

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar-Belakang

Salah satu provinsi yang kerap disebut sebagai jantung dari budaya Jawa adalah Jawa Tengah. Provinsi yang ibukotanya terletak di Semarang ini adalah kota yang sangat penuh dengan budaya, adat dan makanan yang sangat menggambarkan keindahan tanah Jawa. Provinsi ini berbatasan langsung dengan Provinsi Jawa Barat di sebelah barat, Daerah Istimewa Yogyakarta dan Samudra Hindia di selatan, Jawa Timur di sebelah timur, lalu Laut Jawa di sebelah utara. Jawa Tengah memiliki luas 32.548 km², atau sekitar 28,94% dari luas pulau Jawa. Provinsi ini juga mencakup Kepulauan Karimun Jawa di Laut Jawa serta Pulauo Nusakambangan di sebelah selatan.

Provinsi Jawa Tengah memiliki kabupaten yang cukup berbeda dengan daerah Jawa lainnya, kabupaten tersebut dalah Kabupaten Banyumas. Kabupaten dengan budaya Banyumasan yang sangat kental ini berbicara dengan logat atau dialek ngapak yang ciri khasnya adalah penekanan yang cukup kuat dalah huruf 'k', seperti pada kata 'bapak' atau ada juga penambahan k seperti pada kata 'buka' yang menjadi 'bukak'.

Wilayah Kabupaten Banyumas terletak di sebelah Barat Daya dan bagian dari Propinsi Jawa-Tengah. Terletak di antara-garis Bujur Timur 108°-39'17" sampai 109°-27' 15" dan di antara garis Lintang Selatan

7° 15'05" sampai 7°37'10" yang berarti berada di belahan selatan garis khatulistiwa. Luas wilayah Kabupaten Banyumas sekitar 1.327,60 km² atau setara dengan 132.759,56 ha, dengan keadaan wilayah antara daratan & pegunungan dengan struktur pegunungan terdiri dari sebagian lembah Sungai Serayu untuk tanah pertanian, sebagian dataran tinggi untuk pemukiman dan pekarangan, dan sebagian pegunungan untuk perkebunan dan hutan tropis terletak di lereng Gunung Slamet sebelah selatan.

Bumi dan kekayaan Kabupaten Banyumas masih tergolong potensial karena terdapat pegunungan Slamet dengan ketinggian puncak dari permukaan air laut sekitar 3.400M dan masih aktif. Kabupaten Banyumas memiliki iklim tropis basah karena terletak di belahan selatan khatulistiwa. Demikian juga karena terletak diantara lereng pegunungan jauh dari permukaan pantai lautan maka pengaruh angin laut tidak begitu tampak, namun dengan adanya dataran rendah yang seimbang dengan pantai selatan angin hampir nampak bersimpangan antara pegunungan dengan lembah dengan tekanan rata-rata antara 1.001 mbs, dengan suhu udara berkisar antara 21,4 derajat C - 30,9 derajat C.

(Pemerintah Kabupaten Banyumas, 2017) (Sudirman Muljana, 2016)

Kabupaten banyumas ini memiliki ibukota yang bernama Purwokerto. Kota yang memiliki 4 kecamatan dan 27 kelurahan ini awalnya adalah sebuah Kota Administratif. Kota ini termasuk kota berkembang yang terletak di bagian barat daya di Provinsi Jawa Tengah. Walaupun hanya Ibukota Kabupaten Banyumas tapi kota ini termasuk kota yang

perkembangannya cukup pesat dari tahun ke tahun dan bisa dilihat dari fasilitas yang terus berkembang melalui restoran, pusat perbelanjaan, pertokoan, sarana olahraga, hotel dan sarana rekreasi yang juga semakin maju dan modern.

Selain itu Purwokerto juga dikenal sebagai kota transit dimana orang bisa beristirahat sejenak dalam perjalanannya antar kota besar seperti Jakarta-Yogyakarta, Bandung-Solo, Bandung-Semarang dan lain sebagainya. Tidak hanya untuk beristirahat, kerap kali ada yang turut berwisata ditengah perjalannya di Purwokerto.

Purwokerto terletak di daerah dataran tinggi dan berada persis di kaki Gunung Slamet yaitu Gunung terbesar di Jawa Tengah. Karena terletak di dataran yang cukup tinggi, Purwokerto memiliki udara yang cenderung dingin dan sejuk terutama pada saat pagi hari. Udara yang sejuk dan segar hanyalah salah satu dari sekian banyak alasan orang untuk merasa nyaman berada di kota ini. Alasan lainnya adalah kota ini termasuk kota yang aman karena sedikitnya kasus kriminal yang terjadi, budaya di kota ini juga masih sangat kental dan menarik, selain itu kota ini memiliki akses yang mudah dan fasilitas yang lengkap.

Tidak hanya itu, banyak sekali tempat wisata di kota ini yang patut dan harus di kunjungi karena keunikan dan keindahannya seperti Baturaden, Pancuran Pitu, Pancuran Telu, Gua Sara Badak, Curug Gede, Curug Ceheng, Masjid Saka Tunggal, Telaga Sunyi, Mata air panas kalibacin. Oleh karena banyaknya ragam obyek wisata banyak wisatawan dari yang datang berkunjung ke kota ini. Jumlah wisatawan Purwokerto meningkat jauh pada

tahun 2019 yaitu mencapai 2,7 juta wisatawan dari 2018 yang berjumlah 715 ribu. Selain ragam tempat wisatanya Purwokerto juga memiliki Kuliner Makanan Khas dari daerahnya yaitu, Tempe Mendoan, Kripik Tempe, Sroto atau biasa disebut Soto, Gethuk Goreng, Keong kuah pedas, Dage, Semayi, Tegean, Empal Basah, Themlek dan terakhir Nopia. Kota Purwokerto menjadi salah satu penyumbang Kuliner terbesar di daerah Jawa ini selain Jogjakarta, Solo, Semarang dan dari daerah jawa lainnya, Kuliner Purwokerto itu sangatlah unik dan sangat patut untuk dikembangkan di dalam Kuliner Indonesia yang sangat banyak.

Dengan mengetahui keberagaman, kekayaan dan juga keunikan Tanah Jawa terutama kota Purwokerto penulis dapat menyadari dan mengerti bahwa Purwokerto mempunyai berbagai masakan khas yang memiliki karakter dan rasa yang kuat. Oleh sebab itu, penulis sangat tertarik ingin mempelajari dan mempresentasikan masakan khas Purwokerto dalam Tugas Akhir Food Presentation ini yang berjudul **“Mengangkat Citarasa Masakan Kota Purwokerto, Jawa Tengah”**.

1.2 Tujuan

Tujuan Formal:

1. Tugas Akhir ini dibuat demi menggenapi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir Program Studi Manajemen Tata Boga, Program Diploma III Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.
2. Sebagai salah satu bukti pembelajaran dan pengabdian yang telah dipelajari baik di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung atau pun saat Praktek Kerja Nyata (Job Training).

Tujuan Operasional:

1. Memperkenalkan cita rasa masakan khas Purwokerto, Jawa Tengah dan menyajikannya dalam bentuk *Rijsttafel*.
2. Untuk mempromosikan masakan khas Purwokerto yang masih kurang dikenal oleh masyarakat awam dan mampu menarik minat masyarakat untuk berani mencoba cita rasa masakan khas Purwokerto.
3. Membantu melestarikan dan mengembangkan kuliner khas Nusantara yang mulai pudar oleh pengaruh modernisasi agar tidak kalah saling di dunia internasional.
4. Membuka peluang untuk menggunakan masakan khas Purwokerto menjadi objek bisnis, budaya dan ekonomi.

