
MENU MAKANAN ASRAMA

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

Dan

RESEPI STANDARD

EDISI : 2018



**KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA**

*Unit Pengurusan Asrama Harian
Sektor Pengurusan Kesihatan Intervensi & Asrama (SPKIA)
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia*

Dengan Kerjasama

*Bahagian-Bahagian di bawah Sektor Operasi Pendidikan, KPM
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia*

ISI KANDUNGAN**PRAKATA**

<i>Pengarah Bahagian Pengurusan Sekolah Harian, KPM</i>	4
<i>Pengarah Bahagian Pemakanan KKM</i>	5

Pengenalan

Menu Standard Sekolah Rendah	10
Menu Standard Sekolah Menengah	27
Menu Asrama Malaysia (AMal)	44
Menu Gantian Murid Orang Asli & Pribumi	65

m/s	Resepi	Resepi	m/s
A : NASI			
79	Nasi Ayam A1	A7 Nasi Impit	87
82	Nasi Beryani A2	A8 Nasi Jagung	88
83	Nasi Goreng A3	A9 Nasi Kacang Dhal	89
84	Nasi Goreng Cendawan A4	A10 N. Lemak Sambal Tumis Ikan Bilis	90
85	Nasi Goreng Cina A5	A11 Nasi Tomato	91
86	Nasi Goreng Kampung A6	A12 Bubur Nasi	92
B : AYAM			
94	Ayam Goreng B1	B8 Ayam Masak Lemak Cili Api	101
95	Ayam Goreng Berempah B2	B9 Ayam Tandoori Goreng	102
96	Ayam Goreng Masak Merah B3	B10 Kari Ayam	103
97	Ayam Goreng Masak Sambal B4	B11 Sup Ayam	104
98	Ayam Masak Halia B5	B12 Ayam Kung Po	105
99	Ayam Masak Kicap B6	B13 Ayam Masak Kam Heong	106
100	Ayam Masak Kurma B7	B14 Ayam Pong Teh	107
C : IKAN			
109	Ikan Bawal Goreng C1	C9 Ikan Tenggiri Masak Asam Pedas	117
110	Ikan Bawal Masak Taucu C2	C10 Tenggiri Masak Lemak Cili Api	118
111	Ikan Cencaru Sumbat C3	C11 Ikan Merah Masak Kari	119
112	Kembung Goreng Masak Kicap C4	C12 Ikan Tenggiri Masak Kari	120
113	Ikan Kembung Goreng Tepung C5	C13 Ikan Jenahak Masak Kari	121
114	Ikan Siakap Masak Tiga Rasa C6	C14 Ikan Senangin Masak Kari	122
115	Tenggiri Goreng Masak Kicap C7	C15 Ikan Selar Goreng	123
116	Ikan Talapia / Keli / Kembung Goreng Berlada C8	C16 Ikan Vegetarian Berlada	123

