

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kuliner menjadi salah satu aspek penting dalam industri pariwisata. Pasalnya, dengan adanya aktivitas wisata, wisatawan tidak hanya tertarik pada keunikan tiap wilayah, namun juga mempunyai minat terhadap sajian kuliner yang hanya terdapat di kawasan tersebut. Salah satu destinasi pariwisata yang belum banyak dikenal namun memiliki sajian kuliner yang menarik dan beragam, ialah Muntok.

Muntok merupakan ibu kota dari Kabupaten Bangka Barat, Kepulauan Bangka Belitung. Dengan letak di kaki tenggara Gunung Menumbing, menghadap ke Selat Bangka, berhadapan dengan muara sungai Musi. Karena letaknya ini, diabad ke-18, Muntok pernah mengalami kejayaan akan hasil timah dan dijadikan sebagai ibu kota dari Keresidenan Bangka hingga tahun 1913, sebelum Belanda memindahkannya ke Pangkal Pinang.

Terdapat banyak teori mengenai asal mula nama daerah ini. Salah satu diantaranya, nama daerah ini tercipta dan diadaptasi dari nama tokoh Inggris terkemuka yang merupakan Gubernur Jenderal Inggris, *Lord Minto*, yang pernah menjadikan wilayah Muntok sebagai pelabuhan dan dengan membangun benteng Fort Nugent di Pantai Tandjoeng Kaleang untuk menyerang Kesultanan Palembang Darussalam karena monopoli perdagangan timah. (Smith, F. Andrew, 2017).

Kota Muntok memiliki ragam jenis daerah wisata dengan nilai sejarah tinggi, seperti mercusuar di Pantai Tandjoeng Kaleang (Tanjung Kalian) peninggalan pada masa penjajahan Belanda dan Inggris di tahun 1882, dan Pesanggrahan Manumbing, yang menjadi tempat ketika presiden pertama Indonesia, Ir. Soekarno sempat diasingkan di Muntok pada tahun 1949.

Masakan Muntok dikenal memiliki variasi hidangan, kuliner dengan karakteristik rasa pedas dan asam segar, penggunaan belacan di hampir setiap masakan, dan berbagai jenis kue-kue dengan pengaruh Eropa dan Tionghoa. Bahan-bahan yang sering digunakan pada masakan Muntok diantaranya adalah belacan atau terasi khas Bangka, bawang merah, bawang putih, cabai merah, kunyit pao, dan jeruk kunci.

Namun pengetahuan masyarakat mengenai daerah ini masih sangat minim. Menurut I Agung F (2013) literatur mengenai daerah dan kuliner Pulau Bangka Belitung, khususnya kota Muntok, tidak begitu banyak ditemukan di khalayak masyarakat. Oleh karena itu, dalam tugas akhir ini, penulis bermaksud memperkenalkan kota Muntok beserta dengan makanan khasnya kepada masyarakat luas, agar para pembaca dapat mengetahui mengenai potensi wisata dan kuliner yang ada di kota Muntok.

1.2. Tujuan

1.2.1. Tujuan Formal

Tujuan penulis dalam penulisan tugas akhir ini ialah sebagai salah satu syarat untuk menempuh Ujian Akhir Program Diploma III Jurusan Hospitaliti, Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

1.2.2. Tujuan Operasional

- a. Melatih dan menguji kompetensi diri dalam mengolah hidangan makanan dengan teknik dan pengetahuan yang telah dipelajari oleh penulis selama mengikuti masa pembelajaran pada program studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
- b. Memperkenalkan daerah Muntok yang masih jarang diketahui oleh masyarakat luas, sebagai penambah wawasan pembaca dalam mengenal daerah dan kuliner dari salah satu wilayah di Kepulauan Bangka Belitung.
- c. Mempresentasikan sajian makanan khas Muntok, Bangka Belitung kepada masyarakat luas, dengan harapan dapat dijadikan sebagai inspirasi dalam dunia bisnis kuliner rumahan. Dikarenakan, makanan yang penulis bahas tergolong makanan rumahan.

1.3. Usulan Produk

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis memilih *set menu* sebagai tema dari hidangan yang penulis sajikan. *Set menu* atau yang dikenal juga dengan *Table D'hote* merupakan jenis menu yang menyediakan dari 4-6 hidangan yang akan disajikan kepada tamu berurutan dengan jeda. Satu set ini biasanya terdiri hidangan pembuka, hidangan sup, hidangan utama (protein, karbohidrat, serat), hidangan penutup dan sajian minuman. Jenis menu ini lebih mudah untuk dikelola baik dalam proses pengerjaan maupun secara pengelolaan biaya.

Adapun menu sajian masakan yang penulis pilih, sebagai berikut :

SAJIAN KULINER KHAS MUNTOK, BANGKA BELITUNG

Pempek Katis

(pempek dengan isian papaya muda dan ebi)

Lempah Iga Daun Kedondong

(sup iga sapi dengan kuah asam dari daun kedondong)

Ikan Tenggiri Bakar Bumbu

(ikan tenggiri dibakar dengan bumbu)

Sayur Kecambah Tahu

(kecambah dan tahu yang ditumis dengan udang)

Nasi Putih

(beras dimasak dengan daun jeruk kunci)

Sambal Belacan

(sambal terasi)

Penganan Pelite

(kue tradisional dari tepung beras dan santan yang dikukus dan disajikan diatas daun pandan)

Es Jeruk Kunci

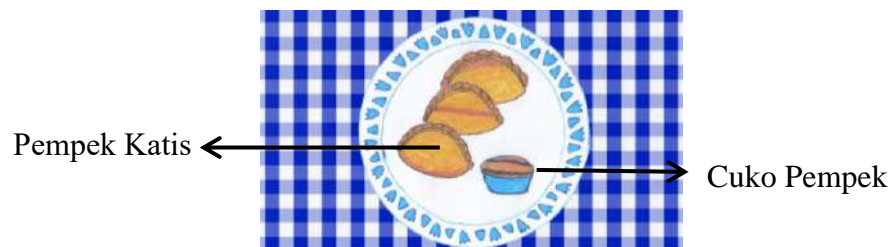
(minuman dari air perasan jeruk kunci, dengan selasih)

