

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Presentasi Masakan

Kalimantan sebagai pulau pertama terbesar di negara Indonesia, memiliki wilayah yang sangat luas dengan 743.330 km². Potensi kuliner di pulau Kalimantan sangatlah luar biasa kaya. Karena tak dapat dipungkiri, jika suatu makanan ingin dikenal oleh kebanyakan masyarakat maka cita rasa makanan tersebut harus dapat mencirikan daerah itu, seperti kebanyakan sajian di Jawa memiliki rasa yang kuat dengan rasa manis, sajian Sunda memiliki rasa yang kuat di pedas. Sedangkan kuliner khas dari Kalimantan sendiri memiliki rasa yang gurih, asam dan pedas. "Kalimantan itu punya makanan yang khas dengan rasa gurih, asam dan pedas," kata chef Meliana Christanty di Signatures Restaurant, Hotel Indonesia Kempinski, Jakarta Pusat, kepada CNN Indonesia (tahun 2015).

Singkawang atau *San Khew Jong* merupakan kota di Kalimantan Barat, Indonesia. Singkawang ini terletak di utara ibu kota dari daerah Kalimantan Barat yaitu Pontianak, dan banyak dikelilingi oleh pegunungan yaitu pegunungan Pasi, Poteng, dan Sakok. Penamaan Singkawang sendiri asal muasalnya dari bahasa Hakka, *San Khew Jong* yang memiliki arti suatu kota di dekat bukit, laut, dan estuary. Berbeda dengan daerah lainnya di Indonesia.

Singkawang sebagai kota di sebelah utara kota Pontianak ini memiliki beragam suku, etnis dan agama. Disana terdapat 16 suku yang mendiaminya yaitu Melayu, Dayak, Tionghoa, Jawa, Sunda, Batak, Madura, Bugis, Minang serta suku pendatang lainnya. Tiga diantaranya merupakan suku terbesar yang mendiami Singkawang yaitu suku Dayak, Tionghoa, dan Melayu. Populasi penduduk disana terus mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Untuk agama sendiri Islam masih menjadi mayoritas disana dengan jumlah (54%), diikuti oleh Buddha (27%) Katholik (8%) Kristen Protestan (5%) Kong Hu CU (3%) dan Hindu hanya (0.03%). Singkawang sendiri pernah mendapatkan predikat sebagai kota toleran karena adanya keberagaman suku, adat istiadat, juga agama disana. Hal tersebut tercipta karena adanya harmoni ditengah keberagaman masyarakat kota Singkawang. (Wikipedia, 2020)

Singkawang juga dikenal sebagai kota dengan perdagangan terbesar kedua di wilayah Kalimantan Barat setelah kota Pontianak. Memiliki tata letak yang strategis di sisi pantai juga berdekatan dengan kabupaten Sambas dan Bengkayang yang menjadi sebuah keuntungan bagi Singkawang untuk dapat berkembang sebagai sentra bisnis dan dapat memasarkan produknya ke wilayah di sekitar. Disana kebanyakan yang diperjual belikan adalah hasil bumi, seperti hasil dari pertanian, perikanan, peternakan, dan berbagai macam hasil dari kerajinan tangan warga sekitar.

Pada zaman dahulu Singkawang menjadi desa bagian dari kesultanan Sambas, Singkawang sendiri sering dijadikan sebagai singgahan oleh para pedagang serta penambang emas yang berasal dari China sebelum mereka menuju ke Monterado. Singkawang juga menjadi titik singgah orang yang mengangkut hasil dari tambang

emas. Pada masa itu orang Tiongkok menyebut Singkawang dengan sebutan *san khew jong* mereka memiliki asumsi bahawa Singkawang memiliki sisi geografis yang strategis karena dekat dengan laut Natuna juga terdapatnya pegunungan dan sungai, dimana air tersebut memiliki aliran dari gunung turun langsung melewati sungai hingga muara laut. Mendapati hal menguntungkan seperti ini banyak penambang emas yang beralih dan memilih untuk bertani serta berdagang pada akhirnya mereka berhenti dari profesi lama nya dan menetap di Singkawang. (Wikipedia, 2020)

Kota Singkawang tidak memiliki suku asli yang menempatinnya seperti Jawa Barat dengan suku Sunda nya Medan dengan suku Batak nya. Kota Singkawang juga dikenal sebagai Hongkong nya Indonesia karena etnis terbesar yang mendiami kota Singkawang yaitu etnis dari Tionghoa Karena keanekaragaman budaya yang ada disana membuat kuliner khas dari kota Singkawang menjadi beragam. Pengertian kuliner adalah sebagai hasil pengolahan berupa lauk pauk, makanan juga minuman.

Masakan Nusantara adalah masakan yang bisa disebut paling kaya di dunia, karena memiliki cita rasa yang sangat kuat dan memiliki beragam jenis rempah-rempah seperti kunyit, andaliman, bunga lawang, jahe, lengkuas, serai, dan masih banyak lagi. Dengan diikuti teknik memasak yang mengacu kepada adat dan istiadat, tradisi, juga tentunya budaya yang dibawa oleh pengaruh dari perdagangan yang berasal dari India, Timur Tengah, Tiongkok, dan Eropa. Aneka makanan khas dari pulau yang dulu disebut Borneo ini dibuat dari sayur mayur yang segar berasal dari tanah subur yang berada di Kalimantan. Lautan luas di sekitar pulau Borneo ini menyimpan keanekaragaman *seafood* yang layak untuk dijadikan bahan ekspor ke luar negeri.

Asal muasal kuliner sendiri berawal dari Bahasa Inggris yaitu *culinary* yang artiannya yaitu suatu yang memiliki kaitan dengan suatu olahan memasak atau masakan. Kuliner tradisional menjadi salah satu kebudayaan yang dimiliki Indonesia. Di Indonesia sendiri masing-masing kota memiliki berbagai macam sajian kuliner tradisional yang menjadi ciri khas dari kota tersebut. Selain kebudayaan adat istiadat juga sangat berpengaruh terhadap sajian kuliner seperti adanya ketupat di hari lebaran. Selain kebudayaan, suku, adat istiadat, dan tentunya kuliner juga wajib dilestarikan agar tidak mudah hilang seiring dengan berkembangnya zaman. Dengan memperkenalkan kuliner ini kita dapat membantu melestarikan sajian kuliner yang ada di Nusantara.

