

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia sebagai negara maritim merupakan salah satu faktor penyebab keanekaragaman budaya dan suku bangsa yang hidup dan tinggal di Negara Indonesia. Indonesia memiliki 1340 suku bangsa yang kelompok terbesarnya merupakan Suku Jawa yang mencapai jumlah 41% dari total populasi. Pengaruh era globalisasi ini menyebabkan adanya perpindahan penduduk, pencampuran budaya, dan saling mempengaruhi. (Badan Pusat Statistik, 2010)

Pariwisata atau yang secara etimologi berartikan “perjalanan berkali-kali” berdasarkan Bahasa Sanskerta didefinisikan sebagai perjalanan yang dilakukan berkali-kali atau berputar-putar, dari suatu tempat ke tempat lain dengan maksud dan tujuan tertentu. Pariwisata, yang berasal dari akar kata wisata menurut UU Republik Indonesia No. 9 tahun 1990 tentang kepariwisataan, mendefinisikan wisata sebagai kegiatan perjalanan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang mengunjungi tempat tertentu dengan tujuan rekreasi, mengembangkan pribadi, atau mempelajari daya tarik wisata yang dikunjungi. Suwanto (1997:3-4) menyatakan pariwisata berhubungan erat dengan pengertian perjalanan wisata, yaitu suatu perubahan tempat tinggal sementara seseorang di luar tempat tinggalnya karena suatu alasan, misalnya, untuk mendapatkan kenikmatan dan memenuhi hasrat ingin mengetahui sesuatu sehingga terdorong untuk bepergian dengan motif berbagai kepentingan, seperti

ekonomi, sosial, kebudayaan, agama, kesehatan, dan kepentingan lain seperti ingin mencari tahu, menambah pengalaman atau untuk melakukan penelitian. Secara historis, seseorang atau sekelompok orang melakukan wisata bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dengan melakukan aktivitas di suatu negara atau di berbagai negara.

Sebagai negara maritim, Indonesia memiliki Samudera Pasifik, Samudera Hindia, dan Laut Tiongkok Selatan sebagai wilayah teritorinya. Hal ini menyebabkan banyaknya destinasi wisata di Indonesia yang berbentuk sebagai wisata kelautan, seperti wisata pantai, wisata selam (*diving* dan *snorkeling*), renang, memancing, serta kunjungan ke daerah lokasi pesisir laut. Dengan teritorinya yang mencakup 2 Samudera dan 1 kelautan, hal tersebut memberi dampak langsung kepada kekayaan laut Indonesia melibatkan banyaknya kuliner Indonesia yang menggunakan ikan dan produk laut sebagai bahan dasar masakannya.

Salah satu wilayah yang memanfaatkan kekayaan laut Indonesia secara langsung yaitu provinsi Sulawesi Selatan. Secara geografis, letak wilayah Sulawesi Selatan berada di $0^{\circ}12'$ - 8° Lintang Selatan dan $116^{\circ}48'$ - $122^{\circ}36'$ Bujur Timur. Luas Wilayah Sulawesi Selatan $46.717,48 \text{ km}^2$ dengan jumlah penduduk tahun 2020 kurang lebih dari 9.073.509 Jiwa dengan kepadatan penduduk $194,22 \text{ Jiwa/km}^2$ yang tersebar di 24 kabupaten/kota yaitu 21 kabupaten dan 3 kotamadya, yang meliputi 304 kecamatan, dan 2.953 desa/kelurahan, yang memiliki 8 etnis yaitu Bugis, Makassar, Toraja, Luwu, Jawa, Duri, Selayar, Mandar, dan Tionghoa. Provinsi Sulawesi Selatan berbatasan dengan Sulawesi

Barat di sebelah Utara, Teluk Bone dan Sulawesi Tenggara di sebelah Timur, Selat Makassar di sebelah Barat, dan Laut Flores di sebelah Selatan.

Dilansir dari (sulseprov.go.id) provinsi Sulawesi Selatan memiliki kotamadya yang bernama kota Palopo. Wali Kota Palopo saat ini yaitu Judas Amir. Kota palopo memiliki 9 kecamatan dan 48 kelurahan serta mayoritas suku etnisnya adalah suku Bugis. Kota Palopo terletak di sebelah Utara Luwu dan di sebelah Selatan Luwu Utara.

Kota Palopo memiliki sejarah panjang dengan Luwu dan Luwu Utara dikarenakan Kota Palopo merupakan salah satu bagian dari kerajaan Kedatuan Luwu Raya yaitu kerajaan kuno orang Bugis. Budaya – budaya yang saat ini dimiliki oleh Kota Palopo memiliki pengaruh besar dari budaya yang dulunya dimiliki Kedatuan Luwu Raya. Namun seiring berjalannya waktu, Palopo memiliki keunikan budayanya sendiri setelah terbaginya kabupaten di Sulawesi Selatan. (Muchlis & Triono, 2004)

Namun demikian, Kota Palopo dengan penduduk yang berjumlah 182.690 (Kemendagri, 2019) memiliki wisata kuliner yang kurang begitu dikenal oleh masyarakat luas, hal tersebut memiliki keterkaitan dengan masakan Kota Palopo yang rata-ratanya menggunakan bahan dasar sagu sebagai nutrisi karbohidrat-nya. Berbeda dengan masakan khas daerah Jawa, Sunda, dan lainnya yang menggunakan nasi sebagai sumber utama karbohidrat-nya.

