

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Negara Kepulauan (*Archipelagic State*) terbesar di dunia adalah Indonesia yang terletak di Asia Tenggara. Memiliki 17.508 pulau meliputi Pulau Jawa, Kalimantan, Sulawesi, Sumatera, dan Papua. Masing-masing pulau tersebut pun memiliki keunikan tersendiri mulai dari kebudayaan hingga kulinernya. Kuliner Indonesia terkenal kaya dengan bumbu-bumbu yang berasal dari rempah-rempahnya karena Indonesia merupakan negara agraris yang terdiri ribuan pulau, beriklim tropis, dan secara geografis terletak diantara dua benua dan dua samudra. Posisinya yang dikelilingi oleh gunung berapi yang menyebabkan tanah subur, menjadikan salah satu faktor utama dalam beragamnya dan pesatnya perkembangan pertanian Indonesia. Dan pula menjadi tujuan utama para pedagang luar untuk datang dan mempengaruhi seni kuliner Indonesia yang berasal dari India, Tiongkok, Timur Tengah dan Eropa.

Kuliner adalah suatu bagian hidup yang erat kaitannya dengan konsumsi makanan sehari-hari, karena pada dasarnya setiap makhluk hidup membutuhkan makanan untuk bertahan hidup. Mulai dari makanan sederhana hingga makanan mewah. Kata kuliner sendiri berasal dari Bahasa Inggris, yaitu *culinary* yang berarti “urusan masak memasak”. (KBBI, 2019)

Rijstaffel merupakan perpaduan budaya kuliner Indonesia dengan budaya kuliner Belanda yang diperkirakan muncul sejak awal abad ke-19. *Rijst* yang berarti nasi atau beras yang sudah dimasak, sementara *tafel* yang berarti meja atau

hidangan. Penekanan budaya makan yang eksklusif dengan berbagai hidangan menu dalam satu meja makan yang terdiri dari makanan pembuka lalu makanan utama, dan diakhiri dengan makanan penutup yang disajikan dalam piring-piring kecil yang berkisar 7 hingga 40 jenis. (*Wikipedia, 2019*)

Salah satu Kabupaten yang memiliki keragaman kulinernya adalah Kabupaten Halmahera barat terletak di Provinsi Maluku Utara. Secara etimologi Halmahera terdiri dari dua kata yaitu: Hale yang artinya tanah dan Ma-hera sebagai asal-usul, sehingga keseluruhannya menjadi “tanah asal dari tanah-tanah yang lainnya”. Dengan terdapatnya Undang-undang No. 1 tahun 2003 tentang pemekaran kabupaten Maluku Utara menjadi 4 (empat) kabupaten yaitu 1 (satu) Kabupaten induk (Maluku Utara) yang diubah namanya menjadi Kabupaten Halmahera barat dengan ibu kota Jailolo dan 3 (tiga) kabupaten baru. (*UU Nomor 1, 2003*)

Jailolo adalah salah satu Kabupaten yang terdapat di Kabupaten Halmahera Barat, Maluku Utara. memiliki 9 kecamatan yaitu: Kecamatan Jailolo, Kecamatan Jailolo Timur, Kecamatan Jailolo Selatan, Kecamatan Sahu, Kecamatan Sahu Timur, Kecamatan Ibu, Kecamatan Ibu Selatan, Kecamatan Ibu Utara dan Kecamatan Loloda. Berluaskan 2.357,88 km yang terletak pada posisi koornidat $1^{\circ} - 3^{\circ}$ LU dan 125° sampai 128° BT. Secara Geografis batas wilayah Kabupaten Halmahera barat adalah: Sebelah Timur berbatasan dengan Kabupaten Halmahera Utara, Sebelah Selatan berbatasan dengan Kota Tidore Kepulauan, Sebelah barat berbatasan dengan laut Maluku, Sebelah Utara berbatasan dengan samudra pasifik dan Kabupaten Halmahera Utara. (*BAPPEDA Halmahera Barat, 2007*)

Sejarah yang terdapat di Halmahera Barat adalah Kesultanan di Maluku Utara masa lalu merupakan salah satu dari empat kesultanan yang dikenal dengan sebutan Kerajaan Moloku Kie raha. Kabupaten Halmahera Barat. Pada tahun sekitar 1250, di bawah pemerintahan kerajaan Jailolo, kerajaan pertama di Maluku, terjadi perang antara Kolano Daradjati dan penguasa politik kecil lainnya di Halmahera. Kemudian ada terjadi perpindahan besar-besaran dari pulau utama Halmahera ke pulau yang lebih kecil di sebelah barat Halmahera yang kemudian dinamai dengan Ternate, Tidore, Moti, Bacan, dan Makian. di pulau-pulau ini, orang-orang kemudian membangun kerajaan mereka sendiri, dan Ternate menjadi kerajaan yang paling kuat.

Sebagian besar kekayaan para sultan di Maluku berasal dari perdagangan rempah-rempah terutama cengkeh dan pala. Rempah-rempah tumbuh liar di seluruh pulau dan rempah-rempah ini menarik pedagang dari Cina, India, Melayu, Persia, Arab. Pada awal abad pertengahan, rempah-rempah sangat berharga di Eropa bahkan menjadi bentuk mata uang. Pada awalnya, diketahui bahwa pelaut Australia dan India membawa rempah- rempah ke India dari Jawa . Pedagang Melayu yang membawa rempah- rempah dari pulau maluku ke Jawa dan Melayu. Pedagang India membawa serta agama Hindu dan Budha. Prasasti Sansekerta yang ditemukan di Indonesia berasal dari abad keempat. Diikuti oleh pedagang arab yang membawa islam ke indonesia. Melalui pelaut dan pelaut yang bertukar cerita, asal usul cengkeh dan pala perlahan terungkap.

