

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Indonesia merupakan Negara kepulauan terbesar di dunia yang secara geografis terletak pada persilangan antara Benua Asia dan Benua Australia, dan juga diantara Samudera Hindia dan Samudera Pasifik. Indonesia adalah Negara kepulauan terbesar di dunia yang terdiri dari 17.504 pulau, yang terdiri dari kepulauan besar dan kecil, salah satu kepulauan besar yang ada di Indonesia adalah pulau Kalimantan.

Pulau Kalimantan mempunyai luas 743.330 km² ini terletak di sebelah utara pulau Jawa, sebelah timur Selat Malaka, sebelah barat pulau Sulawesi dan sebelah selatan Filipina. Pulau yang dibagi menjadi tiga wilayah dengan presentasi 73% wilayah Indonesia, 26% wilayah Malaysia, dan 1% wilayah Brunei ini merupakan pulau terbesar ke dua di Indonesia setelah pulau Papua. (www.getborneo.com)

Dengan luasnya pulau Kalimantan itu sendiri pemerintah Indonesia merencanakan pemindahan pusat pemerintahan baru menggantikan Kota Jakarta, yang rencananya akan di realisasikan di provinsi Kalimantan Timur dengan alasan yang di kemukakan Presiden Joko Widodo pada konferensi pers di Istana Negara, Jakarta, Selasa (27/8/2019) “Pertama resiko bencana minim, kedua lokasi yang dinilai strategis, ketiga lokasi yang berada dekat perkotaan yang sudah terlebih dahulu berkembang, yakni Kota Balikpapan dan Kota Samarinda, keempat wilayah memiliki infrastuktur yang relatif lengkap, dan yang terakhir hanya di lokasi tersebutlah terdapat lahan pemerintahan, yakni seluas 180.000 hektar” (nasional.kompas.com).

Dengan luas Kalimantan Timur yang mencapai 1,5 kali lebih luas dari Pulau Jawa ini, berdasarkan Undang-undang No 20 tahun 2012 menyatakan bahwa terdapat provinsi baru yaitu Kalimantan Utara yang terbentuknya provinsi ini atas dasar rekomendasi Gubernur Kalimantan Timur dengan tujuan utama terbentuknya provinsi baru di Indonesia ini agar dapat memperpendek rentang kendali

pemerintahan, dan yang di harapkan atas terbentuknya provinsi ini adalah agar permasalahan di perbatasan utara Kalimantan dapat dikontrol dan di kendalikan oleh pemerintah pusat dan daerah, dan juga dapat meningkatkan perekonomian warga Kalimantan Timur dan Kalimantan Utara itu sendiri.

Kalimantan Utara yang lebih sering di sebut Kaltara ini berbatasan langsung dengan Negara Malaysia, yaitu Negara Bagian Sabah dan Sarawak. Provinsi ini memiliki lima wilayah administrasi yang terdiri dari empat kabupaten, yang diantaranya adalah Kabupaten Nunukan, Kabupaten Malinau, Kabupaten Bulungan, Kabupaten Tana Tidung, dan Kaltara hanya memiliki satu kota Tarakan.

Tarakan yang merupakan kota terbesar di Kalimantan Utara ini memiliki letak geografis pada 3°14'23" - 3°26'37" Lintang Utara dan 117°30'50" - 117°40'12" Bujur Timur dengan luas wilayah mencapai 657,33 km² yang terdiri dari daratan seluas 250,80 km² serta perairan laut seluas 406,52 km² dengan penduduk sebanyak 253.026 jiwa. Kota tropis yang memiliki suhu udara minimum 24,1°C dan maksimum 31,1°C ini memiliki kelembapan rata-rata 84,7%.
(id.wikipedia.org)

Menurut cerita rakyat, Tarakan berasal dari kata "Tarak" yang berarti bertemu dan "Ngakan" yang berarti makan yang secara harfiah bisa di artikan "Tempat para nelayan untuk istirahat makan, bertemu serta melakukan barter hasil tangkapan dengan nelayan lain".