Sagu adalah bahan dasar dari makanan utama yang dikonsumsi bagi masyarakat Indonesia bagian Timur. Sagu menjadi makanan pokok di Kota Palopo dikarenakan sagu mudah ditemukan dikarenakan pohon sagu (*Metroxylon sagu Rottb*) dapat ditemukan tumbuh liar di wilayah hutan dan ada juga yang

sengaja ditanam. Satu pohon sagu dapat menghasilkan hingga 150 – 300 kilogram bahan baku tepung sagu. (Hidayat, 2020)

Sagu memiliki kandungan nutrisi yang lebih kompleks namun mudah untuk diserap untuk tubuh manusia. Dalam 100 gram sagu kering, terdapat 94 gram karbohidrat, 0,2 gram protein, 0,5 gram serat, dan 1,2 mg zat besi. Dan kalori yang dihasilkan adalah 355 kalori. (Putri, 2021)

Selain hal itu, letak geografis Kota Palopo yang berdekatan dengan pesisir laut menyebabkan kuliner masakan khas Kota Palopo memiliki kecenderungan untuk menggunakan bahan dasar dari laut dan kaya akan rempah.

Dan hingga saat ini, masyarakat Kota Palopo tetap cenderung mengkonsumsi masakan Kota Palopo dibandingkan dengan berbagai macam tren masakan seperti *Fast Food Chain*, *Family Restaurant*, dan tren-tren lainnya. Masyarakat asli Kota Palopo lebih memilih untuk mengkonsumsi masakan dengan bahan dasar ikan yang mana salah satu sumber pencaharian utama disana dikarenakan posisi geografis yang dekat dengan pantai. Bahkan, penjaja kuliner serta penduduk lokal asal Kota Palopo mengatakan dengan serta merta bahwa masyarakat kelahiran Kota Palopo mempunyai pendapat, “Belum makan kalau belum makan (dengan lauk) ikan”.

Mempertimbangkan hal tersebut, penulis ingin menjadikan kuliner khas Kota Palopo sebagai materi Tugas Akhir agar dapat menciptakan peluang dan kesempatan baru untuk menu masakan kota khas palopo untuk digunakan sebagai landasan dasar pada pembuatan menu masakan baru secara utuh maupun campuran (*fusion*) yang dapat diimplementasikan didalam beberapa industri

makanan dan minuman menengah keatas. Pada kesempatan kali ini penulis menyajikan menu pada Tugas Akhir ini dengan cara *Rijsttafel*.

Rijsttafel adalah suatu budaya yang berasal dari Indonesia pada masa kolonial Belanda. *Rijsttafel* secara harfiah dapat diartikan sebagai Meja Nasi atau bisa dikatakan sebagai hidangan nasi yang dihidangkan bersama berbagai jenis lauk pauknya yang disajikan di meja makan. *Rijst* atau nasi yang disajikan pada *Rijsttafel* kali ini akan disubstitusi menggunakan Sagu berhubungan dengan masakan Kota Palopo yang menggunakan Sagu sebagai konsumsi karbohidratnya.

Setelah melakukan pengamatan terhadap makanan khas Kota Palopo, penulis ingin menggunakan masakan khas Kota Palopo sebagai acuan untuk menyelesaikan penelitian Tugas Akhir yang penulis buat dengan tema “SAJIAN KULINER KOTA PALOPO, SULAWESI SELATAN”. Penulis berharap untuk dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat luas terhadap masakan Kota Palopo di Sulawesi Selatan.

1.2. Tujuan

A. Tujuan Formal

1. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga, STP NHI Bandung
2. Sebagai salah satu hasil ilmu terapan yang sudah dipelajari selama proses Pendidikan di STP NHI Bandung.

B. Tujuan Operasional

1. Menciptakan peluang dan inovasi baru untuk terbentuknya pembuatan menu masakan baru dengan menggunakan menu masakan khas kota Palopo sebagai landasan utamanya.
2. Menciptakan standard resep untuk membuka peluang bagi masakan Kota Palopo agar dapat memasuki tren masakan terkini sehingga dapat digunakan sebagai menu dasar atau menu *fusion* dan dijual pada usaha *hospitality* menengah keatas.
3. Membantu pelatihan dalam kemampuan menganalisis dan melakukan pengamatan penulis terhadap pengolahan makanan dengan Teknik yang sesuai dengan apa yang sudah dipelajari selama mengikuti perkuliahan pada program studi Manajemen Tata Boga.

1.3. Usulan Menu

Menu

Sajian *Rijstaffel* Masakan Palopo

Lawa Bale

(Campuran Ikan dan Parutan Kelapa yang Diberi Cairan Asam Jeruk Nipis dan Disajikan Mentah)

Kapurung

(Adonan Sagu yang Dipanaskan yang Disajikan Bersama Kuah Ikan dan Sayuran)

Pacco

(Campuran Ikan dan Lombok yang Diberi Cairan Asam Jeruk Nipis dan Disajikan Mentah)

Nasi Putih

(Biji Beras yang Dimasak dengan cara dikukus)

Ayam Parede

(Ayam yang Dimasak dengan Kuah Kuning yang Kaya akan Rempah)

Sokko' na Palopo'

(Adonan Ketan yang disajikan bersama Saus Durian Gula Merah)

Dampo Durian

(Adonan Gula Merah dan Durian yang Dipanaskan dan Dibentuk seperti Dodol)

Dange

(Lempengan Berbahan Dasar Tepung Sagu dan dibakar menggunakan *Dangeang* yang disajikan sebagai pengganti nasi putih)

A. Lawa Bale

Lawa Bale adalah salah satu makanan khas Palopo yang berbahan dasar ikan yang dipisahkan dari tulang dan kepalanya, yang nantinya akan diberikan cairan asam untuk mengurangi kandungan bakteri pada ikan tersebut serta mengurangi bau amis pada ikan sehingga ikan dapat disantap secara mentah. Bale sendiri berasal dari bahasa Bugis yang memiliki arti ikan. Lawa Bale dibuat dengan mencampurkan hasil parutan kelapa tua yang dibakar dan dicampur dengan ikan yang sudah dilepas dari tulangnya (*fillet*). Lawa Bale biasanya disantap sebagai makanan pembuka dan biasanya dijadikan makanan *takjil* untuk berbuka puasa bagi warga Kota Palopo yang beragama Islam. (Pratiwi, 2011)

B. Kapurung

Adonan tepung sagu yang dibentuk bulat bulat seperti bakso yang disajikan bersama kuah kuning ikan bersama aneka sayuran adalah Kapurung.. Kapurung merupakan salah satu makanan yang dikonsumsi sebagai makanan sehari – hari warga Kota Palopo.