Terjadi pada tahun 1512 ketika portugis tiba. Misi ini dipimpin oleh Antonie De Abreu. Bahasa spanyol datang sembilan tahun kemudian pada tahun 1521. Sejak spanyol datang ke Maluku, Jailolo telah menjalin persahabatan yang

baik dengan mereka. Masyarakat Jailolo diberi senjata oleh orang-orang Spanyol. Mereka juga dilatih bagaimana menggunakannya untuk melindungi mereka dari serangan apa pun. Di sisi lain, Ternate yang dikenal telah berusaha untuk memerintah Jailolo dalam kekuasaan mereka, dan telah mempertahankan hubungan dekat dengan Portugis. Dengan bantuan Portugis, Ternate menyerang Jailolo yang diserang secara besar-besaran pada 1551 selama seratus tahun berikutnya. Maluku adalah medan pertempuran konstan antara penguasa lokal yang di belakangnya adalah negara-negara Eropa seperti Portugis, Spanyol, dan Belanda. Itu adalah pertempuran untuk memerintah negeri itu. Pertempuran untuk memerintah rempah-rempah. (*Jailolo Kitchen, 2019*)

Dengan demikian, dari berbagai macam rempah-rempah dan beragam hidangan kuliner yang terdapat di Kabupaten Halmahera Barat penulis mencoba membuat sebuah menu bisnis unggulan yang dimana hidangan tersebut di presentasikan secara modern dalam bentuk *rijstaffel*.

Oleh karena itu, penulis tertarik menggunakan tema '**Menu *Rijstaffel* Jailolo Sebagai Menu Bisnis Unggulan**' untuk diangkat sebagai Tugas Akhir *Food Presentation* dengan harapan menu bisnis *rijstaffel* ini dapat diterima oleh masyarakat dalam dunia bisnis kuliner di restaurant ataupun hotel berbintang 5.

1.2 Tujuan

1. Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada program Diploma III Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2. Menjadikan Referensi Menu Bisnis Unggulan di sebuah Restaurant maupun Hotel yang dapat diterima masyarakat umum.

1.3 USULAN PRODUK

Penulis akan mempresentasikan masakan Kabupaten Halmahera Barat dalam bentuk *Rijstaffel* yang telah disusun oleh penulis dan dari hasil wawancara narasumber yaitu *Chef* Ragil Imam Wibowo. Berikut adalah susunan menu yang akan penulis presentasikan:

Menu Rijstaffel Jailolo***Gohu Tuna***

(Ikan Tuna Mentah Dengan Sambal Rororba)

Dabuolaola

(Batang Tebu Masak Santan)

Goru Balanga

(Daging Sapi Masak Rempah-Rempah)

Nasi Putih

Pisang Mulu Bebe

(Pisang Masak Santan Dengan Sambal Dabu-Dabu Belimbing Wuluh)

Bagea Kenari

(Kue Tepung Sagu Dengan Kenari)

Boko-Boko Gula Merah

(Tepung Singkong Dengan Parutan Kelapa)

Es Bunga Telang

(Es Berwarna Biru Dengan Jeruk Nipis)

1. Gohu Tuna

Gohu Tuna adalah makanan khas yang terkenal di Maluku Utara termasuk di Jailolo. Gohu yang berarti memakan suatu makanan yang mentah, dibuat dari bahan utama Tuna yang bisa digantikan oleh ikan cakalang (tergantung dengan musim) ini biasa disebut dengan “sashimi Indonesia”. Pembuatannya cukup unik karena tidak menggunakan teknik memasak dengan api. Daging ikan tuna yang telah dipotong dadu kemudian dicampuri dengan garam, perasan dari lemon cui dan daun baklama atau kemangi, kemudian bawang merah, cabe rawit di Rajang kasar lalu ditumis menggunakan ampas minyak kelapa atau yang biasa disebut roroba. Lalu dicampuri kedalam ikan tuna yang sudah di bumbu tersebut kemudian ditaburi tumbukan kacang kenari. Perpaduan rasa pedas, asam, asin merupakan rasa yang terdapat di Gohu Tuna ini.

2. *Dabuolaola*

Dabuolaola atau yang sering disebut sayur lilin adalah sayur yang bahan utamanya adalah bunga tebu yang berbentuk panjang dan bulat seperti lilin. Biasanya diolah sebagai sayur berkuah santan maupun digoreng menggunakan tepung. Teksturnya yang menyerupai telur ikan sehingga sering dijuluki “vegetarian caviar”.

3. Goru Balanga

Goru balanga merupakan olahan daging sapi (sengkel) yang sekilas mirip dengan semur. Balanga sendiri artinya adalah kual besar dari tanah yang dipakai untuk memasak. Yang menjadi perbedaan adalah jika semur rasanya manis, goru balanga memiliki rasa pedas dan menggunakan bumbu kaya akan rempah-rempah

seperti kayu manis, ketumbar, jinten, dan pala yang menjadi salah satu rempah-rempah khas Maluku.

4. Nasi Putih

5. Pisang Mulu Bebe

Pisang yang hanya dapat ditemukan di Halmahera barat ini berbentuk menyerupai mulut bebek maka dinamai Pisang mulu bebe. Masyarakat Halmahera biasa menyantapnya sebagai pengganti nasi. Bisa dimasak menggunakan santan ataupun digoreng. Cara membuatnya adalah dengan pisang yang sudah dikupas, dibiarkan utuh dan direbus menggunakan santan dan garam yang kemudian disajikan dengan Sambal dabu-dabu belimbing wuluh dan ikan teri goreng. Untuk sambal dabu-dabu belimbing wuluh, belimbing diperas terlebih dahulu agar rasa asamnya sedikit berkurang. Lalu dicampurkan dengan bumbu-bumbu lainnya seperti bawang merah, bawang putih, dll yang kemudian dihaluskan. Perpaduan antara asam, pedas, asin, dan manis sebagai rasa dari pencampuran pisang dan sambalnya.

