

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia, negara keanekaragaman baik itu budaya, suku, flora, fauna, bahasa, kesenian dan bahasa yang sangat tinggi. Digambarkan bahwa keanekaragaman dari Indonesia ini disebutkan bagaikan menggabungkan 100 negara menjadi 1 (Witton, 2003, p. 6). Maluku, sebagai salah satu provinsi di Indonesia, menjadi salah satu cerminan keunikan dari Indonesia itu sendiri.

Provinsi Maluku merupakan provinsi yang terletak di timur Indonesia. Secara geografis, Provinsi Maluku berbatasan langsung dengan provinsi Maluku Utara dan Provinsi Papua Barat di utara, Provinsi Sulawesi Tengah dan Provinsi Sulawesi Tenggara di barat, Timor Leste, dan Provinsi Nusa Tenggara Timur di selatan dan Provinsi Papua di timur. Beribukota di Kota Ambon, Provinsi Maluku menjadi salah satu provinsi dengan nilai sejarah yang paling dalam di Indonesia.

Kota Ambon adalah ibu kota dan kota terbesar dari Provinsi Maluku. Kota yang berdiri di selatan Pulau Ambon ini berawal dari sebuah benteng yang senantiasa menjadi pusat pertumbuhan kota, Kota Ambon merupakan pusat pelabuhan, pariwisata, dan pendidikan bagi wilayah Kepulauan Maluku.

Asal usul dari istilah Ambon berasal dari kata *ombong* yang merupakan bentukan lokal dari kata embun. Puncak-puncak gunung di Pulau Ambon memang sering ditutupi oleh embun yang tebal.

Kota Ambon terletak di sebelah selatan dari Pulau Ambon dengan luas keseluruhan sebesar 377 km<sup>2</sup> atau dua perlima dari luas Pulau Ambon. Luas ini terdiri dari luas daratan sebesar 359,45 km<sup>2</sup> dan perairan sebesar 17,55 km<sup>2</sup> dengan garis pantai sepanjang 98 km.

Kota Ambon sebagai salah satu Kota Bahari dan memiliki perairan yang luas menjadikan sumber penghasilan masyarakat Ambon yang sebagian besar adalah nelayan. Jalur gunung berapi juga menjadikan tanah di Ambon begitu subur sehingga tanaman dapat bertumbuh dengan baik. Adapun hasil pertanian palawija yang dimaksud antara lain adalah Singkong, Ubi, dan Sagu yang menjadi bahan makanan pokok sebagian besar penduduk Kota Ambon.

Suku mayoritas di Kota Ambon adalah suku Ambon, suku yang mendiami Pulau Ambon dan pulau sekitarnya yang merupakan suku Alifuru. Kota ini pun memiliki penduduk dari berbagai macam suku bangsa karena kota ini telah didominasi menjadi kota terbuka bersama dengan 29 kota lainnya di Indonesia. Selain itu keberagaman suku bangsa kota disebabkan oleh Maluku yang menjadi daerah tujuan Transmigrasi.

Kota Ambon dengan keberagaman suku menjadikan filosofi Siwalima, terdapat nilai-nilai yang mempunyai banyak kesamaan dengan budaya budaya satu dengan lainnya di seluruh tanah Maluku. Sebutlah pranata budaya seperti *mashoni*, *maren*, *sweri*, *sasi*, *hawear*, *pela gondong*, dan lain sebagai (Proyek Pengembangan Media Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Maluku, 1976, p.39).

Di Kota Ambon memiliki filosofi hidup yang disebut Masohi atau budaya “Gotong Royong” maupun budaya “Pela Gondong” atau persaudaraan yang merupakan modal untuk di masa depan (Leleury: Budaya Masohi dan Pela Gandong Harus Wujudkan Persatuan di Bumi Pamahanunusa, 2017).

Nilai-nilai yang terkandung ini, baik sejarah maupun budaya, menjadikan Kota Ambon memiliki keunikan tersendiri dalam perkembangan kulinernya. Hal ini menjadikan penulis tertarik mengangkat Kota Ambon sebagai tema tugas akhir yang berjudul “Sajian Kuliner Ambon Provinsi Maluku”. Kota Ambon memiliki ragam kuliner yang beragam seperti Ikan Kuah Pala yang disantap dengan Papeda, dan juga makanan tradisional yang di sajikan masyarakat Kota Ambon saat acara besar seperti Lapis Palaro, dan Gohu Ikan yang menjadi makanan tradisional para nelayan di Provinsi Maluku.

Jenis makanan khas Ambon adalah replika dari Maluku karena kondisinya sebagai ibukota menjadikan Ambon sebagai pusat kegiatan seluruh warga Maluku. Dalam hal kuliner rempah-rempah, ikan laut, serta berbagai tanaman palawija yang

tumbuh subur menjadi alasan utama mengapa Ambon memiliki kekayaan kuliner yang luar biasa.

Kuliner khas Kota Ambon memiliki keunikan dan cita rasa yang khas. Dengan penggunaan pala dan jinten menambah cita rasa terhadap makanan Ambon seperti Lapis Palaro, Ayam Bumbu Rempa, Rujak Natsepa, dan Ikan Kuah Kuning. Selain itu Kota Ambon sebagai penghasil Pala terbesar di Indonesia dan penggunaan pala pada masakan Kota Ambon.

## **1.2 Tujuan Dan Sarana**

Pembuatan tugas akhir *food presentation* “Sajian Kuliner Ambon Provinsi Maluku”, tujuan-tujuan yang ingin dicapai dibutuhkan untuk meyakinkan apakah target-target yang seharusnya sudah dapat terlaksana atau masih belum mampu.

Berikut adalah tujuannya :

1. Untuk membantu mempromosikan kuliner khas Kota Ambon yang sedikit diketahui masyarakat umum dan mampu menarik masyarakat untuk mencicipi cita rasa kuliner khas Kota Ambon.
2. Membantu melestarikan warisan kuliner khas Nusantara yang mulai pudar oleh pengaruh globalisasi, khususnya masakan Khas Kota Ambon yang jarang diketahui.