Keaneka ragaman kuliner di kota yang memiliki predikat kota tertoleran ini kebanyakan berasal atau terpengaruh dari orang Tionghoa yang sejak lama mendiami Singkawang ini. Kuliner disana dapat dicirikan dari penamaan makanan yang kebanyakan menggunakan Bahasa Hakka yang berasal dari China, seperti sajian *choi pan* yang memiliki artian yaitu kue sayuran, di sana kita dapat menjumpai berbagai macam sajian yang menjadi ciri dari Singkawang seperti adanya bubur pedas, rujak buah *thai phui ji*, *choi pan*, dan masih banyak lagi sajian kuliner disana.

1.2 Tujuan

Dengan ini penulis mengusulkan Tugas Akhir yang berjudul “Ragam Sajian Kuliner Khas Kota Singkawang” yang memiliki tujuan untuk:

1.2.1 Tujuan Formal :

Tugas Akhir ini memiliki tujuan untuk memenuhi salah satu kewajiban yang diajukan untuk menyelesaikan program Diploma III jurusan Hospitaliti di Manajemen Tata Boga Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional :

1. Sebagai bentuk pengaplikasian dari ilmu memasak serta keterampilan yang telah di pelajari selama menempuh Diploma III program studi Manajemen Tata Boga.
2. Membuka peluang usaha untuk masyarakat yang bergerak di bidang jasa boga dan menambah referensi menu untuk di jual.

1.3 Usulan Masakan

Olahan makanan khas Singkawang menjadi olahan masakan yang kurang dikenal, karena makanan khas dari Singkawang ini jarang di jual di kota lain. Juga belum adanya hotel maupun restoran fine dining yang menyajikan kuliner khas dari Singkawang ini. Dari hasil pengamatan dan hasil diskusi dengan kakak Linda sebagai narasumber yang membantu penulis untuk mendapatkan beberapa menu yang akan penulis sajikan. Berikut adalah menu yang akan di sajikan :

9 COURSES SINGKAWANG RITJSTAFEL MENU***“Choi Pan”***

(tumisan bengkuang, dibungkus dengan kulit dari tepung beras)

“Rujak Buah Thai Phui Ji”

(rujak dari potongan buah, emping, sambal dan taburan ebi)

“Nasi Putih”

(olahan beras dengan daun salam)

“Ayam Goreng Singkawang”

(marinasi ayam dengan jeruk nipis dan digoreng dengan tepung)

“Pakis Terasi Cah Udang”

(tumis pakis terasi dan udang)

“Bubur Pedas”

(Beras juga kelapa parut yang ditumbuk halus disajikan dengan sayur dan kacang)

“Sup Mie Asin”

(mie asin dengan kaldu tetelan disajikan dengan teri, kacang goreng dan sawi)

“Ham Pan Kue”

(kue dengan topping ebi dan lobak disajikan dengan sambal)

“Es Sari Kacang Hijau”

(minuman sari kacang hijau yang menyegarkan)

1.4 Tinjauan Masakan

1.4.1 Tema Masakan

Rijsttafel yaitu salah satu bentuk pengaruh dari budaya asing yang hadir pada sajian kuliner Indonesia. *Rijsttafel* sendiri dating dari Belanda dan terdiri dari “*rijst*” yang memiliki artian nasi “*tafel*” yang memiliki artian meja, hal ini memiliki artian yaitu hidangan nasi yang ditata komplet di atas meja makan. (Wikipedia, 2019).

Belanda membuat suatu kosep penyajian *rijsttafel* sendiri untuk melayani para tamu pada saat di gelarnya suatu pesta atau sebuah perayaan. Ada yang menyatakan bahawa *rijsttafel* sendiri mirip dengan penyajian makan khas dari padang dimana nasi dengan berbagai macam lauk pendampingnya disajikan secara bersamaan di atas meja makan. Dalam kesempatan kali ini penulis akan menyajikan masakan dalam bentuk 9 *course rijsttafel* yang mencakup berbagai macam pilihan hidangan dari nasi serta lauk pauk penyerta. (Wikipedia, 2019)

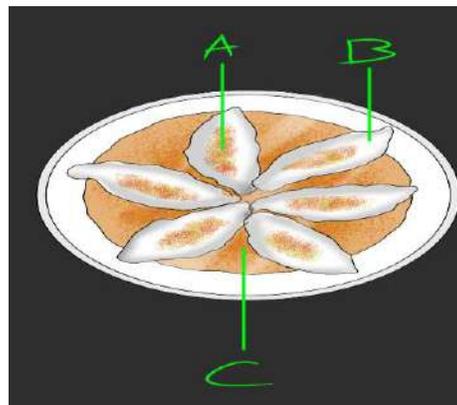
1.4.2 Jenis Produk yang akan dipresentasikan

1. Choi Pan

Choi Pan atau Chai Kue ini pertama kali diperkenalkan oleh penjual keliling keturunan dari suku Teo Chew (Tio Ciu) yang banyak mendiami daerah Kalimantan Barat, memiliki rasa yang manis asin serta gurih dan tentunya pedas dari sambalnya. Di Singkawang sendiri Choi pan biasa disajikan menggunakan klakat bambu untuk dimsum. Choi Pan berarti kue sayur Choi berarti sayur dan Pan berarti kue Choi Pan di Singkawang biasanya disajikan menyerupai pastel dengan isian bengkung dan ebi, serta taburan bawang putih goreng. (Herlinda, 2016)

Gambar 1

Choi Pan



Keterangan :

A = bawang putih goreng

B = choi pan

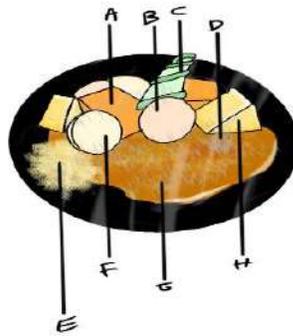
C = sambal

2. Rujak Buah Thai Phui Ji

Rujak ini telah berdiri selama 27 tahun silam, penamaan Thai Phui Ji sendiri di ambil dari sapaan akrab kawan-kawan A-Kian pemilik warung legendaris tersebut yang memiliki arti aci gendut (rujaksarifah, 2019). Memiliki rasa yang manis pedas, rujak ini biasa disajikan dengan potongan timun, bengkuang, nanas, papaya, serta bahan pelengkap lainnya seperti emping dan taburan ebi di atas nya.

