的特色，呈現出惜食好風味。
雲林縣	滿漢全惜獎	黃仟玫	芋見幸福~	1.全食物利用(零廚餘) 2.即期品、格外品料理 3.食當季、食在地(低碳排料理)	料理運用在地的芋頭與紫薯，創造出諧音「芋仔憨吉」的幸福套餐，前菜利用料理的食材剩餘邊角鋪在芋泥上搭配自製的花生醬；主菜使用芋頭與紫薯揉製的貝殼麵佐日式奶油燉菜；甜點的部分也運用芋頭及紫薯完成美味的芋圓牛奶，充分發揮全食物利用的創作理念。
臺東縣	滿漢全惜獎	李宛真	旗玉	食當季、食在地(低碳排料理)	以食當季、食在地的惜食理念為發想，設計兩道清爽美味的惜食料理，第一道旗魚鑲大黃瓜，選用清爽的大黃瓜段內嵌海味十足的旗魚漿，不僅熱量低又高纖；第二道照燒旗魚腹，選用脂肪含量低且富含維生素 B6 的旗魚腹，採用常見的照燒調味，簡單即能吃到旗魚腹的鮮甜，透過創意烹飪充分利用食物，減少浪費。
花蓮縣	滿漢全惜獎	陳育璋	春之秧悅	1.全食物利用(零廚餘) 2.食當季、食在地(低碳排料理)	選用花蓮在地雞種，雞肉裡面包入花蓮小農種植「原生小米」與「原生紅藜麥」做搭配，醬汁選擇為運用碗豆製作而成的碗豆醬，清爽口感配上酥烤雞肉捲，不僅有解油膩的效果，又能彰顯出花蓮的原住民飲食特色，並使用西式手法料理醬汁與擺盤，將所有在地食材相互搭配，既能減少運輸、儲藏

縣市	獎項	姓名	作品名稱	報名主題	創作理念簡介
					所產生的碳排放，也是極具創意的料理方式。
澎湖縣	滿漢全惜獎	林子揚	黃金高麗菜捲	全食物利用（零廚餘）	料理發想概念選用全食物利用，市面上販售的魚類在切割魚排時，經常將多餘的邊骨肉剝除丟棄，而內臟亦同，因此料理選擇魚的邊骨肉加上高麗菜和胡蘿蔔組合成美味又新鮮的高麗菜捲，簡單、營養又惜食。
基隆市	滿漢全惜獎	張傑	透抽番茄義大利餃	1.即期品、格外品料理 2.食當季、食在地（低碳排料理）	運用基隆當季的透抽做為發想，搭配上番茄、檸檬的酸鹹製作成充滿海味的內餡，並使用由甜椒入料揉製的麵皮包裹成義大利風味餃，在咬下的瞬間能嘗到如炸彈般的鮮味風暴。
新竹市	滿漢全惜獎	陳冠穎	九降風起	1.全食物利用（零廚餘） 2.即期品、格外品料理 3.食當季、食在地（低碳排料理）	創作理念使用新竹獨特地域環境的特產—新竹米粉，並結合傳統食材與創新的發想，將西式料理常見的青醬，搭配米粉，並選用低碳排的雞肉製成美味時蔬雞肉捲，創意翻轉食材，體現全食與惜食的理念。
嘉義市	滿漢全惜獎	李正嘉	翡翠環彩蔬繡球	食當季、食在地（低碳排料理）	創作理念為食當季、食在地，選用地與當季食材，並考量後續容易推廣，營養方面以低熱量、高纖維、豐富維生及蛋白質為主軸，烹調過程亦避免高溫油炸與燒烤方式，選用低溫炒香與蒸煮方式完成這道彩虹蔬食，既能讓一般家庭方便試做，亦能減少碳排放。
連江縣	滿漢全惜獎	鄧慧芬	麩紅花舞	1.全食物利用（零廚餘） 2.即期品、格外品料理 3.食當季、食在地（低碳排料理）	創作理念以馬祖傳統老酒剩餘物—「紅糟」為基礎，創造出美味的紅糟糯米飯糰和香嫩的紅糟雞腿。同時，結合馬祖東莒島種植的洛神花所製成的蜜餞，並用洛神花釀造而成的醋，調製成油醋醬，搭配著烤蔬菜，料理不僅展現了馬祖豐富多元且獨特的在地風味，更結合了東西方的烹飪方式，將全食材都運用其中，打造出這道色香味俱全的惜食料理。