1.4. Tinjauan Produk

Berikut adalah penjelasan dari set menu dengan masakan khas Muntok diatas:

1. Pempek Katis

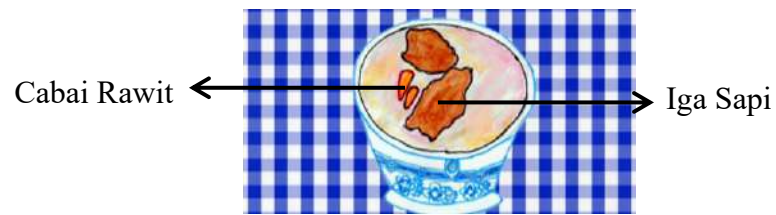
Masakan khas ini cukup berbeda dari pempek pada umumnya. Katis dalam bahasa Bangka artinya Pepaya Muda. Pempek Katis juga biasa disebut Pempek Pistel, karena bentuknya yang dibuat mirip dengan Pastel. Pempek kates terbuat dari tepung terigu, tepung sagu, ebi, katis disajikan dengan cuko. Rasanya pedas dan manis juga teksturnya yang empuk.



Gambar 1. 1 Sketsa Pempek Katis

2. Lempah Iga Daun Kedondong

Lempah Iga Daun Kedondong adalah sup iga sapi dengan daun kedondong sebagai bumbu utama, dan bisa ditambahkan belimbing wuluh, atau buah nenas. Iga sapi direbus bersamaan dengan bumbu halus yang terdiri dari kunyit, bawang merah, bawang putih, lengkuas, kemiri, cabai merah, cabai rawit, ketumbar, dan terasi, lalu tambahkan belimbing wuluh, daun salam dan serai, dimasak hingga bumbu meresap. Lempah Iga Daun Kedondong memiliki rasa pedas, asam dan segar.



Gambar 1. 2 Sketsa Lempah Iga Daun Kedondong

3. Ikan Tenggiri Bakar Bumbu

Hasil laut merupakan komoditi besar di Pulau Bangka. Tidak sedikit masakan khas Muntok menggunakan komoditi laut sebagai bahan utama. Ikan tenggiri bakar bumbu terdiri dari tenggiri yang sudah dipotong dan dibersihkan, kemudian diberi bumbu yang sudah dihaluskan, terdiri dari jahe, kunyit, lengkuas, jeruk nipis, ketumbar, kemiri, garam dan merica. Kemudian dimarinasi selama dua jam dan dibakar. Memiliki rasa gurih dan asam.

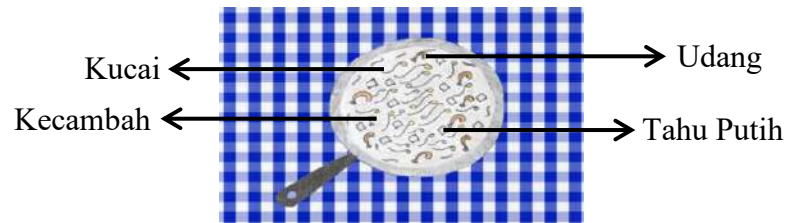


Gambar 1. 3 Sketsa Tenggiri Bakar Bumbu

4. Sayur Kecambah Tahu

Sayur Kecambah Tahu berbeda dengan tumis kecambah tahu yang ada di Jawa pada umumnya. Yang membedakan Sayur Kecambah Tahu dari Muntok dengan yang lain adalah penggunaan udang sebagai hidangan pelengkap. Sayur Kecambah Tahu terbuat dari tahu, kuchai, kecambah, udang, wortel yang ditumis dengan bawang putih, cabai merah, cabai rawit, daun salam, lengkuas, garam, gula pasir. Sayur Kecambah Tahu memiliki rasa gurih dan segar, dengan tekstur renyah dari kecambah yang dimasak

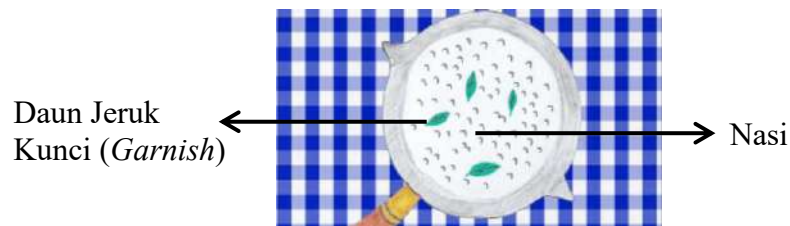
secara setengah matang. Tidak jarang makanan khas Muntok menggunakan belacan atau terasi sebagai penambah cita rasa dan harum masakan.



Gambar 1. 4 Sketsa Sayur Kecambah Tahu

5. Nasi Putih

Beras dimasak dengan campuran air dan rempah daun jeruk kunci sebagai penambah aroma pada masakan. Selain itu daun jeruk kunci memiliki manfaat sebagai penambah stamina tubuh dan terdapat minyak atsiri yang berfungsi untuk relaksasi (rbamedia.com, 2016).



Gambar 1. 5 Sketsa Nasi Putih

6. Sambal Belacan

Sambal Belacan terbuat dari belacan atau terasi Bangka, cabai rawit, cabai merah keriting, gula pasir, dan garam. Semua bahan dipanggang sampai tercium aroma harum, lalu ditumbuk sampai halus. Memiliki rasa *smokey*, gurih dan pedas. Disajikan sebagai pendamping nasi dan penambah cita rasa pedas.