3. Membuka peluang untuk mengembangkan masakan-masakan khas Kota Ambon dalam bisnis, ekonomi, dan budaya.

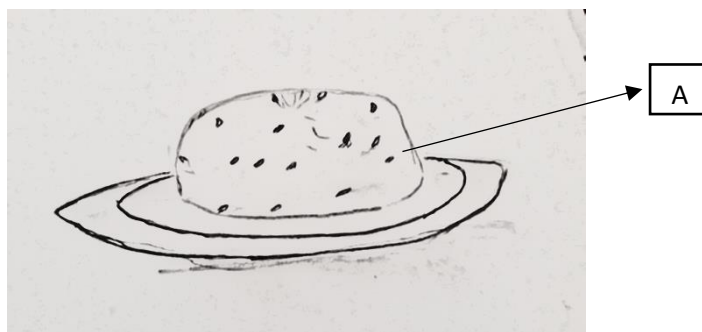
### 1.3 Usulan Masakan

#### 1.3.1 Penjelasan Makanan

Penjelasan singkat mengenai masakan khas Kota Ambon yang berisikan tentang pengertian dan arti dari setiap hidangan yang dipilih untuk disajikan oleh penulis dalam bentuk *ristaffel*, yaitu:

##### 1. Nasi Kelapa

Nasai Kelapa pada umumnya disajikan dengan lauk, dan didampingi dengan ikan bakar. Nasi Kelapa adalah nasi kukus setengah matang di siram dengan santan pekat kemudian dikukus kembali.

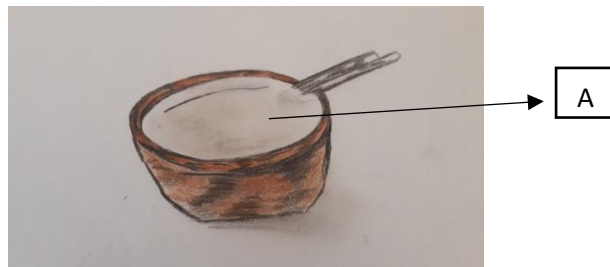


**Gambar 1 Sketsa Nasi Kelapa**

A. Nasi

## 2. Papeda

Papeda adalah makanan Khas Kota Ambon yang sangat sering dijumpai, Papeda biasa disajikan dengan Ikan Kuah, Papeda pada umumnya sagu yang diolah hingga berbentuk seperti bubur.

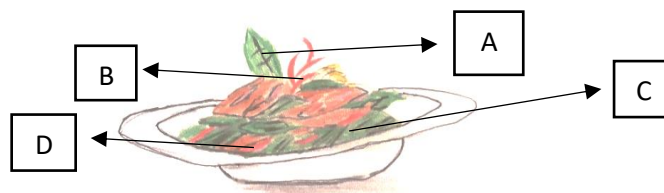


**Gambar 2 Sketsa Papeda**

A. Papeda

## 3. Kohu-Kohu

Kohu-Kohu adalah campuran sayuran mentah seperti; kacang panjang, taugé, mentimun, dan daun kemangi, lalu dicampur dengan irisan bawang merah, bawang putih, cabai, perasan jeruk nipis, dengan suwiran ikan cakalang



**Gambar 3 Sketsa Kohu Kohu**

A. Kemangi

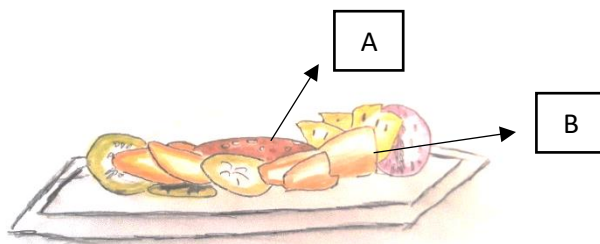
C. Sayuran

B. Cabai Merah

D. Suiran Ikan Cakalang

#### 4. Rujak Natsepa

Rujak Natsepa adalah rujak khas daerah Natsepa di Kota Ambon, campuran dari buah buahan seperti mangga, papaya, nanas, dan belimbing dengan tambahan saus kacang.

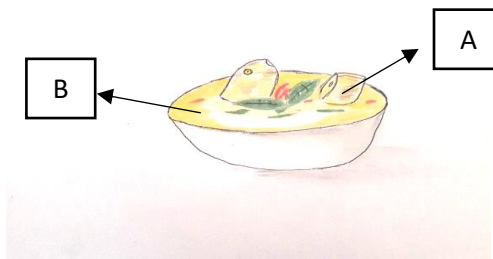


**Gambar 4 Sketsa Kohu Kohu**

- A. Saus Kacang
- B. Buah-Buahan

#### 5. Ikan Kuah Pala

Ikan Kuah Pala adalah tongkol yang dimasak dengan bumbu kuning, cabai dan bunga pala.



**Gambar 5 Sketsa Ikan Kuah Pala**

- A. Ikan
- B. Kuah Bumbu Kuning

## 6. Ikan Komu Asar

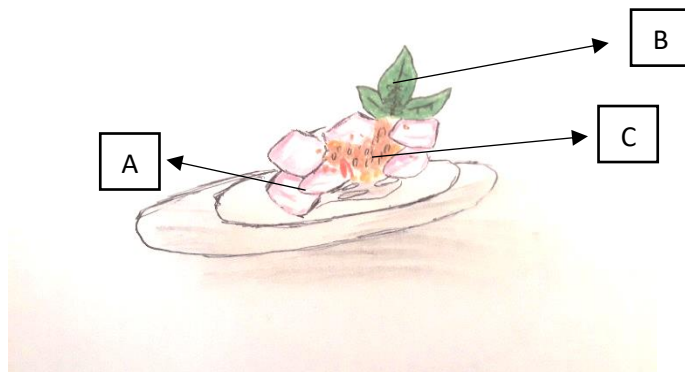
Ikan Komu Asar adalah ikan cakalang atau ikan tongkol yang diasap secara diagonal selama 2-3 jam.



**Gambar 6 Sketsa Ikan Komu Asar**

## 7. Gohu Ikan

Gohu ikan adalah makanan khas nelayan Kota Ambon. Berbahan dasarnya ikan tuna yang di aduk dengan bawang merah, kemangi, perasan lemon cui, dan di siram dengan minyak panas.



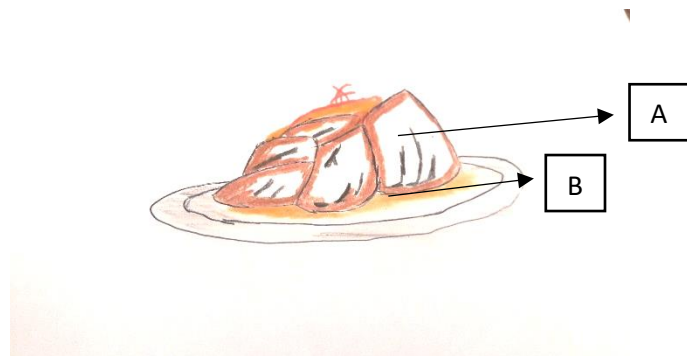
**Gambar 7 Sketsa Ikan Komu Asar**

- A. Tuna
- B. Kemangi
- C. Cabai Rawit, Bawang Merah, dan Kacang Mete.



