

桃園惜食料理工作坊簡章

一、活動目的：

隨著全球食物浪費問題日益嚴重，「惜食」成為當前社會的重要議題，為延續「吃全食、吃在地、惜食材」的理念，我們希望透過工作坊，邀請更多人共同響應惜食的行動，提升參與者的惜食意識，喚醒大家對食物浪費問題的覺知，並增強對惜食知識與態度的認知。

透過講師的分享與學員的實踐，讓大家更深入了解全食物利用、格外品、低碳飲食等概念，學習如何使用當地食材，充分利用食材，減少廚餘的產生，支持在地農業，並在日常生活的烹飪中發揮巧思及創意，形成惜食行動好習慣；使人人都能成為惜食實踐者，進而參與首惜廚師活動，展現桃園惜食好精神。

二、活動時間及地點

| 活動時間 | 活動地點 |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 4月13日(日) 07:50~17:40 | 健行科技大學民生與設計學院大樓 (桃園市中壢區衡陽街93號) |

三、參加對象及人數：

一般民眾(以高中職、大專院校學生為優先參與對象)共 50 人(額滿為止)。

四、活動報名方式說明：

(一)為響應節能減碳並減少紙張耗用，本活動採網路報名方式，

網址：<https://is.gd/iP3yMm>。

(二)報名時間於 114 年 3 月 17 日(三)上午 9 點開放報名，至活動日前一周或額滿截止。

(三)以報名先後順序且符合報名優先資格者，優先發送錄取通知。

(四)於活動將近時統一以 E-mail 發送行前通知單。

(五)完整參與本次活動者(有簽到退紀錄，且完成活動回饋問卷)，即可獲得活動研習證書。

(六)參與本工作坊人員，若有報名參加桃園市首惜廚師活動者，將另發送精美小禮。

五、講師介紹：

| 姓名 | 背景介紹 |
|-----|--|
| 黃經典 | 健行科技大學專業技術助理教授、廚藝競賽執行長暨評審長 日日幸福出版社特約作者、廣播節目特約主廚、中餐葷食乙級、中餐素食乙級、烘焙食品麵包蛋糕乙級、中式麵食加工酥油皮糕漿皮類乙級、中式麵食加工發麵類乙級、西餐丙級 |
| 張鶴齡 | 職業安全護理師、護理教師、高職護理師、科大社團健康講座講師 協會健康飲食講師、 |

六、課程規劃：

| 課程 | 說明 | 大綱 |
|-------------|---|--|
| 綠色飲食觀念 | <p>綠色飲食對環境的影響深遠，透過選擇低碳食材，可有效減少碳足跡，促進永續發展。在選擇食材時，應優先考慮在地與當季的產品，因為這些食材不僅新鮮，且運輸距離短，有助於降低能源消耗。</p> <p>藉由許多低碳飲食案例展示了如何在日常飲食中融入這些原則，例如選擇植物性食品或有機農產品，並融入健康飲食觀念，這不僅有助於環境保護，也能提升個人健康，並推動綠色飲食文化。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.綠色飲食對環境的影響 2.如何選擇低碳食材？ 3.認識在地與當季食材之優點 4.低碳飲食案例、介紹，也帶入健康飲食觀念 |
| 全食物利用與認識格外品 | <p>全食物利用的概念強調最大化食材的使用，減少浪費，並且因格外品，即那些外觀不完美或不符合商業標準的食材，逐漸受到重視(格外品雖然在市場上常被忽視，但其實質量與營養價值並不遜色)。透過全食材與格外品的運用介紹，可看到許多創意料理的誕生，例如利用過剩的蔬菜製作湯品或醬料，或將果皮轉化為健康零食。不僅減少了食材浪費，也鼓勵消費者重新認識食物的價值，推動更環保的飲食習慣。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.全食物利用概念介紹 2.格外品的認識 3.全食材/格外品運用案例、介紹 |
| 惜食食譜設計 | <p>藉由分組討論中，參與者可以共同探討如何利用惜食食譜設計簡單的料理，激發創意，也能實踐全食物利用的理念。並透過實地賣場採購，親自挑選格外品及在地食材，將課程中學到的知識落實於實際操作中。不僅可促進團隊合作，還能在選購過程中深入理解食材的價值與利用方式。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.分組討論如何利用上述課程設計簡單料理 2.實地賣場採購，落實上述課程相關內容 |
| 惜食料理實作 | <p>在惜食料理實作的活動中，依採購內容進行料理，充分運用所選的格外品和在地食材，創造出多樣化的美味佳餚。並分享料理過程與心得，交流在實作過程中遇到的挑戰與創意解決方案。為了進一步提升學習效果，邀請講師提供專業建議，幫助參與者反思並改進他們的料理技巧，也鼓勵在未來的烹飪中持續實踐惜食理念。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.依照採購內容進行料理 2.各組分享料理過程與心得，邀請講師給予建議 |