Gambar 1. 6 Sketsa Sambal Belacan

7. Penganan Pelite

Penganan Pelite merupakan sajian kue basah yang menjadi *highlight* dari kota Muntok. Selama masa pengasingan di Bangka Belitung pada tahun 1949, Ir. Soekarno sangat menyenangi Penganan Pelite. Beliau mengasosiasikan kue tersebut dengan kata “Pelita”, untuk menerangi bangsa ini (Chairul Amri Rani, 2019). Penganan pelite atau yang bisa juga disebut dengan Kue Sampan terdiri dari adonan tepung beras dan santan, dituang ke dalam cetakan yang terbuat dari daun pandan. Seiring perkembangan jaman, penganan pelite tidak hanya diberi gula pasir sebagai taburan, namun ada juga yang menggunakan nangka, penganan pelite ini memiliki rasa yang mirip dengan Bubur Sumsum, namun berbeda dari cara penyajian. Kue basah ini lebih nikmat disantap ketika dingin, selain teksturnya yang lebih lembut, juga aroma pandan dari hidangan cenderung lebih terasa.



Gambar 1. 7 Sketsa Penganan Pelite

8. Es Jeruk Kunci

Jeruk Kunci yang mempunyai nama lain Lemon Cui merupakan jeruk yang banyak ditemui di Muntok. Air perasan Jeruk Kunci sangat segar dan nikmat disajikan selagi dingin. Es jeruk kunci ini juga merupakan pelepas dahaga dan gerah dengan cuaca Pulau Bangka yang cenderung panas. Minuman es jeruk kunci juga sering ditemukan dan disajikan di rumah makan setempat.

Menurut referensi dari berbagai sumber menyebutkan bahwa vitamin C yang terkandung di dalam jeruk kunci ini adalah yang terbesar dibandingkan dengan jenis buah jeruk yang lainnya. Jadi tak heran jika jeruk kunci ini biasa dicari dan banyak digunakan untuk dijadikan sebagai campuran obat batuk, obat pilek, dan obat masuk angin bagi anak-anak. Cara yang paling umum dipakai untuk obat adalah dengan cara direbus bersama dengan kayu putih dan dioleskan ke punggung dan dada anak. (Manfaat.org, 2018).

Berdasarkan pada penjelasan diatas, jeruk kunci memiliki khasiat bagi kesehatan, jeruk ini juga digunakan dalam sajian kuliner, seperti untuk perisa rasa asam pada masakan, penetralisir bau amis untuk komoditi laut, juga berfungsi untuk menambah kesegaran dari warna dan rasa pada potongan buah segar.



Gambar 1. 8 Sketsa Es Jeruk Kunci

1.5. Usulan Resep, Perhitungan Biaya dan Kandungan Nutrisi

Berikut ini adalah Usulan Resep, *Recipe Costing*, *Dish Costing* dan *Nutrition Value* dari masing-masing produk yang akan penulis presentasikan :

a) Usulan Resep

Resep-resep masakan penulis ambil dari para narasumber, yakni Ibu Suwarni, yang merupakan salah seorang pemilik katering di Pangkal Pinang. Bapak Amir Pahlevi dan Ibu Lidya, pengusaha di bidang kuliner khas Bangka yang berdomisili di Bandung.. Berikut merupakan Usulan Resep dari menu yang telah penulis tentukan :

Tabel 1. 1
Usulan Resep
Pempek Katis

Halaman	:1 dari 2	Porsi	: 5
Tanggal	: September	Berat penyajian	: 80 Gram
Jenis hidangan	: Makanan pembuka	Suhu penyajian	: Panas (>30°c)
Asal	: Muntok	Alat saji	: Piring

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1.	Persiapan	70 gr Secukupnya 140 gr 5 gr 60 gr 60 gr 10 gr 10 gr 8 gr 15 gr 7 gr 2 gr 2 gr Secukupnya	Adonan pempek Tepung terigu Air Tepung tapioca Penyedap rasa Telur Isian pempek Pepaya muda/Katis Ebi Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai rawit Gula MSG Minyak	<i>Mise en place</i> panas Haluskan, peras airnya

Tabel 1.1
Usulan Resep
Pempek Katis
(Lanjutan)

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
2.		6 gr 10 gr 15 gr 250 ml 25 gr 70 gr 2,5 gr	Cuko Bawang putih Cabai rawit Cabai keriting merah Air Asam jawa Gula merah Cuka dixi	Haluskan
3.	<i>Result</i>			
4.	Tumbuk	10 gr 8 gr 15 gr 7 gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai rawit	Hingga halus
5.	Panaskan	Secukupnya	Minyak	
	Tumis		Isian pempek	Hingga harum dan layu, tiriskan
6.	Masukan	70 gr Secukupnya	Adonan pempek Tepung terigu Air	Ke dalam <i>bowl</i> , aduk menggunakan spatula kayu
	Tambahkan	60 gr 140 gr	Telur ayam Tepung tapioca	Aduk dan uleni lagi menggunakan spatula kayu hingga adonan dapat dibentuk
7.	Masukan		Tumisan isian	Diatas adonan pempek, bentuk seperti pistol
8.	Goreng	Secukupnya 80 gr	Minyak Pempek katis	Hingga matang, agak kekuningan, sisihkan
9.	Rebus		Bahan Cuko	Di dalam <i>sauce</i> pan, hingga mendidih
	Tambahkan	50 gr 5 gr	Asam jawa Cuka dixi	Yang sudah dilarutkan Untuk menambah aroma
11.	Sajikan		Pempek Kates dan Cuko	Dalam keadaan panas

Sumber : Suwarni (Praktisi Kuliner), Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 2
Usulan Resep
Lempah Iga Daun Kedondong

Halaman : 1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 170 MI
Jenis hidangan : Sup	Suhu penyajian : Panas (30°c)
Asal : Muntok	Alat saji : Mangkuk