## 8. Lapis Palaro

Lapis Palaro terbuat dari daging sapi yang di-tumis dengan bumbu merah, dan menjadikan bumbu tumisan daging menjadi sausocol.



**Gambar 8 Sketsa Lapis Palaro**

- A. Daging
- B. Saus

## 9. Ayam Bumbu Rempa

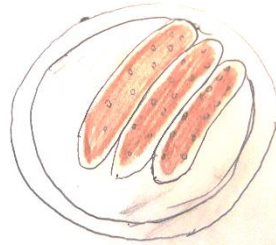
Ayam Bumbu Rempa terbuat dari ayam yang dipotong bamboo dengan bumbu rempah seperti bawang merah, bawang putih, jahe, dan serai.



**Gambar 9 Sketsa Ayam Bumbu Rempa**

## 10. Pisang Asar

Pisang Asar adalah pisang yang di asar atau di oven



**Gambar 10 Sketsa Pisang Asar**

### 1.3.2 Menu List

**Nasi Kelapa**

( Nasi kukus dengan santan)

\*\*\*\*\*

**Papeda**

( Olahan bubur sagu )

\*\*\*\*\*

**Kohu-Kohu**

( Sayuran mentah dengan irisan bawang dan perasan jeruk)

\*\*\*\*\*

**Rujak Natsepa**

( Rujak buah dengan bumbu kacang pedas )

\*\*\*\*\*

**Ikan Kuah Pala**

( Ikan kuah kuning beraroma pala )

\*\*\*\*\*

**Ikan Komu Asar**

( Ikan cakalang asap )

\*\*\*\*\*

**Gohu Ikan**

( Tuna dengan halusan bumbu bawang )

\*\*\*\*\*

**Lapis Palaro**

( Daging sapi tumis dengan bumbu pedas )

\*\*\*\*\*

**Ayam Bumbu Rempa**

( Ayam yang dimasak dengan bumbu )

\*\*\*\*\*

**Pisang Asar**

( Pisang Bakar )

## 1.4 Tinjauan Produk

### 1.4.1 Tema Masakan

Dalam pengerjaan tugas akhir ini, penulis mengambil tema penyajian makanan kas Kota Ambon dengan cara *rijstaffel*. *Rijstaffel* pada praktiknya pada zaman modern ini dapat dilihat pada cara penyajian Rumah Makan Padang. Dimana pelanggan yang datang diberikan sepiring nasi dan dibebaskan untuk memilih lauk yang diinginkan. Praktik ini merupakan penyerapan dari kebiasaan yang dibawa oleh orang-orang Belanda pada masa kolonialisme Belanda di Indonesia.

*Rijstaffel* dianggap spesial karena memadupadankan budaya makan pribumi dan Belanda layaknya yang tampak pada segi pelayanan, tata cara makan serta makanan yang dihidangkan.

*Rijstaffel* diperkirakan bermula pada awal abad ke-19 ( Baay, 2010). Orang-orang belanda yang tinggal di Indonesia pada waktu itu didominasi oleh kaum laki-laki, yang mana mayoritas hidup sendiri. Keadaan ini memunculkan banyak masalah. Masalah makan termasuk menjadi urusan yang paling sulit diselesaikan. Karena makanan Eropa sulit untuk didapatkan, karena bahan makanannya sangat sulit aksesnya dan butuh waktu yang lama untuk dapat mencapai Indonesia pada waktu itu.

Sulitnya kehidupan para laki-laki belanda ini menyebabkan para laki-laki ini menikahi perempuan pribumi yang pada perkembangannya disebut nama “nyai-nyai”.

Pernikahan ini dilakukan semata-mata untuk memenuhi kebutuhan dan mengurus kehidupan para laki-laki Belanda tersebut. Karena pernikahan ini, orang-orang Belanda mulai mengenal dan terbiasa dengan budaya makan nasi dan aneka masakan nusantara (Christianty, 1994).

Pada perkembangannya, gaya jamuan *rijstaffel* ini menjadi salah satu cara orang-orang Belanda untuk menjamu dan memperkenalkan budaya-budaya dari negeri jajahan mereka, termasuk dalam jamuan pesta atau perayaan kecil. *Rijstaffel* dipandang sangat berbeda dari jamuan dengan budaya barat, di mana makanan disajikan beruntun mulai dari makanan pembuka hingga makanan pencuci mulut.

Dalam perkembangannya, *rijstaffel* sendiri cukup terdapat menu yang terdiri atas nasi sebagai hidangan utama (*hoofdschotel*), sajian sayur, hidangan daging, serta sambal. Maka dari itu penulis menyajikan hidangan menu kuliner khas Kota Ambon dalam bentuk *rijstaffel* yang merupakan warisan budaya Indonesia.

### **3.3.1 Jenis Makanan**

#### **1. Nasi Kelapa**

Nasi Kelapa adalah sajian khas Kota Ambon yang terbuat dari nasi yang dikukus setengah matang dan disiram dengan santan pekat lalu di kukus hingga matang. Nasi Kelapa memiliki rasa yang gurih dengan tekstur seperti ketan, Nasi Kelapa pada umumnya di sajikan dengan Ikan Bakar, sayur-sayuran seperti Kohu-Kohu dan sambal.

#### **2. Papeda**

Papeda adalah makanan khas Kota Ambon. Papeda pada umumnya disajikan dengan Kuah Ikan Kuning, Papeda adalah makanan keseharian orang Ambon, karena sagu tersendiri mudah ditemukan di Ambon. Papeda berbahan dasar sagu dengan bentuk yang seperti bubur, dengan tekstur yang seperti lem, dan rasa yang hambar.

#### **3. Kohu-Kohu**

Kohu-Kohu adalah sajian masyarakat Maluku dan juga begitu Kota Ambon ini, Kohu-Kohu terbuat dari sayuran mentah dengan suiran ikan cakalang asap. Pada umumnya Kohu-Kohu disajikan sebagai pedamping makanan utama.

#### **4. Rujak Natsepa**

Rujak Natsepa adalah rujak khas daerah Natsepa di Kota Ambon, Rujak Natsepa sama seperti Rujak Buah pada umumnya yang berbahan dasarnya buah-

buah-buahan seperti, Mangga, Belimbing, Bengkoang, Timun, Nanas, Jambu, dan Jeruk Bali. Rujak Natsepa ini dilengkapi dengan bumbu kacang.

#### **5. Ikan Kuah Pala**

Ikan Kuah Pala adalah sup khas Kota Ambon yang pada umumnya didampingi dengan Papeda, Ikan Kuah Pala dibuat dengan bumbu kuning serta kaldu ikan, dan juga rebusan kepala ikan, dengan tambahan labu dan parutan pala.