七、活動流程

| 時間 | 課程 | 主持人/講師 |
|-------------|-------------------------|---------|
| 07:50~08:00 | 報到 | 鼎澤科技 |
| 08:00~10:00 | 綠色飲食觀念、 全食物利用與認識格外品 | 黃經典/張鶴齡 |
| 10:00~10:10 | 休息 | - |
| 10:10~12:10 | 惜食食譜設計 | 黃經典/張鶴齡 |
| 12:10~13:30 | 午餐 | - |
| 13:30~15:30 | 惜食料理實作 | 張鶴齡/黃經典 |
| 15:30~15:40 | 中場休息 | - |
| 15:40~17:40 | 成果分享與綜合討論 (含填寫問卷及回饋) | 張鶴齡/黃經典 |
| 17:40 | 賦歸 | - |

八、報名方式

- (一) 本活動採線上報名，將以官方網站、公文、FB等管道進行課程公告，邀請有興趣的民眾自行報名參與。
- (二) 本活動將於活動前以E-mail方式發行前通知，以提醒參加人員準時與會。
- (三) 活動當天請於報到處辦理簽到與簽退。
- (四) 完整參與本次活動者，即可獲得惜食工作坊研習證明。

九、注意事項

- (一) 為響應節能減碳，請各與會人員自備環保杯及餐具，以減少廢棄物之產生，提高參與民眾的環保意識。
- (二) 主辦單位保留變更及審核參加者參加活動資格之權利。
- (三) 本活動有採購課程，請穿著容易活動的服裝。
- (四) 守護自身及與會人員健康，如有身體不適請配戴口罩；若有發燒情形，請事先告知工作人員暫停課程。
- (五) 其他相關問題，請洽本計畫委辦單位-鼎澤科技大學蕭小姐(03-2289927)詢問。

十、交通資訊

- (一) 自行開車(校園內不開放外賓停車,請於學校周圍尋找車位)

1. 南下：

- A. 經一高：請於內壢交流道(57K)下高速公路，往中壢方向行駛，中園路→(右轉)中華路二段→(左轉)普義路→(經中原路橋)→(直行)中山東路→(右轉)環中東路→(右轉)吉長二街→抵達。

B. 經二高：請於大溪交流道(62.7K)下高速公路，往中壢方向行駛→(左轉)66號快速道路→於中豐路交流道下快速道路(右轉)中豐路(往中壢方向)→(右轉)環南路→(直行)環中東路→(左轉)吉長二街→抵達。

2. 北上：

A. 經一高：請於中壢交流道(62.4K)下高速公路，往中壢方向行駛，行經民族路二段→(右轉)環南路→(直行)環中東路→(左轉)吉長二街→抵達。

B. 經二高：請於大溪交流道(62.7K)下高速公路，往中壢方向行駛→(左轉)66號快速道路→於中豐路交流道下快速道路→(右轉)中豐路(往中壢方向)→(右轉)環南路→(直行)環中東路→(左轉)吉長二街→抵達。

(二) 搭公車

1. 桃園客運：桃園客運中壢市區公車「112路」、「115路」及「中壢-關路缺-大溪線」、「員樹林-龍潭-石門水庫線」、「龍岡-中壢線」、「大溪-林班口(巴陵)線」、「九龍村-龍潭線」等線，於「健行科技大學站」下車。詳細發車時間及行經路線可參考桃園客運網站 <http://www.tybus.com.tw/>。

2. 中壢客運：中壢客運市區公車「3路(中壢-忠貞)」線於「健行科技大學站」下車。

(三) 搭火車

搭乘火車至中壢車站下車，步行至後站出站後，往健行路方向直行，步行約10分鐘便可抵達。