m/s	Resepi	Resepi	m/s
D : DAGING			
125	Daging Masak Black Pepper D1	D5 Kurma Daging	129
126	Daging Masak Asam Pedas D2	D6 Rendang Daging	130
127	Daging Masak Kicap D3	D7 Sup Daging	131
128	Daging Paprik D4		
E : MAKANAN LAUT (SEAFOOD)			
133	Udang Goreng Berempah E1	E2 Sambal Udang	134
F : SAYUR-SAYURAN			
136	Sayur Campur F1	F6 Tomyam Campur Sayur	141
137	Sambal Goreng Jawa F2	F7 Tomyam Sayur	142
138	Sup Sayur Campur F3	F8 Sawi Jepun Goreng Sos Tiram	143
139	Labu / Kobis Masak Lemak F4	F9 Kailan Goreng Belacan	144
140	Bayam / Labu air + Suhun+Ikan Bilis / Cendawan Tiram/Kubis Panjang+lobak merah Tumis Air F5	F10 Sayur kangkung/Kacang Panjang+ Lobak Merah/Kobis+Ikan Bilis/Kacang Buncis/Taugeh+Tauhu +Kuchai/Kacang Buncis+Taugeh+Lobak Merah/Bayam/Sawi Putih/Sawi Jepun/Kubis Goreng	145
G : MASAKAN BARAT (WESTERN FOOD)			
147	Makaroni Goreng G1	G4 Sup Cendawan Berkrim	150
148	Spaghetti Goreng G2	G5 <i>Chicken Chop</i> dan Sos Lada Hitam	151
149	<i>Spaghetti Bolognese</i> G3	G6 <i>Fish and Corn</i>	153
H : MI / BIHUN / KUETIAU			
156	Bihun Goreng H1	H5 Mi Goreng	160
157	Bihun Goreng Putih H2	H6 Mi Hailam	161
158	Bihun Soto H3	H7 Hor Fun Sup	162
159	Kuetiau Goreng H4	H8 Yong Tau Foo	163
I : KUIH MUIH			
166	Apam Gula Hangus I1	I19 Kek Pisang	183
167	Bun Manis I2	I20 Keria	184
168	Bun Kacang Merah I3	I21 Keledek Goreng	185
169	Bubur Chacha I4	I22 Pisang Goreng	186
170	Bubur Kacang Hijau I5	I23 Masalavadai	187
170	Bubur Jagung I6	I24 Muffin coklat	188
171	Cakoi I7	I25 Pau Ayam	189
172	Cucur Badak I8	I26 Pau Kacang	190

m/s	<i>Resepi</i>	<i>Resepi</i>	m/s
173	Cucur Ikan Bilis I9	I27 Pau Kelapa	191
174	Cucur Pisang I10	I28 Pau Goreng Sambal	192
175	Cucur Udang I11	I29 Pizza	193
176	Donat I12	I30 Pulut Panggang	194
177	Karipap Daging I13	I31 Roti Paun	195
178	Karipap Pusing I14	I32 Samosa	196
179	Karipap Sardin I15	I33 Sandwich Sardin	197
180	Kasturi I16	I34 Ubi Kayu Rebus dan Sambal Tumis	198
181	Kek Chiffon I17	I35 Egg Benjo	199
182	Kek Coklat I18		

J : Menu Lain-lain

201	Stok Ayam J1	J6 Sambal Kicap	205
202	Stok Ikan Bilis J2	J7 Tauhu Goreng Berlada	206
203	Pes Tomyam J3	J8 Telur Dadar	207
204	Kuah Kacang J4	J9 Peria Goreng Tepung	207
205	Sambal Belacan J5		

Panel Penggubal

Prakata
Pengarah
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Terlebih dahulu saya mengambil kesempatan ini untuk merakamkan ucapan tahniah kepada Panel Penggubal Menu Makanan Asrama Kementerian Pendidikan Malaysia dan Resepi Standard yang diterajui oleh Unit Pengurusan Asrama, Bahagian Pengurusan Sekolah Harian kerana berjaya menghasilkan satu penerbitan yang tentunya bermanfaat kepada semua murid di asrama.

Menu Makanan Asrama Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Resepi Standard ini digubal dengan kerjasama Bahagian-Bahagian di bawah Operasi Pendidikan KPM, Bahagian Pemakanan, dan Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia untuk memastikan menu yang digubal menepati keperluan nutrien murid-murid di asrama samada di sekolah rendah atau di sekolah menengah. Kerjasama ini amat dialu-alukan dan saya pasti ia memberikan manfaat kepada kedua-dua kementerian khususnya murid-murid yang menghuni asrama di bawah KPM.

Dengan adanya menu dan resepi baharu ini, adalah diharapkan pihak berkaitan seperti kontraktor dewan makan asrama, tukang masak dan Penyelia Asrama mempunyai panduan yang khusus dalam melaksanakan tugas dan peranan masing-masing dalam usaha menyediakan perkhidmatan, makanan dan pengurusan terbaik.

Kebajikan murid yang dijaga baik, Ins Shaa Allah akan membuahkan hasil yang berkualiti terutama dari segi sahsiah, peribadi dan sikap murid teradap pelajaran, guru, ibubapa dan rakan asrama. Keadaan yang kondusif ini memungkinkan peningkatan prestasi murid seperti yang diharapkan oleh semua pihak terutama ibubapa dan pihak sekolah, khususnya guru-guru.