6. Bagea Kenari

Bagea Kenari adalah Makanan penutup yang terbuat dari tepung sagu yang terkenal sebagai bahan utama untuk makanan pokok di wilayah Indonesia Timur. Sebelum papua, tepung sagu terlebih dahulu dikenal di daerah maluku. Maka dari itu membuat tepung sagu sebagai makanan pokok di Maluku terutama di Jailolo sebagai pengganti nasi. Tepung sagu tersebut dicampurkan dengan kenari, gula, dll yang kemudian di panggang. Biasanya masyarakat Jailolo menyantap makanan ini dengan teh ataupun kopi.

7. Boko-Boko Gula Merah

Singkong merupakan salah satu sumber karbohidrat utama di Jailolo selain nasi, pisang dan sagu. Boko-Boko adalah Hidangan Penutup yang menggunakan tepung singkong sebagai bahan utamanya. Tepung singkong yang dicampurkan air lalu didiamkan hingga tepung dan air berpisah. Lalu tepung dicampurkan dengan kelapa parut dan gula merah yang diletakkan ke dalam daun pisang yang kemudian dibakar.

8. Es Bunga Telang

Bunga telang (*Clitoria Ternatea*) tumbuh di tepian hutan Halmahera. Bunga berwarna ungu ini dapat menghasilkan warna ungu kebiruan bila terkena air. Oleh masyarakat Jailolo, bunga ini dijadikan salah satu minuman terkenal di Jailolo. Cara mengolahnya pun termasuk mudah yaitu dengan mencuci bunga telang dengan air garam dan merebusnya hingga mendidih, lalu meniriskan airnya yang sudah berubah warna. Lalu dicampurkan dengan perasan air jeruk nipis dan gula. Lebih segar jika diminum dalam keadaan dingin

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema

Untuk mempresentasikan menu khas Jailolo, penulis memilih *Rijstaffel* sebagai cara penyajiannya yang berarti berbagai hidangan menu dalam satu meja makan yang terdiri dari makanan pembuka lalu makanan utama, dan diakhiri dengan makanan penutup yang disajikan dalam piring-piring kecil yang berkisar 7 hingga 40 jenis.

1.4.2 Usulan Resep

Resep merupakan hal yang penting dalam pembuatan menu sebagai patokan dalam penyajian makanan yang baik dan benar. Resep dibuat secara spesifik dan dibuat akurat sesuai dengan bahan-bahan yang tersedia untuk memproduksi produk yang konsisten.

Tabel 1

Usulan Resep

GOHU TUNA

Halaman	: 1 of 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 100g
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: Dingin
Jenis Hidangan:	Hidangan Pembuka	Alat Penyajian	: App. Plate
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 30 Menit

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Menyiapkan	400gr 5gr 15gr 5gr 25gr 15ml 2gr	Tuna Fillet Kacang Kenari Cabai Rawit Kemangi Lemon cui Minyak Kelapa Garam	The mise and place Dice Cincang Peras
2.	Hasil persiapan			
3.	Campurkan	400gr 5gr 15gr 5gr 25gr 15ml 2gr	Tuna Fillet Kacang Kenari Cabai Merah Kemangi Lemon cui Minyak Kelapa Garam	
4.	Sajikan			

(Sumber: Jailolo Kitchen; Data Olahan Penulis 2019)

Gambar 1

(Sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

Tabel 2**Usulan Resep*****DABUOLAOLA***

Halaman	: 1 of 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 70g
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: Hangat
Jenis Hidangan:	Sup	Alat Penyajian	: Soup Plate
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 40 Menit

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Menyiapkan	300 gr 25gr 20gr 10gr 20gr 50gr 50gr 4gr 2gr 150ml 25ml 3gr 3gr	Duruka Bawang merah Bawang putih Kunyit Laos Serai Cabai Merah Kemiri Daun jeruk Santan Minyak Goreng Garam Gula	The mise and place Potong kecil-kecil Goreng
2.	Hasil persiapan			

DABUOLAOLA

Halaman	: 2 of 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 70g
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: Hangat
Jenis Hidangan:	Sup	Alat Penyajian	: Soup Plate
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 40 Menit

3.	Haluskan	25gr 20gr 10gr 20gr 50gr 50gr 4gr 25ml	Bawang merah Bawang putih Kunyit Laos Serai Cabai Merah Kemiri Minyak Goreng	
4.	Panaskan	25ml	Minyak Goreng Bumbu halus	Sampai Wangi
5.	Tambahkan	150ml 2gr 300gr 3gr 3gr	Santan Daun Jeruk Duruka Garam Gula	Sampai Mendidih
6.	Sajikan			

(Sumber: Jailolo Kitchen; Data Olahan Penulis 2019)

Gambar 2



(Sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

Tabel 3
Usulan Resep
GORU BELANGA

Halaman : 1 of 2	Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : September 2019	Ukuran per Porsi : 100g
Revisi : Desember 2019	Suhu Penyajian : Hangat
Jenis Hidangan: Hidangan Utama	Alat Penyajian : Dinner Plate
Asal : Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan : 50 Menit

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Menyiapkan	400gr 2gr 20ml 5gr 2gr 3gr 2gr 25ml 50gr 25gr 15gr 15gr 3gr 2gr	Tenderloin Kayu Manis Kecap Manis Garam Merica Gula Pala Minyak Goreng Bawang Merah Bawang Putih Cabai Merah Cabai Rawit Ketumbar Jinten	The mise and place Bubuk Bubuk Bubuk
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan	50gr 25gr 15gr 15gr 5gr 2gr	Bawang Merah Bawang Putih Cabai Merah Cabai Rawit Ketumbar Jinten	Kurang Lebih 30 menit
4	Masak	400gr	Tenderloin	
5	Panaskan	25ml	Minyak Goreng	
6	Tambahkan	20ml 5gr 2gr 3gr 2gr	Bumbu halus Kecap manis Garam Merica Gula Pala Bubuk	

