

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia adalah Negara kepulauan terbesar di dunia yang memiliki ragam suku bangsa, budaya serta tradisi. Setiap daerah memiliki keunikannya masing, baik dari adat istiadat, pakaian, sampai makanan. Namun dari semua perbedaan tersebut menjadi sebuah pengikat semboyan Bhineka Tunggal Ika, walau berbeda tapi tetap satu.

Pengembangan potensi dan sumber daya alam Indonesia belum dapat dilakukan secara maksimal, terlebih dalam sektor pariwisata. Diperlukan upaya pengembangan produk yang berkaitan dengan sektor pariwisata untuk memajukan sektor pariwisata agar dapat mendukung pencapaian saaran pembangunan.

Pulau kalimantan merupakan pulau terbesar kedua di Indonesia dengan luas 743.330 km<sup>2</sup>, berada diantara pulau Sumatra dan Sulawesi. Pulau Kalimantan terbagi tiga wilayah dengan presentasi 73% wilayah indonesia, 26% wilayah Malaysia, dan 1% wilayah Brunei. Kalimantan sendiri adalah pulau kedua terbesar kedua setelah Papua di Indonesia. (<https://kebudayaan.kemdikbud.go.id/bpcbkaltim/pulau-kalimantan/>)

Pulau Kalimantan sendiri terbagi menjadi beberapa provinsi, seperti Kalimantan Barat, Kalimantan selatan, Kalimantan tengah, Kalimantan timur serta Kalimantan Utara. Kalimantan Utara sendiri berbatasan dengan Negara Malaysia. Provinsi Kalimantan Utara mempunyai lima wilayah

administrasi diantaranya, Kabupaten malinau, Kabupaten Nunukan, Kabupaten Tana Tidung, Kabupaten Bulungan dan mempunyai satu kota yaitu Tarakan.

Dikenal sebagai Bumi Paguntaka, Kota Tarakan saat ini mempunyai semboyan “BAIS” yang berarti Bersih, Aman, Indah, Sehat dan Sejahtera. Tarakan sendiri diambil dari Bahasa Tidung yang berarti tempat singgah (tarak) dan makan (ngakan). Oleh karena itu, Tarakan memiliki makna untuk tempat bersinggah, beristirahat, dan aktivitas seperti perukaran atau biasa disebut barter bagi Nelayan. (<http://puslit.kemsos.go.id/upload/post/files/a8fa89c8c2171863d2eebc4750995757.pdf>)

Belakangan ini, pariwisata mulai mengalami perkembangan menyesuaikan dengan minat dan motivasi wisatawan, diantaranya adalah sektor wisata kuliner. Sebagian besar wisatawan yang datang bertujuan untuk mencicipi makanan tradisional daerah tersebut.

Makanan tradisional sebagai salah satu aset budaya bangsa haruslah dilestarikan supaya keberadaannya tidak punah. Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk mempertahankan makanan tradisional adalah dengan melakukan pengembangan variasi dari jenis makanan tersebut agar lebih menarik dan diminati tanpa mengurangi keaslian dari makanan tradisional tersebut. Penggalan jenis makanan tradisional ini salah satunya dapat dilakukan dengan cara memperkenalkan pada generasi muda tentang jenis-jenis makanan tradisional serta berbagai cara atau teknik olah dari masing-masing makanan tradisional tersebut. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dapat dimanfaatkan untuk pengembangan produksi makanan

tradisional Indonesia disesuaikan dengan kondisi yang ada pada saat ini. Salah satu hal yang dapat menjadi nilai jual sebuah produk makanan adalah dilihat dari segi pengemasan yang menarik, makanan tradisional dapat dikemas dalam kemasan kaleng agar lebih awet, atau dengan cara lainnya yang dapat memberikan nilai tambah terhadap makanan tersebut.

Makanan khas dari Kalimantan Utara, Khususnya menggunakan bahan-bahan yang masih cenderung tradisional. Lokasi Kota Tarakan, Kalimantan Utara yang dekat dengan laut dan terdiri dari banyak sungai menjadikan ciri khas makanan ini berbahan dasar biota laut. Perpaduan ini jika digabungkan dengan ragam rempah-rempah tradisional maka akan menghasilkan sajian makanan dengan rasa pedas yang dapat menggugah selera rasa.