1.3 Usulan Produk Makanan

Penulis akan mempresentasikan citarasa masakan khas Purwokerto, Jawa Tengah dan mencoba memadukannya sehingga makanan tersebut memiliki keselarasan rasa satu sama lain dalam bentuk menu hidangan *rijsttafel*. Setiap masakan dipilih secara khusus untuk menggambarkan kekayaan, kebudayaan dan komoditas yang beraneka ragam dari Tanah Jawa terutama Purwokerto dan dihidangkan layaknya seperti ketika masyarakat Indonesia makan di atas meja. Berdasarkan latar belakang di atas, berikut merupakan susunan menu sang penulis yang akan dipresentasikan :

10 COURSES PURWOKERTO RIJSTTAFEL MENU**“Mendoan”**

(Tempe goreng tepung dengan Sambal Kecap)

“Sroto Sokaraja”

(Soto kuning yang berisi ayam, soun dan kecambah)

“Empal Teles”

(Daging Sapi yang dimasak dalam bumbu kuning dan santan)

“Tegean”

(Sup bening berisi bayam, wortel dan jagung manus)

“Sahoun”

(Mie dari tepung beras dan tapioka, disajikan dengan ayam)

“Nasi Putih”

“Sambal Kacang”

(Sambal dengan kacang tanah, gula merah dan asam jawa)

“Kerupuk Merah”

“Gethuk Goreng”

(Adonan singkong dan gula merah yang digoreng)

“Badeg”

(Air Nira)

1. Mendoan

Mendoan adalah salah satu kudapan yang sangat digemari oleh masyarakat Purwokerto dan Banyumas. Arti kata mendo sendiri adalah setengah matang atau lembek. Mendoan dimasak dengan cara digoreng di minyak yang panas, namun dalam waktu yang sangat singkat sehingga adonan mendoan belum terlalu matang. Karena proses memasak yang sangat singkat, mendoan biasanya dibuat menggunakan tempe yang sangat tipis.

2. Soto Sokaraja

Soto Sokaraja atau yang lebih dikenal dengan sebutan soto sokaraja dari bahasa banyumasan, memiliki arti “Soto” dalam bahasa banyumasan. Sokaraja terletak di sebelah timur kota Purwokerto. Soto ini mempunyai ciri khas tersendiri dimana soto ini memiliki 2 pilihan yaitu ayam dan daging sapi, jika memilih daging sapi akan disajikan soto berisikan daging sapi dan jeroan yang disiram dengan kaldu sapi, namun jika memilih ayam akan berisikan suiran ayam yang lalu disiram dengan kaldu ayam.

Bukan hanya itu, Soto Sokaraja juga disajikan dengan makanan yang tergolong unik yaitu disajikan dengan sambal kacang yang tidak terlalu pedas, jadi jika digunakan cukup banyak tidak akan membuat soto menjadi terlalu pedas, kerupuknya pun sedikit berbeda dengan yang lain yaitu menggunakan kerupuk canthir atau kerupuk merah yang terbuat dari ketela pohon, selain itu soto ini tidak disajikan dengan nasi melainkan dengan lontong.

3. Empal Teles

Empal adalah makanan yang biasa diolah dari daging sapi. Masakan ini disajikan dalam 2 cara di Purwokerto yaitu teles (basah) dan garing (kering). Yang membedakan hanyalah saat proses memasak empal tidak dimasak sampai kering sehingga masih menyisakan saus yang cukup kental (bukan kuah). Makanan ini dimasak dengan bumbu kuning yang dimasak dengan daging sapi sampai meresap.

Masakan ini juga termasuk salah satu pilihan makanan untuk sarapan yang cukup digemari di Purwokerto karena rasanya yang gurih dan dagingnya yang empuk.

4. Tegean

Tegean merupakan hidangan tradisional dibuat sayuran seperti bayam, wortel, dan jagung manis yang dimasak dalam rebusan bawang merah, bawang putih dan kencur. Masakan ini tidak perlu proses menumis terlebih dahulu, hanya direbus dan rasanya sangat segar.

5. Sahoun

Sahoun adalah makanan tradisional dari Purwokerto yang terbuat dari tepung tapioka dan tepung beras yang dikukus lalu dipotong seperti bentuk mie. Sahoun memiliki tekstur yang kenyal

dan sedikit lembek, hampir mirip dengan kwetiau. Makanan ini cukup sederhana karena dihidangkan dengan ayam suir, dan daun bawang yang lalu disiram dengan kaldu ayam yang segar.

Sahoun pertama kali dibuat oleh seorang bapak bernama Pak Heri Prasetyo. Beliau sudah membuat makanan ini dari tahun 2002. Awalnya Sahoun adalah makanan yang sangat digemari oleh keluarganya. Bahkan ketika anggota keluarganya ada yang sakit, orang itu akan tetap sangat tertarik untuk memakan Sahoun. Makanan ini pun lalu dijual di Purwokerto menggunakan gerobak, Saat ini Pak Heri sudah memiliki beberapa rumah makan di Purwokerto.

6. Nasi Putih

Masakan Indonesia tentu saja selalu ditemani oleh nasi putih. Begitu pula bagaimana susunan menu dalam bentuk *rijsttafel* ini akan disajikan dengan nasi. Jenis beras pilihan yang biasa dipakai adalah Beras Pandan Wangi dan Rojolele. Sebelum beras dimasak, beras dicuci terlebih dahulu. Kemudian ditanak hingga matang. Di Indonesia ada cara unik yang biasa dipakai untuk menakar jumlah air saat memasak nasi yaitu dengan mengukur air lebih tinggi 1 ruas jari dari permukaan beras.

7. Sambal Kacang

Sambal adalah makanan yang tidak bisa dipisahkan dari orang Indonesia. Walaupun masakan khas Jawa Tengah terkenal akan rasa manisnya namun sambal tetap menjadi makanan pelengkap yang diminati. Sambal kacang adalah salah satu jenis sambal yang terkenal dan sering dipakai dalam masakan Jawa. Sambal Kacang terbuat dari kacang goreng, cabai, bawang putih, bawang merah, dan gula merah.

8. Kerupuk Merah

Kerupuk Merah atau yang kadang disebut juga Kerupuk Canthir merupakan pelengkap yang kerap kali dikonsumsi bersama Soto Sokaraja. Kerupuk ini terbuat dari hasil olahan ketela pohon.

9. Gethuk Goreng

Getuk Goreng merupakan makanan khas Banyumas yang terbuat dari singkong atau dalam bahasa ngapak disebut 'Boled'. Singkong dikukus hingga matang lalu dihaluskan dan dicampur dengan gula jawa. Berbeda dengan getuk di daerah lain, Getuk ini melalui proses penggorengan.

Awalnya pada tahun 1918 ada seorang pedagang bernama Pak Sanpirngad yang menjual Getuk basah namun karena tidak terlalu laku, pedagang ini menemukan cara supaya bisa dikonsumsi kembali yaitu melalui proses penggorengan. Ternyata penemuannya

berhasil dan digemari oleh banyak orang. Kini getuk goreng menjadi salah satu pilihan oleh-oleh yang tidak lepas dari Purwokerto.

10. Badeg

Es Badeg yang bernama lain Lahang merupakan minuman yang cukup populer pada tahun 90-an di daerah Jawa. Dulu, minuman ini dapat dibeli dari pedagang yang menjajakan minuman ini diatas sepedanya yang biasa berkeliling di sore hari. Namun sekarang sudah mulai sulit untuk menemukannya, walaupun di beberapa daerah masih ada yang menjual minuman ini seperti salah satunya di Purwokerto.