Gambar 2

Rujak Buah Thai Phui Ji



Keterangan :

A = papaya

B = bengkuang

C = mentimun

D = taburan ebi

E = emping

F = kedondong

G = sambal rujak

H = nanas

3. Nasi Putih

Nasi pertama kali tersebar di Indonesia karena dibawa oleh bangsa India. Pertama kali ada di Indonesia pada tahun 1400 sebelum masehi. Masyarakat Indonesia mulai menggemari nasi dan menjadikannya makanan pokok sebagai sumber karbohidrat pengganti umbi-umbian untuk melengkapi gizi yang dibutuhkan oleh masyarakat pada masa itu. (Sukardi, 2018)

Gambar 3
Nasi Putih



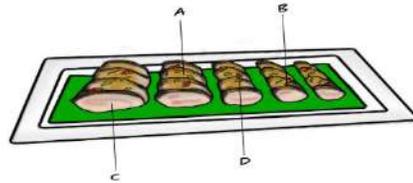
Keterangan :

A = nasi putih

4. Ayam Goreng Khas Singkawang

Disajikan sebagai protein pendamping dari nasi putih, Ayam goreng dari Singkawang ini memiliki cita rasa yang khas dari bumbu marinasi nya yang menggunakan daun jeruk, serta serai yang diberikan dan setelah selesai digoreng ayam inipun diberi kucuran dari jeruk nipis. Memiliki rasa gurih, asin, serta asam dan akan disajikan menggunakan teknik *Trussing* agar memperindah tampilan dari ayam tersebut

Gambar 4
Ayam Goreng Singkawang



Keterangan :

A = taburan rempah rempah goreng

B = irisan cabai merah

C = ayam

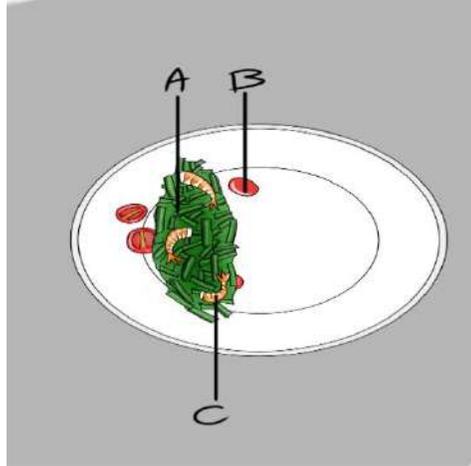
D = irisan daun bawang

5. Pakis Terasi Cah Udang

Pakis di beberapa tempat disebut dengan tanaman paku, tanaman yang sering ditemukan di pinggiran sungai dan pagar-pegar tegalan. Pakis memiliki daun yang indah dengan tekstur yang cukup empuk dan memiliki rasa yang enak. Di Singkawang sendiri tumbuhan pakis jenis butrung unta biasa di jadikan suatu tumisan dengan tambahan udang dan diberi bumbu halus berupa cabai merah, bawang putih, juga terasi. Memiliki rasa yang asin, gurih, serta asam. Disajikan dengan tambahan tomat cherry untuk memperindah makanan tersebut.

Gambar 5

Pakis Terasi Cah Udang



Keterangan :

A = tumisan pakis

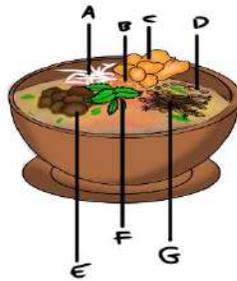
B = tomat cherry sebagai pelengkap

C = udang

6. Bubur Pedas

Bubur khas dari wilayah kerajaan sambas ini sudah ada sejak zaman penjajahan dulu, pada masa itu cadangan makanan disana telah menipis sehingga masyarakat disana berinisiatif untuk membuat makanan yang dapat menghemat bahan baku yang ada dan terciptalah bubur ini. “Kata pedas sendiri merupakan perumpamaan dari suku melayu sambas yang memiliki artian sebagai keberagaman sayuran dan rempah yang terdapat dalam bubur tersebut” (Asriyati, 2019)

Gambar 6
Bubur Pedas



Keterangan :

A = kecambah

B = jagung

C = kerupuk

D = kacang goreng

E = daging sapi

F = kemangi sebagai

G = ikan teri

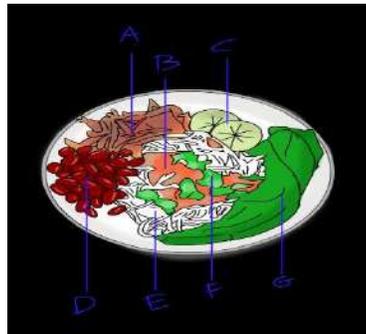
7. Sup mie asin

Mie asin atau biasa dikenal di khalayak orang banyak dengan sebutan *misoa* memiliki cerita yang cukup sangat panjang untuk sampai di Indonesia, mie ini dibawa oleh bangsa Tionghoa ke Indonesia. Mie ini terbuat dari tepung terigu memiliki tekstur yang

halus dan berwarna putih. Memiliki rasa yang unik dari Mie asin ini biasa disajikan dengan kaldu dari daging tetelan disertai taburan dari kacang goreng, ikan teri, sawi. “Hidangan ini menjadi hidangan yang wajib yang harus disajikan saat adanya acara kumpul keluarga di Singkawang.” (prayudi, 2018)

Gambar 7

Sup Mie Asin



Keterangan :

A = ikan teri

B = bawang goreng

C = jeruk limau

D = kacang goreng

E = mie asin

F = seledri

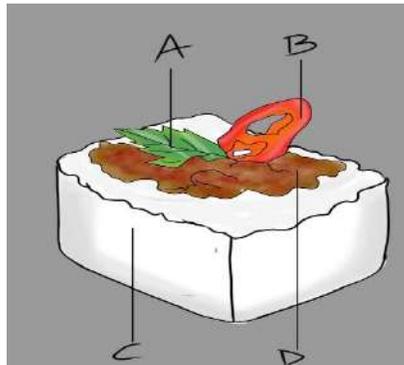
G = sawi

8. Ham Pan Kue

Ham Pan Kue jajanan pasar tradisional khas Singkawang ini pertama kali dikenalkan oleh orang-orang Hakka yaitu satu kelompok Tionghoa terbesar di wilayah Indonesia. Terbuat dari kukusan tepung beras dan diberi *topping* berupa tumisan *chai po* (lobak manis) serta memiliki cita rasa yang gurih dari ebi. Di sajikan dengan sambal yang memiliki rasa asam pedas yang mencirikan kuliner khas dari Kalimantan. (Dapur Rakyat, 2019)

Gambar 8

Ham Pan Kue



Keterangan :

A = daun seledri

B = cabai merah

C = ham pan kue

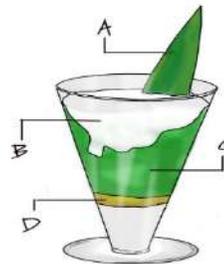
D = taburan lobak dan ebi

9. Es Sari Kacang Hijau

Kacang hijau pertama kali di bawa dari Jepang oleh India dan baru pada abad ke-19 diperkenalkan di pulau jawa hingga menyebar ke seluruh Indonesia. Kacang hijau pun melahirkan beberapa makanan lezat pada masa itu seperti bubur kacang hijau dan es sari kacang hijau. Es ini disajikan sebagai minuman pembuka pada menu *Rijsttafel* yang akan penulis sajikan. (Dunia Tumbuhan, 2016)

Gambar 9

Es Sari Kacang Hijau



Keterangan :

A = daun pandan

B = santan

C = es sari kacang hijau

D = gula cai

1.4.3 Usulan Resep

Standar resep merupakan dasar dari kegiatan pengolahan makanan yang telah dicoba berkali-kali sehingga menghasilkan hasil akhir yang sesuai dan dapat dijadikan pedoman saat membuat suatu hidangan olahan masakan dan minuman yang rasa dan jumlahnya dapat ditentukan dengan mudah. Selain menjadi acuan untuk rasa dan jumlah, standar resep juga berguna untuk pengendalian biaya makanan maupun minuman.