Keanekaragaman kuliner khas Kota Tarakan yang berlandaskan makanan laut dan perpaduan rempah-rempah yang khas menjelaskan bahwa masyarakat dari Kota Tarakan memiliki berbagai sajian kuliner yang penuh cita rasa. Keunikan rasa pada setiap hidangan membuat penulis tertarik untuk menjadikan kuliner dari Kota Tarakan sebagai tema tugas akhir dengan judul: **“SAJIAN KULINER KHAS KOTA TARAKAN”**, dengan harapan agar kuliner di daerah Tarakan dapat lebih berkembang dan dikenal oleh masyarakat umum.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian dibuat oleh penulis sebagai berikut:

### **1.2.1 Tujuan Formal**

1. Sebagai salah satu syarat dalam kelulusan mahasiswa program studi Manajemen Tata Boga Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
2. Melatih kemampuan penulis dalam membuat masakan daerah lain dan memaparkan dalam bentuk karya tulis.

### **2.2.2 Tujuan Operasional**

1. Memperkenalkan ragam masakan Kota Tarakan kepada masyarakat luas khususnya bagi wisatawan yang ingin berkunjung ke Kota Tarakan.
2. Sebagai peluang usaha bagi masyarakat untuk mengembangkan kuliner khas Tarakan dalam segi bisnis, rasa dan tampilan.
3. Membuka peluang masuknya investor dan pengembangan cabang dalam meningkatkan keuntungan.
4. Sebagai ide bagi para pelaku bisnis untuk menjadikan hidangan Kota Tarakan menjadi ide bisnis di bidang kuliner

## **1.3 Usulan Produk**

Dalam penulisan tugas akhir dari *Food Presentation*, ada beberapa menu yang dipilih oleh penulis, diantaranya:

### 1.3.1 Lawa Tarakan



**Gambar 1.1 Sketsa Lawa Tarakan**

Dari sekian banyak sajian khas Provinsi Kalimantan Utara, Lawa merupakan salah satu yang paling digemari oleh masyarakat juga salah satu sajian khas Kerajaan Bulungan.

Pada dasarnya, Lawa ini rasanya segar dan ringan sehingga cocok untuk dijadikan makanan pembuka. Terbuat dari timun dan rumput laut, membuat sajian ini menjadi sangat menyegarkan. Selain bahan-bahan tersebut, ditambahkan juga kelapa sangrai, juga udang yang masih sama-sama bahan hidangan laut.

Warga juga biasa mengubah udang menggunakan hasil bahari lainnya seperti kerang-kerangan. kuliner tradisional kangan laut yang sering dijumpai di pulau Kalimantan. Berwarna coklat keemasan yang berasal dari kelapa sangrai, sajian ini sungguh cocok disajikan sebagai hidangan pembuka untuk mengganjal perut.

Selain menyegarkan, lawa juga bagus dikonsumsi untuk mengurangi kolesterol dan juga tekanan darah tinggi. (<https://borneo-channel.com/makanan-khas-kalimantan-utara/>)

### 1.3.2 Kepiting Soka



**Gambar 1.2 Sketsa Kepiting Soka**

Kepiting soka atau gemar disebut dengan “*Soft Shell Crab*” adalah salah satu bahan masakan yang sangat populer dan digemari karna rasanya yang enak, tekstur daging dan cangkang kepiting yang lembut. Cangkang kepiting akan menjadi lebih lunak seperti ini setelah mengalami proses pergantian kulit atau *moulting*.

Karna kondisi cangkang yang lunak dan dapat di konsumsi tanpa perlu dikupas terlebih dahulu, maka kepiting soka ini seringkali diolah oleh warga asal Tarakan dengan cara digoreng menggunakan tepung.

Warna emas kecoklatan setelah kepiting digoreng, dan rasanya yang gurih, serta teksturnya yang lembut, tak heran mengapa Kepiting Soka ini menjadi hidangan Favorit masyarakat untuk dihidangkan sebagai makanan utama untuk dimakan bersama nasi hangat.