GORU BELANGA

Halaman	: 2 of 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 100g
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: Hangat
Jenis Hidangan:	Hidangan Utama	Alat Penyajian	: Dinner Plate
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 50 Menit

7	Sajikan			
---	---------	--	--	--

(Sumber: <https://budaya-indonesia.org/Goru-Balanga-1>; Data Olahan Penulis 2019)

Gambar 3



(Sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

Tabel 4

Usulan Resep

NASI PUTIH

Halaman	: 1 of 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 100g
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: Hangat
Jenis Hidangan:	Hidangan Utama	Alat Penyajian	: Dinner Plate
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 30 Menit

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Menyiapkan	250 gr 350ml	Beras Air	The mise and place
2	Hasil Persiapan			
3	Masak	250 gr 350ml	Beras Air	Menggunakan <i>rice cooker</i> . +/- 30 menit.
4	Sajikan			

(Sumber: Data Olahan Penulis 2019)

Gambar 4



(Sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

Tabel 5

Usulan Resep

PISANG MULU BEBE DAN SAMBAL DABU DABU BELIMBING WULUH

Halaman	: 1 of 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 100g
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: <i>Room Temp.</i>
Jenis Hidangan:	Hidangan Pendamping	Alat Penyajian	: Dinner Plate
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 35 Menit

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Menyiapkan	300 gr 150 ml 5gr	Pisang Mulu Bebe Santan Garam	The mise and place
		30gr 15gr 20gr 10gr 5gr 10ml 2gr	Sambal dabu-dabu: Belimbing Wuluh Cabai Rawit Bawang Merah Tomat Merah Kemangi Minyak Kelapa Garam	
2.	Hasil persiapan			

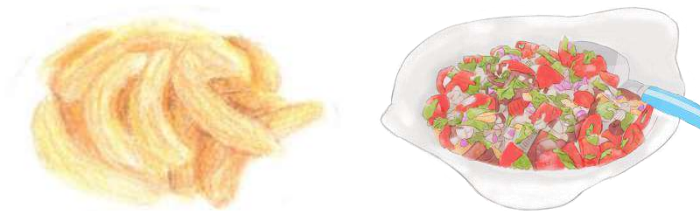
PISANG MULU BEBE DAN SAMBAL DABU DABU BELIMBING WULUH

Halaman	: 2 of 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 100g
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: <i>Room Temp.</i>
Jenis Hidangan:	Hidangan Pendamping	Alat Penyajian	: Dinner Plate
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 35 Menit

3.	Haluskan	30gr 15gr 20gr 10gr 10ml 2gr	Belimbing Wuluh Cabai Rawit Bawang Merah Tomat Merah Minyak Kelapa Garam	
	Tambahkan	5gr	kemangi	Sebagai garnish
4.	Kukus	300 gr	Pisang Mulu Bebe	Kurang lebih 30 menit
5.	Panaskan	150ml 2gr	Santan Garam	
6.	Tambahkan	300gr	Pisang Mulu bebe	
7.	Sajikan			Pisang Mulu Bebe dengan sambal dabu-dabu belimbing wuluh

(Sumber: Jailolo Kitchen; Data Olahan Penulis 2019)

Gambar 5



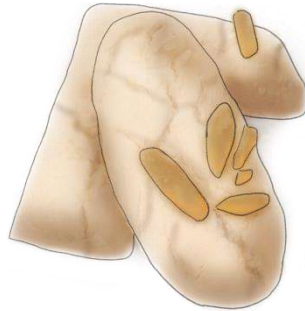
(Sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

Tabel 6
Usulan Resep
BAGEA KENARI

Halaman	: 1 of 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 70g
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: <i>Room Temp.</i>
Jenis Hidangan:	Hidangan Penutup	Alat Penyajian	: Dessert Plate
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 60 Menit

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Menyiapkan	300gr 2gr 50gr 150gr 1gr 100ml 50gr	Tepung sagu Kayu manis bubuk Kenari Gula pasir Soda kue Minyak Sayur Telur	The mise and place Sangrai Cincang
2.	Hasil persiapan			
3.	Campurkan	300gr 1gr 2gr	Tepung sagu Soda kue Kayu Manis bubuk	Diayak
4.	Mixer	150gr 50gr	Gula pasir Telur	Hingga mengental
5.	Tambahkan	100ml 50gr	Bahan kering Minyak sayur Kenari	Perlahan-lahan
6.	Panaskan		Bentuk adonan menjadi oval	Oven 160 °C, selama 30menit
7.	Sajikan			

(Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/2511327-kue-bagea-kenari-kue-sagu>; Data Olahan Penulis, 2019)

Gambar 6

(Sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

Tabel 7**Usulan Resep****BOKO BOKO GULA MERAH**

Halaman	: 1 of 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 70gr
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: <i>Room Temp.</i>
Jenis Hidangan:	Hidangan Penutup	Alat Penyajian	: Dessert plate
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 30 Menit

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Menyiapkan	300 gr 300 gr 100 gr 1gr 3pcs	Tepung Singkong Kelapa Parut Gula merah Salt Daun pisang	The mise and place Parut
2.	Hasil persiapan			
3.	Campurkan	500 gr	Tepung Singkong	Dengan air secukupnya, lalu diamkan sampai tepung dan air berpisah.
4.	Kukus	500 gr 1gr	Kelapa Parut Garam	Selama +/- 5 menit.
5.	Campurkan	300gr 300gr 100gr	Tepung singkong Kelapa parut Gula merah	