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1.	Persiapan	200 gr 50 gr 5 gr 5 gr 700 ml	Iga sapi Daun kedondong Serai Daun salam Air	<i>Mise en place</i> Potong-potong uk. sedang (1 batang), memarkan
		10 gr 15 gr 10 gr 10 gr 7 gr 16 gr 15 gr 5 gr 3 gr 5 gr	Bumbu Halus Kunyit Bawang merah Bawang putih Lengkuas Kemiri Cabai merah keriting Cabai rawit merah Ketumbar Gula Garam	Haluskan semua bahan Sangrai
1.	Persiapan	200 gr 50 gr 5 gr 5 gr 700 ml	Iga sapi Daun kedondong Serai Daun salam Air	<i>Mise en place</i> Potong-potong uk. sedang (1 batang), memarkan
	Tumis		Bumbu Halus	Hingga harum/matang
2.	<i>Result</i>			
3.	Rebus	200 gr 700 ml	Iga sapi Air	Hingga mendidih
	Masukan		Bumbu halus	
	Tambahkan	20 gr 5 gr	Serai Daun salam	Masak hingga iga melunak dan bumbu meresap
4.	Sajikan			Panas

Sumber : Lidya (Praktisi Kuliner) dan Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 3
Usulan Resep
Ikan Tenggiri Bakar Bumbu

Halaman : 1 dari 2	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 80 gram
Jenis hidangan : Makanan Utama	Suhu penyajian : Panas (30°C)
Asal : Muntok	Alat saji : Piring saji

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1.	Persiapan	400 gr	Ikan Tenggiri Bumbu marinasi: 80 gr Jeruk nipis 10 gr Kunyit 7 gr Lengkuas 15 gr Jahe 7 gr Ketumbar 12,5 gr Kemiri Secukupnya Garam Merica	<i>Mise en place</i> Ukuran sedang, bersihkan dimarinasi dengan bumbu sekitar 2 jam. Airnya saja Cincang halus
2.	<i>Result</i>			
3.	Bakar	400 gr	Ikan Tenggiri	Menggunakan tungku api dan sabut kelapa, bakar sampai matang
4	Sajikan	dengan		Nasi Putih, Sayur Kecambah Tahu, dan Sambal Belacan

Sumber : Lidya (Praktisi Kuliner), Data Olahan Penulis

Tabel 1. 4
Usulan Resep
Nasi Putih

Halaman :1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 200 gram
Jenis hidangan : <i>Side dish</i>	Suhu penyajian : Panas (>30°C)
Asal : -	Alat saji : Piring saji

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1	Persiapan	1000 gr 1250 ml 10 gr	Beras Air Daun jeruk kunci	<i>Mise en place</i> Cuci bersih Buang tulang daun
2	<i>Result</i>			
3	Masukkan	1000 gr 10 gr	Beras Daun jeruk kunci	Kedalam <i>rice cooker</i> , masak hingga matang
4.	Sajikan			Panas

Sumber : <http://cookpad.com>, 2020.

Tabel 1. 5
Usulan Resep
Sayur Kecambah Tahu

Halaman :1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 50 gram
Jenis hidangan : <i>Side dish</i>	Suhu penyajian : Panas (>30°)
Asal : Muntok	Alat saji : Piring saji

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1	Persiapan	30 gr 30 gr 40 gr 40 gr 18 gr 10 gr 9 gr 23 gr 5 gr 5 gr 5 gr 3 gr 3 gr Secukupnya	Tahu putih Udang Kecambah Kuchai Wortel Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai rawit Daun salam Lengkuas Garam Gula pasir Minyak	<i>Mise en place</i> Rebus, potong dadu Buang kepalanya, cuci bersih Cuci bersih Potong kecil Iris halus Buang tulang daun Memarkan
2	<i>Result</i>			
3.	Tumis	10 gr 9 gr 23 gr 5 gr Secukupnya	Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai rawit Minyak	Sampai harum
4.	Masukan	5 gr 5 gr 3 gr 3 gr	Daun salam Lengkuas Garam Gula pasir	
5.	Tambahkan	30 gr 30 gr 40 gr 40 gr	Udang Tahu Kuchai Kecambah	Tumis sampai layu
6.	Sajikan	dengan		Nasi putih

Sumber : Lidya (Praktisi Kuliner), Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 6
Usulan Resep
Sambal Belacan

Halaman :1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 50 gram
Jenis hidangan : <i>Side dish</i>	Suhu penyajian : Panas (>30°)
Asal : Muntok	Alat saji : Piring saji

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1	Persiapan	30 gr 10 gr 10 gr 5 gr 5 gr	Terasi Bangka Cabai rawit Cabai merah keriting Gula pasir Garam	<i>Mise en place</i>
2	<i>Result</i>			
3.	Panggang	30 gr 10 gr 10 gr 5 gr 5 gr	Terasi Bangka Cabai rawit Cabai merah keriting Gula pasir Garam	Hingga matang
4.	Tumbuk		Semua bahan	Sampai halus
5.	Sajikan	dengan		Nasi putih, Sayur kecambah tahu, Ikan tenggiri bakar bumbu

Sumber : Eddy Siswanto (Praktisi Kuliner), Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 7
Usulan Resep
Penganan Petite

Halaman :1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 30 gram
Jenis hidangan : Makanan ringan	Suhu penyajian : Dingin
Asal : Muntok	Alat saji : Piring

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1	Persiapan	20 gr 60 gr 35 ml 35 ml 10 gr 2 gr	Lapisan hijau Gula Telur Santan encer Air daun pandan Terigu Vanili	<i>Mise en place</i>
		35 ml 10 gr 4 gr 2 gr 2 gr Secukupnya	Lapisan putih Santan kental Tepung beras Maizena Garam Vanili Daun pandan	
2	<i>Result</i>			
3.	Campurkan		Bahan lapisan hijau	Sampai merata
5.	Tuangkan			Ke dalam wadah dari daun pandan yang sudah dibentuk, tiriskan
6.	Campurkan		Bahan lapisan putih	Sampai merata, didihkan sampai matang
7.	Tuangkan			Di atas lapisan hijau
8.	Tiriskan		Adonan kue	Ke dalam kulkas
8.	Sajikan			Dingin

Sumber : Amir Pahlevi (Praktisi Kuliner), Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 8
Usulan Resep
Es Jeruk Kunci