Berkurangnya penjualan minuman ini juga mungkin dikarenakan bahan dasarnya yang cukup sulit didapatkan. Es Badeg terbuat dari sadapan Pohon Aren (Bunga Jantan). Oleh karena bahan dasarnya, minuman ini memiliki rasa manis dan segar dengan bau khas yang harum.

1.4 Tinjauan Masakan

1.4.1 Tema Masakan

Rijstaffel adalah suatu istilah dalam bahasa Belanda yang jika diterjemahkan secara harafiah berarti ‘meja nasi’ karena *rijst* berarti nasi dan *tafel* berarti meja. Konsep *rijstaffel* ini merupakan suatu konsep dimana semua hidangan disajikan diatas meja secara lengkap dan berurutan dari hidangan pembuka sampai hidangan penutup beserta makanan pelengkap. Karena arti dari nama konsep ini adalah meja nasi atau hidangan nasi, harus ada hidangan nasi untuk menemani lauk pauk dan pelengkap yang akan disediakan.

Jumlah makanan yang disajikan berkisarkan dari 7 sampai 40 jenis makanan. Diketahui bahwa *Rijstaffel* sangat disukai oleh orang Belanda. Konsep menghidangkan seperti ini sempat menjadi suatu hal yang termasuk mewah karena banyaknya jenis makanan yang disajikan dalam 1 meja dan menjadi perjamuan resmi pada era kolonial. Dulu, *Rijstaffel* menjadi ajang dimana orang Belanda memamerkan kemakmuran dan kekayaannya ke keluarga lain yang bertamu ke kediamannya. Makanan yang disajikan bukanlah masakan Belanda, melainkan masakan Indonesia.

Masakan Indonesia dihidangkan oleh beberapa pelayan yang mengenakan khas Indonesia seperti kebaya atau beskap dengan kain batik sebagai bawahan dan untuk pria mengenakan blankon. Para pelayan menyajikan makanan secara rapi, formal dan mendalam, mereka menyajikan nasi terlebih dahulu yang biasanya berbentuk

tumpeng kecil, setelah itu baru menyajikan berbagai masakan yang ada di meja, sebagian dari makanan yang tidak bisa diletakan di atas meja ditawarkan langsung oleh pelayan lalu jika tamu menginginkannya tamu tersebut akan mengambilnya sendiri atau diambilkan oleh pelayan.

Perjamuan makanan ini diadopsi dan terinspirasi dari cara penyajian di Rumah Makan Padang yang meletakkan semua pilihan menu makanannya di atas meja makan menggunakan piring-piring kecil. Makanan yang disajikan memiliki berbagai tekstur dan rasa, yang lengkap dari sayuran-sayuran seperti gado-gado, masakan yang kaya akan rempah seperti rendang dan juga nasi goreng dan soto ayam lengkap dengan kerupuk dan sambal. Bukan hanya makanan asli Indonesia tetapi ada juga makanan-makanan yang dipengaruhi oleh China seperti babi kecap dan lumpia, serta yang dipengaruhi Belanda seperti semur. (Habeeb Salloum, 2003) (Tantri Setyorini, 2015)

1.4.2 *Standard Recipe*

Standard recipe merupakan suatu formula yang tertulis secara detail. Dijadikan sebagai pedoman dalam membuat makanan atau minuman, dalam jumlah rasa dan takaran yang telah ditetapkan. Dalam *standard recipe* takaran ditulis secara spesifik baik dalam jumlah porsi, *volume*, atau beratnya. *Standard recipe* bertujuan untuk memudahkan proses persiapan dan pembuatan makanan, sehingga terciptalah sistem kerja yang efisien dan efektif juga konsisten dalam

kualitas. *Standard recipe* menegaskan bahwa pengolahan bahan dengan jumlah yang ditentukan akan menghasilkan produk dengan kualitas yang bagus. Semakin detil suatu *standard recipe* membuat hasil produksi semakin konsisten. Dengan kualitas yang konsisten akan menghasilkan proses produksi yang lebih efisien. Fungsi dari *standard recipe* adalah untuk mengawasi mutu dari masakan yang telah dibuat, untuk mematok *cost price* dari suatu menu.

TABEL 1**Mendoan**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 15 gr
Lokasi	: Purwokerto, Jawa Tengah	Suhu Penyajian	: Hangat
Jenis hidangan:	Kudapan	Alat Saji	: Dinner Plate

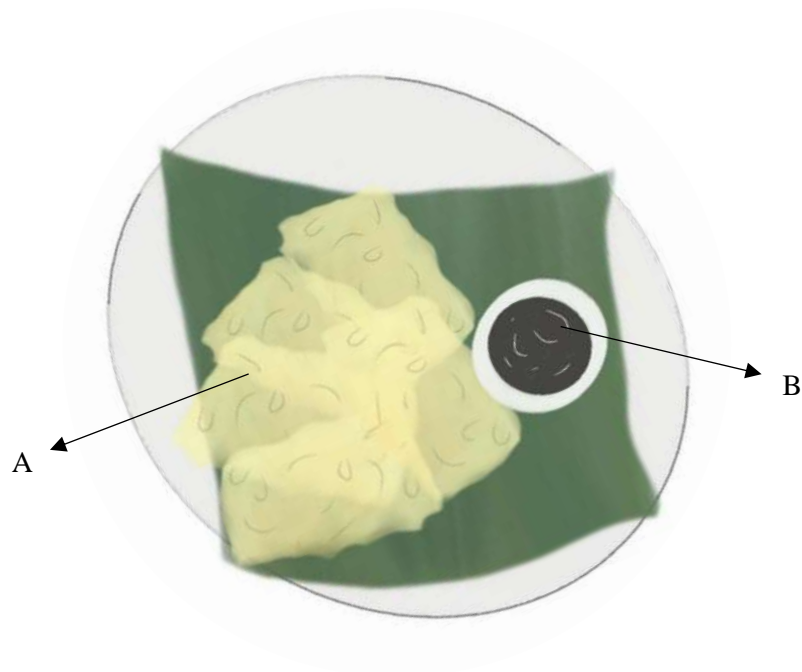
No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	50	Gr	Tempe Mendoan	Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan Iris tipis Iris Iris
		30	gr	Tepung Terigu	
		20	gr	Tepung Beras	
		15	gr	Bawang Merah	
		10	gr	Bawang Putih	
		4	gr	Kunyit	
		4	gr	Kencur	
		3	gr	Ketumbar	
		8	gr	Daun Bawang	
		100	ml	Air	
		50	ml	Minyak Goreng	
		50	ml	Kecap Manis	
		15	gr	Bawang Merah	
		8	gr	Cabe Rawit Hijau	
		10	gr	Garam	
5	gr	Merica			
2	Campurkan	60	Gr	Tepung Terigu	Campurkan bahan-bahan sampai merata.
		40	gr	Tepung Beras	
		15	gr	Bawang Merah	
		10	gr	Bawang Putih	
		4	gr	Kunyit	
		4	gr	Kencur	
		3	gr	Ketumbar	
		8	gr	Daun Bawang	
		100	ml	Air	
		10	gr	Garam	
5	gr	Merica			
3	Panaskan	50	Ml	Minyak Goreng	
	Goreng	50	Gr	Tempe Mendoan	Celupkan ke dalam adonan tepung sampai terbalut dengan baik, goreng di minyak panas

4	Sambal Kecap	50 15 8	Ml gr gr	Kecap Manis Bawang Merah Cabe Rawit Hijau	Campurkan bahan-bahan.
5	Sajikan				Di piring saji dengan sambal kecap,.