#### **6. Ikan Komu Asar**

Ikan Komu Asar adalah Ikan Tongkol yang telah diambil dalemannya lalu diasap selama 2-3 jam. Ikan Komu Asar pada umumnya dijadikan sebagai hidangan utama.

#### **7. Gohu Ikan**

Gohu adalah makanan khas nelayan Kota Ambon. Gohu Ikan sama seperti *Sashimi*, yang membedakan hanyalah ikan tuna di-aduk dengan bumbu merah dan disiram dengan minyak panas. Karena pengolahan yang mudah membuat nelayan di Kota Ambon membekali Gohu Ikan saat memancing.

#### **8. Lapis Palaro**

Lapis Palaro adalah makanan olahan sapi khas Kota Ambon. Pada Umumnya suku Ambon menyantap Lapis Palaro saat hari-hari besar datang. Lapis Palaro ini daging sapi yang di tumis dengan bumbu merah, lalu sisaan tumisan diberi tepung dan dijadikan saus.

## 9. Ayam Bumbu Rempa

Ayam Bumbu Rempa adalah masakan khas Kota Ambon yang biasanya di sajikan saat perayaan acara besar atau keluarga, Ayam Bumbu Rempa ini berbahan dasarnya Ayam tanpa tulang dan dimasak dengan bumbu rempah, seperti bawang merah, bawang putih, sereh, dan jahe. Selain itu ditambahkan dengan jinten.

## 10. Pisang Asar

Pisang Asar atau disebut juga Pisang Gepe, adalah makanan khas Kota Ambon yang pada umumnya masyarakat ambon menyantap di sore hari dengan minum kopi, Pisang Asar dibuat dengan memasak pisang atau di *oven*, ditaburi gula merah lalu di tekan hingga gepeng.

### 3.3.1 Standard Recipe

*Standard Recipe* merupakan rumusan yang dijadikan sebagai suatu dasar untuk membuat makanan atau minuman dalam jumlah takaran yang baku. *Standar Recipe* mengatur jumlah setiap bahan yang digunakan. Setiap komoditi yang digunakan dan setiap makanan yang dibuat (Shiring, 2001, p. 170). Takaran diatur secara spesifik, sehingga jumlah porsi, volume dan beratnya dapat dijaga konsistensinya dengan lebih mudah, efisien dan efektif.



**TABEL 1**  
**Nasi Kelapa**

Origin	: Ambon	Jumlah Porsi	: 5
Jenis Makanan	: Karbohidrat	Berat Porsi	: 80 g
Alat Saji	: <i>Cheramic Bowl</i>	Suhu Hidangan	: <i>Hot</i>

No	Metode	JML	UNT	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en place</i>	250	g	Beras	Cuci
		100	ml	Santan	
		10	g	Daun Salam	
		10	g	Serai	
2	Kukus			Beras	Kukus selama 20 menit hingga setengah matang
				Daun Salam	
				Serai	
3	Masukkan			Santan	Ke nasi yang sudah setengah matang
4	Kukus				Seluruh bahan selama 15 menit
5	Sajikan				Hangat

Sumber: <http://resepnusantara.id> dan data olahan penulis, 2019

**TABEL 2**  
**Papeda**

Origin	: Ambon	Jumlah Porsi	: 5
Jenis Makanan	: Karbohidrat	Berat Porsi	: 60 gr
Alat Saji	: <i>Flat Bowl</i>	Suhu Hidangan	: <i>Hot</i>

No	Metode	JML	UNT	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en place</i>	250	g	Tepung Sagu	
		20	g	Bawang putih	Halus, Matang
		10	g	Garam	
		500	ml	Air	
2	Campurkan			Tepung Sagu	Campur bahan dan Air
				Bawang putih	sebanyak 250ml
				Air	
				Garam	
3	Rebus			Air	Rebus sisa air, hingga
					mendidih
4	Campurkan			Adonan	kedalam rebusan air
					dan aduk hingga mengental
5	Sajikan				Hangat

Sumber <http://resepkoki.id> dan data penulis, 2019







Lanjutan Tabel 5

No	Metode	JML	UNT	Bahan	Keterangan
3	Masak			Bumbu halus	Masak hingga aroma keluar
				Jahe	dan bumbu matang
				Lengkuas	
				Serai	
				Daun Jeruk	
				Daun Bawang	
4	Tambahkan			Air	tunggu hingga <i>par-boil</i>
5	Masukan			Ikan Kakap	
				Nangka	
6	<i>Seasoning</i>			Santan	
				Gula	
				Garam	
				Lada	
				Bunga Pala	
7	Tambahkan			Kemangi	
8	Sajikan				Hangat

Sumber dari <http://widhiaanugrah.com> , dan catatan penulis, 2019



**TABEL 7**  
**Gohu Ikan**

Origin	: Ambon	Jumlah Porsi	: 5
Jenis Makanan	: <i>Apptizert</i>	Berat Porsi	: 40 gr
Alat Saji	: <i>Small Wooden Bowl</i>	Suhu Hidangan	: <i>Hot</i>

No	Metode	JML	UNT	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en Place</i>	75	g	Tuna	<i>Fillet</i>
		15	g	Bawang Merah	Iris tipis
		10	g	Bawang putih	iris tipis
		5	g	Daun Kemangi	
		5	g	Cabai rawit	Iris tipis
		2	g	Garam	
		3	g	Gula	
		25	ml	Minyak	yang telah dipanaskan
		10	ml	Jeruk Nipis	Yang telah diperas
2	Campurkan			Tuna	
				Bawang putih	
				Bawang Merah	
				Daun Kemangi	
				Cabai rawit	
				Garam	
				Gula	
				Jeruk Nipis	
3	Siram			Minyak	yang sudah dipanaskan
4	Sajikan				Hangat

Sumber dari <http://resepnusantara.id> dan data penulis, 2019.







Lanjutan Tabel 9

No	Metode	JML	UNT	Bahan	Keterangan
5	Tambahkan			Daun Jeruk	
				Jintan halus	
				Jintan kasar	
				Ketumbar	
				Garam	
				Merica	
6	Masak				Hingga matang
7	Hidangkan				Panas

Sumber dari <http://cookpad.com> dan catatan penulis, 2019.