Halaman :1 dari 1	Porsi : 5
Tanggal : September	Berat penyajian : 100 MI
Jenis hidangan : Hidangan penutup	Suhu penyajian : Dingin
Asal : Muntok	Alat saji : Gelas

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>EXPLANATION</i>
1.	Persiapan	150 gr 200 ml 100 gr 70 gr 15 gr	Es batu Air Jeruk kunci Gula Biji selasih	<i>Mise en place</i> Peras, Sebagian diiris untuk hiasan Rendam di air hangat
2.	<i>Result</i>			
3.	Rebus	200 ml 70 gr	Air Gula	Hingga larut
4.	Campurkan		Es batu Air gula Air Selasih Perasan jeruk kunci	Ke dalam mangkuk
5.	Sajikan			Dingin

Sumber : <http://cookpad.com>, 2020.

b) *Purchasing List*

Dalam melaksanakan *food presentation*, dibutuhkan list bahan-bahan yang akan dibeli untuk keperluan memasak. *Purchasing list* sangat diperlukan guna memudahkan penulis untuk mengecek dan mendata kebutuhan memasak. Berikut adalah *purchasing list* dari sajian menu yang penulis pilih :

Tabel 1. 9
Daftar Kebutuhan Bahan

No	Deskripsi	Jumlah	Satuan	Harga per-Kg	Keterangan
<i>Poultry</i>					
1	-	-	-	-	
<i>Seafood</i>					
1.	Ikan Tenggiri	400	Gr	Rp 90,000.00	
2.	Udang	30	Gr	Rp 120,000.00	
<i>Beef</i>					
1	Iga Sapi	200	Gr	Rp 160,000.00	Daging tebal
<i>Perishable</i>					
1	Cabai merah	38	Gr	Rp 55,000.00	
2	Cabai rawit	47	Gr	Rp 70,000.00	Merah
3	Cabai merah keriting	41	Gr	Rp 45,000.00	
4	Lengkuas	22	Gr	Rp 18,000.00	
5	Kunyit	20	Gr	Rp 15,000.00	
6	Jahe	15	Gr	Rp 35,000.00	
7	Serai	10	Gr	Rp 15,000.00	
8	Daun kedondong	50	Gr	Rp 143,000.00	Muda, segar
9	Bawang merah	35	Gr	Rp 45,000.00	
10	Bawang putih	33	Gr	Rp 38,000.00	
11	Daun pandan	50	Gr	Rp 19,000.00	Segar
12	Jeruk nipis	80	Gr	Rp 20,000.00	
13	Kecambah	40	Gr	Rp 12,000.00	
14	Santan	35	MI	Rp 40,000.00	
15	Santan kental	35	MI	Rp 40,000.00	
16	Wortel	18	Gr	Rp 18,000.00	
17	Kuchai	40	Gr	Rp 25,200.00	
18	Tahu putih	30	Gr	Rp 10,000.00	

19	Daun jeruk kunci	10	Gr	Rp 25,000.00	
20	Jeruk kunci	100	Gr	Rp 35,000.00	
21	Pepaya	60	Gr	Rp 13,500.00	Muda
Groceries					
1	Garam	18	Gr	Rp 18,000.00	
2	Minyak	200	MI	Rp 18,000.00	
3	Beras	1000	Gr	Rp 11,200.00	Pandan wangi
4	Vanili	4	Gr	Rp 340,000.00	
5	Tepung terigu	80	Gr	Rp 14,000.00	Segitiga biru
6	Tepung tapioka	140	Gr	Rp 22,000.00	Maizenaku
7	Tepung beras	10	Gr	Rp 24,000.00	Rose brand
8	Gula	100	Gr	Rp 16,000.00	
9	Penyedap rasa	5	Gr	Rp 36,000.00	Masako
10	MSG	2	Gr	Rp 35,000.00	Sasa
11	Ketumbar	12	Gr	Rp 35,000.00	
12	Daun salam	10	Gr	Rp 25,000.00	
13	Merica	3	Gr	Rp 90,000.00	
14	Tepung maizena	4	Gr	Rp 18,000.00	
15	Kemiri	19,5	Gr	Rp 50,000.00	Utuh
16	Biji selasih	15	Gr	Rp 120,000.00	
17	Asam jawa	25	Gr	Rp 25,000.00	
18	Gula merah	70	Gr	Rp 22,000.00	
19	Cuka	2,5	MI	Rp 20,000.00	Dixi
20	Terasi	30	Gr	Rp 110,000.00	Bangka
21	Ebi	10	Gr	Rp 150,000.00	
Dairy					
1	Telur ayam	120	Gr	Rp 31,000.00	

Sumber : pasarinduk.id, diakses 21 Mei 2021.

c) *Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price*

Selain menentukan Usulan Resep dan *Purchase List*, penulis merincikan *Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price* dari tiap sajian yang penulis akan presentasikan. Karena dengan memperhitungkan biaya pengeluaran dalam pembuatan makanan, kita bisa menghitung harga jual dari produk dan perhitungan dari keuntungan yang akan diperoleh.

Dish costing adalah biaya yang dikeluarkan untuk satu porsi makanan. Rumus *Dish Costing* sendiri ialah berikut :

$$\mathbf{Dish\ Costing = \frac{Recipe\ Costing}{Amount\ Of}}$$

Sedangkan *Recipe Costing* adalah biaya yang dikeluarkan untuk membuat satu resep makanan. Rumus *Recipe Costing* ialah berikut :

$$\mathbf{Recipe\ Costing = Issued\ ingredients \times Price}$$

Dan *Selling Price* merupakan rincian harga jual yang diperhitungkan dari berbagai aspek, seperti biaya dalam produksi, keuntungan yang diinginkan di setiap sajian, dan lain sebagainya. *Food Cost* di restaurant dan hotel pada umumnya berada di angka 30% - 40%. Rumus untuk *Selling Price* ialah :

$$\mathbf{Selling\ Price = \frac{Dish\ Costing \times 100}{Percentage\ of\ Food\ Costing}}$$