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Gambar 1

Mendoan



Sumber : Olahan Data Penulis, 2019

Keterangan

A : Mendoan

B : Sambal Kecap

TABEL 2
Sroto Sokaraja

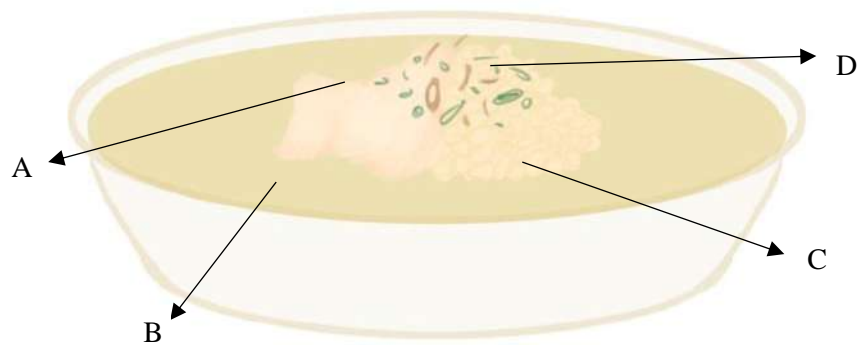
Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 100 gr
Lokasi	: Purwokerto, Jawa Tengah	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis hidangan:	Sup	Alat Saji	: Mangkuk

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	250 2 3 4 8 5 30 40 5 5 4 20 30 5 5 15 7 7 30	gr lt gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr ml	Ayam Air Daun Salam Daun Jeruk Serei Lengkuas Bawang Putih Bawang Merah Kemiri Jahe Kunyit Soun Kecambah Daun Bawang Bawang Goreng Garam Gula Lada Minyak	Memarkan Memarkan Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan Jaluskan Rebus Iris
2	Tumis	10 3 4 8 5	ml gr gr gr gr	Minyak Daun Salam Daun Jeruk Serei Lengkuas	Tumis sampai harum.
3	Masukan	30 40 5 5 4	gr gr gr gr gr	Bawang Putih Bawang Merah Kemiri Jahe Kunyit	Maukan bumbu halus dan aduk supaya tidak gosong dan matang merata.
4	Masukan	2 250	lt gr	Air Ayam	<i>Simmer</i> sampai ayam matang.
5	<i>Easoning</i>	10 7 7	gr gr gr	Garam Gula Lada	

6	Angkat	500	Gr	Ayam	Suir.
7	Sajikan	20	gr	Soun	
		30	gr	Kecambah	
		5	gr	Daun Bawang	
		5	gr	Bawang Goreng	
		250	gr	Ayam Suir	

Sumber : Olahan Data Penulis , 2020

Gambar 2



Sumber : Olahan Data Penulis , 2020

Keterangan

A : Ayam Suir

B : Kuah Sroto

C : Kecambah

D : Daun Bawang dan Bawang Goreng

TABEL 3
Empal Teles

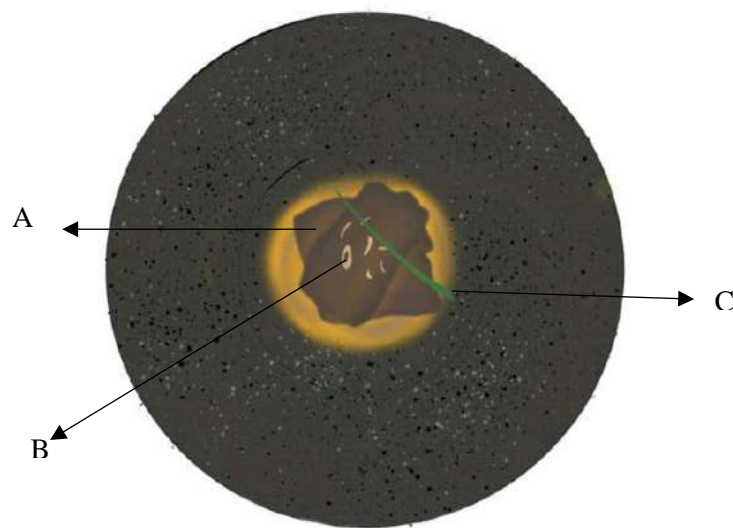
Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 80 gr
Lokasi	: Purwokerto, Jawa Tengah	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis hidangan:	Main Course	Alat Saji	: Mangkuk

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	300 50 1 3 20 15 5 5 10 10 3 2 2 200 10 7 5 5	Gr ml gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr ml gr gr gr gr	Daging Sapi Santan Daun Salam Cabe Rawit Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Kunyit Jahe Serai Daun Jeruk Ketumbar Kayu Manis Air Garam Gula Merica Bawang Goreng	Slice Sangrai Sangrai
2	Haluskan	20 15 5 5 10 10 2 2	Gr gr gr gr gr gr gr gr	Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Kunyit Jahe Serai Ketumbar Kayu Manis	<i>Blender</i> sampai halus dan menjadi bumbu kuning.
3	<i>Sear</i>	300	Gr	Daging Sapi	Sampai kecoklatan, angkat.
4	Tumis			Bumbu Kuning	Sampai harum.
5	Masukan	1 3	Gr Gr	Daun Salam Daun Jeruk	Sampai bumbu kuning matang merata.
6	Tambahkan	300	Gr	Daging Sapi	Aduk sampai rata
7	Masukan	200 50 10	Ml ml gr	Air Santan Garam	Aduk lalu masak dengan api kecil sampai bumbu

		7 5	gr gr	Gula Merica	mengental dan bumbu meresap ke daging.
8	Sajikan	5	Gr	Bawang Goreng	Sajikan dengan taburan bawang goreng.

Sumber : Olahan Data Penulis , 2020

Gambar 3
Empal Teles



Sumber : Olahan Data Penulis , 2020

Keterangan

A : Empal

B : Bawang Goreng

C : Kucai

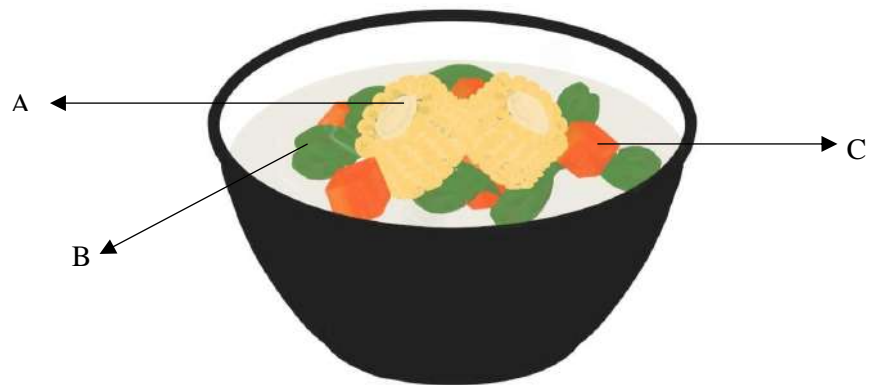
TABEL 4**Tegean**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 50 gr
Lokasi	: Purwokerto, Jawa Tengah	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis hidangan:	Side dish	Alat Saji	: Mangkuk

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	200	gr	Bayam	Potong dadu Haluskan Haluskan Haluskan
		100	gr	Jagung Manis	
		50	gr	Wortel	
		15	gr	Bawang Putih	
		15	gr	Bawang Merah	
		5	gr	Kencur	
		3	gr	Daun Salam	
		10	gr	Garam	
		8	gr	Gula Pasir	
2	Haluskan	800	ml	Air	Rebus
		20	gr	Bawang Putih	
		20	gr	Bawang Merah	
		5	gr	Kencur	
		30	gr	Daun Salam	
3	Tambahkan	10	gr	Garam	
		8	gr	Gula	
4	Masukan	200	gr	Bayam	Lalu masak sampai sayuran matang.
		100	gr	Jagung Manis	
		50	gr	Wortel	