C. Pacco

Pacco merupakan makanan yang menggunakan ikan mentah dan lombok sebagai bahan dasarnya. Ikan mentah yang dipisahkan dari tulangnya lalu diambil dagingnya saja akan diberikan cairan asam dari perasan jeruk nipis sehingga mengurangi kandungan bakteri yang ada pada ikan segar tersebut, dan mengurangi bau amis pada ikan. Lombok yang sudah di haluskan akan dicampur dengan ikan mentah yang sudah diberi cairan asam lalu diaduk hingga merata.

D. Nasi Putih

Beras yang dimasak dengan cara dikukus sebagaimana Nasi Putih kukus pada umumnya. Nasi Putih ini disajikan untuk menambah varian serta pilihan yang dapat disantap oleh konsumen secara *Rijsttafel*.

E. Ayam Parede

Parede berasal dari bahasa Bugis Luwu, yang memiliki gabungan dari kata *pa* yang artinya kata kerja berupa aktifitas memasak, dan *rede* yang berarti mendidih. Ayam parede ini merupakan masakan yang menggunakan metode *boiling* yang memiliki bahan khas palopo yaitu buah patikala. Makanan ini diduga sudah ada sejak jaman Kedatuan Luwu pada awal abad ke XVII pada masa pemerintahan Patipasaung dimana kerajaan dipindahkan ke Wara atau saat ini disebut dengan nama Palopo. Pada dasarnya Ayam Parede menggunakan Ikan sebagai bahan dasarnya yang menjadikannya nama Ikan Parede, namun bahan ini

diubah menjadi ayam untuk memberikan varian terhadap masakan yang akan disajikan.

F. Sokko' na Palopo'

Sokko' yang artinya ketan dan Palopo' yang merupakan nama dari saus gula merah, makanan ini merupakan makanan yang sering dikonsumsi oleh petani ketika mereka berangkat berkebun sebagai bekal makanannya. Diumpamakan Palopo' memiliki rasa manis sehingga diharapkan Palopo' tersebut dapat mengantarkan hasil yang lebih manis bagi yang memakannya. (Hidayanty, 2021) Sokko' na Palopo' juga terkenal untuk dikonsumsi pada saat bulan Ramadhan dan dipercaya dapat memberikan berkah dan membantu perjalanan berpuasa menjadi baik dan mulus (Harlia, 2016)

G. Dampo Durian

Dampo Durian memiliki tekstur yang berdekatan dengan Dodol dan juga Selai. Dampo Durian menggunakan gula merah dan durian sebagai bahan dasarnya. Dengan menggunakan garam sebagai bahan lainnya yang digunakan, Dampo Durian merupakan salah satu cara warga Kota Palopo untuk mengawetkan buah durian sehingga durian dapat dikonsumsi dengan asumsi Dampo Durian dapat bertahan sehingga 100 hari atau 3 bulan 10 hari (Aminuddin, 2021)

H. Dange

Dange adalah salah satu makanan utama di Kota Palopo yang berbahan dasar tepung sagu dan diolah menjadi sebuah lempengan dengan cara dibakar dalam cetakan tanah liat yang bernama *dangeang*. Dange merupakan pengganti dari nasi putih karena memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi. Pembuatan dange diakhiri dengan cara *subbe* yang artinya mengkait dange tersebut ketika sudah matang pada saat dibakar didalam *dangeang*. Dange biasa diolah dalam jumlah yang banyak dan dikemas untuk dijual setelah dingin dan mengeras.

1.4. Tinjauan Produk

Adapun tinjauan produk yang akan dijelaskan oleh penulis pada Tugas Akhir *food presentation* adalah sebagai berikut ; Tema, Usulan Resep, *recipe costing*, *food costing*, dan *nutritional value* dari masing – masing masakan yang akan penulis buat.

A. Tema

Tema yang penulis angkat pada Tugas Akhir *Food Presentation* ini menggunakan tema *Rijsttafel*. Dalam bahasa Belanda, *rijst* berasal dari bahasa Perancis kuno *ris* yang berartikan beras atau nasi, sedangkan *tafel* dalam bahasa Belanda berasal dari bahasa latin *tabula* yang berartikan meja. (merriam-webster.com/dictionary) Maka *rijsttafel* secara harfiah berfaedah “meja nasi”, atau tepatnya hidangan nasi yang disajikan bersama hidangan lauk – pauk lainnya diatas satu meja. Pada masa colonial, sajian *rijsttafel* paling bergengsi di Hindia

Belanda adalah *luncheon* (makan siang) tiap hari pada hari pertama di *Hotel des Indes* di *Batavia* dan *Hotel Savoy Homann* di Bandung, di mana nasi disajikan bersama 60 jenis hidangan. (Rahman, 2011).