Standar resep juga merupakan alat yang berguna untuk memelihara kualitas dari masakan sehingga tercipta kualitas yang sangat baik dari olahan tersebut. (tri, 2020).

Tabel 1
Usulan Resep Choi Pan

Asal : Singkawang Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Kudapan Berat porsi : 80 gr
 Alat saji : Piring saji Suhu hidangan: hangat

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	100 gr 25 gr 5 ml 100 gr 50 gr 30 gr 3 gr 10 gr 200 ml 25 gr 15 gr 3 gr	Tepung beras Tepung sagu Minyak goreng Bengkuang KUCAI Ebi Lada Garam Air Bawang putih Cabe merah Cabe rawit	Serut Potong tipis Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan
Panaskan		Minyak goreng	
Isian		Bengkuang KUCAI Ebi Garam Lada Bawang putih Garam Lada	Dengan bumbu yang telah dihaluskan hingga layu.
Sangrai		Tepung beras Tepung sagu	Untuk menghilangkan bau tepung
Tambahkan		Air Garam Lada	Masak hingga set.
Sambal		Cabe merah Cabe rawit Garam Cuka Air	Masak semua bahan sambal yang telah dihaluskan hingga mendidih.

Tabel 4
Usulan Resep Ayam Goreng Singkawang

Asal : Singkawang Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : makanan pendamping Berat porsi : 80 gr
 Alat saji : Piring saji Suhu hidangan: panas

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	500 gr 2 gr 20 gr 50 ml 5 ml 10 gr 5 gr 1 l 15 gr 3 gr 10 gr 5 gr 5gr 2 gr 2 gr	Ayam Daun jeruk Tepung tapioka Air Jeruk nipis Garam Gula Minyak goreng Bumbu halus : Bawang putih Serai Kunyit Jahe Lengkuas Merica Ketumbar	Daging bagian paha atas.
Marinasi Dengan		Ayam Jeruk nipis Daun jeruk Bumbu halus Tepung tapioka Garam Gula	Selama 1 malam agar bumbu meresap
Panaskan Goreng		Minyak goreng Ayam	Yang telah di marinasi selama 1 malam hingga berwarna kecoklatan
Tambahkan		Jeruk limau	di atas ayam yang telah matang
Sajikan			Panas

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 5
Usulan Resep Pakis Terasi Cah Udang

Asal : Singkawang
 Jenis makanan : makanan pendamping
 Alat saji : piring saji

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 50 gr
 Suhu hidangan: panas

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	250 gr 200 gr 20 gr 50 gr 5 ml 10 ml 3 gr 20 gr 30 gr 5 gr 5 gr	Pakis muda Udang Cabai merah Bawang merah Minyak wijen Minyak goreng Penyedap rasa Bumbu halus : Cabai merah Bawang putih Terasi Garam	Kupas, bersihkan Iris miring Iris tipis
Rebus		Pakis muda	Hingga setengah matang
Tumis Tambahkan		Bawang merah Bumbu halus	Hingga wangi dan matang
Tambahkan		Pakis muda Udang Cabai merah Minyak wijen Garam Penyedap rasa	Masak hingga matang
Sajikan		Pakis terasi cah udang	Panas

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 6
Usulan Resep Bubur Pedas

Asal : Singkawang
 Jenis makanan : makanan berat
 Alat saji : Mangkuk

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 200 gr
 Suhu hidangan: panas.

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	300 gr 100 gr 200 gr 5 ml 5 gr 5 gr 2 lembar 50 gr 30 gr 50 gr 10 gr 100 gr 100 gr 30 gr 50 gr 15 gr 3 gr 5 gr 1 l 50 gr 30 gr 5 gr 2 gr 3 gr 5 gr 10 gr 5 gr 30 gr 15 gr 25 gr	Beras Kelapa parut Daging sapi Minyak goreng Serai Lengkuas Daun kunyit muda Kecambah Jagung manis Wortel Daun katuk Kangkung Pakis Rebung Kacang panjang Garam Gula Merica Air Bumbu halus : Bawang merah Bawang putih Ketumbar Jintan Kunyit Jahe Kemiri Terasi Bahan pelengkap : Kacang goreng Ikan teri Kerupuk udang	

Lanjutan tabel 6
Bubur Pedas

Sangrai		Beras Kelapa parut	Lalu tumbuk halus Hingga menguning lalu haluskan
Panaskan		Air	
Tambahkan		Daging sapi Beras Kelapa parut	Lalu aduk agar tidak gosong
Tumis		Bawang merah Bawang putih Ketumbar Merica Jintan Kunyit Jahe Kemiri Terasi	Hingga matang
Masukan		Bumbu halus	Ke dalam panci yang berisi beras, kelapa parut dan daging sapi
Tambahkan		Serai Lengkuas	Yang telah di geprek
Rebus terpisah		Kecambah Jagung manis Wortel Daun katuk Kangkung Pakis Rebung Kacang panjang Garam	
Koreksi rasa			
Sajikan		Bubur pedas	Dengan taburan kacang goreng, ikan teri, dan kerupuk.

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 7

Usulan Resep Sup Mie Asin

Asal : Singkawang Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Sup Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : Mangkuk Suhu hidangan: hangat

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	400 gr 100 gr 10 gr 1.5 L 300 ml 100 gr 80 gr 5 gr 100 gr 5 gr 3 gr 30 gr 50 gr	Mie asin Daging tetelan Bawang putih Air Minyak Kacang tanah Ikan teri Seledri Sawi hijau Garam Lada Bawang goreng Jeruk limau	Haluskan Goreng goreng Iris tipis
Rebus		Mie asin	Hingga matang
Goreng		Kacang tanah Ikan teri	
Tumis tambahkan		Bawang putih Air Daging tetelan Garam Lada	Masak hingga daging tetelan matang, lalu koreksi rasa
Sajikan		Mie asin	Dengan taburan kacang goreng, ikan teri, sawi, dan kaldu dari daging tetelan.