Sumber : Olahan Data Penulis , 2020

Gambar 4
Tegean



Sumber : Olahan Data Penulis , 2020

Keterangan

A : Jagung Manis

B : Bayam

C : Wortel

TABEL 5**Sahoun**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 250 ml
Lokasi	: Purwokerto, Jawa Tengah	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis hidangan:	Sup	Alat Saji	: Mangkuk

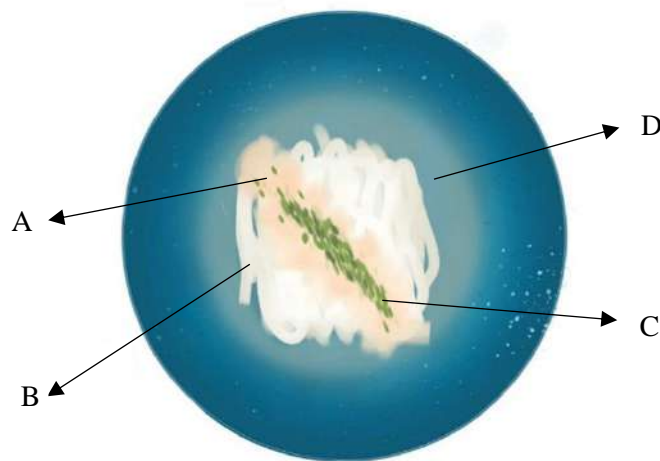
No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	145 110 245 5 50 300 20 30 20 15 10 15 40 600	Gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr gr ml gr ml	Tepung Beras Tepung Tapioka Air Garam Minyak Dada Ayam Bawang Putih Bawang Merah Daun Bawang Garam Lada Kecap Asin Daun Bawang Air	Iris tipis.
2	<i>Blanch</i>	300	Gr	Dada Ayam	
3	<i>Simmer</i>	500 300 20 30 20 15	ml gr ml ml gr gr	Air Dada Ayam Bawang Putih Bawang Merah Daun Bawang Garam	Masak hingga empuk.
4	Suir	300	Gr	Ayam	
5	Oleskan	50	ml	Minyak	Ke loyang yang akan digunakan. Panaskan <i>Steamer</i> .
6	Campurkan	145 110 245 5	Gr gr ml gr	Tepung Beras Tepung Tapioka Air Garam	Aduk sampai rata lalu tuangkan ke loyang sampai ketebalannya 1 cm.
7	Kukus			Adonan Sahoun	Sampai matang. Gulung dan potong.
8	Sajikan	10	gr	Sahoun Lada	Sajikan sahou dengan ayam

		15 40	ml gr	Kecap Asin Daun Bawang	suir, lada, kecap asin dan daun bawang lalu siram dengan kaldu panas.
--	--	----------	----------	---------------------------	---

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Gambar 5

Sahoun



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan

A : Ayam Suir

B : Sahoun

C : Daun Bawang

D : Kaldu Ayam

TABEL 6**Nasi Putih**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 200gr
Lokasi	: Purwokerto, Jawa Tengah	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis hidangan:	Side dish	Alat Saji	: Dinner Plate

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	250 3 250	Gr gr ml	Beras Daun Pandan Air	Cuci
2	Masukan	250 3 250	Gr gr ml	Beras Daun Pandan Air	Ke dalam rice cooker.
3	Masak				Nasi sampai matang.
4	Sajikan				Sajikan.

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Gambar 6**Nasi Putih**

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan

A : Nasi Putih

TABEL 7

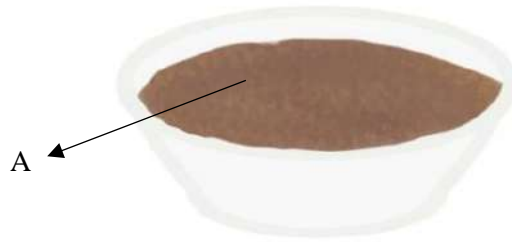
Sambal Kacang

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 20 gr
Lokasi	: Purwokerto, Jawa Tengah	Suhu Penyajian	: Suhu Ruangan
Jenis hidangan:	Side dish	Alat Saji	: Mangkuk

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	80	gr	Kacang Tanah	Goreng
		20	gr	Bawang Putih	
		40	gr	Bawang Merah	
		30	gr	Cabai Merah	
		20	gr	Gula Merah	
		10	gr	Asam Jawa	
		10	gr	Garam	
		80	ml	Air	
2	Haluskan	20	Gr	Bawang Putih	Haluskan sampai menjadi sambal
		40	gr	Bawang Merah	
		30	gr	Cabai Merah	
3	Haluskan	80	Gr	Kacang Tanah	<i>Blender</i> sampai halus.
4	Tumis			Sambal	Sampai harum
5	Tambahkan	80	ml	Air	Aduk sampai rata
5	Masukan	80	gr	Kacang Tanah	Yang sudah dihaluskan, masak sampai mengental
6	Tambahkan	20	Gr	Gula Merah	
		10	gr	Asam Jawa	
		10	gr	Garam	
7	Sajikan				Sajikan bersama Sroto Sokaraja.

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Gambar 7
Sambal Kacang



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan

A : Sambal Kacang

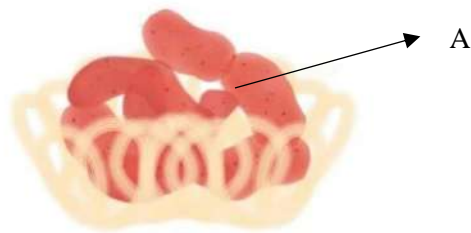
TABEL 8
Kerupuk Merah

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : Maret 2020 Ukuran/Porsi : 12 gr
 Lokasi : Purwokerto, Jawa Tengah Suhu Penyajian : Suhu Ruangan
 Jenis hidangan: Side dish Alat Saji : Mangkuk

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	60 20	gr ml	Kerupuk Merah Minyak	
2	Goreng		gr	Kerupuk Merah	Pada minyak panas.
3	Tiriskan		Gr	Kerupuk Merah	
4	Sajikan				Sajikan dengan Sroto Sokaraja

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Gambar 8
Kerupuk Merah



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan

A : Kerupuk Merah

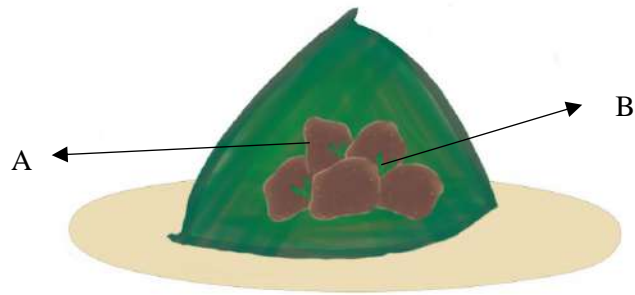
TABEL 9
Gethuk Goreng

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 70 gr
Lokasi	: Purwokerto, Jawa Tengah	Suhu Penyajian	: Suhu Ruangan
Jenis hidangan:	Kudapan	Alat Saji	: Mangkuk

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	250	gr	Singkong	Kukus, haluskan Iris Matang
		100	gr	Gula Merah	
		10	gr	Santan	
		7	gr	Garam	
		3	gr	Vanili	
		10	gr	Tepung Beras	
		15	gr	Maizena	
		60	ml	Air	
		40	ml	Minyak	
2	Ulen	250	gr	Singkong	Campur dan uleni sampai menjadi adonan. Lalu bentuk menjadi bola- bola.
		100	gr	Gula Merah	
		10	ml	Santan	
		7	gr	Garam	
		3	gr	Vanili	
3	Campurkan	10	gr	Tepung Beras	Aduk sampai tercampur rata.
		15	gr	Maizena	
		60	ml	Air	
4	Goreng			Adonan singkong	Celupkan adonan singkong ke campuran tepung, lalu goreng di minyak panas.
5	Sajikan				Sajikan.