### 1.3.3 Tumis Kapah



**Gambar 1 3 Sketsa Tumis Kapah**

Kapah merupakan kerang berdaging kenyal. Sebagai salah satu hidangan laut, kapah mengandung banyak sekali protein. Oleh warga Tarakan sering dimasak dengan cara ditumis. Untuk menambah citarasa khas Indonesia, kapah ditumis menggunakan bawang-bawangan seperti bawang merah, bawang putih, lalu ditambahkan lagi sambel jeruk nipis. Rasanya gurih dan pedas serta sedikit masam, sangat cocok dihidangkan sebagai *main course*.

### 1.3.4 Ikan Asin Richa



**Gambar 1 4 Sketsa Ikan Asin Richa**

Makanan special Tarakan, Kalimantan Utara. Hidangan ini, biasa juga disebut dengan ikan asin pedas atau gami. Seringkali disajikan

hanya untuk pelengkap nasi hangat. Dinamakan Ikan Asin Richa karena rasanya yang pedas. Cita rasa yang lezat juga membuat hidangan khas Tarakan ini mempunyai nilai *ekspor*. Menu masakan Kalimantan Utara ini tidak sulit dibuat. Hanya dengan menumis bumbu cabai dan bumbu ikan asin dengan bumbu yang sudah ditumis harum tadi, masak hingga bumbu meresap.

### 1.3.5 Nasi Subut



**Gambar 1 5 Sketsa Nasi Subut**

Kalimantan Utara mempunyai Nasi berwarna unik tidak seperti nasi pada umumnya. Nasi Subut berwarna ungu, yang dihasilkan dari Ubi Jalar yang dimasak bersamaan dengan nasinya. Perwarna alami seperti ubi Jalar digunakan untuk hidangan khas kota Tarakan ini. Proses pembuatannya tidak terlalu sulit. Tujuan ditambahkan biji jagung adalah untuk mBiji jagung pada nasi.

#### 1.4 Tinjauan Produk

Tinjauan produk yang penulis akan jelaskan 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:

##### Lawa Tarakan

(Lawa campuran dari mentimun, rumput laut, udang dan juga kerang serta berbagai bumbu lainnya)

\*\*\*\*\*

##### Kepiting Soka

(Kepiting soka khas dari Tarakan yang digoreng gurih)

\*\*\*\*\*

##### Tumis Kapah

(Kerang kapah ditumis dengan bumbu khas dari Tarakan)

\*\*\*\*\*

##### Ikan Asin Richa

(Ikan asin richa yang dibuat dengan bumbu richa khas Tarakan)

\*\*\*\*\*

##### Nasi Subut

(Nasi Subut khas tarakan terbuat dari nasi, jagung, dan ubi jalar)

### 1.4.1 Tema

Penulis memilih “ *Rijstaffel* “ sebagai tema untuk proyek dalam tugas akhir. *Rijstaffel* berarti “meja nasi” yang berarti jamuan ala Hindia – Belanda.

Penyuguhan dari “*Rijstaffel*” sendiri diciptakan untuk menjamu tamu - tamu yang sekaligus memperkenalkan makanan khas dari Belanda sendiri. *Rijstaffel* berisi beberapa sajian dan berbagai tekstur juga aroma dengan porsi yang kecil serta disajikan dengan nasi. Dari sini penulis menarik kesimpulan bahwa ini menjelaskan budaya warga negara Indonesia memakan beras sebagai bahan pokok utama dan menjadi ciri khas. (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170817150559-262-235429/rijsttafel-perjamuan-eropa-rasa-lokal-dikantor-imigrasi>)

*Rijstaffel* ini diaplikasikan penulis karena tema *Rijstaffel* dirasa sebagai tema yang pas untuk menghadirkan dan menjelaskan hidangan khas Indonesia. Food Presentation dipilih sebagai tema yang digunakan pada rancangan Tugas Akhir ini.