Rijsttafel umumnya terdiri dari puluhan hidangan dengan berbagai tekstur dan rasa dalam porsi kecil yang disajikan bersama nasi, yang umumnya jika dilakukan pada acara besar maka akan menggukana 7 hingga 70 hidangan dari berbagai daerah di Indonesia, Belanda, dan hidangan peranakan Cina. (Setyorini, 2015)

B. Usulan Resep

Resep merupakan sebuah susunan instruksi dan penjelasan rinci mengenai suatu hidangan makanan yang berfungsi untuk memberikan *standard* kualitas pada hidangan makanan tersebut yang meliputi penjelasan mengenai nama masakan, proses pemasakan yang terlibat, alat-alat memasak yang akan digunakan, durasi yang dibutuhkan untuk memasak, serta instruksi pembuatan hidangan makanan dari tahap persiapan hingga tahap penyajian secara terperinci. Penulis mendapatkan informasi mengenai resep-resep masakan Khas Kota Palopo melalui narasumber yang bernama Nur Hidayanty yang merupakan warga asli Kota Palopo yang sebelumnya memiliki usaha kuliner skala kecil yang berupa rumah makan dan beliau memiliki hubungan darah dengan penulis yaitu beliau merupakan kakak keponakan dari penulis.

TABEL 1
RESEP LAWA BALE

Halaman	: 1 Dari 2	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 80 gr
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Jenis Hidangan	: Hidangan Pembuka	Alat Penyajian	: <i>Diner Plate</i>
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan	: 55 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	<i>Mise en place</i> (Persiapan)	600 gr 300 gr 80 gr 18 gr 8 gr 5 gr	Ikan Lure Putih Kelapa Jeruk Nipis Bawang Putih Garam Lada	<i>Fillet</i> Parut Peras
2	<i>Result</i> (Hasil Akhir)			
3	Marinasi	600 gr 80 gr	Ikan Lure Putih Jeruk Nipis	Selama 30 menit hingga daging ikan berwarna putih.
4	Haluskan	18 gr 8 gr 5 gr	Bawang Putih Garam Lada	
5	Sangrai	300 gr	Kelapa	Hingga kelapa parut berubah warna menjadi kecoklatan.

TABEL 1
RESEP LAWA BALE

Halaman	: 2 Dari 2	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 80 gr
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Jenis Hidangan	: Hidangan Pembuka	Alat Penyajian	: <i>Diner Plate</i>
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan	: 55 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
6	Bersihkan	600 gr	Ikan Lure Putih	Dari air jeruk nipis dengan cara diperas.
7	Campurkan	600 gr 300 gr	Ikan Lure Putih Kelapa Bumbu Halus	Aduk hingga tercampur rata.
8	Sajikan			

(Sumber : Praktisi Kuliner, Nur Hidayanty, Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 2
RESEP KAPURUNG

Halaman	: 1 Dari 4	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 2 dl
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Sup	Alat Penyajian	: Mangkuk
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan	: 100 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	<i>Mise en place</i> (Persiapan)	300 gr 60 gr 60 gr 100 gr 60 gr 600 gr 1700 ml 80 gr 8 gr 20 gr 10 gr 40 gr 12 gr 10 gr 40 gr 16 gr 60 ml	Tepung Sagu Daun Kacang Daun Bayam Jagung Pipil Kacang Panjang Ikan Cakalang Air Kacang Tanah Bawang Putih Bawang Merah Serai Tomat Gula Garam Kunyit bubuk Daun Kemangi Minyak Goreng	Daun Saja Daun Saja <i>Sliced</i> Digoreng Diiris Diiris Geprek Potong <i>Section</i>
2	<i>Result</i> (Hasil Akhir)			

TABEL 2
RESEP KAPURUNG

Halaman	: 2 Dari 4	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 2 dl
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Sup	Alat Penyajian	: Mangkuk
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan	: 100 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
	Kaldu Ikan			
3	Tumis	8 gr 20 gr 60 ml	Bawang Putih Bawang Merah Minyak Goreng	Hingga kecoklatan dan harum.
4	Masukkan	40 gr 10 gr 800 ml	Tomat Serai Air	Panaskan Air dengan api sedang.
5	Masukkan	600 gr 40 gr	Ikan Cakalang Kunyit bubuk	Panaskan hingga air mendidih dan kecilkan api.
6	Angkat	600 gr	Ikan Cakalang	Dari Kaldu Kuning, sisihkan.
7	Suwir	600 gr	Ikan Cakalang	
8	Sisihkan		Kuah Kuning	
	Adonan Sagu			
9	Rebus	900 ml	Air	Hingga Mendidih
10	Campur	300 gr 100 ml	Tepung Sagu Air	Hingga Merata

TABEL 2
RESEP KAPURUNG

Halaman : 3 Dari 4	Jumlah Porsi : 10 Porsi
Tanggal : Oktober 2021	Ukuran per porsi : 2 dl
Revisi : Oktober 2021	Suhu Penyajian : Panas
Jenis Hidangan : Sup	Alat Penyajian : Mangkuk
Asal Hidangan : Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan : 100 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
11	Campur	900 ml	Adonan Sagu Air Panas	Campur adonan sagu dengan air mendidih. Aduk hingga sagu menjadi lengket dan transparan.
12	Bentuk		Adonan Sagu	Menjadi bentuk bulat seperti bakso.
13	Masukkan		Adonan Sagu	Kedalam Kuah Kuning.
14	Sisihkan		Adonan Sagu & Kuah Kuning	
	Sup Sayur			
15	Masukkan	800 ml 100 gr	Air Jagung Pipil	Kedalam Panci dan Panaskan hingga mendidih.
16	Masukkan	60 gr	Kacang panjang	Masak hingga empuk.