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Gambar 9
Gethuk Goreng



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan

A : Gethuk goreng

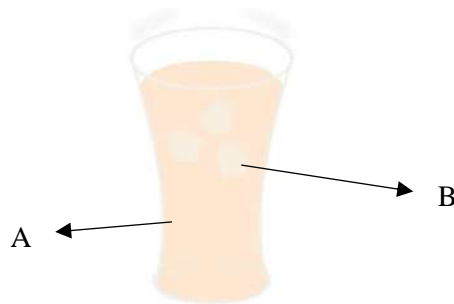
B : Daun Pandan

TABEL 10**Badeg**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 300 ml
Lokasi	: Purwokerto, Jawa Tengah	Suhu Penyajian	: Dingin
Jenis hidangan:	Minuman	Alat Saji	: Gelas

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	1 500	ltr gr	Air Nira Aren Es Batu	
2	Campurkan				
3	Sajikan				Sajikan selagi dingin.

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Gambar 10**Badeg**

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan

A : Air Nira Aren

B : Es Batu

1.4.3 *Recipe Costing dan Dish Costing*

Recipe Costing adalah dasar dalam perhitungan biaya dari setiap bahan baku makanan yang digunakan dalam sebuah resep (*Standard Recipe*). Setelah menemukan hasil dari *Recipe Costing* dilanjutkan dengan menghitung *Dish costing* yang merupakan perhitungan biaya makanan pada setiap porsinya. Oleh karena itu *Recipe Costing* dan *Dish Costing* sangat bersangkutan. Cara menghitung *Dish Costing* adalah membagi hasil *Recipe Costing* dengan jumlah porsi yang ada disetiap resepnya. (Karunia Saputra Hidayat, 2020)

Contoh : Ada sebuah resep untuk 5 porsi nasi goreng dengan jumlah *Recipe Costing* Rp 30.000. Maka:

$$\begin{aligned} \text{Dish Costing} &= \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Jumlah Porsi}} = \frac{30000}{5} \\ &= 6000 \end{aligned}$$

Setelah menemukan biayanya dilanjut dengan menghitung *Selling price* atau harga jual yang mencakup anggaran yang dikeluarkan untuk produksi dan distribusi ditambah dengan jumlah keuntungan yang diharapkan. (Warni, 2016). Untuk mencari harga jual dibutuhkan jumlah presentase biaya makanan atau *Food Cost Percentage*. *A vital ratio - key to the success of any restaurant as it directly impacts profitability. A profitable restaurant typically generates a 28%-35% food cost. Coupled with labor costs, these expenses consume 50%-75% of total sales.* (Lange, 1997-2020)

Lalu untuk menghitung harga jual, berikut caranya:

$$\text{Selling Price} = \frac{\text{Food Cost}}{\text{Food Cost \%}}$$

$$\text{Selling Price} = \frac{6000}{30 \%}$$

$$\text{Selling Price} = 20.000$$

Dalam tugas akhir saya ada beberapa makanan yang *Food Cost Percentage* yang lebih tinggi atau lebih rendah dari teori yang ada, hal itu dilakukan supaya harga makanan tidak terlalu mahal atau terlalu murah lebih seimbang dan mendapat profit lebih dari makanan yang cenderung lebih sering dipesan berulang seperti nasi putih.

TABEL 11

Recipe Costing Mendoan

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Tempe Mendoan	50 gr	Kg	Rp 15.000	Rp 750
Tepung Terigu	30 gr	Kg	Rp 11.000	Rp 330
Tepung Beras	20 gr	Kg	Rp 85.000	Rp 1.700
Bawang Merah	20 gr	Kg	Rp 42.000	Rp 840
Bawang Putih	10 gr	Kg	Rp 45.200	Rp 452
Kunyit	4 gr	Kg	Rp 30.000	Rp 120
Kencur	4 gr	Kg	Rp 85.000	Rp 340
Ketumbar	3 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 105
Daun Bawang	8 gr	Kg	Rp 22.500	Rp 180
Minyak Goreng	50 ml	Kg	Rp 14.050	Rp 703
Kecap Manis	50 ml	Kg	Rp 40.727	Rp 2.036
Cabe Rawit Hijau	8 gr	Kg	Rp 53.050	Rp 424
Garam	10 gr	Kg	Rp 13.500	Rp 135
Merica	5 gr	Kg	Rp 110.000	Rp 550
<i>Recipe cost</i>				Rp 8.665
<i>Dish cost</i>				Rp 1.733
<i>Food cost 40%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 4500

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

TABEL 12

Recipe Costing Sroto Sokaraja

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ayam	250 gr	Kg	Rp 29.450	Rp 7.363
Daun Salam	3 gr	Kg	Rp 28.000	Rp 84
Daun Jeruk	4 gr	Kg	Rp 100.000	Rp 400
Serei	8 gr	Kg	Rp 26.000	Rp 208
Lengkuas	5 gr	Kg	Rp 22.400	Rp 112
Bawang Putih	30 gr	Kg	Rp 45.200	Rp 1.356
Bawang Merah	40 gr	Kg	Rp 42.000	Rp 1.680
Kemiri	5 gr	Kg	Rp 45.000	Rp 225
Jahe	5 gr	Kg	Rp 40.500	Rp 203
Kunyit	4 gr	Kg	Rp 30.000	Rp 120
Soun	20 gr	Kg	Rp 30.500	Rp 610
Kecambah	30 gr	Kg	Rp 20.800	Rp 416
Daun Bawang	5 gr	Kg	Rp 22.500	Rp 113
Bawang Goreng	5 gr	Kg	Rp 70.000	Rp 350
Garam	15 gr	Kg	Rp 13.500	Rp 203
Gula	7 gr	Kg	Rp 17.750	Rp 124
Lada	7 gr	Kg	Rp 110.000	Rp 770
Minyak	30 gr	Kg	Rp 14.050	Rp 422

<i>Recipe cost</i>		Rp	14.759
<i>Dish cost</i>		Rp	2.952
<i>Food cost 35%</i>	<i>Selling price</i>	Rp	9.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

TABEL 13

Recipe Costing Empal Teles

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran		Harga Penggunaan	
Daging Sapi	300 gr	Kg	Rp	121.400	Rp	36.420
Santan	50 ml	Ltr	Rp	39.100	Rp	1.955
Daun Salam	1 gr	Kg	Rp	28.000	Rp	28
Cabe Rawit	3 gr	Kg	Rp	36.350	Rp	109
Bawang Merah	20 gr	Kg	Rp	42.000	Rp	840
Bawang Putih	15 gr	Kg	Rp	45.200	Rp	678
Kemiri	5 gr	Kg	Rp	45.000	Rp	225
Kunyit	5 gr	Kg	Rp	30.000	Rp	150
Jahe	10 gr	Kg	Rp	40.500	Rp	203
Serai	10 gr	Kg	Rp	26.000	Rp	260
Daun Jeruk	3 gr	Kg	Rp	100.000	Rp	300
Ketumbar	2 gr	Kg	Rp	35.000	Rp	70
Kayu Manis	2 gr	Kg	Rp	105.000	Rp	210
Garam	10 gr	Kg	Rp	13.500	Rp	135
Gula	7 gr	Kg	Rp	17.750	Rp	124
Merica	5 gr	Kg	Rp	110.000	Rp	550
Bawang Goreng	5 gr	Kg	Rp	70.000	Rp	350
<i>Recipe cost</i>					Rp	42.607
<i>Dish cost</i>					Rp	8.521
<i>Food cost 45%</i>		<i>Selling price</i>		Rp	19.000	