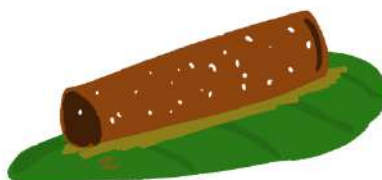
BOKO BOKO GULA MERAH

Halaman	: 2 of 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 70gr
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: <i>Room Temp.</i>
Jenis Hidangan:	Hidangan Penutup	Alat Penyajian	: Dessert plate
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 30 Menit

6.		3 pcs	Daun pisang	Letakan adonan ke dalam daun pisang. Bakar selama 10 menit.
7.	Sajikan			

(Sumber: Jailolo Kitchen; Data Olahan Penulis 2019)

Gambar 7



(Sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

Tabel 8

Usulan Resep

ES BUNGA TELANG

Halaman	: 1 of 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 50ml
Revisi	: Desember 2019	Suhu Penyajian	: Dingin
Jenis Hidangan:	Hidangan Penutup	Alat Penyajian	: TumblerGlass
Asal	: Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan	: 10 Menit

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Menyiapkan	5gr 300ml 25gr 30gr	Bunga Telang Air Gula Jeruk Nipis Es Batu	The mise and place Peras

ES BUNGA TELANG

Halaman : 2 of 2	Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : September 2019	Ukuran per Porsi : 50ml
Revisi : Desember 2019	Suhu Penyajian : Dingin
Jenis Hidangan: Hidangan Penutup	Alat Penyajian : TumblerGlass
Asal : Jailolo(Halmahera Barat)	Lama Pengerjaan : 10 Menit

2.	Hasil persiapan			
3.	Panaskan	300ml	Air	
4.		5gr	Bunga telang	Di masing-masing gelas
5.	Tambahkan	25gr 30gr	Guls Jeruk Nipis Es batu	
6.	Sajikan			

(Sumber: (adhaagary, 2018); Data Olahan Penulis, 2019)

Gambar 8



(Sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

1.4.3 *Purchasing List*

Purchasing List adalah proses pembelian yang sangat penting dalam setiap operasi pelayanan makanan. Barang yang dibeli harus sesuai dengan jumlah yang ditetapkan, pada waktu yang tepat dan dengan harga terbaik. Dalam setiap *purchasing* ada satu aturan yang harus selalu ditaati yaitu “Membeli bahan sesuai dengan kebutuhan sampai pengiriman berikutnya” agar bahan-bahan yang dibeli tetap *fresh*.

Tabel 9

Purchasing List

JUMLAH		NAMA BARANG	HARGA PER-KG		HARGA PO
250	Gr	Beras	Rp	14.000	Rp 3.500
400	Gr	Tuna Fillet	Rp	120.000	Rp 48.000
55	Gr	Kacang Kenari	Rp	222.000	Rp 12.210
30	Gr	Cabai Rawit	Rp	40.000	Rp 1.200
10	Gr	Kemangi	Rp	20.000	Rp 200
25	Gr	Lemon Cui	Rp	27.500	Rp 687
25	MI	Minyak Kelapa	Rp	38.300	Rp 957
300	Gr	Duruka	Rp	30.000	Rp 9.000
20	Gr	Garam	Rp	14.888	Rp 297
75	Gr	Bawang Merah	Rp	33.300	Rp 2.497
65	Gr	Bawang putih	Rp	23.750	Rp 1.543
10	Gr	Kunyit	Rp	13.452	Rp 134
20	Gr	Laos	Rp	14.520	Rp 290
50	Gr	Serai	Rp	8.100	Rp 405
65	Gr	Cabai Merah	Rp	45.000	Rp 2.925
4	Gr	Kemiri	Rp	39.500	Rp 158
2	Gr	Daun Jeruk	Rp	44.850	Rp 89
300	MI	Santan	Rp	28.000	Rp 8.400
100	MI	Minyak Goreng	Rp	11.000	Rp 1.100
180	Gr	Gula	Rp	15.400	Rp 2.772
400	Gr	Tenderloin	Rp	110.000	Rp 44.000
2	Gr	Kayu Manis	Rp	70.000	Rp 140
20	MI	Kecap Manis	Rp	19.000	Rp 380
2	Gr	Merica	Rp	90.000	Rp 180
2	Gr	Pala	Rp	135.000	Rp 270
3	Gr	Ketumbar	Rp	35.000	Rp 105
2	Gr	Jinten	Rp	80.000	Rp 160
300	Gr	Pisang Mulu Bebe	Rp	16.900	Rp 5.070
30	Gr	Belimbing Wuluh	Rp	100.000	Rp 3.000
10	Gr	Tomat	Rp	175.000	Rp 1.750
300	Gr	Tepung Sagu	Rp	23.300	Rp 6.990
1	Gr	Soda Kue	Rp	3.650	Rp 45
100	MI	Minyak Sayur	Rp	31.469	Rp 3.147
50	Gr	Telur	Rp	22.000	Rp 1.100
5	Gr	Bunga Telang	Rp	15.000	Rp 7.500
30	Gr	Jeruk Nipis	Rp	30.000	Rp 900

Purchasing List

Lanjutan Tabel 9

300	Gr	Tepung Singkong	Rp	36.000	Rp	10.800
300	Gr	Kelapa Parut	Rp	50.000	Rp	15.000
100	Gr	Gula Merah	Rp	12.000	Rp	1.200
3	Pcs	Daun Pisang	Rp	500	Rp	1.500
JUMLAH					Rp	198.401

(Sumber: Data Olahan Penulis,2019)

1.4.4 *Recipe Costing* dan *Dish Costing*

Recipe costing adalah daftar harga bahan baku dari dalam satu resep.