### 1.4.2 Usulan Resep

Dibawah ini merupakan usulan resep dari menu sajian Bontang yang akan penulis presentasikan dalam tugas akhir :

**TABEL 1****RESEP LAWA TARAKAN**

Asal Kota : Tarakan Porsi : 4 porsi  
 Jenis Sajian : Appetizer Alat Saji : dinner plate

<b>NO</b>	<b>METODE</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>BAHAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	Siapkan	2 buah 200gr 200gr ¼kg 1 siung Secukupnya Secukupnya	Mentimun Udang kecil/sedang Rumput laut Kelapa parut Bawang merah Lada bubuk Garam	Dikupas kulitnya Dikupas Disiangi
2	Potong dan iris		Mentimun	Buang isinya lalu bersihkan
3	Campurkan		Garam Bawang merah Lada	Aduk hingga tercampur rata
4	Masak		Parutan kelapa(dioseng) Udang	Jika sudah kering dan kecokelatan, pindahkan ke atas piring
5	Campur		Parutan kelapa Udang Mentimun	

6	Aduk		Parutan kelapa Udang Mentimun	Hingga merata
7	Sajikan			

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2021

**TABEL 2**

**USULAN RESEP**

**KEPITING SOKA KHAS TARAKAN**

Asal Kota : Tarakan Porsi : 4 porsi  
 Jenis Sajian : Main Course Alat Saji : dinner plate

<b>NO</b>	<b>METODE</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>BAHAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	Siapkan	400 gr	Kepiting soka	Bersihkan
		300 gr	Tepung terigu	
		300 gr	Telur ayam	
		7 ml	Kecap asin	
		1sdt	Garam	Haluskan
		1sdt	Merica bubuk	
		25 gram	Bawang putih	
		100 ml	Minyak goreng	
		Bumbu saus tiram:		Iris tipis
		5gr	Bawang bombay	Memarkan

		10gr 25ml 30 ml 1sdt secukupnya	Bawang putih Saus tiram Saus tomat Merica bubuk Garam	Petik daunnya
2	Bersihkan		Kepiting soka	Cuci hingga bersih
3	Rebus		Kepiting soka	Hingga berubah warna lalu tiriskan
4	Panaskan		Minyak goreng lalu masukan kepiting soka	Yang sudah direbus sebelumnya dan ditiriskan
5	Goreng		Kepiting soka	Hingga kering
6	Panaskan		Minyak goreng	
7	Tumis		Bawang bombay Bawang putih	Hingga harum
8	Tambahkan		Saus tiram Saus tomat Gula Garam Merica Air	Hingga berubah warna lalu tiriskan

9	Lanjutkan			Memasak hingga mendidih dan kuah mengental
10	Setelah		Kepiting soka	matang angkat kepiting soka
11	Sajikan		Kepiting soka	di atas piring saji. Siramkan saus kuah di atas kepiting

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2021

### TABEL 3

#### USULAN RESEP

#### TUMIS KAPAH

Asal Kota : Tarakan                      Porsi : 4 porsi  
 Jenis Sajian : Main Course              Alat Saji : dinner plate

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	1/4 kg	Kapah	Cuci 2 kali hingga bersih
		3 siung	Bawang putih	Haluskan
		5 siung	Bawang merah	Haluskan
		20gr	Cabai merah	Haluskan
		20gr	Cabai hijau	
		20gr	Asam jawa	

		secukupnya	Gula Garam	
2	Bersihkan dan rebus		Kapah	lalu beri perasan jeruk nipis, iris bahan lainnya
3	Panaskan		Minyak	Sampai panas
4	Tumis		Bumbu yang sudah dihaluskan	Sampai hampir matang
5	Aduk		Kapah	aduk hingga merata
6	Masukkan		Air Garam Lada Gula	Aduk, diamkan hingga mendidih, Kemudian kecilkan api
7	Sajikan			Dengan taburan kucai di atasnya.

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2021

**TABEL 4**  
**USULAN RESEP**  
**IKAN ASIN RICHA**

Asal Kota : Tarakan Porsi : 4 porsi  
Jenis Sajian : Main Course Alat Saji : dinner plate

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	150 gr 3sdm 3sdm ½ sdt 5 siung 3 siung 3 buah 4 buah  100 ml 500 ml	Ikan asin Air asam jawa Gula merah sisir Garam Bawang merah Bawang putih Cabe rawit Lombok merah besar Laos Air Minyak goreng	Haluskan    Haluskan Haluskan    geprek
2	Panaskan		Minyak goreng	Hingga panas
3	Goreng		Ikan asin	Hingga kering lalu tiriskan
4	Panaskan		Sedikit minyak	Hingga panas