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 8

Usulan Resep Ham Pan Kue

Asal : Singkawang Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Hidangan penutup Berat porsi : 50 gr
 Alat saji : Piring alas daun pisang Suhu hidangan: hangat

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	30 gr 80 gr 10 gr 100 gr 10 gr 150 ml 50 ml 5 gr 10 gr 15 gr 2 ml 5 gr 10 gr 2 gr	Ebi Lobak Bawang putih Tepung beras Tepung sagu Santan Air Garam Bawang goreng Cabe merah Cuka Gula Tomat Daun seledri	Haluskan Potong tipis Potong tipis
Tumis Tambahkan		Bawang putih Lobak Ebi Bawang goreng	Hingga harum tumis hingga layu aduk hingga rata
Campurkan		Tepung beras Tepung sagu Santan Air Garam	Aduk rata, masukan ke dalam cetakan lalu kukus selama 10 menit
Sambal		Cabe merah tanjung Tomat Cuka Gula Air	Blender semua bahan lalu masak hingga mendidih
Sajikan		Ham pan kue	Dengan saus sambal dan daun seledri sebagai penyertanya.

Sumber: data olahan penulis, 2020.

Tabel 9
Usulan Resep Es Sari Kacang Hijau

Halaman : Singkawang Jumlah porsi : 5 porsi
 Tanggal : Minuman Berat/porsi : 200 ml
 Asal : Gelas bening Suhu hidangan: dingin

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	200 gr 1 l 300 gr 100 ml 2 lb 100 gr 50 gr 2 gr	Kacang hijau Air Gula pasir Santan Daun pandan Es batu Susu kental manis Pewarna hijau	
Rebus		Kacang hijau	Hingga matang, blender, lalu saring.
Tambahkan		Santan	
Rebus		Kacang hijau Gula Daun pandan Pewarna hijau	Yang telah halus
Sajikan		Sari kacang hijau Susu kental manis Es batu	Dalam gelas saji
Dengan			

Sumber: data olahan penulis, 2020.

1.4.4 *Recipe Costing and Dish Costing*

Sebuah kalkulasi dasar yang dapat dihitung dari penjumlahan harga dari komoditi yang dipergunakan dalam setiap resep yang telah dibuat.

Recipe costing yaitu berupa hitungan awal untuk mendapatkan harga pokok produk yang kita dapatkan. *Recipe costing* dapat kita peroleh setelah menentukan standar resep. *Recipe costing* merupakan

suatu harga jual yang dapat kita berikan kepada konsumen. Menurut Edward E. Sanders dan Timothy Hill, *dish costing* atau *portion of cost* yaitu biaya dari satu porsi makanan yang disajikan. Sehingga terlahirlah suatu formula oleh Paul R. Dittmer yang berisi

$$\text{RECIPE COSTING} = \text{COST} : \text{UNIT}$$

$$\text{DISH COSTING} = \text{RECIPE} : \text{TOTAL PORTION}$$

Berdasarkan resep standar yang penulis susun, disini penulis membuat *recipe costing* dan *dish costing* dengan perkiraan harga yang penulis dapatkan dari www.pasarinduk.id dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 10

Recipe Cost Choi Pan

Jumlah porsi : 5 porsi

Komoditi	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga pemakaian
Tepung beras	100 gr	500gr	Rp. 12.000	Rp. 2.400
Tepung sagu	25 gr	500gr	Rp. 13.000	Rp. 650
Minyak goreng	5 ml	L	Rp. 15.000	Rp. 75
Bengkuang	100 gr	Kg	Rp. 10.000	Rp. 1.000
Kucai	50 gr	Kg	Rp. 25.000	Rp. 1.250
Ebi	30 gr	Kg	Rp. 180.000	Rp. 5.400
Lada	3 gr	Kg	Rp. 90.000	Rp. 270
Garam	10 gr	500gr	Rp. 8.000	Rp. 160
Air	200 ml	L	Rp. -	Rp. -
Bawang putih	25 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 1.125
Cabe merah	15 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 675

Lanjutan tabel 10
Recipe costing Choi Pan

Cabe rawit	3 gr	Kg	Rp. 60.000	Rp. 180
<i>recipe costing</i>				Rp. 13.185
<i>Dish costing</i>				Rp. 2.637

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

Tabel 11
Recipe Cost Rujak Buah Thai Phui Ji

Jumlah porsi : 5 porsi

Komoditi	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga pemakaian
Nanas	100 gr	kg	Rp. 9.000	Rp. 900
Kedondong	50 gr	kg	Rp. 17.000	Rp. 850
Pepaya	100 gr	kg	Rp. 24.000	Rp. 2.400
Bengkuang	50 gr	kg	Rp. 10.000	Rp. 500
Mentimun	50 gr	kg	Rp. 9.000	Rp. 450
Ebi	30 gr	kg	Rp. 180.000	Rp. 5.400
Cabe rawit	5 gr	kg	Rp. 60.000	Rp. 300
Petis	10 gr	250 gr	Rp. 10.000	Rp. 400
Gula merah	30 gr	kg	Rp. 19.000	Rp. 570
Terasi	2 gr	100gr	Rp. 12.000	Rp. 240
Asam jawa	5 gr	460 gr	Rp. 8.500	Rp. 92
Cuka makan	2 ml	150 ml	Rp. 5.000	Rp. 67
Emping	20 gr	kg	Rp. 90.000	Rp. 1.800
<i>recipe costing</i>				Rp. 13.969
<i>Dish costing</i>				Rp. 2.794

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

Tabel 12
Recipe Cost Nasi Putih

Jumlah porsi : 5 porsi

Komoditi	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga pemakaian
Beras	350 gr	Kg	Rp. 11000	Rp. 3.850
Air	400 ml	L	Rp. -	Rp. -
Daun salam	2 gr	Kg	Rp. 6000	Rp. 12
<i>recipe costing</i>				Rp. 3.862
<i>dish costing</i>				Rp. 772

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

Tabel 13
Recipe Cost Ayam Goreng Singkawang

Jumlah porsi : 5 porsi

Komoditi	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga pemakaian
Ayam	250 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 11.250
Daun jeruk	2 gr	Kg	Rp. 25.000	Rp. 50
Tepung tapioca	20 gr	500gr	Rp. 11.000	Rp. 440
Air	50 ml	L	Rp. -	Rp. -
Jeruk nipis	5 gr	Kg	Rp. 16.000	Rp. 80
Garam	10 gr	500gr	Rp. 8.000	Rp. 160
Gula	5 gr	Kg	Rp. 19.000	Rp. 95
Minyak goreng	1 L	L	Rp. 14.000	Rp. 4.200
Bawang putih	15 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 675
Serai	3 gr	Kg	Rp. 15.000	Rp. 45
Kunyit	10 gr	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Jahe	5 gr	Kg	Rp. 60.000	Rp. 300
Lengkuas	5 gr	Kg	Rp. 20.000	Rp. 100
Merica	2 gr	Kg	Rp. 90.000	Rp. 180
Ketumbar	2 gr	Kg	Rp. 30.000	Rp. 60