Dish Costing adalah Harga sebuah makanan untuk setiap porsinya yang dibagi dari *recipe costing* untuk menjadikan patokan harga dalam sebuah penjualan.

Berikut adalah *Recipe costing* dan *dish costing* yang telah penulis hitung untuk biaya menu *Rijstaffel Jailolo*:

Tabel 10

Gohu Tuna

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 100 gr
Lokasi	: Jailolo (Halmahera Barat)	Suhu Penyajian	: Dingin

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASARAN	HARGA PENGGUNAAN
Tuna Fillet	400 gr	Kg	Rp 120.000	Rp 48.000
Kacang Kenari	5gr	Kg	Rp 222.000	Rp 1.110
Cabai Rawit	15gr	Kg	Rp 40.000	Rp 600
Kemangi	5gr	Kg	Rp 20.000	Rp 100
Lemon cui	25gr	Kg	Rp 27.500	Rp 687
Minyak kelapa	15ml	L	Rp 38.300	Rp 574
Garam	2gr	Kg	Rp 14.888	Rp 29
<i>Recipe Cost</i>				Rp 51.090
<i>Dish Cost</i>				Rp 10.218

(Sumber: Data Olahan Penulis,2019)

Tabel 11

Dabuolaola

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 70 gr
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : Hangat

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASARAN	HARGA PENGGUNAAN
Duruka	300	Gr	Rp 30.000	Rp 9.000
Bawang Merah	25 gr	Kg	Rp 33.300	Rp 832
Bawang Putih	20 gr	Kg	Rp 23.750	Rp 475
Kunyit	10 gr	Kg	Rp 13.452	Rp 13
Laos	20gr	Kg	Rp 14.520	Rp 290
Serai	50 gr	Kg	Rp 8.100	Rp 405
Cabai Merah	50gr	Kg	Rp 45.000	Rp 2.250
Kemiri	4 gr	Kg	Rp 39.500	Rp 158
Daun Jeruk	2gr	Kg	Rp 44.850	Rp 90
Santan	150ml	L	Rp 28.000	Rp 4.200
Minyak goreng	25 ml	L	Rp 11.000	Rp 275
Garam	3gr	Kg	Rp 14.888	Rp 45
Gula	3gr	Kg	Rp 15.400	Rp 46
<i>Recipe Cost</i>				Rp 18.079
<i>Dish Cost</i>				Rp 3.616

(Sumber: Data Olahan Penulis,2019)

Tabel 12

Goru Balanga

Halaman : 1 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : Hangat

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASARAN	HARGA PENGGUNAAN
Tenderloin	400 gr	Kg	Rp 110.000	Rp 44.000
Kayu manis	2gr	Kg	Rp 70.000	Rp 140
Kecap Manis	20 ml	L	Rp 19.000	Rp 380
Garam	5 gr	Kg	Rp 14.888	Rp 74
Merica	2 gr	Kg	Rp 90.000	Rp 180
Gula	3gr	Kg	Rp 15.400	Rp 46

Halaman : 2 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : Hangat

Bubuk pala	2gr	Kg	Rp	135.000	Rp	270
Minyak Goreng	25 ml	L	Rp	11.000	Rp	275
Bawang merah	50 gr	Kg	Rp	33.300	Rp	1.666
Bawang putih	25gr	Kg	Rp	23.750	Rp	594
Cabai merah	15gr	Kg	Rp	45.000	Rp	675
Cabai rawit	15gr	Kg	Rp	40.000	Rp	600
Ketumbar	3 gr	Kg	Rp	35.000	Rp	105
Jinten	2 gr	Kg	Rp	80.000	Rp	160
<i>Recipe Cost</i>					Rp	49.165
<i>Dish Cost</i>					Rp	9.833

(Sumber: Data Olahan Penulis,2019)

Tabel 13

Nasi putih

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : Hangat

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASARAN	HARGA PENGGUNAAN
Beras	250 gr	Kg	Rp 14.000	Rp 3.500
<i>Recipe Cost</i>				Rp 3.500
<i>Dish Cost</i>				Rp 700

(Sumber: Data Olahan Penulis,2019)

Tabel 14

Pisang Mulu bebe

Halaman : 1 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : *Room Temp.*

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASARAN	HARGA PENGGUNAAN
Pisang Mulu bebe	300gr	Kg	Rp 16.900	Rp 8.450
Santan	150 ml	L	Rp 28.000	Rp 4.200

Halaman : 2 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : *Room Temp.*

Garam	5 gr	kg	Rp	14.888	Rp	75
<i>Recipe Cost</i>					Rp	12.275
<i>Dish Cost</i>					Rp	2.545

(Sumber: Data Olahan Penulis,2019)

Tabel 15

Sambal Dabu-Dabu Belimbing Wuluh

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : *Room temp.*

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASARAN	HARGA PENGGUNAAN
Belimbing Wuluh	30gr	Kg	Rp 100.000	Rp 3.000
Cabai rawit	15gr	Kg	Rp 40.000	Rp 600
Bawang merah	20gr	Kg	Rp 19.000	Rp 380
Tomat	10 gr	Kg	Rp 175.000	Rp 1.750
Kemangi	5 gr	Kg	Rp 20.000	Rp 100
Minyak Kelapa	10ml	L	Rp 38.300	Rp 383
Garam	2 gr	kg	Rp 14.888	Rp 30
<i>Recipe Cost</i>				Rp 6.243
<i>Dish Cost</i>				Rp 1.249

(Sumber: Data Olahan Penulis,2019)

Tabel 16

Bagea Kenari

Halaman : 1 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 70 gr
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : *Room temp.*

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASARAN	HARGA PENGGUNAAN
Tepung Sagu	300 gr	Kg	Rp 23.300	Rp 6.990
Kayu manis	2gr	Kg	Rp 70.000	Rp 140
Kenari	50gr	Kg	Rp 222.000	Rp 11.100