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

TABEL 14

Recipe Costing Tegean

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran		Harga Penggunaan	
Bayam	200gr	Kg	Rp	8.000	Rp	1.600
Jagung Manis	100gr	Kg	Rp	9.000	Rp	900
Wortel	50gr	Kg	Rp	17.000	Rp	850
Bawang Putih	15gr	Kg	Rp	45.200	Rp	678
Bawang Merah	15gr	Kg	Rp	42.000	Rp	630
Kencur	5gr	Kg	Rp	65.000	Rp	325

Daun Salam	3gr	Kg	Rp	28.000	Rp	84
Garam	10gr	Kg	Rp	13.500	Rp	135
Gula Pasir	8gr	Kg	Rp	17.750	Rp	142
<i>Recipe cost</i>					Rp	5.344
<i>Dish cost</i>					Rp	1.069
<i>Food cost 18%</i>			<i>Selling price</i>		Rp	6.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

TABEL 15

Recipe Costing Sahoun

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran		Harga Penggunaan	
Tepung Beras	145 gr	Kg	Rp	85.000	Rp	12.325
Tepung Tapioka	110 gr	Kg	Rp	24.500	Rp	2.695
Garam	20 gr	Kg	Rp	13.500	Rp	270
Minyak	50 ml	Kg	Rp	14.050	Rp	703
Dada Ayam	300 gr	Kg	Rp	29.450	Rp	8.835
Bawang Putih	20 gr	Kg	Rp	45.200	Rp	904
Bawang Merah	30 gr	Kg	Rp	42.000	Rp	1.260
Daun Bawang	60 gr	Kg	Rp	22.500	Rp	1.350
Lada	10 gr	Kg	Rp	110.000	Rp	1.100
Kecap Asin	15 ml	ml	Rp	59	Rp	882
<i>Recipe cost</i>					Rp	30.324
<i>Dish cost</i>					Rp	6.065
<i>Food cost 45%</i>			<i>Selling price</i>		Rp	13.500

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

TABEL 16

Recipe Costing Nasi Putih

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran		Harga Penggunaan	
Beras	250 gr	Kg	Rp	14.000	Rp	3.500
Daun Pandan	3 gr	Kg33	Rp	28.000	Rp	84
<i>Recipe cost</i>					Rp	3.584
<i>Dish cost</i>					Rp	717
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		Rp	3.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

TABEL 17

Recipe Costing Sambal Kacang

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Kacang Tanah	80 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 4.000
Bawang Putih	20 gr	Kg	Rp 45.200	Rp 904
Bawang Merah	40 gr	Kg	Rp 42.000	Rp 1.680
Cabai Merah	30 gr	Kg	Rp 35.600	Rp 1.068
Gula Merah	20 gr	Kg	Rp 18.000	Rp 360
Asam Jawa	10 gr	Kg	Rp 44.000	Rp 440
Garam	10 gr	Kg	Rp 13.500	Rp 135
<i>Recipe cost</i>				Rp 8.587
<i>Dish cost</i>				Rp 1.717
<i>Food cost 40%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 4.500

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

TABEL 18

Recipe Costing Kerupuk Merah

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Kerupuk Merah	60 gr	Kg	Rp 45.000	Rp 2.700
Minyak	20 ml	Ltr	Rp 14.050	Rp 281
<i>Recipe cost</i>				Rp 2.981
<i>Dish cost</i>				Rp 596
<i>Food cost 35%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 2.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

TABEL 19

Recipe Costing Gethuk Goreng

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Singkong	250 gr	Kg	Rp 19.000	Rp 4.750
Gula Merah	100 gr	Kg	Rp 18.000	Rp 1.800
Santan	10 gr	Kg	Rp 39.100	Rp 391
Garam	7 gr	Kg	Rp 13.500	Rp 95
Vanili	3 gr	Kg	Rp 111.300	Rp 334
Tepung Beras	10 gr	Kg	Rp 85.000	Rp 850
Maizena	15 gr	Kg	Rp 37.200	Rp 558
Minyak	40 ml	Kg	Rp 14.050	Rp 703

<i>Recipe cost</i>		Rp	9.340
<i>Dish cost</i>		Rp	1.868
<i>Food cost 47%</i>	<i>Selling price</i>	Rp	4000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

TABEL 20

Recipe Costing Badeg

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Air Nira Aren	1 ltr	Ltr	Rp 17.000	Rp 17.000
<i>Recipe cost</i>				Rp 17.000
<i>Dish cost</i>				Rp 3.400
<i>Food cost 40%</i>	<i>Selling price</i>		Rp	8.500

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

TABEL 21

Perhitungan Selling Price

Produk	Yield	Recipe Costing (Rp)	Dish costing per portion (Rp)	Selling price per portion (Rp)
Mendoan	Per 5 Porsi	8.665	1.733	4.500
Sroto Sokaraja		14.759	2.952	9.000
Empal Teles		42.607	8.521	19.000
Tegean		5.344	1.069	6.000
Sahoun		30.324	6.065	13.500
Nasi Putih		3.584	717	3.000
Sambal Kacang		8.587	1.717	4.500
Kerupuk Merah		2.981	596	2.000
Gethuk Goreng		9.340	1.868	4.000
Badeg		17.000	3.400	8.500
Total			Rp 143.191	Rp 28.638

1.4.4 Daftar Nilai Nutrisi

Nutrisi merupakan salah satu hal yang sangat harus diperhatikan dalam memilih santapan yang akan dikonsumsi karena nutrisi adalah kandungan zat dalam makanan sehat yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh secara optimal. Nutrisi juga terbagi kedalam 2 kategori yaitu Mikronutrisi, yaitu vitamin, mineral dan air dan Makronutrisi, yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. (jagad.id, 2020)

Untuk menghitung jumlah kalori harian dapat menggunakan rumus Harris Benedict, yaitu:

$$\text{Pria} = 66 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{usia})$$

$$\text{Wanita} = 655 + (9,6 \times \text{BB}) + (1,8 \times \text{TB}) - (4,7 \times \text{usia}).$$

BB = Berat Badan (dalam satuan kg)

TB = Tinggi Badan (dalam satuan cm)

(Harris JA, 1918)

TABEL 22
Kandungan gizi *Tempe Mendoan*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Tempe Mendoan	50 gr	28	1,32	1,61	2,58	2	0
2	Tepung Terigu	30 gr	109	22,89	0,29	3,1	0,5	0,08
3	Tepung Beras	20 gr	73	16	0,28	1,2	0	0,02
4	Bawang putih	10 gr	15	3,31	0,05	0,64	2	0,1
5	Bawang merah	30 gr	22	5,04	0,03	0,75	4	0
8	Ketumbar	3 gr	9	1,65	0,53	0,37	1	0
9	Daun Bawang	8 gr	5	1,13	0,02	0,12	2	0,31
10	Minyak Goreng	50 ml	442	0	50	0	0	0
11	Kecap Manis	50 ml	214	53,57	0	0	1429	46,43
12	Cabe Rawit Hijau	8 gr	25	4,53	1,38	0,96	2	0,83
13	Garam	10 gr	0	0	0	0	3876	0
14	Merica	5 gr	15	3,43	0,11	0,52	0	0
Total			957	112,87	54,3	10,24	5318	47,77
Per Sajian			191,4	22,574	10,86	2,048	1063,7	9,554

Sumber : Olahan Data Penulis (2020), (fatsecret, t.thn.)