Lanjutan Tabel 13

Recipe Cost Ayam Goreng Singkawang

<i>recipe costing</i>	Rp.	17.785
<i>dish costing</i>	Rp.	3.557

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

Tabel 14

Recipe Cost Pakis Terasi Cah Udang

Jumlah porsi : 5 porsi

Komoditi	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga pemakaian
Pakis muda	250 gr	Kg	Rp. 12.500	Rp. 3.125
Udang	200 gr	Kg	Rp. 95.000	Rp. 19.000
Cabai merah	20 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 900
Bawang merah	50 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 2.250
Minyak wijen	5 ml	L	Rp. 40.000	Rp. 200
Minyak goreng	10 ml	L	Rp. 14.000	Rp. 140
Penyedap rasa	3 gr	500 gr	Rp. 20.000	Rp. 120
Cabai merah	20 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 900
Bawang putih	30 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 1.350
Terasi	5 gr	100gr	Rp. 12.000	Rp. 600
Garam	5 gr	500 gr	Rp. 8.000	Rp. 80
<i>recipe costing</i>				Rp. 28.665
<i>dish costing</i>				Rp. . 5.733

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

Tabel 15
Recipe Cost Bubur Pedas

Jumlah porsi : 5 porsi

Komoditi	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga pemakaian
Beras	300 gr	Kg	Rp. 11.000	Rp. 3.300
Kelapa parut	100 gr	Kg	Rp. 11.000	Rp. 1.100
Daging sapi	200 gr	Kg	Rp. 130.000	Rp. 26.000
Minyak goreng	5 ml	L	Rp. 14.000	Rp. 70
Serai	5 gr	Kg	Rp. 5.000	Rp. 75
Lengkuas	5 gr	Kg	Rp. 20.000	Rp. 100
Daun kunyit muda	2 lembar	Ikat	Rp. 10.000	Rp. 20
Kecambah	50 gr	Kg	Rp. 10.000	Rp. 500
Jagung manis	30 gr	Kg	Rp. 10.000	Rp. 300
Wortel	50 gr	Kg	Rp. 20.000	Rp. 1.000
Daun katuk	10 gr	Kg	Rp. 9.000	Rp. 90
Kangkung	100 gr	Kg	Rp. 16.000	Rp. 1.600
Pakis	100 gr	250 gr	Rp. 12.500	Rp. 5.000
Rebung	30 gr	Kg	Rp. 20.000	Rp. 600
Kacang panjang	50 gr	Kg	Rp. 20.000	Rp. 1.000
Garam	15 gr	500gr	Rp. 8.000	Rp. 240
Gula	3 gr	Kg	Rp. 19.000	Rp. 57
Merica	5 gr	Kg	Rp. 90.000	Rp. 450
Air	1 ml	L	Rp. -	Rp. -
Bawang merah	50 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 2.250
Bawang putih	30 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 1.350
Ketumbar	5 gr	Kg	Rp. 30.000	Rp. 150
Jintan	2 gr	Kg	Rp. 55.000	Rp. 110
Kunyit	3 gr	Kg	Rp. 15.000	Rp. 45
Jahe	5 gr	Kg	Rp. 60.000	Rp. 300
Kemiri	10 gr	Kg	Rp. 47.000	Rp. 470
Terasi	5 gr	Kg	Rp. 12.000	Rp. 60
Kacang goreng	30 gr	Kg	Rp. 30.000	Rp. 900
Ikan teri	15 gr	Kg	Rp. 95.000	Rp. 1.425
Kerupuk udang	25 gr	Kg	Rp. 16.000	Rp. 400

Lanjutan Tabel 15

Recipe Cost Bubur Pedas

<i>Recipe costing</i>	Rp.	48.962
<i>Dish costing</i>	Rp.	9.792

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

Tabel 16

Recipe cost Sup Mie Asin

Komoditi	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga pemakaian
Mie asin	400	Kg	Rp. 19.000	Rp. 19.000
Daging tetelan	100	Kg	Rp. 49.900	Rp. 16.633
Bawang putih	10	Kg	Rp. 45.000	Rp. 450
Air	1.5	L	Rp. -	Rp. -
Minyak	300	L	Rp. 14.000	Rp. 4.200
Kacang tanah	100	Kg	Rp. 30.000	Rp. 3.000
Ikan teri	80	Kg	Rp. 95.000	Rp. 7.600
Seledri	5	Kg	Rp. 15.000	Rp. 150
Sawi hijau	100	Kg	Rp. 13.000	Rp. 1.300
Garam	5	Kg	Rp. 8.000	Rp. 80
Lada	3	Kg	Rp. 90.000	Rp. 270
Bawang goreng	30	Kg	Rp. 85.000	Rp. 2.550
Jeruk limau	50	Kg	Rp. 30.000	Rp. 1.500
<i>Recipe costing</i>				Rp. 56.733
<i>Dish costing</i>				Rp. 11.347

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

Tabel 17

Recipe Cost Ham Pan Kue

Jumlah porsi : 5 porsi

Komoditi	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga pemakaian
Ebi	30 gr	Kg	Rp. 180.000	Rp. 5.400
Lobak	80 gr	Kg	Rp. 12.000	Rp. 960
Bawang putih	10 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 450
Tepung beras	100 gr	Kg	Rp. 12.000	Rp. 1.200
Tepung sagu	10 gr	Kg	Rp. 13.000	Rp. 130
Santan	150 ml	L	Rp. 9.000	Rp. 5.850
Air	50 ml	L	Rp. -	Rp. -
Garam	5 gr	500gr	Rp. 8.000	Rp. 80
Bawang goreng	10 gr	Kg	Rp. 85.000	Rp. 850
Cabe merah	15 gr	Kg	Rp. 45.000	Rp. 675
Cuka	2 ml	150 ml	Rp. 5.000	Rp. 67
Gula	5 gr	Kg	Rp. 19.000	Rp. 95
Tomat	10 gr	Kg	Rp. 16.000	Rp. 160
Daun seledri	2 gr	500gr	Rp. 15.000	Rp. 60
<i>Recipe costing</i>				Rp. 15.977
<i>Dish costing</i>				Rp. 3.195