TABEL 2
RESEP KAPURUNG

Halaman : 4 Dari 4	Jumlah Porsi : 10 Porsi
Tanggal : Oktober 2021	Ukuran per porsi : 2 dl
Revisi : Oktober 2021	Suhu Penyajian : Panas
Jenis Hidangan : Sup	Alat Penyajian : Mangkuk
Asal Hidangan : Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan : 100 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
17	Masukkan	60 gr 60 gr	Daun Kacang Daun Bayam	Masak hingga empuk.
18	Sisihkan			Matikan Api.
	Kapurung			
19	Haluskan	80 gr 600 gr	Kacang Tanah Ikan Cakalang	
20	Campurkan		Kuah Kuning Sup Sayur Adonan Sagu	Ke dalam panci besar.
21	Panaskan			Hingga mendidih.
22	Masukkan	600 gr 80 gr 16 gr	Ikan Cakalang Kacang Tanah Daun Kemangi	
23	Bumbui	12 gr 10 gr	Garam Gula	
24	Sajikan			

(Sumber : Praktisi Kuliner, Nur Hidayanty, Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 3
RESEP PACCO

Halaman	: 1 Dari 2	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 80 gr
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Jenis Hidangan	: Hidangan Pembuka	Alat Penyajian	: <i>Diner Plate</i>
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan	: 40 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	<i>Mise en place</i> (Persiapan)	800 gr 80 gr 90 gr 8 gr	Ikan Mairo Cabe Rawit Jeruk Nipis Garam	Fillet Ambil Airnya
2	<i>Result</i> (Hasil Akhir)			
3	Marinasi	800 gr 90 gr	Ikan Mairo Jeruk Nipis	Selama 30 menit hingga ikan menjadi putih.
4	Haluskan	80 gr 8 gr	Cabe Rawit Garam	
5	Bersihkan	800 gr	Ikan Mairo	Dari air jeruk nipis dengan cara diperas.
6	Campurkan	800 gr	Ikan Mairo Bumbu Halus	Hingga merata
7	Sajikan			

(Sumber : Praktisi Kuliner, Nur Hidayanty, Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 4
RESEP NASI PUTIH

Halaman	: 1 Dari 1	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 85 gr
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Jenis Hidangan	: Hidangan Pembuka	Alat Penyajian	: <i>Diner Plate</i>
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan	: 40 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	<i>Mise en place</i> (Persiapan)	750 gr 1500 ml 5 gr	Beras Air Daun salam	
2	<i>Result</i> (Hasil Akhir)			
3	Cuci	750 gr	Beras	Hingga Bersih
4	Tambahkan	1500 ml 5 gr	Air Daun Salam	Masak hingga matang
5	Sajikan			Dalam keadaan panas

(Sumber : Praktisi Kuliner, Nur Hidayanty, Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 5
RESEP AYAM PAREDE

Halaman	: 1 Dari 2	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 2 dl
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Jenis Hidangan	: Sup	Alat Penyajian	: Mangkuk
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan	: 45 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	<i>Mise en place</i> (Persiapan)	1200 gr 60' gr 50 gr 80 gr 10 gr 25 gr 40 gr 1500 ml 28 gr 12 gr 60 ml	Ayam Kampung Serai Cabe Rawit Buah Patikala Bawang Putih Bawang Merah Tomat Air Kunyit Bubuk Garam Minyak Goreng	<i>Thighs</i> Dimemarkan Dimemarkan Diiris Diiris Bagi enam
2	<i>Result</i> (Hasil Akhir)			
3	Tumis	10 gr 25 gr 60 ml	Bawang Putih Bawang Merah Minyak Goreng	Hingga harum dan kecoklatan.

TABEL 5
RESEP AYAM PAREDE

Halaman	: 2 Dari 2	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 2 dl
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Sup	Alat Penyajian	: Mangkuk
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan	: 55 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
5	Masukkan	60 gr 40 gr	Serai Tomat	Masak hingga harum.
6	Masukkan	1200 gr	Ayam Kampung	Aduk hingga merata.
7	Tambahkan	1500 gr	Air	Panaskan (<i>Par-boil</i>)
8	Masukkan	50 gr 28 gr	Cabe Rawit Kunyit Bubuk	
9	Bumbui	12 gr	Garam	
10	Masak		Ayam	Hingga matang
11	Sajikan			

(Sumber : Praktisi Kuliner, Nur Hidayanty, Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 6
RESEP SOKKO' NA PALOPO'

Halaman	: 1 Dari 3	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 80 gr
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Jenis Hidangan	: Jajanan	Alat Penyajian	: <i>Dessert Plate</i>
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan Lama Pengerjaan: 135 Menit		

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	<i>Mise en place</i> (Persiapan)	700 gr 250 gr 200 ml 280 gr 10 gr 1300 ml	Beras Ketan Gula Merah Santan Kental Telur Itik Garam Air	Cairkan Dikocok
2	<i>Result</i> (Hasil Akhir)			
	Palopo'			
3	Panaskan	500 ml 250 gr 200 ml	Air Gula Merah Santan Cair	Panaskan hingga gula merah dan santan meleleh merata.
4	Saring		Cairan Gula	Pisahkan yang menggumpal.
5	Masukkan	280 gr 10 gr	Telur Itik Garam	Perlahan –lahan, panaskan dengan api kecil.
6	Aduk		Campuran Saus	Hingga merata.
7	Sisihkan			

TABEL 6
RESEP SOKKO' NA PALOPO'

Halaman	: 2 Dari 2	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 80 gr
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Jenis Hidangan	: Jajanan	Alat Penyajian	: <i>Dessert Plate</i>
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan:	135 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
	Sokko			
8	Rendam	700 gr 800 ml	Beras Ketan Air	Selama 1 jam.
9	Kukus	700 gr	Beras Ketan	Hingga setengah matang lalu sisihkan.
10	Campurkan	200 ml 700 gr	Santan Kental Beras Ketan	Aduk hingga santan meresap.
11	Kukus	700 gr	Beras Ketan	Hingga matang.
12	Bentuk	700 gr	Beras Ketan	Dengan bentuk silinder.
13	Sajikan			<i>Sokko</i> bersama <i>Palopo</i> .