**TABEL 10**  
**Pisang Asar**

Origin : Ambon Jumlah Porsi : 5  
 Jenis Makanan : *Dessert* Berat Porsi : 70 gr  
 Alat Saji : *Square Plate* Suhu Hidangan : *Hot*

No	Metode	JML	UNT	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en Place</i>	250	g	Pisang Raja	
		20	g	Gula Merah	
		15	g	Margarin	
2	Masak			Margarin	Masak pisang hingga
				Pisang raja	kecoklatan
3	Tambahkan			Gula Merah	diatas pisang
4	Tekan				dengan spatula
5	Sajikan				Hangat

Sumber dari <http://cookpad.com> dan catatan penulis, 2019.

#### 1.4.4 Recipe Costing dan Dish Costing

*Recipe Costing* merupakan sebuah usaha untuk menghitung dana yang digunakan dalam suatu resep, umumnya dalam terdiri atas beberapa porsi. Sedangkan *Dish Costing* digunakan untuk memnentukan harga per porsi yang didasari dari *Recipe Costing*. Tujuan dari pembuatan *Recipe Costing* dan *Dish Costing* adalah untuk mengidentifikasi dan alokasi penggunaan komoditi pangan yang bertujuan untuk memaksimalkan penggunaan dana yang ada ( Barnard,2009).

**TABEL 11**  
**Biaya Nasi Kelapa**

Halaman : 1 dari 1  
Tanggal : 1 Oktober 2019  
Lokasi : Ambon

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
Ukuran Porsi : 80 g  
Suhu Penyajian : Hangat

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA (Rp)	TOTAL (Rp)	RECIPE COSTING
Beras	0.25	kg	Rp 12,000.00	Rp 3,000.00	
Santan	0.1	l	Rp 40,000.00	Rp 4,000.00	
Daun Salam	0.01	kg	Rp 12,000.00	Rp 120.00	
Serai	0.01	kg	Rp 8,100.00	Rp 81.00	
Air	0.4	l			
					Rp 7,201.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 1,440.20
<i>Selling Price (Food Cost 31,4%)</i>					Rp 4,586.62

Sumber dari catatan penulis, 2019.

**TABEL 12**  
**Papeda**

Halaman : 1 dari 1  
Tanggal : 1 Oktober 2019  
Lokasi : Ambon

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
Ukuran Porsi : 60 g  
Suhu Penyajian : *Hot*

NAMA		UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN	JUMLAH		(Rp)	(Rp)	COSTING
Tepung Sagu	0.25	kg	Rp 9,800.00	Rp 2,450.00	
Bawang putih	0.02	1	Rp 33,300.00	Rp 666.00	
Garam	0.01	kg	Rp 4,500.00	Rp 45.00	
Air	0.5	1			
					Rp 3,161.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 632.20
<i>Selling Price (Food Cost 31,4%)</i>					Rp 2,013.38

Sumber dari catatan penulis, 2019

**TABEL 13**  
**Kohu-Kohu**

Halaman : 1 dari 1  
Tanggal : 1 Oktober 2019  
Lokasi : Ambon

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
Ukuran Porsi : 70 g  
Suhu Penyajian : *Room Temp*

NAMA		UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN	JUMLAH		(Rp)	(Rp)	COSTING
Kelapa Parut	0.75	kg	Rp 7,500.00	Rp 5,625.00	
Ikan Asap	0.1	kg	Rp 47,500.00	Rp 4,750.00	
Kacang Panjang	0.05	kg	Rp 15,000.00	Rp 750.00	
Tauge	0.01	kg	Rp 9,000.00	Rp 90.00	
Bawang Merah	0.02	kg	Rp 33,300.00	Rp 666.00	

**Lanjutan Tabel 13**

Jeruk Nipis	0,01	kg	Rp 24.000,00	Rp 240,00	
Kemangi	0,02	kg	Rp 20.000,00	Rp 400,00	
Garam	0,01	kg	Rp 4.500,00	Rp 45,00	
Cabai merah	0,02	kg	Rp 45.000,00	Rp 900,00	
Cabai rawit	0,01	kg	Rp 55.000,00	Rp 550,00	
					Rp 14.016,00
<i>Dish Costing</i>					Rp 2.803,20
<i>Selling Price (Food Cost 30,8%)</i>					Rp 9.101,30

Sumber dari catatan penulis, 2019.

**TABEL 14**  
**Rujak Natsepa**

Halaman : 1 dari 1  
 Tanggal : 1 Oktober 2019  
 Lokasi : Ambon

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Ukuran Porsi : 60 g  
 Suhu Penyajian : *Room Temp*

NAMA	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN			(Rp)	(Rp)	COSTING
Pepaya	0.03	kg	Rp 8,750.00	Rp 262.50	
Mangga	0.03	kg	Rp 20,000.00	Rp 600.00	
Nanas	0.03	kg	Rp 7,750.00	Rp 232.50	
Timun	0.03	kg	Rp 7,500.00	Rp 225.00	
Bengkoang	0.03	kg	Rp 7,200.00	Rp 216.00	
Jeruk Bali	0.03	kg	Rp 27,500.00	Rp 825.00	
Kedondong	0.03	kg	Rp 17,500.00	Rp 525.00	

Lanjutan Tabel 14

NAMA	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN			(Rp)	(Rp)	COSTING
Gula Merah	0.2	kg	Rp 21,000.00	Rp 4,200.00	
Cabai rawit	0.05	kg	Rp 45,000.00	Rp 2,250.00	
Bawang putih	0.05	kg	Rp 33,300.00	Rp 1,665.00	
Air asam jawa	0.02	kg	Rp 22,500.00	Rp 450.00	
Kacang tanah	0.03	kg	Rp 29,500.00	Rp 885.00	
garam	0.005	kg	Rp 4,500.00	Rp 22.50	
					Rp12,096.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 2,419.20
<i>Selling Price (Food Cost 36,43%)</i>					Rp 6,640.68

Sumber dari catatan penulis, 2019.