二、惜食教案組

縣市	獎項	姓名	作品名稱	教學對象及主題	創作理念簡介
臺北市	巧食金獎	蕭淑芬、 王翊樺、 林佳芬	惜食大富翁	1.教學對象：以幼兒園中班與大班的混齡班幼兒為主。 2.教學主題：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。	希望能藉延伸至家長及其家庭生活結合「品食味」、「玩食趣」、「惜食樂」三大部分，以感受、想像、行動分享為核心並將惜食教育中的十項核心概念，藉由「惜食大富翁」教材與教具，讓幼兒透過遊戲設計、製作體驗實踐惜食教育的行動。
高雄市	巧食銀獎	江敏慧、 許榮麟	惜食從零開始	1.教學對象：大學生。 2.教學主題：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。	永續減碳是全球趨勢，廚師不僅要懂廚藝，更需具備永續環保意識。以零廚餘為發想、問題導向(PBL)為課程設計，引導廚藝科系學生從認知識題的重要性，從而正向態度，進而成為零廚餘的實踐者。
桃園市	巧食銅獎	張振坤、 陳彥伶、 郭澤樺	Hmali na Tayal—泰雅的 舌頭營業 中 泰雅的舌 頭營業中	1.教學對象： (1)高中餐飲科學生，已有基礎中西餐知能。 (2)基礎概念的國中小學童。 (3)認識文化與惜食的群眾。 2.教學主題：主動說、可打包、吃格外、吃全食、吃在地、惜食材、愛地球、愛分享、愛推廣。	從泰雅族飲食文化出發，發掘泰雅文化中特有的惜食觀念，從「取之自然，自然用盡」的觀念建立開始，使學生了解泰雅飲食中，先祖對食材的敬重與慎用的理念，再從學生的文化背景中發現不同文化中的惜食理念，落實課堂所學，社區共好，將惜食的受眾極大化，使惜食成為生化基因。
苗栗縣	創新 食育獎	林季佳、 吳森澤、	點食成金 餐餐好滋味	1.教學對象：高中生。 2.教學主題：吃格外、惜食	從源頭減量做起，課程內容以在地綠色特色元素，提倡實踐環保零剩食的價值觀，學習如何正確解讀食品標示

縣市	獎項	姓名	作品名稱	教學對象及主題	創作理念簡介
		謝琬婷		材、愛分享、愛推廣。	的內容，評估並購買衛生安全的農產品，以維護消費者的權益。
臺南市	創新食育獎	張景傑、陳怡均	夏綠地之旅 Green Travel With Kids	1.教學對象：國小三到六年級。 2.教學主題：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。	透過選擇餐廳及模擬點餐實作、品嚐帶皮醃番薯，並探討營養午餐剩菜剩飯現象，帶領學生從做中學，將十項惜食行動落實於生活，期許學生於日常生活能落實惜食行動，並與親友分享。
新北市	創新食育獎	李瑞婷	板橋心菩提食	1.教學對象：高中生。 2.教學主題：吃格外、吃全食、吃在地、惜食材、愛地球、愛分享、愛推廣。	透過活動思考釐清樂活永續的飲食原則，了解不同飲食法對人類與環境健康的影響，實地走訪超市，閱讀產銷履歷，了解現實生活中的食材來源與生產過程，進而在每一次的餐飲消費中都作出利己又有利環境的選擇。
臺中市	創新教育獎	游雅琪、黃若玲、王美玲	與你創造「幼」惜食	1.教學對象：3-5 歲幼兒。 2.教學主題：可以選、吃格外、吃在地、惜食材、愛地球、愛推廣。	依據學者杜威「做中學」、蒙特梭利「感官教育」的理念，以幼兒為中心去發想課程，透過實際參與、多重感官學習和主動探索來建構知識，並設計互動課程結合台中當季、當令水果，以感官去感知探究，幫助幼兒建立對食物的珍惜及愛護地球的使命感。
宜蘭縣	創新教育獎	李怡潔	喜食，惜食	1.教學對象：國中二年級。 2.教學主題：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。	”喜食，惜食”在享受吃的同時也能珍惜食物，期許透過”喜食，惜食”一系列的課程引導，能讓國中孩子更認識在地家鄉食材，思考比較現今繽紛多彩的精緻加工產品跟格外品的差異，了解格外品的好，也讓學生透過自己動手做美食，分組腦力激盪分享，加深對”惜食”感受。
新竹縣	創新	黃瀨緣	格外的，格外	1.教學對象：國小中年級。	產地安全：帶領學生深入產地了解農作物的生長環境、