(Sumber : Praktisi Kuliner, Nur Hidayanty, Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 7
RESEP DAMPO DURIAN

Halaman	: 1 Dari 2	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 80 gr
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Jenis Hidangan	: Jajanan	Alat Penyajian	: <i>Dessert Plate</i>
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan	: 60 Menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	<i>Mise en place</i> (Persiapan)	200 gr 800 gr 400 ml 9 gr	Gula Merah Durian Monthong Air Garam	Dagingnya
2	<i>Result</i> (Hasil Akhir)			
3	Cairkan	200 gr 400 ml	Gula Merah Air	Dengan api sedang.
4	Saring		Cairan Gula	Pisahkan yang menggumpal.
5	Campurkan	800 gr 9 gr	Durian Monthong Garam Cairan Gula	Aduk hingga mengental selama 30 menit.
6	Cetak		Adonan Durian	Ke dalam cetakan kue kecil.
7	Dinginkan			
8	Sajikan			

(Sumber : Praktisi Kuliner, Nur Hidayanty, Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 8
RESEP DANGE

Halaman	: 2 Dari 2	Jumlah Porsi	: 10 Porsi
Tanggal	: Oktober 2021	Ukuran per porsi	: 80 gr
Revisi	: Oktober 2021	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Jenis Hidangan	: Karbo	Alat Penyajian	: <i>Dinner Plate</i>
Asal Hidangan	: Palopo, Sulawesi Selatan	Lama Pengerjaan	: 50 menit

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
7	Dinginkan		Adonan sagu	Selama 15 menit dan hingga sagu cukup mengeras
8	Sajikan			

(Sumber : Praktisi Kuliner, Nur Hidayanty, Data Olahan Penulis, 2021)

1.5. Recipe Costing dan Dish Costing

Biaya atau *costing* adalah sebuah objek yang dicatat, digolongkan, diringkas, dan disajikan oleh proses akuntansi biaya. Fungsi costing adalah untuk menentukan apakah sumber ekonomi tersebut menghasilkan manfaat, sehingga menghindari potensi tidak menghasilkan manfaat sama sekali. Untuk pelaksanaan Tugas Akhir Food Presentation, diperlukan sebuah daftar akan perkiraan harga yang perlu dikeluarkan. Daftar – daftar ini dibutuhkan untuk menghitung keuntungan yang didapatkan.

“Harga pokok makanan (*Food Cost*) adalah jumlah biaya yang dikeluarkan untuk semua bahan makanan yang senyatanya akan digunakan dalam mengolah makanan yang sesuai dengan kualitas yang ditetapkan atau dibakukan” (Sudiara, 1999:6). Berdasarkan pernyataan tersebut *dish cost* atau *food cost* adalah harga yang berhubungan untuk memproduksi sebuah masakan berdasarkan *standard recipe*. *Recipe costing* adalah biaya bahan baku dalam satu set menu. Cara penghitungan *recipe costing*, *dish costing*, dan *food costing* didapatkan dari buku diktat MTB *Food and Beverage Cost Control 2* yang disusun oleh Bapak Drs. Saiful Adi, M.Pd.

Rumus untuk memproses perhitungan *recipe costing* adalah :

$$\text{Recipe Costing} = \text{Issued Ingredients} \times \text{Price}$$

Rumus untuk memproses perhitungan *dish costing* adalah :

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Amount of Portions}}$$

Rumus untuk memproses perhitungan *selling price* adalah :

$$\text{Selling Price} = \frac{100}{\text{Food Cost}} \times \text{Dish Costing}$$

Perhitungan mengenai usulan resep mengenai setiap jenis hidangan sebelumnya adalah sebagai berikut :

TABEL 9

RECIPE COSTING LAWA BALE

10 Porsi

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Ikan Lure Putih	600 gr	KG	Rp 40.000	Rp 24.000
2	Kelapa	300 gr	KG	Rp 35.000	Rp 10.500
3	Jeruk Nipis	80 gr	KG	Rp 30.000	Rp 2.400
4	Bawang Putih	18 gr	KG	Rp 20.000	Rp 360
5	Garam	8 gr	KG	Rp 12.000	Rp 96
6	Lada	5 gr	KG	Rp 80.000	Rp 400
RECIPE COST					Rp 37.756
DISH COST					Rp 3.776
FOOD COST 35%		SELLING PRICE			Rp 14.500

(Sumber : Pasar Ciawi, Bogor (Oktober 2021). Data olahan penulis, 2021)

