



臺灣

2023

# 精饌米獎

「2023臺灣米好讚」  
米食健康吃系列講座

即日起 **開始報名**

每場抽出一台 國際牌電子鍋  
參加者現場可以領取 精饌米1包  
(以現場實物為準)



價值  
**3900**元



精饌米一包  
(示意圖)

8 <sup>14:00 ~ 16:00</sup>  
**/21(一)** 講師/講座主題



李婉萍 營養師

米食營養



AMY 老師

野菇雞肉炊飯

寓見多功能展演空間  
(臺北市萬華區昆明街316號地下1樓)

8 <sup>14:00 ~ 16:00</sup>  
**/31(四)** 講師/講座主題



陳時欣 教授

米食營養



雷議宗 主廚

黃金錦繡鮭魚米糕

台中CBD教室  
(台中市西屯區朝富路213號9樓9A5)

9 <sup>14:00 ~ 16:00</sup>  
**/09(六)** 講師/講座主題



李婉萍 營養師

米食營養



吳秉承 主廚

薑汁燒雞蔬菜飯

臺南永康教室  
(臺南市永康區中華路144-1號B1)

9 <sup>14:00 ~ 16:00</sup>  
**/19(二)** 講師/講座主題



陳時欣 教授

米食營養



黃景龍 主廚

雙蠔油嫩雞飯

做做手藝體驗空間  
(高雄市苓雅區四維二路104號3樓)

10 <sup>14:00 ~ 16:00</sup>  
**/12(四)** 講師/講座主題



陳時欣 教授

米食營養



雷議宗 主廚

韓風香雞飯

PANASONIC廚藝生活體驗館(臺中)  
(臺北市大同區承德路一段17號4樓)

11 <sup>14:00 ~ 16:00</sup>  
**/04(六)** 講師/講座主題



李婉萍 營養師

米食營養



張克勤 主廚

香蕉芋香雙味米糕

PANASONIC廚藝生活體驗館(臺北)  
(臺北市中正區八德路一段55號1樓)



農業部農糧署  
AGRICULTURE AND FOOD AGENCY  
MINISTRY OF AGRICULTURE  
廣告

# 「2023 臺灣米好讚」米食健康吃系列講座 報名簡章

112.07.24

## 壹、目的

農糧署為使國人更加認識國產優質包裝食米並實際於家中烹煮食用，本(112)年以米食營養為主軸，辦理料理系列講座，邀請熟悉米食營養的專家學者，以及廚藝精湛的料理達人進行講座授課，藉由淺顯易懂的教學方式，引導參與學員認識國產米的特性、選米、買米、烹煮米飯料理的技巧訣竅，並深化米食營養知識，讓更多消費者能夠簡易在家就能作出賞心悅目、美味好吃的米飯料理，藉此養成以米飯為主食之膳食習慣。

## 貳、辦理單位

一、主辦單位：農糧署。

二、執行單位：財團法人台灣優良農產品發展協會。

## 參、場次及課程資訊

場次	日期	錄取人數	講師/講座主題	地點
1	8月21日 14時至16時	115人	1. 李婉萍營養師米食營養 2. Amy 老師/野菇雞肉炊飯	寓見多功能展演空間 (臺北市萬華區昆明街 316號地下1樓)
2	8月31日 14時至16時	115人	1. 陳時欣教授米食營養 2. 雷議宗主廚/黃金錦繡 鮭魚米糕	臺中 CBD 教室 (臺中市西屯區朝富路 213號9樓9A5)
3	9月9日 14時至16時	115人	1. 李婉萍營養師米食營養 2. 吳秉承主廚/薑汁燒雞 蔬菜飯	臺南永康教室 (臺南市永康區中華路 144-1號B1)
4	9月19日 14時至16時	117人	1. 陳時欣教授米食營養 2. 黃景龍主廚/雙蠔油嫩 雞飯	做做手藝體驗空間 (高雄市苓雅區四維二 路104號3樓)
5	10月12日 14時至16時	20人	1. 陳時欣教授米食營養 2. 雷議宗主廚/韓風香雞 飯	Panasonic 廚藝生活體 驗館(臺中) (臺北市大同區承德路 一段17號4樓)
6	11月4日 14時至16時	18人	1. 李婉萍營養師米食營養 2. 張克勤主廚/香蕉芋香 雙味米糕	Panasonic 廚藝生活體 驗館(臺北) (臺北市中正區八德路 一段55號1樓)

#### 肆、參與對象及錄取名額

- 一、**本活動講座為免費課程**，歡迎對了解米食情報及烹飪教學有興趣之民眾踴躍報名參加，每人限報名1個場次，請勿重複報名。
- 二、每場次視場地空間大小，原則錄取30至100人，依活動網站報名順序錄取參加名額，額滿為止(活動名額以報名順序為準，額滿即不再開放報名)。

#### 伍、報名方式：

- 一、報名時間：自即日起至每場次前5日下午5點止，逾時恕不受理。
- 二、本活動講座採網路報名，有意報名者請先詳細閱讀簡章相關規定後，至下列網站或掃描QR code上網填寫報名表。
- 三、報名網址：<https://event.cts.com.tw/2023bestrice/>
- 四、錄取公告：正取及備取名單將於每場講座報名截止日後3天公布於「2023有米真好－米飯料理系列講座」活動官網(<https://event.cts.com.tw/2023bestrice/>)之最新消息。

#### 陸、注意事項：

- 一、因故無法參加時，請於前1日以電子郵件或電話通知本案聯絡窗口。
- 二、未進行報名之民眾不開放入場。
- 三、請報名成功之學員務必提早進入教室，如遇天災需停課，均依農糧署公告或行政院人事行政區公告停班停課訊息為主。
- 四、農糧署保留調整課程內容及講座之權利。
- 五、本次所蒐集之個人資料僅供講座活動通知使用，若不同意蒐集個人資料者，請勿報名。

柒、聯絡窗口：中華電視股份有限公司，黃先生連絡電話：0933089321，聯絡信箱：tomohito1008@gmail.com。

捌、本講座如有未盡事宜，主辦單位得隨時修正公布。

**「2023 臺灣米好讚」米食健康吃系列講座**  
**課程表**

時間	課程大綱	說明/主講人
13:30~14:00	學員報到	
14:00~14:10	1. 開場引言 2. 長官/達人/來賓介紹 3. 長官致詞	農糧署代表/CAS協會代表
14:10~15:10	米食營養情報站	邀請專家學者就國產好米介紹、包裝食米購買注意事項、米食的好處及營養優點等進行介紹
15:10~15:50	創意米食 Follow 米	邀請知名料理主廚或料理達人，以「2023 精饌米獎」得獎產品進行料理教學示範。
15:50~16:00	1. 現場 Q&A 2. 優質國產米推廣時間/ 現場展示	「2023 年精饌米獎」得獎業者
16:00~16:05	現場合影	