**TABEL 4 (LANJUTAN)**

Asal Kota : Tarakan Porsi : 4 porsi  
 Jenis Sajian : Main Course Alat Saji : dinner plate

5	Tumis		Bumbu yang sudah di haluskan	Sampai harum
6	Masukkan		Daun jeruk Air asam jawa Garam Gula merah Gula pasir Air	Aduk hingga ratadan matang
7	Tumis		Semua bumbu halus	bumbu menjadi setelah kental masukkan ikan asin goreng
8	Sajikan			Bersama nasi yang hangat

**TABEL 5**  
**USULAN RESEP**  
**NASI SUBUT**

Asal Kota : Tarakan Porsi : 4 porsi  
Jenis Sajian : Main Course Alat Saji : dinner plate

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	500gr 200 gr 200 gr 500 ml	Beras Ubi ungu Jagung manis pipil Air	Potong dadu
3	Didihkan		Air	masukkan beras dan masak beras hingga menjadi beras aron.
4	Tambahkan		Ubi Jagung	Dalam beras aron
5	Kukus			Kukus dalam kukusan panas hingga nasi matang
6	Sajikan			

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2021

### 1.5 Purchasing List

Didalam pengerjaan yang terlaksana, daftar bahan yang dibutuhkan atau *purchasing list* yang sangat dibutuhkan penulis disaat pelaksanaan

sidang berlangsung. Fungsi *Purchasing list* sendiri sebagai adalah bentuk kegiatan penentuan dari sebuah kualitas produk yang akan ditampilkan. Maka dari itu penulis lampirkan *purchasing list* yang sudah dibuat:

**TABEL 6**  
**PURCHASING LIST**

No	Deskripsi	Jumlah	Satuan	Harga
<b><i>Seafood</i></b>				
1.	Kerang kapah	1	Kg	35.000/kg
2.	Kepiting soka	500	Gr	125.000/kg
3.	Ikan asin jambal roti	1	Kg	100.000/kg
<b><i>Groceries</i></b>				
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.	Kecap asin (abc)	10	MI	20.000/ml
10.	Tepung terigu (segitiga biru)	300	Gr	15.500/kg

11.	Saus tiram (Lee kum kee)	270	MI	17.500/lt
12.	Gula merah	50	Gr	26.000/kg
13.	Beras	450	Gr	50.000/kg
<b><i>Perishable</i></b>				
1	Ubi ungu	250	Gr	15.000/kg
2	Jagung manis pipil	1	Kg	15.000/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	Seledri	10	Gr	40.000/kg
<b><i>Dairy product</i></b>				
1	Telur	300	Gr	30.000/kg

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2021

### **Recipe Costing, Dish Costing, Selling Price**

*Recipe costing* merupakan teknik dalam 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, Dalam pembuatan resep dari sebuah masakan di perlukan perhitungan dan biaya yang harus dikeluarkan untuk dapat menghasilkan suatu menu dengan standar resep yang baik. Berikut adalah rumus untuk *Recipe Costing*, *Dish Costing*, dan *Selling Price*.

**Rumus untuk *Recipe Costing* adalah sebagai berikut :**

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

**Rumus Untuk *Dish Costing* adalah sebagai berikut :**

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Amount Of Portion}}$$

**Dan Rumus Untuk *Selling Price* adalah sebagai berikut :**

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

Dan berikut penulis melampirkan *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price* berdasarkan produk :

**TABEL 7**

**PERHITUNGAN BIAYA LAWA TARAkan**

<b>LAWA TARAkan</b>					
<b>Ingredients</b>	<b>Quantity</b>		<b>Market Price</b>		<b>Total</b>
			<b>Unit</b>	<b>Price</b>	
Mentimun	2	Pcs	1 kg	15.000	4.000
Udang	200	Gr	1 kg	100.000	20.000
Kelapa Parut	¼	Kg	1 kg	24.000	6.000
Bawang merah	100	Gr	1 kg	21.000	2.100

Rumput laut	200	Gr	1 kg	10.000	2.000
Minyak goreng	100	MI	1 lt	11.000	1.100
Garam	10	Gr	1 kg	11.000	1.100
<b>Recipe Costing per 4 Portion</b>					<b>36.300</b>
<b>Food Costing %</b>					<b>40%</b>
<b>Selling Price</b>					<b>22.687</b>