Halaman : 2 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 70 gr
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : *Room temp.*

Gula pasir	150gr	Kg	Rp	14.888	Rp	223
Soda kue	1gr	packs	Rp	3.650	Rp	45
Minyak Sayur	100 ml	L	Rp	31.469	Rp	3.147
Telur	50 gr	kg	Rp	22.000	Rp	1.100
<i>Recipe Cost</i>					Rp	22.745
<i>Dish Cost</i>					Rp	4.549

(Sumber: Data Olahan Penulis,2019)

Tabel 17

Boko-Boko Gula Merah

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 70 gr
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : *Room Temp.*

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASARAN	HARGA PENGGUNAAN
Tepung Singkong	300 gr	Kg	Rp 36.000	Rp 10.800
Kelapa Parut	300 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 15.000
Gula Merah	100 gr	Kg	Rp 12.000	Rp 1.200
Daun Pisang	3 pcs	Pcs	Rp 500	Rp 1.500
<i>Recipe Cost</i>				Rp 28.500
<i>Dish Cost</i>				Rp 5.700

(Sumber: Data Olahan Penulis,2019)

Tabel 18

Es Bunga Telang

Halaman : 1 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : September 2019 Ukuran per Porsi : 50ml
 Lokasi : Jaiololo (Halmahera Barat) Suhu Penyajian : Dingin

NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PASARAN	HARGA PENGGUNAAN
Bunga Telang	5 gr	/10gram	Rp 15.000	Rp 7.500
Gula	25 gr	Kg	Rp 14.888	Rp 372
Jeruk Nipis	30gr	Kg	Rp 30.000	Rp 900

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 50ml
Lokasi	: Jaiololo (Halmahera Barat)	Suhu Penyajian	: Dingin

<i>Recipe Cost</i>	Rp	8.772
<i>Dish Cost</i>	Rp	1.754

(Sumber: Data Olahan Penulis,2019)

1.4.5 Selling Price

Selling price dibuat untuk menentukan harga jual dari harga-harga bahan untuk mendapatkan keuntungan. Namun, menentukan harga juga penuh resiko. Jika harga terlalu rendah, pebisnis akan mengalami kerugian. Sebaliknya jika harga yang ditawarkan terlalu tinggi, tidak akan banyak konsumen yang membeli.

Selling price dihitung dengan bentuk persen (%). Idealnya Restaurant biasanya menentukan sekitar 25%-45%.

$$\text{Selling Price} = \text{Recipe Costing} \times (100\% : (25\%-45\%))$$

Berikut adalah daftar *Selling price* untuk menu *rijstaffel* Jailolo:

Tabel 19

Selling Price

Menu	Recipe Costing	Selling Price	Food Cost
Gohu Tuna	Rp 51.090	Rp 145.000	35%
Dabuolaola	Rp 18.079	Rp 65.000	28%
Goru Balanga	Rp 49.165	Rp 155.000	32%
Nasi Putih	Rp 7.500	Rp 17.500	43%
Pisang Mulu bebe	Rp 18.518	Rp 72.000	26%
Bagea Kenari	Rp 22.745	Rp 76.000	30%
Boko-Boko	Rp 28.500	Rp 95.000	44%
Es Bunga Telang	Rp 8.772	Rp 30.000	25%
Jumlah	Rp 204.369	Rp 655.500	31.17%

(Sumber: Data Olahan Penulis, 2019)

Dari perhitungan tersebut adalah untuk 5 *pax*, maka untuk harga jual 1 *pax* adalah Rp 132.000,00

1.4.6 Daftar Nilai Nutrisi

Nutrition value adalah bagian dari makanan untuk mengukur seberapa imbangnya gizi yang terdapat pada makanan tersebut. Seperti karbohidrat, lemak, protein, sodium, gula, dll. Berikut adalah nilai-nilai gizi yang terdapat pada menu *Rijstaffel* makanan Jailolo, Halmahera barat:

Tabel 20
Kandungan Gizi
Gohu Tuna

Jumlah		Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
500	Gr	Tuna Fillet	551	0	4.85	119.31	189	0
20	Gr	Kacang Kenari	131	2.74	13.04	3.05	0	0.52
25	Gr	Cabai Rawit	80	14.16	4.32	3	8	2.58
5	Gr	Kemangi	1	0.22	0.13	0.13	0	0.02
50	Gr	Lemon Cui	14	4.66	0.15	0.55	1	1.25
25	ml	Minyak kelapa	216	0	25	0	0	0
5	Gr	Garam	0	0	0	0	1.938	0
Jumlah			993	21.78	47.49	126.04	2.136	4.37
Per Sajian			198.6	3.36	9.50	25.2	427.2	0.87

(Sumber : Olahan Data Penulis 2019, fatsecret.co.id)

Tabel 21
Kandungan Gizi
Dabuolaola

Jumlah		Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
3	Pcs	Duruka	125	15	2	23	2	4.18
75	Gr	Bawang Merah	32	7.58	0.06	0.69	2	3.21

Lanjutan Tabel 21

30	Gr	Bawang Putih	45	9.92	0.15	1.91	5	0.3
10	Gr	Kunyit	35	6.49	0.99	0.78	4	0.32
20	Gr	Laos	14.1	3.1	0.1	0.2	2.4	0.5
50	Gr	Serai	74	18.98	0.37	1.37	5	0
75	Gr	Cabai Merah	238	42.47	12.95	9.01	22	7.76
10	Gr	Kemiri	69	1.39	7.2	0.92	0	0.4
5	Gr	Daun Jeruk	3	0.54	0.06	0.24	0	0.21
300	MI	Santan	690	16.62	71.52	6.87	45	10.02
75	MI	Minyak Goreng	614	0	68.18	0	0	0
5	Gr	Garam	0	0	0	0	1.938	0
5	Gr	Gula	19	5	0	0	0	5
Jumlah			1.958	127.09	163.58	44.99	2.025	31.9
Per Sajian			391.6	25.41	32.72	8.9	405.08	6.38