**TABEL 15**  
**Ikan Kuah Pala**

Halaman : 1 dari 1  
Tanggal : 1 Oktober 2019  
Lokasi : Ambon

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
Ukuran Porsi : 80 g  
Suhu Penyajian : *Hot*

NAMA	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN			(Rp)	(Rp)	COSTING
Ikan Kakap	0.2	kg	Rp 80,000.00	Rp 16,000.00	
Bawang merah	0.02	kg	Rp 33,300.00	Rp 666.00	
Bawang putih	0.01	kg	Rp 23,700.00	Rp 237.00	
Cabai keriting	0.015	kg	Rp 45,000.00	Rp 675.00	
Kunyit	0.01	kg	Rp 13,000.00	Rp 130.00	
Jahe	0.005	kg	Rp 27,500.00	Rp 137.50	
Lengkuas	0.005	kg	Rp 14,520.00	Rp 72.60	

Lanjutan Tabel 15

NAMA	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN			(Rp)	(Rp)	COSTING
Ketumbar	0.005	kg	Rp 9,400.00	Rp 47.00	
Daun jeruk	0.05	kg	Rp 44,850.00	Rp 2,242.50	
Serai	0.05	kg	Rp 8,100.00	Rp 405.00	
Kemangi	0.02	kg	Rp 12,000.00	Rp 240.00	
Bunga pala	0.02	kg	Rp 135,000.00	Rp 2,700.00	
Santan	0.15	l	Rp 28,000.00	Rp 4,200.00	
Gula	0.007	kg	Rp 15,500.00	Rp 108.50	
Nangka	0.015	kg	Rp 20,000.00	Rp 300.00	
Daun Bawang	0.01	kg	Rp 20,000.00	Rp 200.00	
Cabai merah	0.01	kg	Rp 37,000.00	Rp 370.00	
Garam	0.01	kg	Rp 4,500.00	Rp 45.00	
Lada	0.005	kg	Rp 139,200.00	Rp 696.00	
Air	0.75	l			
					Rp29,471.60
<i>Dish Costing</i>					Rp 5,894.32
<i>Selling Price (Food Cost 36,43%)</i>					Rp16,179.85

Sumber dari catatan penulis, 2019.



**TABEL 16**  
**Ikan Komu Asar**

Halaman : 1 dari 1  
 Tanggal : 1 Oktober 2019  
 Lokasi : Ambon

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Ukuran Porsi : 130 g  
 Suhu Penyajian : *Hot*

NAMA	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN			(Rp)	(Rp)	COSTING
Ikan Tongkol	0.5	kg	Rp 47,500.00	Rp 23,750.00	
Bawang merah	0.07	kg	Rp 33,300.00	Rp 2,331.00	
Garam	0.015	kg	Rp 4,500.00	Rp 67.50	
Cabai merah	0.04	kg	Rp 45,000.00	Rp 1,800.00	
Jeruk nipis	0.01	kg	Rp 24,000.00	Rp 240.00	
Tomat	0.025	kg	Rp 13,425.00	Rp 335.63	
					Rp28,524.13
<i>Dish Costing</i>					Rp 5,704.83
<i>Selling Price (Food Cost 36,43%)</i>					Rp15,659.69

Sumber dari catatan penulis, 2019.

**TABEL 17**  
**Gohu Ikan**

Halaman : 1 dari 1  
 Tanggal : 1 Oktober 2019  
 Lokasi : Ambon

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Ukuran Porsi : 40 g  
 Suhu Penyajian : *Room temp*

NAMA	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN			(Rp)	(Rp)	COSTING
Tuna	0.075	kg	Rp 228,750.00	Rp 17,156.25	
Bawang merah	0.015	kg	Rp 33,300.00	Rp 499.50	
Bawang putih	0.01	kg	Rp 23,750.00	Rp 237.50	
Kemangi	0.05	kg	Rp 20,000.00	Rp 1,000.00	
Garam	0.01	kg	Rp 4,500.00	Rp 45.00	
Gula	0.005	kg	Rp 15,400.00	Rp 77.00	

LANJUTAN TABEL 17

NAMA	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN			(Rp)	(Rp)	COSTING
Minyak	0.025	kg	Rp 19,000.00	Rp 475.00	
Jeruk nipis	0.01	kg	Rp 24,000.00	Rp 240.00	
					Rp19,730.25
<i>Dish Costing</i>					Rp 3,946.05
<i>Selling Price (Food Cost 36,43%)</i>					Rp10,831.87

Sumber dari catatan penulis, 2019.

**TABEL 18**  
**Lapis Palaro**

Halaman : 1 dari 1  
 Tanggal : 1 Oktober 2019  
 Lokasi : Ambon

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Ukuran Porsi : 120 g  
 Suhu Penyajian : *Hot*

NAMA	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN			(Rp)	(Rp)	COSTING
Daging Sapi	0.5	kg	Rp 110,000.00	Rp 55,000.00	
Lombok Besar	0.1	kg	Rp 45,000.00	Rp 4,500.00	
Ketumbar	0.01	kg	Rp 9,400.00	Rp 94.00	
Jinten	0.01	kg	Rp 4,700.00	Rp 47.00	
Cengkeh	0.005	kg	Rp 135,000.00	Rp 675.00	
Garam	0.01	kg	Rp 4,500.00	Rp 45.00	
Gula	0.01	kg	Rp 15,500.00	Rp 155.00	
Air	0.25	l			
Maizena	0.01	kg	Rp 20,300.00	<i>Rp 203.00</i>	
Minyak	0.01	l	Rp 19,000.00	<i>Rp 190.00</i>	
					Rp60,909.00
<i>Dish Costing</i>					Rp12,181.80
<i>Selling Price ( Food Cost 36,43%)</i>					Rp33,438.92

Sumber dari catatan penulis, 2019.

**TABEL 19**  
**Ayam Bumbu Rempa**

Halaman : 1 dari 1  
 Tanggal : 1 Oktober 2019  
 Lokasi : Ambon

Jumlah Porsi : 5 Porsi  
 Ukuran Porsi : 115 g  
 Suhu Penyajian : *Hot*

NAMA	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN			(Rp)	(Rp)	COSTING
Dada Ayam	0.5	kg	Rp 47,500.00	Rp 23,750.00	
Bawang merah	0.02	kg	Rp 33,300.00	Rp 666.00	
Bawang putih	0.015	kg	Rp 22,500.00	Rp 337.50	
Jahe	0.005	kg	Rp 27,500.00	Rp 137.50	
Serai	0.005	kg	Rp 8,100.00	Rp 40.50	
Cabai Rawit	0.01	kg	Rp 33,300.00	Rp 333.00	
Daun Jeruk	0.002	kg	Rp 20,000.00	Rp 40.00	
Jinten	0.002	kg	Rp 4,700.00	Rp 9.40	
Ketumbar	0.001	kg	Rp 9,400.00	Rp 9.40	
Garam	0.01	kg	Rp 4,500.00	Rp 45.00	
Merica	0.005	kg	Rp 140,000.00	Rp 700.00	
Minyak	0.015	l	Rp 19,000.00	Rp 285.00	
					Rp26,353.30
<i>Dish Costing</i>					Rp 5,270.66
<i>Selling Price ( Food Cost 36,43%)</i>					Rp14,467.91

Sumber dari catatan penulis, 2019.