Sumber: Hasil Olahan Penulis,, 2021

**TABEL 8**  
**PERHITUNGAN BIAYA KEPITING SOKA**

<b>KEPITING SOKA</b>					
<b>Ingredients</b>	<b>Quantity</b>		<b>Market Price</b>		<b>Total</b>
			<b>Unit</b>	<b>Price</b>	
Kepiting soka	500	Gr	1 kg	125.000	62.500
Kecap asin	10	MI	550ml	17.500	320
Saus Tiram	270	MI	1 kg	24.000	6.480
Telur	300	Gr	1 kg	30.000	9.000
Minyak goreng	100	MI	1 lt	11.000	1.100
Tepung terigu	300	Gr	1 kg	15.000	4.500
<b>Recipe Costing per 4 Portion</b>					<b>83.900</b>
<b>Food Costing %</b>					<b>40%</b>
<b>Selling Price</b>					<b>52.437</b>

**TABEL 9**  
**PERHITUNGAN BIAYA TUMIS KAPAH**

<b>TUMIS KAPAH</b>					
<b>Ingredients</b>	<b>Quantity</b>		<b>Market Price</b>		<b>Total</b>
			<b>Unit</b>	<b>Price</b>	
Kapah	1/4	Kg	1 kg	35.000	8.750
Bawang Putih	3	Siung	1 kg	30.000	900
Bawang merah	5	Siung	1 kg	32.000	1600
Cabai Merah	20	Gr	1 kg	35.000	700
Cabai Hijau	20	Gr	1 kg	35.000	700
Asam Jawa	10	Gr	100 gr	23.000	2.300
Gula	30	Gr	1 kg	14.000	420
Garam	10	Gr	1 kg	11.000	110
<b>Recipe Costing per 4 Portion</b>					<b>15.480</b>
<b>Food Costing %</b>					<b>35%</b>
<b>Selling Price</b>					<b>11.057</b>

**TABEL 10**  
**PERHITUNGAN BIAYA IKAN ASIN RICHA**

<b>IKAN ASIN RICHA</b>					
<b>Ingredients</b>	<b>Quantity</b>		<b>Market Price</b>		<b>Total</b>
			<b>Unit</b>	<b>Price</b>	
Ikan Asin	150	Gr	1 kg	100.000	15.000
Bawang Putih	3	Siung	1 kg	30.000	900
Bawang Merah	5	Siung	1 kg	32.000	2.850
Cabai Rawit	50	Gr	1 kg	57.000	2.850
Lombok merah	100	Gr	1 kg	35.000	3.500
Asam Jawa	10	Gr	100 gr	23.000	2.300
Gula Merah	50	Gr	1 kg	26.000	1.300
Garam	10	Gr	1 kg	11.000	110
Laos	1	Ruas	1 kg	25.000	2.000
Minyak Goreng	500	MI	1 liter	11.000	5.500
Air	100	MI			
<b>Recipe Costing per 4 Portion</b>					<b>36.310</b>
<b>Food Costing %</b>					<b>35%</b>
<b>Selling Price</b>					<b>25.935</b>

**TABEL 11**  
**PERHITUNGAN BIAYA NASI SUBUT**

NASI SUBUT					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Beras	500	Gr	1 kg	50.000	25.000
Ubi Ungu	200	Siung	1 kg	25.000	5.000
Jagung Manis Pipil	200	MI	1 kg	15.000	3.000
Air	200	MI			
<b>Recipe Costing per 4 Portion</b>					<b>33.000</b>
<b>Food Costing %</b>					<b>35%</b>
<b>Selling Price</b>					<b>23.571</b>

### 1.6 Nutrition Value

*Nutrition value* mejnadi hal yang sangat penting yang harus diperhatikan dalam suatu makanan. Makanan yang dikonsumsi wajib mengandung nilai gizi yang memenuhi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu, penulis mencantumkan nilai gizi dari setiap menu yang akandisajikan dengan menggunakan website <https://nutritiondata.self.com/> dan [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com).