(Sumber : Olahan Data Penulis 2019, fatsecret.co.id)

Tabel 22
Kandungan Gizi
Goru Belanga

Jumlah		Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
500	Gr	Tenderloin	1.440	0	97.7	131.65	1.920	0
2	Gr	Kayu manis	52	15.97	0.64	0,78	5	0,43
20	MI	Kecap manis	86	21.44	0	0	400	13
10	Gr	Garam	0	0	0	0	7.752	0
2	Gr	Merica	26	6.48	0.33	1.1	4	0.06
5	Gr	Gula	19	5	0	0	0	5
2	Gr	Pala	26	2.46	1.82	0.29	1	1.42
25	MI	Minyak goreng	205	0	22.73	0	0	0
800	MI	Air	0	0	0	0	24	0
100	Gr	Bawang Merah	126	30.33	0.24	2.76	9	12.84
75	Gr	Bawang Putih	372	82.65	1.25	15.9	42	2.5
25	Gr	Cabai Merah	636	113.26	34.54	24.02	60	20.68
15	Gr	Cabai rawit	318	56.63	17.27	12.01	30	10.34
5	Gr	Ketumbar	1	0.18	0,03	0.11	2	0.04
2	Gr	Jinten	8	0.88	0.45	0.36	3	0.04

Lanjutan Tabel 22

Jumlah	3.270	335.28	177	188.98	10.252	66.35
Per Sajian	654	67.1	35.4	37.8	2.050	13.27

(Sumber : Olahan Data Penulis 2019, fatsecret.co.id)

Tabel 23**Kandungan Gizi****Nasi Putih**

Jumlah		Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
250	Gr	Beras	323	69.75	0.7	69.75	912	0.13
500	MI	Air	0	0	0	0	10	0
Jumlah			323	69.75	0.7	69.75	922	0.13
Per Sajian			64.5	13.95	0.14	13.95	194.5	0.026

(Sumber : Olahan Data Penulis 2019, www.fatscret.co.id)

Tabel 24**Kandungan Gizi****Pisang Mulu Bebe**

Jumlah		Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
500	Gr	Pisang Mulu bebe	445	114.2	1.65	5.45	5	61.15
300	MI	Santan	690	16.62	71.52	6.87	45	10.02
5	Gr	Garam	0	0	0	0	1.938	0
Jumlah			1.135	130.82	73.17	12.32	51.938	71.17
Per Sajian			227	26.16	14.63	2.46	10.387	14.23

(Sumber : Olahan Data Penulis 2019, fatsecret.co.id)

Tabel 25**Kandungan Gizi****Sambal Dabu-Dabu Belimbing Wuluh**

Jumlah		Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
75	Gr	Belimbing Wuluh	23	5.05	0.25	0.78	2	2.98
50	Gr	Cabai Rawit	159	28.32	8.64	6	15	5.17
75	Gr	Bawang Merah	32	7.58	0.06	0.69	2	3.21
25	Gr	Tomat Merah	4	0.98	0.05	0.22	1	0.66

Lanjutan Tabel 25

10	Gr	Kemangi	3	0.43	0.06	0.25	0	0.03
20	MI	Minyak Kelapa	172	0	20	0	0	0
5	Gr	Garam	0	0	0	0	1.938	0
Jumlah			393	42.36	29.06	7.94	21.938	12.05
Per Sajian			78.6	8.47	5.8	1.59	4.387	2.41

(Sumber : Olahan Data Penulis 2019, fatsecret.co.id)

Tabel 26**Kandungan Gizi****Bagea Kenari**

Jumlah		Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
400	Gr	Tepung sagu	1.772	437.77	0.24	2.09	5	16.26
2	Gr	Kayu Manis	26	7.98	0.32	0.39	3	0.22
150	Gr	Gula pasir	774	199.96	0	0	0	199.8
1	Gr	Soda kue	0	0	0	0	2.660	0
100	MI	Minyak sayur	44	0	5	0	0	0
50	Gr	Telur	220	1.16	14.91	18.87	210	1.16
Jumlah			2.836	646.87	20,47	21.35	2.878	217.4
Per Sajian			567.2	129.37	4.1	4.27	575.6	43.49

(Sumber : Olahan Data Penulis 2019, fatsecret.co.id)

Tabel 27**Kandungan Gizi****Boko-Boko Gula Merah**

Jumlah		Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
500	Gr	Tepung Singkong	800	190.3	1.4	6.8	70	8.5
200	Gr	Gula Merah	754	194.66	0	0	78	192.4
500	Gr	Kelapa Parut	1770	76.15	167.45	16.65	100	31.15
Jumlah			3.324	461.11	167.85	23.45	248	232
Per Sajian			664.8	92.22	33.57	4.69	49.6	46.4

(Sumber : Olahan Data Penulis 2019, fatsecret.co.id)

Tabel 28
Kandungan Gizi
Es Bunga Telang

Jumlah		Nama Barang	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
5	Gr	Bunga Telang	0	2.23	2.5	0.32	0	0
1	L	Air	0	0	0	0	20	0
25	Gr	Gula	97	25	0	0	0	24.98
30	Gr	Jeruk Nipis	9	3.16	0.06	0.21	1	0.51
Jumlah			106	30.39	2.56	0.53	21	25.49
Per Sajian			21.2	6.08	0.51	0.11	4.2	5.01

(Sumber : Olahan Data Penulis 2019, fatsecret.co.id)