Kota Tarakan pada awalnya adalah perkampungan kecil para nelayan yang kemudian berkembang menjadi kota setelah dieksploitasi sumber minyak buminya pada tahun 1898 oleh perusahaan minyak Pemerintah Hindia Belanda *Bataafsche Petroleum Maatschappij* (BPM). Seiring dengan peningkatan aktivitas eksploitasi

minyak bumi tersebut menjadikan banyak penduduk daerah lain mulai berdatangan sebagai tenaga kerja yang dibawa oleh Belanda.

Kota Tarakan yang dikenal dengan sebutan “Bumi Paguntaka” ini didiami oleh suku asli Tidung yang di dalam perkembangannya pula Kota Tarakan dihuni oleh suku-suku lain seperti, Suku Dayak, Banjar, Jawa, Bugis, Batak, Toraja, Tionghoa dan lain-lain.

Tarakan merupakan salah satu kota di Kalimantan Utara yang memiliki panorama alam yang indah dan masih banyak tersembunyi sehingga masih banyak orang yang belum mengetahui keindahan Kota Tarakan. Tarakan mempunyai banyak objek wisata mulai dari situs budaya, situs bersejarah, pantai, hingga objek foto-foto kekinian yang diantaranya adalah, Tebing Karang, Baloy Adat Rumah Tidung, Pantai Amal, Museum Rumah Bundar, Kawasan Konservasi Mangrove Dan Bekantan, Penangkaran Buaya Juwata, Wisata Air Terjun Karungan, Pantai Binalatung dan lain-lain.

Kota yang memiliki perairan seluas 406,52km² yang merupakan lebih dari setengah luas kota nya sendiri ini memiliki potensi perikanan tangkap dan perikanan budidaya yang tinggi. Jenis hewan yang di tangkap di perairan ini bernilai ekonomi yang cukup tinggi seperti, udang, ikan, kerang, kepiting asoka dan rumput laut. Pertumbuhan ikan di wilayah ini dipengaruhi adanya muara sungai. Karena memiliki potensi menghasilkan klorofil yang akan menjadi planton dan sumber makanan ikan. Hal ini yang menjadikan Kota Tarakan terkenal dengan hidangan berbahan dasar laut yang hanya bisa di temui di kota ini.

Masyarakat Kota Tarakan sendiri memiliki banyak sekali hidangan berbahan dasar *seafood* yang sering mereka konsumsi sehari-hari sehingga banyak

keaneka ragaman olahan laut yang dimiliki, diantaranya adalah Kepiting soka yang sangat terkenal dengan tekstur lembut sehingga semua bagian tubuhnya dapat

Oleh karena itu saya sebagai penulis ingin menjadikan hasil laut khas Kota Tarakan ini menjadi lebih dikenal oleh masyarakat dalam maupun luar negeri dengan tampilan yang lebih cantik dan menarik sehingga dapat menjadi ketertarikan tersendiri bagi konsumen, khususnya kalangan anak muda yang akan menjadi penerus dan pelestari budaya Indonesia sendiri. Maka dari itu penulis ingin khususnya makanan Kota Tarakan agar makanan Kota Tarakan bisa lebih ter *ekspose* di semua kalangan masyarakat. Oleh karena itu penulis menggunakan seni kontemporer yang akan di terapkan di makanan laut khas Kota Tarakan sebagai tema Tugas Akhir yang berjudul:

“SAJIAN LAUT KHAS KOTA TARAKAN”

2. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut:

2.1 **Tujuan Formal**

Sebagai salah satu syarat kelulusan program Diploma III, program studi Manajemen Tata Boga, Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2.2 **Tujuan Operasional**

- a. Melatih dan menguji kemampuan penulis dalam mengolah makanan dengan teknik-teknik yang penulis sudah pelajari selama mengikuti pembelajaran di Program Studi Manajemen Tata Boga Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

- b. Menjaga kelestarian kuliner Indonesia, salah satunya kuliner khas Kota Tarakan.
- c. Memberikan informasi kepada pelaku bisnis kuliner untuk menjadikan hidangan laut khas Kota Tarakan sebagai ide bisnis dalam bidang kuliner.