**TABEL 12**  
**Nutrition Value Lawa Tarakan**

<b>Ingredients</b>	<b>Quantity</b>	<b>Cal</b>	<b>Carbs</b>	<b>Fat</b>	<b>Protein</b>	<b>Sugar</b>	<b>Sodium</b>	<b>Kalium</b>
Mentimun	2 buah	72	12,96	0.96	3.54	8.28	12	816
Udang	200gr	40	0.36	0.66	7.84	0	174	50
<hr/>								
Kelapa Parut	1 mangkok	283	12.18	26.79	2.66	4.98	16	285
Bawang Merah	1 siung	29	7.08	0.06	0.064	3	2	101
Lada Bubuk	1 takaran (3gr)	10	2	0	0	0	0	0
Garam	1 sdt	0	0	0	0	0	2325	0

**TABEL 13**  
**Nutrition Value Kepiting Soka Tarakan**

<b>Ingredients</b>	<b>Quantity</b>	<b>Cal</b>	<b>Carbs</b>	<b>Fat</b>	<b>Protein</b>	<b>Sugar</b>	<b>Sodium</b>	<b>Kalium</b>
Kepiting Soka	400 gr	404	0	7.04	80.12	0	2400	1284
Kecap Asin	7 ml	10.5	2.8	0	0.7	0.14	532	0
Garam	1 sdt	0	0	0	0	0	2325	0
Merica Bubuk	1 sdt	10	2	0	0	0	0	0
Bawang Putih	25 gr	37.25	8.265	0.125	1.59	0.25	4.25	100
Minyak Goreng	100 ml	800	0	90	0	0	0	0
<hr/>								
Bawang Bombay	5 gr	2	0.483	0.005	0.045	0.02	0.25	6.75

Bawang Putih	10 gr	14.9	3.306	0.05	0.636	0.1	1.7	40
Saus Tiram	25 ml	12.75	2.73	0.0625	0.34	0.0075	683.25	13.5
Saus Tomat	30 ml	29.1	7.5	0.114	0.522	6.84	334	114.6
Merica Bubuk	1 sdt	10	2	0	0	0	0	0
Garam	1 sdt	0	0	0	0	0	2325	0

TABEL 14

## Nutrition Value Tumis Kapah

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar	Sodium	Kalium
Kapah	250gr	2170	104,9	109,6				
Bawang Putih	3 siung	12	2.97	0.06	0.57	0.06	3	36
Bawang Merah	5 siung	145	35.4	0.3	0.32	25	10	505
Cabai Merah	20 gr	63.6	11.33	3.454	2.4	2.07	6	402.8
Cabai Hijau	20 gr	63.6	11.33	3.454	2.4	2.07	6	402.8
Asam Jawa								
Gula	1 sdt	16	4.2	0	0	4.2	0	0
Garam	1 sdt	0	0	0	0	0	2325	0

**TABEL 15**  
**Nutrition Value Ikan Asin Richa**

<b>Ingredients</b>	<b>Quantity</b>	<b>Cal</b>	<b>Carbs</b>	<b>Fat</b>	<b>Protein</b>	<b>Sugar</b>	<b>Sodium</b>	<b>Kalium</b>
Ikan Asin	150gr	288	0	2.38	63.42	0	7.76	1469
Air Asam Jawa	3 sdm							
Gula Merah								
Sisir	3 sdm							
Garam	1/2 sdt	0	0	0	0	0	1162.5	0
Bawang Merah	5 siung	145	35.4	0.3	0.32	25	10	505
Bawang Putih	3 siung	12	2.97	0.06	0.57	0.06	3	36
Cabai Rawit	3 buah (20 gr)	63.6	11.33	3.454	2.4	2.07	6	402.8
Lombok Merah Besar	4 buah							
Laos								
Air	100 ml	0	0	0	0	0	0	0
Minyak Goreng	500 ml	4000	0	450	0	0	0	0

**TABEL 16***Nutrition Value Nasi Subut*

<b>Ingredients</b>	<b>Quantity</b>	<b>Cal</b>	<b>Carbs</b>	<b>Fat</b>	<b>Protein</b>	<b>Sugar</b>	<b>Sodium</b>	<b>Kalium</b>
Nasi putih	500gr	288	139,5	1,4	13,3	0,25	1825	175
Ubi jalar	200gr	230	53,52	0,42	4,14	17,34	82	694
Jagung pipih	200gr	186	44,66	1,48	6,22	7,18	8	502