Akhir sekali Bahagian Pengurusan Sekolah Harian merakamkan setinggi-tinggi terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyediaan Menu Makanan Asrama Kementerian Pendidikan Malaysia dan Resepi Standard ini. Adalah diharapkan dokumen ini dapat digunakan dalam usaha mengupayakan asrama serta meningkatkan kualiti pendidikan negara.



SHAARI BIN OSMAN

Pengarah
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian

Prakata
Pengarah
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia



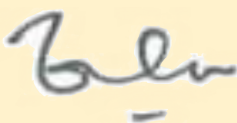
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Salam Sejahtera dan Salam Negaraku Malaysia

Saya ingin merakamkan ucapan tahniah di atas pembentukan buku Menu Makanan Asrama Kementerian Pendidikan Malaysia dan Resepi Standard 2018. Menu ini dibentuk berdasarkan Saranan Pengambilan Nutrien Malaysia (*Recommended Nutrient Intake, 2017*) bagi murid sekolah rendah iaitu di antara 1800 kcal hingga 2200 kcal sehari, dan murid sekolah menengah iaitu di antara 2000 kcal hingga 2600 kcal sehari. Anggaran keperluan kalori ini adalah berdasarkan tahap aktiviti fizikal murid, umur dan jantina, di mana murid-murid yang tinggal di asrama dikategorikan dalam kumpulan yang aktif.

Pelaksanaan menu ini diharapkan dapat membantu mengawal masalah berlebihan berat badan di kalangan murid sekolah. Ini kerana berdasarkan kajian oleh Chin et al, 2015 yang dijalankan di kalangan murid sekolah yang tinggal di sekolah asrama harian di seluruh Malaysia, didapati 23% murid di sekolah berasrama mengalami masalah berlebihan berat badan.

Saya berharap agar buku ini akan digunakan sepenuhnya dalam penyediaan makanan yang berkhasiat, sihat dan seimbang kepada murid. Secara tidak langsung ia dapat melahirkan generasi yang sihat, cergas dan produktif.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Zalma'.

ZALMA ABDUL RAZAK

Pengarah
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia



**MENU MAKANAN ASRAMA
Dan
RESEPI STANDARD
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA**

PRAKATA

Kerjasama di antara Kementerian Pendidikan Malaysia dan Kementerian Kesihatan Malaysia bagi menyemak semula Menu Makanan Asrama dan menggubal Resepi Standard Menu Asrama amatlah dialu-alukan. Menu makanan asrama yang telah digunakan sejak 10 tahun lepas sememangnya harus disemak semula untuk diselaraskan dengan keadaan semasa dan keperluan pemakanan mengikut Kementerian Kesihatan. Selain itu disediakan juga Resepi Standard sebagai panduan memasak kepada kontaktor Bekalan Makanan Bermasak, khususnya tukang masak supaya dapat menyediakan masakan yang mengikut sukatan dan selera penghuni.

Justeru, dengan bantuan buku ini diharap agar semua pihak pengurusan dapur asrama dapat menyediakan menu makanan asrama yang standard tanpa menjejaskan rasa sebenar menu tersebut serta menjaga kebajikan murid-murid yang tinggal di asrama sekolah-sekolah Kementerian Pendidikan Malaysia.

PENDAHULUAN

Menu Makanan Asrama dan Resepi Standard Makanan Asrama ini disediakan khusus bagi memenuhi keperluan pengurusan dewan makan asrama murid sekolah rendah dan menengah berasrama.

Menu makanan yang dicadangkan ini adalah berdasarkan menu yang telah dimasukkan dalam senarai menu makanan asrama setiap waktu makan utama iaitu sarapan pagi, makan tengahari, minum petang, makan malam dan minum malam.