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

Tabel 18

Recipe Cost Es Sari Kacang Hijau

Jumlah porsi : 5 porsi

Komoditi	Jumlah	Unit	harga pasar	harga pemakaian
kacang hijau	200 gr	Kg	Rp. 30.000	Rp. 6.000
gula pasir	300 gr	Kg	Rp. 19.000	Rp. 5.700
Santan	100 ml	Liter	Rp. 39.000	Rp. 3.900
daun pandan	2 lembar	Ikat	Rp. 8.000	Rp. 16
es batu	100 gr	Kg	Rp. 1.000	Rp. 100

Lanjutan Tabel 18

Recipe Cost Es Sari Kacang Hijau

Skm	50 gr	560gr	Rp. 15.000	Rp. 1.339
pewarna hijau	2 ml	30ml	Rp. 5.000	Rp. 333
Air	1 ml	Liter	Rp. -	Rp. -
<i>Recipe costing</i>				Rp. 17.388,62
<i>Dish costing</i>				Rp. 3.478

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

1.4.5 Perumusan Harga Jual

Tabel 19

Perhitungan Selling Price

No	Item	Yield	% Food cost	Cost per portion	Selling price
1	choi pan	5 porsi	33%	Rp. 2.637	Rp. 8.000
2	rujak buah thai phui ji	5 porsi	31%	Rp. 2.794	Rp. 9.000
3	nasi putih	5 porsi	30%	Rp. 772	Rp. 2.500
4	Ayam goreng singkawang	5 porsi	30%	Rp. 3.557	Rp. 12.000
5	pakis terasi cah udang	5 porsi	33%	Rp. 5.733	Rp. 17.500
6	bubur pedas	5 porsi	30%	Rp. 9.792	Rp. 32.500
7	Sup mie asin	5 porsi	38%	Rp. 11.347	Rp. 35.500
8	ham pan kue	5 porsi	30%	Rp. 3.195	Rp. 10.500
9	es sari kacang hijau	5 porsi	37%	Rp. 3.478	Rp. 10.500
10	TOTAL			Rp. 42.465	Rp. 135.500

Sumber: data olahan penulis, 2020.

1.4.6 Daftar Nilai Nutrisi

Nutrisi yaitu suatu zat yang terkandung dalam makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, mineral juga vitamin. Nutrisi menjadi suatu yang harus mendapat perhatian lebih dalam mengkonsumsi makanan. Makanan menjadi sumber dari energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan juga menjadi sumber nutrisi yang sangat penting untuk melengkapi kandungan tubuh manusia.

O Gizi merupakan persediaan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh maupun sel-sel untuk dapat bertahan hidup. Gizi juga berguna untuk mencegah atau meminimalisir datangnya penyakit yang akan menyerang tubuh kita. Dengan demikian gizi juga memiliki fokus terhadap bagaimana cara kita dapat mengenali penyakit yang akan menyerang tubuh kita, dimulai dengan pola makan yang buruk, tidak toleran terhadap makanan, hingga timbulnya alergi saat mengkonsumsi makanan. (Saraswati, 2019)

Berikut merupakan kandungan nutrisi dari menu yang akan disajikan berdasarkan perkiraan yang penulis dapatkan dari *website* www.myfitnesspal.com :

Tabel 20
Nutritive Value Choi Pan

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
100	Tepung Beras	498	117,00	1,5	10,50	0
25	Tepung Sagu	83,75	21,5	0	0	0
5	Minyak Goreng	40,5	0	4,5	0	0
100	Bengkuang	38	8	0	0	1
50	Kucai	15	2	0	1,5	0,5
30	Ebi	549	9	6	108	0
3	Lada	0	0	0	0	0
10	Garam	0	0	0	0	0
200	Air	0	0	0	0	0
25	Bawang Putih	37,25	8,25	0	1,5	0,25
15	Cabe Merah	6	1,35	0	0,15	0,75
3	Cabe Rawit	1,2	0,1	0	0,1	0,1
Total		675,25	157,5	12	12	1,75
Total/Portion		135,05	31,5	2,4	2,4	0,35

Sumber: www.myfitnesspal.com, data olahan penulis, 2020.

Tabel 21
Nutritive Value Rujak Buah Thai Phui Ji

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
100	Nanas	50	13	0	0	10
50	Kedondong	22,73	4,55	0	0	0
100	Pepaya	45	10	0	0	8
50	Bengkuang	19	4	0	0	0,5
50	Mentimun	7,5	1,5	0	0	0,5
30	Ebi	549	9	6	108	0

Lanjutan Tabel 21

Nutritive Value Rujak Buah Thai Phui Ji

5	Cabe Rawit	1,2	0,1	0	0,1	0,1
10	Petis	12,7	0,1	0,2	0	0,1
30	Gula Merah	107,1	26,1	0	0,3	26,1
2	Terasi	11,43	0,71	0,71	0,29	0,00
5	Asam Jawa	13,95	1,9	0	0,15	1,95
2	Cuka Makan	1	0	0	0	0
20	Emping	100	12	2	2	0
Total		940,61	82,96	8,91	110,84	47,25
Total/Portion		188,12	16,59	1,78	22,17	9,45

Sumber: www.myfitnesspal.com, data olahan penulis, 2020.

Tabel 22

Nutritive Value Nasi Putih

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
350	Beras	598,5	105	10,5	10,5	3,5
400	Air	0	0	0	0	0
2	Daun Salam	0	0	0	0	0
Total		598,50	105,00	10,50	10,50	3,50
Total/Portion		119,70	21,00	2,10	2,10	0,70

Sumber: www.myfitnesspal.com, data olahan penulis, 2020.

Tabel 23

Nutritive Value Ayam Goreng Singkawang

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
500	Ayam	1105,00	0	45	155	0
2	Daun Jeruk	0	0	0	0	0
20	Tepung Tapioka	83,75	21,5	0	0	0
50	Air	0	0	0	0	0
5	Jeruk Nipis	1,25	0,55	0	0	0,05
10	Garam	0	0	0	0	0
5	Gula	15	5	0	0	5
15	Bawang Putih	22,35	4,95	0	0,9	0,15
3	Serai	0	0	0	0	0
10	Kunyit	34	7	0,3	0,3	0
5	Jahe	4,5	1	0	0	0
5	Lengkuas	3,57	0,71	0	0	0
2	Merica	0	0	0	0	0
2	Ketumbar	0	0	0	0	0
Total		1269,42	40,71	45,3	156,2	5,2
Total/Portion		253,88	8,14	9,06	31,24	1,04

Sumber: www.myfitnesspal.com, data olahan penulis, 2020.