TABEL 10**RECIPE COSTING KAPURUNG****10 Porsi**

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Tepung Sagu	300 gr	KG	Rp 30.000	Rp 9.000
2	Daun Kacang	60 gr	KG	Rp 40.000	Rp 2.400
3	Daun Bayam	60 gr	KG	Rp 15.000	Rp 900
4	Jagung	100 gr	KG	Rp 15.000	Rp 1.500
5	Kacang Panjang	60 gr	KG	Rp 25.000	Rp 1.500
6	Ikan Cakalang	600 gr	KG	Rp 40.000	Rp 24.000
7	Kacang Tanah	80 gr	KG	Rp 30.000	Rp 2.400
8	Bawang Putih	8 gr	KG	Rp 20.000	Rp 160
9	Bawang Merah	20 gr	KG	Rp 30.000	Rp 600
10	Serai	10 gr	KG	Rp 15.000	Rp 150
11	Tomat	40 gr	KG	Rp 14.000	Rp 560
12	Daun Kemangi	20 gr	KG	Rp 100.000	Rp 2.000
13	Minyak Goreng	60 ml	Liter	Rp 18.000	Rp 1.080
14	Kunyit Bubuk	40 gr	KG	Rp 30.000	Rp 1.200
15	Gula	12 gr	KG	Rp 18.000	Rp 216
16	Garam	10 gr	KG	Rp 12.000	Rp 120
RECIPE COST					Rp 47.786
DISH COST					Rp 4.779
FOOD COST 35%		SELLING PRICE			Rp 15.000

(Sumber : Pasar Ciawi, Bogor (Oktober 2021). Data olahan penulis, 2021)

TABEL 11**RECIPE COSTING PACCO****10 Porsi**

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Ikan Mairo	800 gr	KG	Rp 40.000	Rp 32.000
2	Cabe Rawit	80 gr	KG	Rp 90.000	Rp 7.200
3	Jeruk Nipis	90 gr	KG	Rp 30.000	Rp 2.700
4	Garam	8 gr	KG	Rp 12.000	Rp 96
RECIPE COST					Rp 41.996
DISH COST					Rp 4.200
FOOD COST 35%		SELLING PRICE			Rp 12.500

(Sumber : Pasar Ciawi, Bogor (Oktober 2021). Data olahan penulis, 2021)

TABEL 12**RECIPE COSTING NASI PUTIH****10 Porsi**

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Beras	750 gr	KG	Rp 12.000	Rp 9.000
RECIPE COST					Rp 9.000
DISH COST					Rp 900
FOOD COST 35%		SELLING PRICE			Rp 4.000

(Sumber : Pasar Ciawi, Bogor (Oktober 2021). Data olahan penulis, 2021)

TABEL 13***RECIPE COSTING AYAM PAREDE*****10 Porsi**

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Ayam Kampung	1200 gr	KG	Rp 96.000	Rp 115.200
2	Serai	60 gr	KG	Rp 15.000	Rp 900
3	Cabe Rawit	50 gr	KG	Rp 35.000	Rp 1.750
4	Buah Patikala	80 gr	KG	Rp 40.000	Rp 3.200
5	Bawang Putih	10 gr	KG	Rp 20.000	Rp 600
6	Bawang Merah	25 gr	KG	Rp 30.000	Rp 720
7	Tomat	40 gr	KG	Rp 14.000	Rp 560
8	Kunyit Bubuk	28 gr	KG	Rp 30.000	Rp 840
9	Garam	12 gr	KG	Rp 12.000	Rp 360
10	Minyak Goreng	60 ml	Liter	Rp 18.000	Rp 1.080
RECIPE COST					Rp 125.210
DISH COST					Rp 12.521
FOOD COST 35%		SELLING PRICE			Rp 39.500

(Sumber : Pasar Ciawi, Bogor (Oktober 2021). Data olahan penulis, 2021)

TABEL 14***RECIPE COSTING SOKKO' NA PALOPO'*****10 Porsi**

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Beras Ketan	700 gr	KG	Rp 15.000	Rp 10.500
2	Gula Merah	250 gr	KG	Rp 20.000	Rp 5.000
3	Santan Kental	200 ml	Liter	Rp 40.000	Rp 8.000
4	Telur Itik	280 gr	KG	Rp 45.000	Rp 12.600
5	Garam	10 gr	KG	Rp 12.000	Rp 120
RECIPE COST					Rp 36.220
DISH COST					Rp 3.622
FOOD COST 35%		SELLING PRICE			Rp 11.500

(Sumber : Pasar Ciawi, Bogor (Oktober 2021). Data olahan penulis, 2021)

TABEL 15***RECIPE COSTING DAMPO DURIAN*****10 Porsi**

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Gula Merah	200 gr	KG	Rp 20.000	Rp 4.000
2	Durian Monthong	800 gr	KG	Rp 60.000	Rp 48.000
3	Garam	9 gr	KG	Rp 12.000	Rp 108
RECIPE COST					Rp 52.108
DISH COST					Rp 5.211
FOOD COST 35%		SELLING PRICE			Rp 17.500

(Sumber : Pasar Ciawi, Bogor (Oktober 2021). Data olahan penulis, 2021)

TABEL 16**RECIPE COSTING DANGE****10 Porsi**

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Tepung Sagu	800 gr	KG	Rp 24.000	Rp 19.200
RECIPE COST					Rp 19.200
DISH COST					Rp 1.920
FOOD COST 35%		SELLING PRICE			Rp 6.500

(Sumber : Pasar Ciawi, Bogor (Oktober 2021). Data olahan penulis, 2021)

1.6. Nutritional Value

Nutritional Value atau nilai nutrisi merupakan poin penting yang perlu diperhatikan ketika mengonsumsi sebuah makanan. Hal ini diacukan untuk mendapat keseimbangan gizi melalui makanan yang akan dikonsumsi. Kondisi gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular. Hal ini dapat menyebabkan produktivitas kerja menurun dan meningkatkan risiko kematian dini akibat penyakit kronis. (krakataumedika.com, 2021)

Berikut daftar kandungan gizi yang didapatkan melalui masakan masakan diatas :