TABEL 23
Kandungan gizi *Sroto Sokaraja*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Ayam	250 gr	488,5	0	19,29	73,88	982	0
2	Bawang putih	30 gr	45	9,92	0,15	1,91	5	0,3
3	Bawang merah	40 gr	29	6,72	0,04	1	5	0
4	Jahe	4 gr	3	0,71	0,03	0,07	1	0,07
5	Soun	20 gr	73	17,67	0	0	0	0
6	Kecambah	30 gr	9	1,78	0,05	0,91	1,5	1,23
7	Daun Bawang	5 gr	3	0,71	0,02	0,08	1	0,2
8	Bawang Goreng	5 gr	25	2,5	1,5	0,5	30	0,5
9	Garam	15 gr	0	0	0	0	5814	0
10	Gula	7 gr	27	7	0	0	0	6,99
11	Lada	7 gr	21	4,8	0,15	0,73	0	0
12	Minyak	30 gr	265	0	30	0	0	0
Total			988,5	51,81	51,23	79,08	6839,5	9,29
Per Sajian			197,7	10,362	10,246	15,816	1367,9	1,858

Sumber : Olahan Data Penulis (2020), (fatsecret, t.thn.)

TABEL 24
Kandungan gizi *Empal Teles*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Daging Sapi	300 gr	862,5	0	58,6	78,99	1551,25	0
2	Santan	50 ml	11,75	1,16	0,33	0	1,75	0
3	Cabe Rawit	10	1,7	0,52	0,36	0,36	1	0,31
4	Bawang Merah	20 gr	14	3,36	0,02	0,5	2	0
5	Bawang Putih	15 gr	22	4,96	0,08	0,95	3	0,15
6	Jahe	10 gr	8	1,78	0,08	0,18	1	0,17
7	Ketumbar	2 gr	6	1,1	0,36	0,25	1	0
8	Kayu Manis	2 gr	5	1,6	0,06	0,08	1	0,04
9	Garam	10 gr	0	0	0	0	3876	0
10	Gula	7 gr	27	7	0	0	0	6,99
11	Merica	5 gr	15	3,43	0,11	0,52	0	0
12	Bawang Goreng	5 gr	25	2,5	1,5	0,5	30	0,5
Total			997,95	27,41	61,5	82,33	5468	8,16
Per Sajian			199,59	5,482	12,3	16,466	1093,6	1,632

Sumber : Olahan Data Penulis (2020), (fatsecret, t.thn.)

TABEL 25
Kandungan gizi *Tegean*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Bayam	200 gr	46	7,26	0,78	5,72	158	0,84
2	Jagung Manis	100 gr	93	22,33	0,74	3,11	4	3,59
3	Wortel	50 gr	20,5	4,29	0,12	0,47	34,5	2,27
4	Bawang Putih	15 gr	13	2,98	0,04	0,57	2	0,09
5	Bawang Merah	15 gr	6	0,01	1,42	0,13	0	0,6
6	Garam	10 gr	0	0	0	0	3876	0
7	Gula Pasir	8 gr	31	8	0	0	0	7,99
Total			209,5	44,87	3,1	10	4074,5	15,38
Per Sajian			41,9	8,974	0,62	2	814,9	3,076

Sumber : Olahan Data Penulis (2020), (fatsecret, t.thn.)

TABEL 26
Kandungan gizi *Sahoun*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Tepung Beras	145 gr	531	116,19	2,06	8,63	0	0,17
2	Tepung Tapioka	110 gr	141,9	24,2	4,29	2,2	0	16,5
3	Garam	20 gr	0	0	0	0	7752	0
4	Minyak	50 ml	442	0	50	0	0	0
5	Dada Ayam	500 gr	490,8	0	10,62	92,286	1186,8	0
6	Bawang Putih	20 gr	30	6,61	0,1	1,27	3	0,2
7	Bawang Merah	30 gr	22	5,04	0,3	0,75	4	0
8	Daun Bawang	60 gr	37	8,49	0,18	0,9	12	2,34
9	Lada	10 gr	30	6,86	0,21	1,04	1	0
10	Kecap Asin	15 ml	8	1,14	0,01	0,94	846	0,26
Total			1732,7	168,53	67,77	108,01	9804,8	19,47
Per Sajian			346,54	33,7	13,55	21,6	1960,96	3,894

Sumber : Olahan Data Penulis (2020), (fatsecret, t.thn.)

TABEL 27
Kandungan gizi *Nasi Putih*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Beras	250 gr	325	71,24	0,57	6,19	1	0,04
Total			325	71,24	0,57	6,19	1	0,04
Per Sajian			65	14,248	0,114	1,238	0,2	0,008

Sumber : Olahan Data Penulis (2020), (fatsecret, t.thn.)

TABEL 28
Kandungan gizi *Sambal Kacang*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Kacang Tanah	80 gr	479	12,21	42	22,42	256	3,34
2	Bawang Putih	20 gr	30	6,61	0,1	1,27	3	0,2
3	Bawang Merah	40 gr	29	6,72	0,04	1	5	0
4	Cabai Merah	30 gr	95	16,99	5,18	3,6	9	3,1
5	Gula Merah	20 gr	75	119,47	0	0	8	19,24

6	Asam Jawa	10 gr	24	6,25	0,06	0,28	3	5,74
7	Garam	10 gr	0	0	0	0	3876	0
Total			732	156,55	47,38	28,57	4160	31,62
Per Sajian			146,4	31,31	9,476	5,714	832	6,324

Sumber : Olahan Data Penulis (2020), (fatsecret, t.thn.)

TABEL 29

Kandungan gizi *Kerupuk Merah*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Kerupuk Merah	60 gr	250,59	37,41	11,65	0	0	0
2	Minyak	20 ml	177	0	20	0	0	0
Total			427,59	37,41	31,65	0	0	0
Per Sajian			85,52	7,48	6,33	0	0	0

Sumber : Olahan Data Penulis (2020), (fatsecret, t.thn.)

TABEL 30

Kandungan gizi *Gethuk Goreng*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Singkong	250 gr	400	95,15	0,7	3,40	35	4,25
2	Gula Merah	100 gr	377,14	97,33	0	0	38,86	96,21
3	Santan	10 gr	14	0,4	1,4	0	2	0
4	Garam	10 gr	2,8	0,28	0,04	0,36	0	0
5	Tepung Beras	10 gr	38,33	8,01	0,14	0,6	0	0,01
6	Maizena	15 gr	54	13,35	0	0,15	0	0
7	Minyak	40 ml	353,6	0	40	0	0	0
Total			1239,88	214,52	42,28	4,51	75,86	100,47
Per Sajian			247,98	42,90	8,46	0,9	15,17	20,09

Sumber : Olahan Data Penulis (2020), (fatsecret, t.thn.)

TABEL 31
Kandungan gizi *Badeg*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Air Nira Aren	1 ltr	190	37,1	2	7,2	0	42
Total			190	37,1	2	7,2	0	42
Per Sajian			38	7,42	0,4	1,44	0	8,4

Sumber : Olahan Data Penulis (2020), www.fatsecret.com

TABEL 32
Kandungan Kalori

Jumlah Porsi : 5 Porsi

No	Nama Sajian	Kalori per Saji (kcal)
1	Mendoan	957
2	Sroto Sokaraja	988,5
3	Empal Teles	997,95
4	Tegean	209,5
5	Sahoun	1732
6	Nasi Putih	325
7	Sambal Kacang	732
8	Kerupuk Merah	427,59
9	Gethuk Goreng	1239,88
10	Badeg	190
TOTAL		4855,97

Sumber: Olahan Data Penulis (2020)

1.4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penulis melaksanakan riset dan studi via daring dari rumah dan *trial* di dapur pribadi yang berlokasi di Purwokerto serta untuk presentasi produk akan dilakukan secara online di dapur pribadi penulis.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Februari hingga April 2020 dimulai dari penelitian hingga presentasi produk.