Berikut adalah perhitungan biaya dari tiap sajian dari menu yang penulis pilih, dihitung menggunakan rumus-rumus diatas :

Tabel 1. 10
Perhitungan biaya Pempek Katis

Pempek Katis						
Ingredients	Quantity		Market Price		Total	
			Unit	Price		
Tepung terigu	70	Gr	1 Kg	Rp 14.000	Rp 980	
Tepung tapioka	140	Gr	1 Kg	Rp 22.000	Rp 3,080	
Penyedap rasa (masako)	5	Gr	1 Kg	Rp 36.000	Rp 180	
Telur ayam	60	Gr	1 Kg	Rp 31.000	Rp 1,860	
Pepaya Muda / Katis	60	Gr	1 Kg	Rp 13.500	Rp 810	
Ebi	10	Gr	1 Kg	Rp 150.000	Rp 1,500	
Bawang merah	10	Gr	1 Kg	Rp 45.000	Rp 450	
Bawang putih	8	Gr	1 Kg	Rp 38.000	Rp 304	
Asam jawa	15	Gr	1 Kg	Rp 25.000	Rp 375	
Gula merah	6	Gr	1 Kg	Rp 22.000	Rp 132	
Cuka dixi	2,5	Gr	1 L	Rp 20.000	Rp 60	
Cabai merah	15	Gr	1 Kg	Rp 55.000	Rp 825	
Cabai keriting merah	15	Gr	1 Kg	Rp 45.000	Rp 675	
Gula	2	Gr	1 Kg	Rp 16.000	Rp 32	
MSG	2	Gr	1 Kg	Rp 35.000	Rp 70	
Cabai rawit	7	Gr	1 Kg	Rp 70.000	Rp 490	
Minyak	150	ml	1 L	Rp 18.000	Rp 2,700	
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 14,523	
<i>Dish Costing</i>					Rp 2,904.6	
<i>Food Costing %</i>					36 %	
<i>Selling Price</i>					Rp 8,068.3	

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 11
Perhitungan biaya Lempah Iga Daun Belimbing

Lempah Iga Dua Kedondong					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Ketumbar	5	Gr	1 Kg	Rp 35.000	Rp 175
Iga sapi	200	Gr	1 Kg	Rp 160.000	Rp 32,000
Daun kedondong	50	Gr	1 Kg	Rp 143.000	Rp 7,150
Serai	5	Gr	1 Kg	Rp 15.000	Rp 75
Daun salam	5	Gr	1 Kg	Rp 25.000	Rp 125
Kunyit	10	Gr	1 Kg	Rp 15.000	Rp 150
Bawang merah	15	Gr	1 Kg	Rp 45.000	Rp 675
Bawang putih	10	Gr	1 Kg	Rp 38.000	Rp 570
Lengkuas	10	Gr	1 Kg	Rp 18.000	Rp 180
Kemiri	7	Gr	1 Kg	Rp 32.000	Rp 224
Cabai merah	16	Gr	1 Kg	Rp 55.000	Rp 880
Cabai rawit merah	15	Gr	1 Kg	Rp 70.000	Rp 1,050
Gula	3	Gr	1 Kg	Rp 16.000	Rp 48
Garam	5	Gr	1 Kg	Rp 18.000	Rp 90
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 43.382
<i>Dish Costing</i>					Rp 8,678.4
<i>Food Costing %</i>					38%
<i>Selling Price</i>					Rp 22,837.9

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 12
Perhitungan biaya Ikan Tenggiri Bakar Bumbu

Sotong Goreng Asam					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Ikan Tenggiri	400	Gr	1 Kg	Rp 90.000	Rp 36.000
Jeruk nipis	80	Gr	1 Kg	Rp 20.000	Rp 1.600
Kunyit	10	Gr	1 Kg	Rp 15.000	Rp 150
Lengkuas	7	Gr	1 Kg	Rp 18.000	Rp 126
Jahe	15	Gr	1 Kg	Rp 35.000	Rp 525
Ketumbar	12,5	Gr	1 Kg	Rp 35.000	Rp 455
Kemiri	7	Gr	1 Kg	Rp 50.000	Rp 350
Garam	3	Gr	1 Kg	Rp 18.000	Rp 54

Tabel 1. 12
Perhitungan biaya Ikan Tenggiri Bakar Bumbu
(Lanjutan)

Merica	3	Gr	1 Kg	Rp 90.000	Rp 270
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 39,530
<i>Dish Costing</i>					Rp 7,906
<i>Food Costing %</i>					33%
<i>Selling Price</i>					Rp 23,957.5

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 1. 13
Perhitungan biaya Sayur Kecambah Tahu

Sayur Kecambah Tahu					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Tahu putih	30	Gr	1 Kg	Rp 10.000	Rp 300
Udang	30	Gr	1 Kg	Rp 120.000	Rp 3,600
Kecambah	40	Gr	1 Kg	Rp 12.000	Rp 480
Kuchai	40	Gr	1 Kg	Rp 25.200	Rp 1,008
Wortel	18	Gr	1 Kg	Rp 18.000	Rp 324
Bawang merah	10	Gr	1 Kg	Rp 45.000	Rp 450
Bawang putih	9	Gr	1 Kg	Rp 38.000	Rp 342
Cabai merah	23	Gr	1 Kg	Rp 55.000	Rp 1,265
Cabai rawit	5	Gr	1 Kg	Rp 70.000	Rp 350
Daun salam	5	Gr	1 Kg	Rp 25.000	Rp 125
Lengkuas	5	Gr	1 Kg	Rp 18.000	Rp 90
Garam	3	Gr	1 Kg	Rp 18.000	Rp 54
Gula pasir	3	Gr	1 Kg	Rp 16.000	Rp 48
Minyak	50	MI	1 L	Rp 18.000	Rp 900
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 9,336
<i>Dish Costing</i>					Rp 1,867.2
<i>Food Costing %</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 6,224

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 14
Perhitungan biaya Nasi Putih