OBJEKTIF

Matlamat penerbitan Menu Makanan Asrama dan Resepi Standard Makanan Asrama :

1. Menjadi panduan kepada pengurusan dewan makan bagi memastikan pengendalian, penyajian, kebersihan dan keselamatan makanan dapat dilaksanakan secara berkesan di dapur asrama.
2. Menjadi panduan dalam membantu pihak yang terlibat dalam penyediaan makanan agar memenuhi keperluan asas (prerequisite) untuk mencapai piawaian kualiti makanan asrama.
3. Mengaplikasi program pemakanan sihat berdasarkan kualiti makanan yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.
4. Menjadi justifikasi dalam menangani isu-isu yang berkaitan dengan kes keracunan di asrama KPM.

PENGENALAN

1. Sukatan makanan dan menu ini disediakan khusus bagi keperluan murid **Sekolah Berasrama di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia**.
2. Sukatan makanan ini juga mengambil kira keperluan bagi seorang murid berdasarkan **Saranan Pengambilan Nutrien Malaysia (2017)** yang mana keperluan murid sekolah rendah adalah di antara 1800 kkal hingga 2200 kkal sehari manakala keperluan murid menengah adalah di antara 2000 kkal hingga 2600 kkal sehari. Anggaran keperluan kalori adalah berdasarkan tahap aktiviti fizikal murid, di mana murid-murid yang tinggal di asrama dikategorikan dalam kumpulan yang aktif. Di samping itu, saranan menu ini adalah berdasarkan keperluan kumpulan umur tanpa mengira faktor jantina.
3. Bahan yang digunakan untuk penyediaan makanan di dalam menu ini telah mengambil kira kesesuaian, penerimaan oleh murid dan mudah diperoleh.
4. Bahan yang digunakan dalam penyediaan menu mestilah tertakluk kepada Akta Makanan 1983, Peraturan Makanan 1985 dan peraturan-peraturan yang sedang berkuatkuasa serta mempunyai :
 - (a) logo atau sijil halal yang diiktiraf JAKIM atau logo halal dari badan-badan luar negara yang di iktiraf oleh JAKIM;
 - (b) jenama;
 - (c) nama dan alamat syarikat pengeluar atau pengilang; dan
 - (d) tarikh luput
5. Sukatan makanan yang dicadangkan adalah untuk seorang murid.
6. Menu ini disediakan bagi memenuhi saranan Piramid Makanan Malaysia yang menggalakkan pengambilan 5 kumpulan makanan iaitu bijirin dan produk bijirin seperti nasi, buah-buahan dan sayur-sayuran, kumpulan protein seperti ikan, ayam dan telur, serta susu di samping mengurangkan penggunaan minyak, gula dan garam di dalam hidangan.
7. Buah-buahan disarankan diambil semasa makan tengah hari dan makan malam.
8. Pengambilan susu seperti susu tepung penuh krim atau susu penuh krim UHT juga ditekankan di dalam menu ini. Ia disarankan untuk dicampur di dalam minuman lain seperti minuman coklat, minuman bermalta atau diambil bersama bijirin sarapan pagi.
9. Penggunaan gula, garam dan minyak juga dikurangkan di dalam menu ini. Penggunaan monosodium glutamat (MSG) atau perisa komersial adalah dilarang.
10. Sila rujuk nota kaki untuk penjelasan lanjut.

NOTA:

1. Nasi putih dihidangkan sebanyak 150 gram untuk murid sekolah rendah manakala 200 gram untuk sekolah menengah bagi setiap hidangan kecuali nasi goreng.
2. Semua daging dan ayam perlu dibuang lemak yang kelihatan, termasuk **kulit ayam** sebelum dimasak (**Rujuk Lampiran I**).
3. Buah-buahan seperti pisang, epal dan lai dihidang sebiji bagi setiap murid. Oren dihidang tanpa dibuang kulit dan dipotong tidak putus. Bagi buah-buahan lain seperti tembikai, betik dan sebagainya perlu dipotong dalam satu potongan mengikut berat yang telah ditetapkan tanpa kulit. Jambu batu dihidang tanpa biji mesti dipotong dalam satu potongan mengikut berat yang telah ditetapkan.
4. Murid yang tidak makan kerana alahan atau faktor keagamaan perlu digantikan dengan kumpulan makanan yang sama tanpa menambah atau mengurangkan kos. Bahan gantian yang dibekalkan perlu dipersetujui secara bertulis oleh pihak sekolah. **Rujuk Lampiran II: Cadangan Gantian Menu bagi Murid-Murid yang Alahan dan Faktor Keagamaan.**
5. Cadangan bancuhan standard untuk minuman secara pukal kepada murid boleh dirujuk pada **Lampiran II**.
6. Air kosong (bersih dan selamat) dihidang sejuk atau suam sekurang-kurangnya 250 ml untuk seorang murid pada setiap kali waktu makan di samping menu yang disediakan.
7. Minyak masak yang diguna untuk menggoreng tidak boleh digunakan melebihi 2 kali.
8. Pembekal makanan di dewan makan asrama digalakkan merujuk kepada:
 - (a) Buku Resepi Menu Standard KPM
 - (b) Buku Panduan Pengurusan Makanan dan Pemakanan di Asrama
 - (c) Buku Resepi Sihat, Pilihan Bijak Jilid 1 & Jilid 2 Persatuan Pemakanan Malaysia
 - (d) Buku Resepi Menu Standard
9. Susu pekat manis atau krim pekat manis tidak boleh digunakan dalam bancuhan minuman. (Rujuk **Lampiran III**.: Cadangan Bancuhan Standard Minuman).
10. DISERTAKAN juga **MENU GANTIAN BAGI MURID ORANG ASLI (Semenanjung) dan PRIBUMI (Sabah & Sarawak)** bagi Asrama Orang Asli atau asrama yang mempunyai murid orang asli/pribumi sebagai gantian.
11. Menu Gantian ini hendaklah dibaca BERSAMA Menu Standard KPM dan gantian yang dibenarkan hanyalah kepada MENU/ITEM YANG TELAH DITETAPKAN sahaja.

MENU MAKANAN ASRAMA KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA 2018

MENU STANDARD SEKOLAH RENDAH

Semakan **2018**

Disemak & Dikemaskini oleh,
Unit Pengurusan Asrama Harian
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia

Dengan Kerjasama :

Bahagian-Bahagian Di Bawah Operasi Pendidikan, KPM
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)
Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan, KKM

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU PERTAMA

Isnin	Sarapan Pagi	BIHUN SOTO (245g / 170kcal) Bihun (80g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Sup ayam (100ml) Daun sup + bawang goreng (5g) SAMBAL KICAP (5g/10kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) IKAN TENGGIRI ASAM PEDAS (100g / 220kcal) Ikan tenggiri (80g) Bendi (10g) Tomato (10g)	SAMBAL GORENG JAWA (40g/100kcal) Tempe (10g) Tauhu (10g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah(10g) Kacang buncis (10g)	OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KARIPAP BERINTI DAGING (1 biji X 40g / 140kcal)	KOPI O (150ml/20kcal) Kopi (3g) Gula (1sdt/5g)		
	Makan Malam	NASI TOMATO (150g / 250kcal) AYAM GORENG MASAK MERAH (125g / 250kcal) Ayam (125g)	DALCA (70g/120kcal) Lobak merah (20g) Kacang panjang (20g) Kacang dal (10g) Terung (20g)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam	SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) Roti putih (2 keping X 25g) Sardin (30g) Timun + Salad (20g) Tomato (10g) Mentega	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) Serbuk koko (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
Selasa	Sarapan Pagi	NASI GORENG KAMPUNG (160g/310kcal) Nasi putih (100g) Isi ayam (40g) Ikan bilis (10g) Kangkung (10g)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) DAGING MASAK BLACK PEPPER (90g/180kcal) Daging (80g) Kentang (10g)	TAUHU GORENG BERLADA (40g/55kcal)	KACANG BUNCIS GORENG (80g/50kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	CUCUR BADAK (2 biji X 30g /150kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) Serbuk bermalta (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN KEMBUNG GORENG TEPUNG (100g/160kcal)	SUP SAYUR (120g/60kcal) Sawi (30g) Lobak merah(30g) Putik jagung (30g) Bunga kubis (30g)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) Roti putih (2 keping x 25g) Sardin (30g) Timun + Salad (20g) Mentega	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		