**TABEL 20**  
**Pisang Asar**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: 1 Oktober 2019	Ukuran Porsi	: 70 g
Lokasi	: Ambon	Suhu Penyajian	: <i>Hot</i>

NAMA		UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE
BAHAN	JUMLAH		(Rp)	(Rp)	COSTING
Pisang Raja	0.25	kg	Rp 16,900.00	Rp 4,225.00	
Gula Merah	0.05	kg	Rp 29,000.00	Rp 1,450.00	
Margarin	0.015	kg	Rp 37,500.00	Rp 562.50	
					Rp 6,237.50
<i>Dish Costing</i>					Rp 1,247.50
<i>Selling Price (Food Cost 36,43%)</i>					Rp 3,424.38

Sumber dari catatan penulis, 2019.

#### 1.4.5 Selling Price

*Selling Price* merupakan harga jual yang didapatkan dari perhitungan *recipe costing* dan *dish costing*. *Selling price* adalah harga jual makanan per porsi yang dijadikan standar untuk perhitungan untuk penambahan harga seperti pajak.

**TABEL 21**  
**SELLING PRICE**

Produk	Yeild	Recipe costing	Dish costing	Selling Price
		(Rp)	(Rp)	(Rp)
Nasi kelapa	<i>1 Portion</i>	Rp 7.201,00	Rp 1.440,20	Rp 4.586,62
Papeda		Rp 3.161,00	Rp 632,20	Rp 2.013,38
Kohu-kohu		Rp 14.016,00	Rp 2.803,20	Rp 9.101,30
Rujak Natsepa		Rp 10.434,50	Rp 2.086,90	Rp 5.728,52
Ikan Kuah Pala		Rp 29.471,60	Rp 5.894,32	Rp 16.179,85
Ikan Komu Asar		Rp 28.524,13	Rp 5.704,83	Rp 15.659,69
Gohu Ikan		Rp 19.730,25	Rp 3.994,05	Rp 10.831,87
Lapis Palero		Rp 60.909,00	Rp 12.181,80	Rp 33.438,92
Ayam Bumbu Rempa		Rp 26.353,30	Rp 5.270,66	Rp 14.467,91
Pisang Asar		Rp 6.237,50	Rp 1.247,50	Rp 3.424,38
Total			Rp 206.038,28	Rp 41.255,66

Sumber : Olahan penulis, 2019

### 3.3 Tabel Daftar Nilai Gizi

Sudah menjadi naluri alami manusia untuk bertahan hidup. Salah satu cara untuk bertahan hidup yakni dengan mengkonsumsi makanan. Mengkonsumsi makanan bertujuan untuk memenuhi gizi harian manusia. Fungsi gizi dalam makanan antara lain untuk memperkuat mekanisme pertahanan tubuh, mencegah timbulnya penyakit tertentu, membantu mengembalikan kondisi tubuh, mencegah timbulnya penyakit tertentu, membantu mengembalikan kondisi tubuh setelah sakit, menjaga kondisi fisik dan mental serta memperlambat proses penuaan (Marsono, 2007). Berikut adalah kandungan nilai gizi dari menu dari Kota Ambon.

**TABEL 22**  
**Nilai Gizi Nasi Kelapa**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
		(Kkal)	(Gr)	(Gr)	(Gr)	(Mg)	(Gr)
Beras	150 gr	190	41.85	0.42	3.99	549	0.08
Santan	100 ml	230	23.84	5.54	2.29	150	3.34
Daun Salam	10 g	31.3	7.5	0.8	0.8	5	0.04
Serai	5 g	32.6	0.8	0.16	0.6	2	0.09
Air	250 ml	0	0	0	0	5	0
<b>Total</b>		483.9	73.99	6.92	7.68	711	3.55
<b>Total/Serving</b>		96.78	14.798	1.384	1.536	142.2	0.71

Sumber dari <http://fatsecret.co.id>, 2019

**TABEL 23**  
**Nilai Gizi Papeda**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
		(Kkal)	(Gr)	(Gr)	(Gr)	(Mg)	(Gr)
Tepung Sagu	250 g	354	87.55	0.05	0.42	2.5	3.25
Bawang Putih	20 gr	22	4.96	0.08	0.95	3	0.15
Garam	10 gr	0	0	0	0	1938	0
Air	250 ml	0	0	0	0	5	0
<b>Total</b>		376	92.51	0.13	1.37	1948.5	3.4
<b>Total/Serving</b>		75.2	18.502	0.026	0.274	389.7	0.68

Sumber dari <http://fatsecret.co.id>, 2019

**TABEL 24**  
**Nilai Gizi Kohu-Kohu**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
		(Kkal)	(Gr)	(Gr)	(Gr)	(Mg)	(Gr)
Kelapa Parut	75 gr	600	23.65	64.53	6.88	37	7.35
Ikan Asap	100 gr	153	0.41	3.96	27.3	366	0.09
Kacang Panjang	50 gr	77	9.89	4.03	2.37	402	1.92
Tauge	10 gr	29	4.69	0.48	3.59	6	1.84
Bawang Merah	20gr	29	7.08	0.06	0.64	2	3
Jeruk Nipis	15 ml	12	4.06	0	0.18	0	1.13
Kemangi	20 gr	1	0.23	0.03	0.13	0	0.02
Garam	10 gr	0	0	0	0	5	0
Cabai Merah	20 gr	24	5	1.05	1	2	0.6
Cabai Rawit	10 gr	17	3	0.92	0.64	2	0.55
<b>Total</b>		942	58.01	75.06	42.73	822	16.5
<b>Total/Serving</b>		188.4	11.602	15.012	8.546	164.4	3.3

Sumber dari <http://fatsecret.co.id>, 2019

**TABEL 25**  
**Nilai Gizi Rujak Natsepa**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
		(Kkal)	(Gr)	(Gr)	(Gr)	(Mg)	(Gr)
Pepaya	30 gr	55	13.73	0.2	0.85	4	8.26
Mangga	30 gr	65	17	0.27	0.51	2	14.8
Nanas	30 gr	48	12.63	0.12	0.54	1	9.26
Timun	30 gr	15	3.63	0.11	0.65	2	1.67
Bengkoang	30 gr	38	8.82	0.09	0.72	4	7.8
Jeruk Bali	30 gr	32	8.08	0.1	0.63	0	6.98
Kedondong	30 gr	41	10	0.27	0.88	3	5.95
Gula Merah	20 gr	11	2.92	0	0	1	2.89
Cabai Rawit	5 gr	17	3	0.92	0.64	2	0.55

**LANJUTAN TABEL 25**  
**Nilai Gizi Rujak Natsepa**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (Kkal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
Bawang Putih	5 gr	22	4.96	0.08	0.95	3	0.15
Air Asam	20 ml	239	62.5	0.6	2.8	28	57.4
Kacang Tanah	30 gr	567	16.13	49.24	25.8	18	3.97
Garam	5 gr	0	0	0	0	5	0
<b>Total</b>		1150	163.4	52	34.97	73	119.68
<b>Total/Serving</b>		230	32.68	10.4	6.994	14.6	23.936