Nasi Biru					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Beras	1000	Gr	1 Kg	Rp 11.200	Rp 11.200
Daun jeruk	10	Gr	1 Kg	Rp 25.000	Rp 250
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 11,450
<i>Dish Costing</i>					Rp 2,290
<i>Food Costing %</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 7,663.3

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 15
Perhitungan biaya Sambal Belacan

Sambal Belacan					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Terasi bangka	30	Gr	1 Kg	Rp 110.000	Rp 3.300
Cabai rawit	10	Gr	1 Kg	Rp 70.000	Rp 700
Cabai merah keriting	10	Gr	1 Kg	Rp 45.000	Rp 450
Gula	5	Gr	1 Kg	Rp 16.000	Rp 80
Garam	5	Gr	1 Kg	Rp 16.000	Rp 80
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 4,610
<i>Dish Costing</i>					Rp 922
<i>Food Costing %</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 3,073.3

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 16
Perhitungan biaya Penganan Pelite

Kue Penganan Pelite					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Gula	20	Gr	1 Kg	Rp 16.000	Rp 320
Telur ayam	60	Gr	1 Kg	Rp 31.000	Rp 1,860
Santan encer	35	MI	1 L	Rp 40.000	Rp 1,400
Pandan	35	Gr	1 Kg	Rp 19.000	Rp 665
Terigu	10	Gr	1 Kg	Rp 14.000	Rp 140
Vanilli	4	Gr	1 Kg	Rp 340.000	Rp 1,360
Santan kental	35	MI	1 L	Rp 40.000	Rp 1,400
Tepung beras	10	Gr	1 Kg	Rp 24.000	Rp 240
Maizena	4	Gr	1 Kg	Rp 25.000	Rp 100
Garam	2	Gr	1 Kg	Rp 16.000	Rp 32
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 7,517
<i>Dish Costing</i>					Rp 1,503.4
<i>Food Costing %</i>					Rp 30%
<i>Selling Price</i>					Rp 5,011.3

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 17
Perhitungan biaya Es Jeruk Kunci

Es Jeruk Kunci					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Gula	70	Gr	1 Kg	Rp 16.000	Rp 1.120
Jeruk kunci	100	Gr	1 Kg	Rp 35.000	Rp 3.500
Biji selasih	15	Gr	1 Kg	Rp 120.000	Rp 1.800
<i>Recipe Costing per 5 portion</i>					Rp 6,420
<i>Dish Costing</i>					Rp 1,284
<i>Food Costing %</i>					30 %
<i>Selling Price</i>					Rp 4,280

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

Secara keseluruhan *Selling Price* dalam satu *set menu* adalah sebagai berikut :

Tabel 1. 18
Selling Price

NO	MENU	<i>SELLING PRICE</i>	
1	Pempek Katis	Rp	8,068.3
2	Lempah Iga Daun Kedondong	Rp	22,837.9
3	Ikan Tenggiri Bakar Bumbu	Rp	23,957.5
4	Sayur Kecambah Tahu	Rp	6,224
5	Nasi Putih	Rp	7,663.3
6	Sambal Belacan	Rp	3,037.3
7	Kue Penganan Pelite	Rp	5,011.3
8	Es Jeruk Kunci	Rp	4,280
	TOTAL	Rp	81,115.67

d) *Nutrition Value*

Dalam memasak, tidak hanya rasa dan kebersihan yang harus diperhatikan. Namun dari segi gizi perlu dilihat dan diperhitungkan agar dapat memenuhi dan mengetahui kadar gizi kebutuhan manusia. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2019, Tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, rata-rata angka kecukupan energi bagi masyarakat Indonesia sebesar 2100 (dua ribu seratus) kilo kalori per-orang per-hari pada tingkat konsumsi. Dalam menentukan nilai gizi, penulis menggunakan aplikasi *MyFitnessPal* untuk menghitung nilai gizi dari setiap sajian masakan yang akan penulis presentasikan.

Tabel 1. 19
Perhitungan Nilai Gizi Pempek Katis

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Pepaya Muda / Katis	70	Gr	27	7	0	0,7	4,2
Tepung terigu	140	Gr	510	106,8	1,4	14,5	0,4
Tepung tapioka	5	Gr	18	4,5	0	0	0
Penyedap rasa (masako)	60	Gr	0	0	0	0	0
Telur ayam	60	Gr	84	0	6	7,2	0
Ebi	10	Gr	7	0	0	1,3	0
Bawang merah	10	Gr	15	3,3	0	0,6	0,1
Bawang putih	8	Gr	6	1,4	0	0,2	0,6
Air	250	ml	0	0	0	0	0
Asam jawa	25	Gr	70	9,5	0	0,8	9,8
Gula merah	70	Gr	264	68,1	0	0	67,3
Cuka dixi	2,5	Gr	2	0,8	0	0	0
Cabai merah	15	Gr	6	1,3	0	0,3	0,7
Cabai rawit	17	Gr	10	1,7	0	0,3	0,7
Cabai merah keriting	15	Gr	6	1,3	0	0,3	0,7
Gula	2	Gr	7	1,7	0	0	1,7
MSG	2	Gr	0	0	0	0	0
Minyak	25	ml	203	0	23,7	0	0
Total 5 Porsi			1,247	207,5	31,6	28,4	86,5
Per porsi			249	41,5	6,3	5,7	17,3

Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 20
Perhitungan Nilai Gizi Iga Daun Kedondong

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Iga sapi	200	Gr	508	0	38,1	38,7	0
Daun kedondong	50	Gr	85	0	0	0	0,8
Serai	5	Gr	5	1,3	0	0,1	0
Daun salam	5	Gr	16	3,7	0,4	0,4	0

Tabel 1. 20
Perhitungan Nilai Gizi Iga Daun Belimbing
(LANJUTAN)