3. Usulan Produk

Dalam penulisan tugas akhir *Food Presentation*, penulis memilih menu makanan sebagai berikut:

a. Sate Kerang

Di Kota Tarakan, Sate Kerang ini biasanya menggunakan bahan dasar kerang Temburungun, tetapi karena kerang temburungun sudah mulai jarang ditemui maka masyarakat setempat sering menggunakan kerang tudai sebagai pengganti kerang temburungun. Sate kerang ini biasanya dilumuri bumbu sederhana seperti bawang putih, asam jawa, kecap, dan ketumbar sebelum di masak. Masyarakat kota Tarakan setiap setahun sekali mengadakan pesta Sate Kerang pada saat pergantian tahun baru. (<http://borneochannel.com/makanan-khas-kalimantan-utara>)

Gambar 1



b. Kepiting Soka

Kepiting Soka merupakan makanan khas Tarakan yang terkenal dengan sebutan “soft shell crab” ini memiliki tekstur cangkang yang lembut dan rasa yang nikmat. Masyarakat kota Tarakan biasanya mengolah kepiting soka dengan cara digoreng dengan tepung dan ditambah wijen yang menjadikan ciri khas hidangan kepiting ini. (<https://youtu.be/Em8Z4ZekZRM>)

Gambar 2



c. Tumis Kapah

Kapah adalah kerang yang mempunyai tekstur daging kenyal berwarna putih dan bercitarasa gurih dan memiliki bentuk lebih besar dari kerang tudai. Tumis Kapah biasanya diolah dengan racikan bawang putih, bawang merah, dan sambal jeruk nipis yang ditumis hingga harum. (<http://gotravelly.com>)

Gambar 3



d. Ikan Asin Pepija

Ikan tipis atau yang biasanya disebut dengan ikan pepija yang telah dikeringkan ini menjadi makanan khas kota Tarakan biasanya dijadikan buah tangan oleh wisatawan yang berkunjung. Masyarakat Tarakan biasanya mengolah ikan asin ini dengan bumbu cabai yang memiliki cita rasa pedas dan manis. (<https://adira.co.id>)

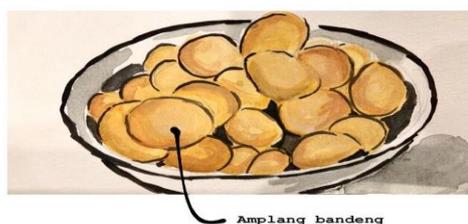
Gambar 4



e. Amplang Bandeng

Amplang Bandeng adalah makanan ringan hasil olahan laut khas Tarakan. Makanan yang hampir mirip dengan kerupuk ini menjadi oleh-oleh yang selalu diburu wisatawan saat berkunjung ke kota Tarakan. Dengan ciri khas yang unik dan rasa yang berbeda dengan amplang lain menjadi ciri khas amplang tersebut karena diolah dari daging ikan bandeng. (<http://kaltara.prokal.co>)

Gambar 5



4. Tinjauan Produk

Tinjauan produk yang akan penulis jabarkan dari menu Tugas Akhir *Food Presentation* meliputi *standard recipe, purchasing list, recipe costing, dish costing*, beserta nilai nutrisi dari tiap-tiap produk. Berikut penjelasan susunan menu yang akan diajukan oleh penulis:

SAJIAN LAUT KHAS KOTA TARAKAN

Sate Kerang

(Kerang Tudai yang diolah menjadi sate dengan racikan bumbu khas)

Kepiting Soka Goreng Khas Tarakan

(Kepiting soka khas Tarakan yang di goreng renyah dengan taburan wijen)

Tumis Kapah

(Kerang kapah yang di tumis menggunakan bumbu khas Tarakan)