Sumber dari <http://fatsecret.co.id>, 2019

**TABEL 26**  
**Nilai Gizi Ikan Kuah Pala**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (Kkal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
Ikan Kakap	200 gr	100	0	1.34	20.51	64	0
Bawang Merah	20 gr	29	7.08	0.06	0.64	2	3
Bawang Putih	10 gr	22	4.96	0.08	0.95	3	0.15
Cabai Keriting	15 gr	24	5	1.05	1	2	0.6
Kunyit	5 gr	100	18.41	2.8	2.22	11	0.91
Jahe	5 gr	9	1.95	0.08	0.2	1	0.19
Lengkuas	5 gr	43	11	0	0	0	0
Ketumbar	5 gr	0	0.01	0	0.01	0	0
Daun Jeruk	2 gr	11	1.96	0.13	1.08	3	0.1
Serai	5 gr	66	17	0	1	6	0
Kemangi	2 gr	1	0.23	0.03	0.13	0	0.02
Bunga Pala	2 gr	37	3.45	2.54	0.14	1	1.99



**LANJUTAN TABEL 26**

**Nilai Gizi Ikan Kuah Pala**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
		(Kkal)	(Gr)	(Gr)	(Gr)	(Mg)	(Gr)
Santan	150 ml	230	5.54	23.84	2.29	15	3.34
Gula	7 gr	16	29.4	0	0	0	29.4
Nangka	15 gr	94	24.01	0.3	1.47	3	0
Daun Bawang	10 gr	17	4.01	0.09	0.43	6	1.11
Cabai Merah	10 gr	17	3	0.92	0.64	2	0.55
Garam	5 gr	0	0	0	0	5	0
Lada	5 gr	0	0.06	0	0.01	0	0
Air	750 ml	0	0	0	0	5	0
<b>Total</b>		816	137.07	30.69	32.72	129	41.09
<b>Total/Serving</b>		163.2	27.414	6.138	6.544	25.8	8.218

Sumber dari <http://fatsecret.co.id>, 2019

**TABEL 27**

**Nilai Gizi Ikan Komu Asar**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
		(Kkal)	(Gr)	(Gr)	(Gr)	(Mg)	(Gr)
Ikan Tongkol	500 gr	550	0	4.6	2.29	530	0
Bawang Merah	15 gr	29	7.08	0.06	0.64	2	3
Tomat	25 gr	94	3.92	0.2	0.88	5	2.63
Jeruk Nipis	10 gr	20	7.06	0.13	0.47	1	1.13
Cabai Merah	40 gr	17	3	0.92	0.64	2	0.55
Garam	20 gr	0	0	0	0	5	0
<b>Total</b>		816	137.07	30.69	32.72	129	41.09
<b>Total/Serving</b>		163.2	27.414	6.138	6.544	25.8	8.218

Sumber dari <http://fatsecret.co.id>, 2019

**TABEL 28**  
**Nilai Gizi Gohu Ikan**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (Kkal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
Tuna	75 gr	108	0	0.95	23.38	37	0
Bawang Merah	15 gr	29	7.08	0.06	0.64	2	3
Bawang Putih	10 gr	77	9.89	4.03	2.37	402	1.92
Cabai Rawit	5 gr	17	3	0.92	0.64	2	0.55
Kemangi	5 gr	1	0.23	0.03	0.13	0	0.02
Jeruk Nipis	5 gr	12	4.06	0	0.18	0	1.13
Garam	2 gr	0	0	0	0	5	0
Gula	3 gr	16	4.2	0	0	0	4.2
Minyak	25 ml	90	0	10	0	0	0
<b>Total</b>		350	28.46	15.99	27.34	448	10.82
<b>Total/Serving</b>		70	5.692	3.198	5.468	89.6	2.164

Sumber dari <http://fatsecret.co.id>, 2019

**TABEL 29**  
**Nilai Gizi Lapis Palaro**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (Kkal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
Daging Sapi	500 gr	1440	0	97.7	131.65	1920	0
Cabai Merah	100 gr	17	3	0.92	0.64	2	0.55
Ketumbar	10 gr	0	0.04	0.01	0.02	1	0.01
Jinten	10 gr	8	0.93	0.47	0.37	4	0.05
Cengkeh	5 gr	3	0.16	0.04	0.13	2	0.34
Air	250 ml	0	0	0	0	5	0
Garam	10 gr	0	0	0	0	5	0
Gula	10 gr	16	4.2	0	0	0	4.2
Minyak	10 ml	90	0	10	0	0	0
Maizena	30 gr	360	89	0	1	0	0
<b>Total</b>		1934	97.33	109.14	133.81	1939	5.15
<b>Total/Serving</b>		386.8	19.466	21.828	26.762	387.8	1.03

Sumber dari <http://fatsecret.co.id>, 2019

**TABEL 30**  
**Nilai Gizi Ayam Bumbu Rempa**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (Kkal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
Dada Ayam	500 gr	195	0	7.72	29.55	393	0
Bawang Merah	20 gr	29	7.08	0.06	0.64	2	3
Bawang Putih	15 gr	77	9.89	4.03	2.37	402	1.92
Jahe	5 gr	2	0.36	0.02	0.04	0	0.03
Serai	5 gr	66	17	0	1	6	0
Cabai Rawit	10 gr	17	3	0.92	0.64	2	0.55
Daun Jeruk	2 gr	11	1.96	0.13	1.08	3	0.1
Jinten	1 gr	8	0.93	0.47	0.37	4	0.05

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (Kkal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
Ketumbar	1 gr	0	0.04	0.01	0.02	1	0.01
Garam	10 gr	0	0	0	0	5	0
Lada	5 gr	0	0.06	0	0.01	0	0
<b>Total</b>		442	71.15	5.55	27.91	99	6.97
<b>Total/Serving</b>		88.4	14.23	1.11	5.582	19.8	1.394

Sumber dari <http://fatsecret.co.id>, 2019

**TABEL 31**  
**Nilai Gizi Pisang Asar**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (Kkal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
Pisang Raja	250 gr	200	51.39	0.74	2.45	2	27.52
Gula Merah	20 gr	11	2.92	0	0	1	2.89
Margarin	15 gr	75	0	8.46	0.09	0	0
<b>Total</b>		728	125.36	14.74	30.42	96	37.37
<b>Total/Serving</b>		145.6	25.072	2.948	6.084	19.2	7.474

Sumber dari <http://fatsecret.co.id>, 2019