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Ketumbar	5	Gr	15	2,7	0,9	0,6	0
Air	700	ML	0	0	0	0	0
Kunyit	10	Gr	9	1,6	0,24	0,2	0,1
Bawang merah	15	Gr	11	2,6	0	0,3	1,2
Bawang putih	10	Gr	15	3,3	0	0,6	0,1
Lengkuas	10	Gr	3	0,7	0	0	0
Kemiri	7	Gr	33	0	3,5	0,5	0
Cabai merah keriting	16	Gr	6	1,4	0	0,4	0,7
Cabai rawit	15	Gr	3	0,1	0,1	0,4	0,1
Gula	3	Gr	10	2,6	0	0	2,6
Garam	5	Gr	0	0	0	0	0
Total 5 Porsi			719	20	43,3	42,2	5,6
Per porsi			144	4	8,7	8,4	1,1

Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 21
Perhitungan Nilai Gizi Ikan Tenggiri Bakar Bumbu

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Ikan Tenggiri	400	Gr	1,220	0	100	76	0
Jeruk nipis	80	Gr	0	0	0	0	0
Kunyit	10	Gr	9	1,6	0,2	0,2	0,1
Lengkuas	7	Gr	2	0,5	0	0	0
Jahe	15	Gr	12	2,7	0,1	0,3	0,2
Ketumbar	7	Gr	8	1,4	0,5	0,3	0
Kemiri	12,5	Gr	59	0	6,2	1	0
Garam	3	Gr	0	0	0	0	0
Merica	3	Gr	8	1,9	0,1	0,3	0
Total 5 Porsi			1,318	8,1	107,2	78,1	0,3
Per porsi			264	1,6	21,4	15,6	0,1

Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 22
Perhitungan Nilai Gizi Sayur Kecambah Tahu

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Tahu putih	30	Gr	36	0,4	1,9	3,6	0,1
Udang	30	Gr	30	0	0,3	6,3	0
Kecambah	40	Gr	12	1,9	0,2	1,4	0,7
Kuchai	40	Gr	2	0,3	0	0,1	0
Wortel	18	Gr	7	1,7	0	0,2	0,9
Bawang merah	10	Gr	7	1,7	0	0,2	0,8
Bawang putih	9	Gr	13	3	0	0,6	0,1
Cabai merah	23	Gr	9	2	0	0,5	1
Cabai rawit	5	Gr	3	0,5	0	0,1	0,2
Daun salam	5	Gr	2	0,4	0,1	0	0
Lengkuas	5	Gr	2	0,3	0	0	0
Garam	3	Gr	0	0	0	0	0
Gula pasir	3	Gr	10	2,6	0	0	0
Minyak	50	MI	41	0	4,7	0	0
Total 5 Porsi			174	14,9	7,4	13,1	6,4
Per porsi			35	3	1,5	2,6	1,3

Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 23
Perhitungan Nilai Gizi Nasi Putih

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Beras	1000	Gr	1,290	279	2,8	26,6	0,5
Air	1250	MI	0	0	0	0	0
Daun jeruk	10	Gr	381	91,3	10,2	9,3	0
Total 5 Porsi			1,671	370,3	13	35,9	0,5
Per porsi			334	74,1	2,6	7,2	0,1

Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 24
Perhitungan Nilai Gizi Sambal Belacan

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Terasi bangka	30	Gr	500	75	0	875	50
Cabai rawit	10	Gr	30	42	0	1,8	4
Cabai merah keriting	10	Gr	40	8,9	0	2,2	4,4
Gula	5	Gr	387	100	0	0	99,8
Garam	5	Gr	0	0	0	0	0
Total 5 Porsi			83	18,3	0	105,4	11,1
Per porsi			17	3,7	0	21,1	2,2

Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 25
Perhitungan Nilai Gizi Penganan Pelite

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Gula	20	Gr	66	17	0	0	17
Telur ayam	60	Gr	84	0	6	7,2	0
Santan encer	35	ML	7	0,1	0,7	0	0
Air	35	ML	0	0	0	0	0
Pandan	10	Gr	4	0,9	0	0	0
Terigu	10	Gr	36	7,6	0,1	1	0
Vanilli	4	Gr	10	0,4	0	0	0,4
Santan kental	35	ML	7	0,1	0,7	0	0
Tepung beras	10	Gr	24	5,4	0,1	0,4	0
Maizena	4	Gr	14	3,4	0	0	0
Garam	2	Gr	0	0	0	0	0
Total 5 Porsi			252	35,1	7,5	8,6	17,5
Per porsi			50	7	1,5	1,7	3,5

Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan Penulis, 2020.

Tabel 1. 26
Perhitungan Nilai Gizi Es Jeruk Kunci

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Gula	70	Gr	231	59,6	0	0	59,5
Jeruk kunci	100	Gr	203	0	0	0	0
Air	200	MI	0	0	0	0	0
Biji selasih	15	Gr	61	5,1	4,1	2,5	0
Total 5 Porsi			495	64,7	4,1	2,5	59,5
Per porsi			99	12,9	0,8	0,5	11,9

Sumber : *MyFitnessPal*, Data Olahan penulis, 2020.

Tabel 1. 27
Perhitungan Nilai Gizi Keseluruhan (1 Person)

<i>Ingredient</i>	<i>Quantity</i>		<i>Cal</i>	<i>Carbs</i>	<i>Fat</i>	<i>Protein</i>	<i>Sugar</i>
Pempek Katis	80	Gr	249	41,5	6,3	5,7	17,3
Lempah Iga Daun Kedondong	170	MI	144	4	8,7	8,4	1,1
Ikan Tenggiri Bakar Bumbu	80	Gr	264	1,6	21,4	15,6	0,1
Sayur Kecambah Tahu	80	Gr	35	3	1,5	2,6	1,3
Nasi Putih	200	Gr	334	74,1	2,6	7,2	0,1
Sambal Belacan	10	Gr	17	3,7	0	21,1	2,2
Kue Penganan Pelite	30	Gr	50	7	1,5	1,7	3,5
Es Jeruk Kunci	60	MI	99	12,9	0,8	0,5	11,9
Total per-Porsi			1,192	148	43	63	37