Ikan Asin Pepija

(Ikan asin pepija yang dimasak dengan racikan bumbu khas Tarakan)

Amplang Bandeng

(Kerupuk amplang khas Tarakan yang diolah dengan ikan bandeng)

1. **Standard Recipe**

Berikut adalah *standard recipe* dari setiap menu yang akan penulis presentasikan dalam pengerjaan Tugas Akhir:

TABEL 1
USULAN RESEP
SATE KERANG

Halaman : 1 dari 1
 Jenis hidangan: Appetizer
 Asal : Tarakan

Porsi : 4 porsi
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : dinner plate

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	400 gr 10 gr 3 gr 30 gr 50 gr 10 gr 50 ml 100 ml 200 ml 10 gr 5 gr	Tudai Bawang putih Daun jeruk Cabai merah keriting Asam jawa Ketumbar bubuk Kecap manis Minyak goreng Air Garam Kuai	Keluarkan dari cangkang, bersihkan. Haluskan Iris tipis Haluskan Larutkan Panaskan Iris tipis
2	Siram		Temberungun	Dengan air panas, bersihkan bagian hijau pada kerang.
3	Campur		Bawang putih Daun jeruk Cabai merah Air asam jawa Ketumbar bubuk Daun jeruk Kecap manis Minyak goreng Tudai	Hingga rata, diamkan selama 15 menit
4	Tusuk		Tudai	Dengan tusuk sate
5	Panaskan		Arang	Hingga panas
6	Bakar		Sate kerang	Diatas arang
7	Lumuri		Sate kerang	Dengan bumbu selagi sate di bakar hingga kecoklatan.
8	Sajikan		Sate kerang	Dengan taburan kuai selagi hangat

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 4
USULAN RESEP

IKAN ASIN PEPIJA PEDAS MANIS

Halaman : 1 dari 1
 Jenis hidangan: Main Course
 Asal : Tarakan

Porsi : 4 porsi
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : dinner plate

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	100 gr 30 gr 20 gr 20 gr 5 gr 20 gr 50 ml 30 gr 20 gr 5 gr 100 ml 500 ml	Ikan asin pepija Cabe merah keriting Cabe rawit merah Bawang putih Daun jeruk Asam jawa Jeruk lemon Gula merah Gula pasir Garam Air Minyak goreng	Haluskan Haluskan Haluskan Larutkan Peras Iris tipis
2	Panaskan		Minyak goreng	Hingga panas
3	Goreng		Ikan asin pepija	Sampai kering dan matang, angkat sisihkan.
4	Panaskan		Sedikit minyak	Hingga panas
5	Tumis		Bumbu yang sudah di haluskan	Sampai harum
6	Masukkan		Daun jeruk Air asam jawa Garam Gula merah Gula pasir Air	Aduk hingga rata dan matang
7	Masukkan		Air perasan lemon	Ke dalam bumbu, aduk
8	Masukkan		Ikan asin pepija	Aduk hingga rata, angkat.
9	Sajikan			Bersama nasi hangat.

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 5
USULAN RESEP
AMPLANG BANDENG

Halaman : 1 dari 2
 Jenis hidangan: cemilan
 Asal : Tarakan

Porsi : 4 porsi
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : dinner plate

NO	METODE	KUANTITAS	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	500 gr 100 gr 1000 gr 120 gr 20 gr 320 gr 20 gr 200 ml 1000 ml	Ikan bandeng Bawang putih Tepung tapioca Gula pasir Garam Telur ayam Soda kue Air Minyak goreng	Ambil dagingnya dan haluskan Haluskan
2	Campur		Ikan bandeng Bawang putih Gula pasir Garam Telur ayam Soda kue Air	Aduk hingga adonan tercampur rata
3	Masukkan		Tepung tapioca	Aduk hingga adonan tercampur rata dan ulen.
4	Bentuk			Menyerupai kelereng
5	Masukan			Minyak goreng kedalam wajan, masukan amplang
6	Panaskan		Minyak goreng	Dengan api kecil, aduk amplang hingga mengembang dan keras, tunggu hingga berubah warna kecoklatan, angkat dan tiriskan.