Tabel 24

Nutritive Value Pakis Terasi Cah Udang

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
250	Pakis Muda	250,00	0,00	0	0	0
200	Udang	134	0	0	30	0
20	Cabai Merah	8	1,8	0	0,2	1
50	Bawang Merah	12	1,5	0	0,5	1,5
5	Minyak Wijen	41,4	0	4,6	0	0
10	Minyak Goreng	81	0	9	0	0
3	Penyedap Rasa	0	0	0	0	0
20	Cabai Merah	8	1,8	0	0,2	1
30	Bawang Putih	44,7	9,9	0	1,8	0,3
5	Terasi	28,57	1,79	1,79	0,71	0,00
5	Garam	0	0	0	0	0
Total		607,67	16,79	15,39	33,41	3,80
Total/Portion		121,53	3,36	3,08	6,68	0,76

Sumber: www.myfitnesspal.com, data olahan penulis, 2020.

Tabel 25

Nutritive Value Bubur Pedas

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
300	Beras	513	90	9	9	3
100	Kelapa Parut	354	15	33	3	6
200	Daging Sapi	296	0	10	44	0
5	Minyak Goreng	40,5	0	4,5	0	0
5	Serai	0	0	0	0	0
5	Lengkuas	3,57	0,71	0,00	0,00	0,00
10	Daun Kunyit Muda	3,8	0,6	0	0,2	0
50	Tauge	13,5	0,5	0	1,5	0,5
30	Jagung Manis	23,33	4,67	0,30	1	2

Lanjutan Tabel 25
Nutritive Value Bubur Pedas

50	Wortel	20,5	4,5	0	0	2
10	Daun Katuk	21	0,5	2,1	0,1	0
100	Kangkung	29	5	0	3	0
100	Pakis	100	0	0	0	0
30	Rebung	4,5	0,6	0	0,6	0
50	Kacang Panjang	64	3	3	3	0
15	Garam	0	0	0	0	0
3	Gula	9	3	0	0	3
5	Merica	0	0	0	0	0
1000	Air	0	0	0	0	0
50	Bawang Merah	12	1,5	0	0,5	1,5
30	Bawang Putih	44,7	9,9	0	1,8	0,3
5	Ketumbar	0	0	0	0	0
2	Jintan	0	0	0	0	0
3	Kunyit	0	0	0	0	0
5	Jahe	4,5	1	0	0	0
10	Kemiri	47	0	5	0,7	0
5	Terasi	28,57	1,79	1,79	0,71	0,00
30	Kacang Goreng	313	6,5	26	13	0,5
15	Ikan Teri	15	0	0,15	1,06	0
25	Kerupuk Udang	140	22	5	2	1
Total		1552,40	139,48	61,90	67,70	18,30
Total/Portion		310,48	27,90	12,38	13,54	3,66

Sumber: www.myfitnesspal.com, data olahan penulis, 2020.

Tabel 26
Nutritive Value Sup Mie Asin

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
400	Mie Asin	548	100	8	18	1,6
100	Daging Tetelan	332	0	30	14	0
10	Bawang Putih	42	9,3	0,14	1,8	0,3
1500	Air	0	0	0	0	0
300	Minyak Goreng	0	0	0	0	0
100	Kacang Tanah	567,00	16,20	49,20	25,00	4,00
80	Ikan Teri	168	0	7,8	28,9	0
5	Seledri	0,7	0,0085	0,15	0,035	0,09
100	Sawi Hijau	30,00	5,70	0,40	2,5	0,5
5	Garam	0	0	0	0	0
3	Lada	0	0	0	0	0
30	Bawang Goreng	150	15	9	3	3
50	Jeruk Limau	15	10,5	0,2	0,7	1,7
Total		1852,70	156,71	104,89	93,94	11,19
Total/Portion		370,54	31,34	20,98	18,79	2,24

Sumber: www.myfitnesspal.com, data olahan penulis, 2020.

Tabel 27
Nutritive Value Ham Pan Kue

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
30	Ebi	549	9	6	108	0
80	Lobak	12,8	0,8	0	0	0,8
10	Bawang Putih	14,9	3,3	0	0,6	0,1
100	Tepung Beras	996	234	3	21	0
10	Tepung Sagu	33,5	8,6	0	0	0
150	Santan	226,5	7,5	37,5	1,25	0
50	Air	0	0	0	0	0

Lanjutan Tabel 27
Nutritive Value Ham Pan Kue

5	Garam	0	0	0	0	0
10	Bawang Goreng	50,5	6,,2	2,6	0,5	2,2
15	Cabe Merah	6	1,35	0	0,15	0,75
2	Cuka	0	0	0	0	0
5	Gula	15	5	0	0	5
10	Tomat	1,8	0,4	0	0	0,5
5	Daun Seledri	0,8	0,15	0	0	0,05
Total		2057,8	270,1	49,1	131,5	9,4
Total/Portion		411,56	54,02	9,82	26,3	1,88

Sumber: www.myfitnesspal.com, data olahan penulis, 2020.

Tabel 28
Nutritive Value Es Sari Kacang Hijau

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Nama	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
200	Kacang Hijau	694	126	2	48	0
1000	Air	0	0	0	0	0
300	Gula Pasir	900	300	0	0	300
100	Santan	151	3	15	0,5	0
10	Daun Pandan	0	0	0	0	0
100	Es Batu	0	0	0	0	0
50	Susu Kental Manis	162,5	28	4	3,5	26,5
2	Pewarna Hijau	0	0	0	0	0
Total		1907,5	457	21	52	326,5
Total/Portion		381,5	91,4	4,2	10,4	65,3

Sumber: www.myfitnesspal.com, data olahan penulis, 2020.

Tabel 29
Nutritive Value

Jumlah porsi : 5 porsi

No	Nama Sajian	kalori Per Saji (kcal)
1	Choi Pan	135,05
2	Rujak Buah Thai phui ji	188,2
3	Nasi Putih	119,7
4	Ayam Goreng Singkawang	253,88
5	Pakis Terasi Cah Udang1	121,53
6	Bubur Pedas	310,48
7	Sup Mie Asin	370,54
8	Ham Pan Kue	381,36
9	Es Sari Kacang Hijau	381,5
TOTAL		1921,83

Sumber: data olahan penulis, 2020.

1.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Kegiatan pelaksanaan penelitian pertama kali penulis laksanakan di dapur pribadi yang letaknya di Rancakalong, Sumedang. Sedangkan untuk kegiatan presentasi dari produk akan dilakukan di dapur Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan dari bulan Maret sampai juli 2020 yang dimulai dari pemilihan menu, penentuan konsep yang akan disajikan, pelatihan *trial* menu, hingga mempresentasikan produk.