縣市	獎項	姓名	作品名稱	教學對象及主題	創作理念簡介
	教育獎		好吃	2.教學主題：吃格外、吃在地、惜食材、愛地球、愛分享。	確認食物來源的安全性，了解原型食物的樣態，同種農作物的果實本是多種樣態，並學習珍惜地球資源，可以從「食用格外品」開始。
彰化縣	創新教育獎	蔡嘉倪、余芷昀、賴郁升	FOOD FOOD 德正	1.教學對象：國中三年級。 2.教學主題：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。	以飲食生活為主題，透過探究與認識食材的過程，加深學生對食品安全與標章判讀、綠色消費理念的認識，期望學生提升對綠色飲食的關注，內化惜食理念並實踐於生活中。
南投縣	創新教育獎	劉巧梅	食全不食美	1.教學對象：高中二年級。 2.教學主題：主動說、吃格外、吃全食、吃在地、惜食材、愛推廣。	藉由環境態度培養與資源使用的敏覺需要從教育著手，透過結合跨領域學科知識，包括認知在地物產資源與當地氣候的關聯性，結合生物器官與在地文化吃全食的智慧，建立公民責任與友善地球的素養。
嘉義縣	創新教育獎	呂秋芬	神奇的火龍果	1.教學對象：幼兒園學童。 2.教學主題：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。	深覺現今社會物資豐富，尤其火龍果是嘉義很在地的水果，期望藉著神奇的火龍果教案，讓幼兒從小養成吃全食、吃在地、惜食材、愛推廣...的惜食好習慣，並透過廚餘回收做到循環再利用，重回大自然。
雲林縣	創新教育獎	陳怡真、董淑慎	有 FOOD 同享~珍惜好食光	1.教學對象：國小低年級。 2.教學主題：吃在地、愛地球、愛推廣。	以「吃在地」為發想，帶領學童從生活中，認識在地的食材，了解食物的保存，建立食物分享的觀念。該課程架構以惜食為核心，透過分組探究，傳達惜食材、吃在地、愛地球、愛分享之理念，冀望透過此課程，能擴展學童國際視野，與培養珍惜食物的飲食態度。