TABEL 5
USULAN RESEP (lanjutan)
AMPLANG BANDENG

Halaman : 2 dari 2	Porsi : 4 porsi
Jenis hidangan: cemilan	Suhu Penyajian : Panas
Asal : Tarakan	Alat Saji : dinner plate

7	Sajikan			Amplang ketika sudah dingin lalu simpan pada tempat yang tertutup.
---	---------	--	--	--

Sumber: Olahan Penulis, 2019

2. Purchasing List

Dalam pelaksanaan berlangsung, dibutuhkan daftar bahan-bahan atau *purchasing list* yang akan digunakan oleh penulis pada saat pelaksanaan sidang. *Purchasing list* mempunyai fungsi sebagai penunjang untuk kegiatan dan penentuan kualitas bahan yang akan di presentasikan nanti. Dan berikut merupakan *purchasing list* yang telah penulis buat:

TABEL 6
PURCHASING LIST

No	Deskripsi	Jumlah	Satuan	Harga
<i>Seafood</i>				
1	Kepiting soka	500	Gr	125.000/kg
2	Kerang Tudai	1	Kg	30.000/kg
3	Kerang kapah	1	Kg	35.000/kg
4	Ikan bandeng	500	Gr	26.000/kg
<i>Groceries</i>				
1	Bawang putih	290	Gr	32.000/kg
2	Bawang merah	100	Gr	21.000/kg
3	Asam jawa (cap gunung)	100	Gr	23.000/kg
4	Soda kue (koepoe koepoe)	20	Gr	32.500/kg
5	Kecap manis (bango)	50	MI	36.000/lt
6	Minyak goreng (bimoli)	1600	MI	11.000/lt
7	Garam (dolphin)	50	Gr	11.000/kg
8	Gula pasir (gulaku)	30	Gr	12.400/kg
9	Tepung tapioca (rose brand)	1000	Gr	13.000/kg
10	Tepung terigu (segitiga biru)	200	Gr	10.000/kg
11	Tepung roti (mama suka)	100	Gr	55.000/kg
12	Kecap asin (abc)	10	MI	11.000/
13	Biji wijen putih	20	Gr	60.000/kg
14	Ketumbar bubuk (koepoe koepoe)	10	Gr	120.000/kg
15	Saus sambal Bangkok (Indofood)	100	MI	28.000/lt
16	Gula merah	50	Gr	26.000/kg
17	Merica bubuk	5	Gr	195.000/kg
18	Bawang putih bubuk	5	Gr	86.000/kg
19	Ikan asin pepija	100	Gr	300.000/kg
<i>Perishable</i>				
1	Jahe	20	Gr	15.000/kg
2	Daun jeruk	15	Gr	17.000/kg
3	Jeruk limo	100	Gr	34.000/kg
4	Jeruk lemon	50	Gr	27.000/kg
5	Jeruk nipis	100	Gr	30.000/kg
6	Sereh	10	Gr	25.000/kg
7	Cabai merah keriting	150	Gr	52.000/kg
8	Cabai rawit merah	50	Gr	57.000/kg
9	Kuca	10	Gr	15.000/kg
10	Seledri	10	Gr	40.000/kg
<i>Dairy product</i>				
1	Telur	649	Gr	23.000/kg