TABEL 17

KANDUNGAN GIZI LAWA BALE

10 Porsi

Jumlah	Nama	Calories (Kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
600 gr	Ikan Lure Putih	786	-	29,04	122,1	-
300 gr	Kelapa	1503	143,01	106,47	8,64	129,51
80 gr	Jeruk Nipis	24	8,43	0,16	0,56	1,35
18 gr	Bawang Putih	27	5,95	0,09	1,14	0,18
8 gr	Garam	-	-	-	-	-
5 gr	Lada	15	3,43	0,11	0,52	-
Total		2355	160,82	135,87	132,96	131,04
Total / Porsi		235,5	16,08	13,59	13,3	13,1

(Sumber : fatsecret.co.id, data olahan penulis, 2021)

TABEL 18

KANDUNGAN GIZI KAPURUNG

10 Porsi

Jumlah	Nama	Calories (Kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
300 gr	Tepung Sagu	387	66	11,7	6	45
60 gr	Daun Kacang	18	3,48	0,18	1,86	0,82
60 gr	Daun Bayam	14	2,18	0,23	1,72	0,25
100 gr	Jagung Pipil	70	14	1	3	3
60 gr	Kacang Panjang	28,2	4,8	0,24	1,68	4
600 gr	Ikan Cakalang	618	-	6,06	132	-
80 gr	Kacang Tanah	458	24	32	21,6	-
8 gr	Bawang Putih	30	6,61	0,1	1,27	0,2
20 gr	Bawang Merah	12	2,69	0,02	0,4	-
10 gr	Serai	9,9	2,53	0,18	0,05	-
40 gr	Tomat	7	1,57	0,08	0,35	1,05
12 gr	Gula	77	20	-	-	19,98
10 gr	Garam	-	-	-	-	-
40 gr	Kunyit Bubuk	142	25,97	3,95	3,13	1,28
16 gr	Daun Kemangi	4	0,69	0,1	0,41	0,05
60 ml	Minyak Goreng	517	-	60	-	-
Total		2392,1	174,521	115,842	173,469	75,63
Total / Porsi		239,21	17,4521	11,5842	17,3469	7,563

(Sumber : fatsecret.co.id, data olahan penulis, 2021)

TABEL 19**KANDUNGAN GIZI PACCO****10 Porsi**

Jumlah	Nama	Calories (Kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
800 gr	Ikan Mairo	1048	-	38,72	162,8	-
80 gr	Cabe Rawit	272	48	16	9,6	14
90 gr	Jeruk Nipis	27	9,49	0,18	0,63	2,51
8 gr	Garam	-	-	-	-	-
Total		1347	57,49	54,9	173,03	16,51
Total / Porsi		134,7	5,75	5,49	17,3	1,65

(Sumber : fatsecret.co.id, data olahan penulis, 2021)

TABEL 20**KANDUNGAN GIZI NASI PUTIH****10 Porsi**

Jumlah	Nama	Calories (Kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
750 gr	Beras	968	209,25	2,1	19,95	0,38
Total		968	209,25	2,1	19,95	0,38
Total / Porsi		96,8	20,93	0,21	2,00	0,04

(Sumber : fatsecret.co.id, data olahan penulis, 2021)

TABEL 21

KANDUNGAN GIZI AYAM PAREDE

10 Porsi

Jumlah	Nama	Calories (Kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1200 gr	Ayam Kampung	1200	2940	184,32	298,2	-
60 gr	Serai	59,4	15,19	1,09	0,29	-
50 gr	Cabe Rawit	170	30	10	6	7
80 gr	Buah Patikala	72,8	3,52	0,8	1,04	0,92
10 gr	Bawang Putih	45	9,92	0,15	1,91	0,3
25 gr	Bawang Merah	17	4,03	0,02	0,6	-
40 gr	Tomat	7	1,57	0,08	0,35	1,05
28 gr	Kunyit Bubuk	99	18,18	2,77	2,19	0,9
12 gr	Garam	-	-	-	-	-
60 ml	Minyak Goreng	517	-	60	-	-
Total		2187,2	3012,49	259,23	310,58	10,17
Total/ Porsi		218,72	301,25	25,92	31,06	1,02

(Sumber : fatsecret.co.id, data olahan penulis, 2021)

TABEL 22

KANDUNGAN GIZI SOKKO' NA PALOPO'

10 Porsi

Jumlah	Nama	Calories (Kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
700 gr	Beras Ketan	679	147,63	1,33	14,14	0,35
250 gr	Gula Merah	942	243,33	-	-	240,52
200 ml	Santan Kental	460	11,08	47,68	4,58	6,68
280 gr	Telur Itik	518	4,06	38,56	35,87	2,6
10 gr	Garam	-	-	-	-	-
Total		2599	406,1	87,57	54,59	250,15
Total/ Porsi		259,9	40,61	8,76	5,46	25,02

(Sumber : fatsecret.co.id, data olahan penulis, 2021)

TABEL 23**KANDUNGAN DAMPO DURIAN****10 Porsi**

Jumlah	Nama	Calories (Kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
200 gr	Gula Merah	754	194,66	-	-	192,42
800 gr	Durian Monthong	1176	216,72	42,64	11,76	48,2
9 gr	Garam	-	-	-	-	-
Total		1930	411,38	42,64	11,76	240,62
Total / Porsi		193	41,14	4,26	1,18	24,06

(Sumber : fatsecret.co.id, data olahan penulis, 2021)

TABEL 24**KANDUNGAN DANGE****10 Porsi**

Jumlah	Nama	Calories (Kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
800 gr	Tepung Sagu	1032	176	31,2	16	120
Total		1032	176	31,2	16	120
Total / Porsi		103,2	17,6	3,12	1,6	12

(Sumber : fatsecret.co.id, data olahan penulis, 2021)