縣市	獎項	姓名	作品名稱	教學對象及主題	創作理念簡介
屏東縣	創新教育獎	鍾怡音	惜食幼學堂，攜手愛地球	1.教學對象：幼兒園 4-5 歲學童。 2.教學主題：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。	以 Dewey「做中學」做為教學理念，讓幼兒從實作經驗中累積並建構知識，以達成體驗學習的方式獲取和累積自身經驗。課程包含產食、惜食、享食三大學習主軸，採探究式教學，提升其學習興趣，引導幼兒發現和解決問題，並從中學習惜物和感恩的情懷，進而培養健康及低碳飲食的習慣。
臺東縣	創新教育獎	古昌弘	達魯瑪克吃野菜的獵人	1.教學對象：一般民眾。 2.教學主題：吃全食、吃在地、愛分享。	「回歸自然，吃在地、享全食」。透過達魯瑪克傳統習俗與野菜文化，我們希望讓民眾了解當地的自然資源和傳統文化，從而引導民眾回歸自然，鼓勵吃在地、吃全食，即選擇當地產地、食材新鮮、沒有過度加工和包裝的食物，這樣不僅能保證營養價值，也能降低生產過程產生之浪費。
花蓮縣	創新教育獎	林淑芳	呷飽了沒？大家	1.教學對象：55—80 歲的一般民眾。 2.教學主題：吃格外、吃全食、吃在地、惜食材、愛地球、愛分享。	希望群眾覺知行從自身開始具體有所為，從觀念改變和行為改變，讓惜食成一種生活習慣以減緩糧食危機。
澎湖縣	創新教育獎	陳芊妤、劉正皓	流嚮工作室—瓦硿村惜食餐桌	1.教學對象：國中生。 2.教學主題：吃在地、惜食材、愛地球、愛分享、愛推廣。	瓦硿村古名「巷港」，透過走讀與在地職人領路，讓學子們吃在地，食當季，有意識且健康的進食，並藉由五感體驗傳遞產地到餐桌的惜食精神。
基隆市	創新教育獎	王淑華	夏日芹人檬佐蔬食小點	1.教學對象：一般民眾。 2.教學主題：吃全食、吃在	「綠生活」是一種友善環境的方式，透過民眾日常行為轉變，推動零浪費低碳飲食、友善環境綠時尚，從改變

縣市	獎項	姓名	作品名稱	教學對象及主題	創作理念簡介
				地、惜食材、愛地球、愛分享、愛推廣。	烹調方式、愛惜做起。
新竹市	創新教育獎	徐泰毓、 陳琴心	竹風好魚 永續年年	1.教學對象：國小六年級。 2.教學主題：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。	從採取對地球更好的氣候行動出發，設計四大主題教學活動。藉由帶領學生參觀家鄉內的定置漁場，結合在地生活經驗，體察到不過度捕撈、簡單吃當季漁獲，是對環境相對友善的惜食概念，讓客觀事實透過感受、詮釋聚焦至自身決策，達成新課綱素養導向學習。「在地、當季、惜食、減碳」環境永續落實生活，成就你我共好未來。
嘉義市	創新教育獎	李柏慶、 王郁慈	惜食，惜福， 下一代更幸福	1.教學對象：國小中高年級。 2.教學主題：主動說、可以選、可打包、吃格外、吃全食、愛分享。	以惜食為主題，透過本教案讓學生能更深入認識惜食概念，讓學生意識到台灣廚餘問題，再進行教學讓學生學習知識，進而啟發學生能舉出自身能做到事來愛護地球，最後協助學生收斂，並檢核成效。
金門縣	創新教育獎	蔡純玉	永續「食」 踐新潮流	1.教學對象：16歲以上之一般民眾。 2.教學主題：主動說、吃格外、吃在地、惜食材、愛地球、愛分享、愛推廣。	以惜食概念串聯四節課程，說明氣候變遷與糧食危機，融入在地觀察，導入惜食環境教育的議題進行教學，透過課程教學，能瞭解永續飲食與產業現況，並連結到氣候變遷與SDGs、2050淨零綠生活等環境議題。
連江縣	創新教育獎	劉浩萱	親子玩料理 —捏呀捏飯糰	1.教學對象：幼兒園及家長。 2.教學主題：吃在地、愛地球、愛推廣。	透過捏飯糰的親子活動，一同學習馬祖的綠色永續食材，以及透過簡易的親子共同料理方式，讓早療幼兒及新住民幼兒等更能融入當地飲食文化，透過學習當地特色食材如何融入創意料理，以鼓勵培養與他人分享所學之行為。