Sumber: Olahan Penulis, 2019

3. *Recipe Costing, Dish Costing, Selling Price*

Recipe costing merupakan teknik untuk menghitung besar biaya yang dibutuhkan dalam membuat resep dari sebuah masakan. *Recipe Costing* berperan penting dalam menentukan harga jual sebuah menu atau *Selling Price* dari menu tersebut. Seperti yang di kemukakan oleh Sari Edelstein (2008:289) yaitu “*Recipe Costing is another crucial function for any food service. Food service professionals use several calculation to find out food cost, labor cost, portion cost, food cost percentage, as purchased, edible portion, prime cost method, etc., to determine the cost of a recipe.*” Maka dari itu, dalam penyajian makanan sangat diperlukan perhitungan yang tepat, karena dalam perhitungan *cost* sebuah hidangan dapat menentukan *cost* makanan dalam satu porsi, *cost* pengerjaan dan *cost* persentase makanan itu sendiri. Berikut adalah rumus perhitungan *recipe costing*:

$$\text{RECIPE COSTING} = \text{ISSUED INGREDIENTS} \times \text{PRICE}$$

Sementara *dish costing* merupakan biaya produksi per satu porsi makanan. Berikut adalah rumus perhitungan *dish costing*:

$$\text{DISH COSTING} = \frac{\text{RECIPE COSTING}}{\text{YIELD}}$$

Berikut penulis akan melampirkan *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price* dari setiap produk

TABEL 7
PERHITUNGAN BIAYA SATE TEMBERUNGUN

SATE KERANG					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Kerang Tudai	1000	Gr	1 kg	30.000	30.000
Bawang putih	20	Gr	1 kg	32.000	640
Daun jeruk	10	Gr	1 kg	17.000	170
Cabai merah keriting	50	Gr	1 kg	52.000	2.600
Kucai	5	Gr	1 kg	15.000	75
Asam jawa	50	Gr	1 kg	23.000	1.150
Ketumbar bubuk	10	Gr	1 kg	120.000	1.200
Kecap manis	50	MI	1 lt	36.000	1.800
Minyak goreng	100	MI	1 lt	11.000	1.100
Garam	10	Gr	1 kg	11.000	110
Recipe Costing per 4 Portion					38.845
Food Costing %					35%
Selling Price					111.000

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 8
PERHITUNGAN BIAYA KEPITING SOKA GORENG KHAS TARAKAN

KEPITING SOKA GORENG KHAS TARAKAN					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Kepiting soka	500	Gr	1 kg	125.000	62.500
Kecap asin	5	MI	1 lt	11.000	55
Jeruk nipis	100	Gr	1 kg	30.000	3000
Daun seledri	10	Gr	1 kg	40.000	400
Garam	10	Gr	1 kg	11.000	110
Merica bubuk	5	Gr	1 kg	195.000	975
Bawang putih bubuk	5	Gr	1 kg	86.000	430
Tepung terigu	200	Gr	1 kg	10.000	2000
Tepung roti	200	Gr	1 kg	55.000	11.000
Biji wijen	50	Gr	1 kg	60.000	3000
Telur ayam	320	Gr	1 kg	23.000	4000

Lanjutan Perhitungan Biaya Kepiting Soka Goreng					
Saus sambal Bangkok	100	MI	1 lt	28.000	2800
Minyak goreng	500	MI	1 lt	11.000	5.500
Recipe Costing per 4 Portion					95.770
Food Costing %					40%
Selling Price					240.000

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 9
PERHITUNGAN BIAYA TUMIS KAPAH

TUMIS KAPAH					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Kapah	1000	Gr	1 kg	35.000	35.000
Bawang putih	50	Gr	1 kg	32.000	1.600
Bawang merah	100	Gr	1 kg	21.000	1.470
Kucah	5	Gr	1 kg	15.000	75
Cabai merah keriting	50	Gr	1 kg	52.000	2.600
Cabai rawit merah	20	Gr	1 kg	57.000	1.400
Jahe	20	Gr	1 kg	15.000	300
Sereh	10	Gr	1 kg	25.000	250
Jeruk limo	100	Gr	1 kg	34.000	3.400
Minyak goreng	50	MI	1 lt	11.000	550
Garam	10	Gr	1 kg	11.000	110
Gula pasir	5	Gr	1 kg	12.400	62
Recipe Costing per 4 Portion					43.892
Food Costing %					38%
Selling Price					115.000

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 10
PERHITUNGAN BIAYA IKAN ASIN PEPIJA PEDAS MANIS

IKAN ASIN PEPIJA PEDAS MANIS					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Ikan asin pepija	100	Gr	1 kg	300.000	30.000
Cabe merah keriting	50	gr	1 kg	52.000	2.600
Cabe rawit merah	30	Gr	1 kg	57.000	1.710
Bawang putih	30	Gr	1 kg	32.000	960
Daun jeruk	5	Gr	1 kg	17.000	85
Asam jawa	20	Gr	1 kg	23.000	460
Jeruk lemon	50	Gr	1 kg	27.000	1.350
Gula merah	30	Gr	1 kg	26.000	780
Gula pasir	20	Gr	1 kg	12.400	248
Garam	10	Gr	1 kg	11.000	110
Minyak goreng	500	MI	1 lt	11.000	5.500
Recipe Costing per 4 Portion					43.803
Food Costing %					38%
Selling Price					115.000

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 11
PERHITUNGAN BIAYA AMPLANG BANDENG

AMPLANG BANDENG					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Ikan bandeng	500	Gr	1 kg	26.000	13.000
Bawang putih	100	Gr	1 kg	32.000	3.200
Tepung tapioca	500	Gr	1 kg	13.000	6.500
Gula pasir	120	Gr	1 kg	12.400	1.488
Garam	25	Gr	1 kg	11.000	275
Telur ayam	320	Gr	1 kg	23.000	4000
Soda kue	20	Gr	1 kg	32.500	650
Minyak goreng	1000	MI	1 lt	11.000	11.000
Recipe Costing Per 4 Portion					40.113
Dish Costing					10.028
Food Costing					40%
Selling Price					25.070

Sumber: Olahan Penulis, 2019

4. Nutrition Value

Nutrition value merupakan hal penting yang harus diperhatikan dalam mengkonsumsi suatu makanan. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung nilai gizi yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh manusia. Oleh karena itu, penulis akan mencantumkan nilai gizi dari setiap menu yang akan di sajikan oleh penulis dengan menggunakan website www.myfitnesspal.com yang akan dilampirkan dibawah ini:

TABEL 12
NUTRITION VALUE SATE KERANG

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar	Sodium
Kerang Tudai	1 kg	1280	6 g	8 g	40 g	0 g	1,100 mg
Bawang putih	20	4,8	3 g	0 g	1 g	0 g	0 g
Daun jeruk	10	0	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Cabai merah keriting	50	45	8 g	2,4 g	2,7 g	1,5 g	4,5 mg
Kucai	5	0	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Asam jawa	50	119	31,2 g	0,3 g	1,4 g	28, 2g	14 mg
Ketumbar bubuk	10	0	00,1 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Kecap manis	50	180	45 g	0 g	0 g	36 g	1200 mg
Minyak goreng	100	810	0 g	90 g	0 g	0 g	0 g
Garam	10	0	0 g	0 g	0 g	0 g	2,232 mg
Total 4 Porsi		2.438	93,3 g	100,3 g	45,1 g	65,7 g	1221,337 mg

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 13
NUTRITION VALUE KEPITING SOKA GORENG

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar	Sodium
Kepiting soka	500 gr	435	0 g	6 g	138 g	0 g	1,464 mg
Kecap asin	5 ml	32	8 g	1 g	1 g	0 g	590 mg
Jeruk nipis	100 gr	27	20 g	0 g	1 g	4 g	0 mg
Garam	10 gr	0	0 g	0 g	0 g	0 g	2,232 mg
Merica bubuk	5 gr	6	4 g	0 g	1 g	0 g	3 mg
Bawang putih bubuk	5 gr	10	2 g	0 g	1 g	0 g	2 mg
Tepung terigu	200 gr	700	150 g	4 g	20 g	0 g	0 mg
Tepung roti	200 gr	740	152 g	4 g	22 g	6 g	0 mg
Biji wijen	50 gr	825	34 g	72 g	26 g	0 g	16 mg
Telur ayam	320	126	0 g	8 g	12 g	0 g	124 mg
Saus sambal Bangkok	100	304	76 g	0 g	0 g	0 g	0 mg
Minyak goreng	500	170	35 g	0 g	15 g	10 g	0 mg
Total 4 Porsi		3.375	481 g	95 g	237 g	20 g	738,69 mg

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 14
NUTRITION VALUE TUMIS KAPAH

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar	Sodium
Kapah	1000	2170	104,9 g	109,6 g	181,4 g	8,2 g	4870 mg
Bawang putih	50	12	1,5 g	0 g	0,5 g	0 g	0 mg
Bawang merah	100	42	10,11g	0,08 g	0,92 g	4,28 g	3 mg
Kucai	5	0	0 g	0 g	0 g	0 g	0 mg
Cabai merah keriting	50	45	8 g	2,4 g	2,7 g	1,5 g	4,5 mg
Cabai rawit merah	20	90	16,05 g	4,9 g	3,4 g	2,93 g	9 mg
Jahe	20	23	5,04 g	0,21 g	0,52 g	0,48 g	4 mg
Sereh	10	66	17 g	0 g	1 g	0 g	6 mg
Jeruk limo	100	43	10 g	0 g	0 g	10 g	0 mg
Minyak goreng	50	405	0 g	45 g	0 g	0 g	0 g
Garam	10	0	0 g	0 g	0 g	0 g	2,232 mg
Gula pasir	5	16	4 g	0 g	0 g	4 g	0 mg
Total 4 Porsi		2.912	175,48 g	158,40 g	187,164 g	25,176 g	4898,237 mg

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 15
NUTRITION VALUE IKAN ASIN PEPIJA PEDAS MANIS

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar	Sodium
Ikan asin pepija	100	234	0 g	1,19g	50,59 g	0 g	5660 mg
Cabe merah keriting	50	45	8 g	2,4 g	2,7 g	1,5 g	4,5 mg
Cabe rawit merah	30	100	17,05 g	4,9 g	3,4 g	2,93 g	9 mg
Bawang putih	30	8	1,1 g	0 g	0,3 g	0 g	0 mg
Daun jeruk	5	0	0 g	0 g	0 g	0 g	0 mg
Asam jawa	20	80	28 g	0,1 g	1 g	25,2 g	7 mg
Jeruk lemon	50	14,5	9,32 g	0,3 g	1,1 g	2,5 g	2 mg
Gula merah	30	107	27,59 g	0 g	0 g	27,28 g	11 mg
Gula pasir	20	92	24,12 g	0 g	0 g	28,32 g	0 mg
Garam	10	0	0 g	0 g	0 g	0 g	2,232 mg
Minyak goreng	500	170	35 g	0 g	15 g	10 g	0 mg
Total 4 Porsi		805,5	150,18 g	8,89 g	82,98 g	97,73 g	5.695,7 mg

Sumber: Olahan Penulis,2019

TABEL 16
NUTRITION VALUE AMPLANG BANDENG

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar	Sodium
Ikan bandeng	500	740	0 g	33,65 g	102,65 g	0 g	360 mg
Bawang putih	100	24	3 g	0 g	1 g	0 g	0 g
Tepung tapioca	500	645	110 g	19,5 g	10 g	75 g	0 g
Gula pasir	120	392	99,98 g	0 g	0 g	99,98 g	0 mg
Garam	25	0	0 g	0 g	0 g	0 g	4,464 mg
Telur ayam	320	126	0 g	8 g	12 g	0 g	124 mg
Soda kue	20	0	0 g	0 g	0 g	0 g	1259 mg
Minyak goreng	1000	340	70 g	0 g	30 g	20 g	0 mg
Total 4 Porsi		2.257	282,98 g	61,15 g	155,65 g	194,98 g	1,747,4 mg

Sumber: Olahan Penulis, 2019