Rabu	Sarapan Pagi	BIJIRIN SARAPAN (60g/195kcal) SUSU PENUH KRIM UHT (250ml/130kcal) KISMIS (10g/35kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) IKAN TALAPIA GORENG BERLADA (100g/140kcal)	SOTONG GORENG KUNYIT (30g/40kcal) Sotong (20g) Kacang panjang (5g) Bawang (5g)	PUCUK MANIS MASAK LEMAK (100g/90kcal) Pucuk manis (60g) Ubi keledak (40g)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	PISANG GORENG (Nangka/Abu/Tanduk) (2 potong X 40gm/210kcal)	TEH O (150ml/20kcal) Teh (1g) Gula (1sdt/5g)		
	Makan Malam	CHICKEN CHOP + SOS BLACK PEPPER (155g/210kcal) Chicken fillet (125g) Sos black pepper (30g)	COLESLAW (75g/110kcal) Kubis (40g) Lobak merah (20g) Maiyonnaise (15g)	ISI JAGUNG KUKUS (60g/55kcal)	LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	MAKARONI GORENG (170g/260kcal) Makaroni (80g) Isi ayam (40g) Lobak merah (40g) Telur (10g)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		

Khamis	Sarapan Pagi	ROTI BIJIRIN PENUH + TELUR Roti bijirin penuh (2 keping X 30g/210kcal) Telur hancur (60g/80kcal) Kacang panggang (50g/25kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) Serbuk koko (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
	Makan Tengah Hari	NASI AYAM (150g/240kcal) AYAM GORENG (125g/260kcal)	SUP AYAM (150ml/85kcal) SAYUR (30g/5kcal) (Salad + Timun + Tomato)	KUAH CILI NASI AYAM (20g/10kcal)	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	MUFFIN (2 biji X 35g / 280kcal) (Vanilla/Pisang/Coklat)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN TENGGIRI GORENG MASAK KICAP (100g/90kcal) Ikan tenggiri (80g) Tomato (20g)	KANGKUNG GORENG (80g/70kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	ROTI PAUN/BENGGALI (2 keping X 30g/150kcal) KARI AYAM (50g/50kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		

Jumaat	Sarapan Pagi	SPAGHETTI GORENG (150g/280kcal) Spaghetti (80g) Isi ayam (40g) Lobak merah (30g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) Serbuk koko (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN BAWAL GORENG (80g/120kcal)	TOM YAM CAMPUR (150g/100kcal) Udang (20g), Sotong (20g) Lobak merah (20g), Bunga kubis (30g) Tomato (10g)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
MINGGU (1)	Minum Petang	KUIH KERIA (2 biji X 40g / 210kcal)	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	DAGING MASAK KICAP (100g/115kcal) Daging (80g) Kentang (20g)	KANGKUNG GORENG (80g/70kcal)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	EGG BENJO (180g/270kcal) Roti burger (60g) Telur goreng (60g) Salad (20g) Timun (20g) Tomato (20g) Sos cili / Tomato	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Sarapan Pagi	NASI IMPIT (80g/80kcal) RENDANG DAGING (30g/40kcal) KUAH KACANG(50g/110kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
MINGGU (1)	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) IKAN MERAH MASAK KARI (140g/200kcal) Ikan merah (80g) Bendi (30g) Tomato (30g)	TELUR DADAR (65g/120kcal) Telur (60g) Bawang (4g) Cili merah (1g)	KACANG PANJANG GORENG + LOBAK MERAH (80g/50kcal) Kacang panjang (40g) Lobak merah (40g)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal) AIS KRIM PERISA VANILA (50g/ 80kcal)
	Minum Petang	CAKOI + KAYA (2 biji X 40g / 160kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) Serbuk bermalta (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	SUP AYAM (165g/200kcal) Ayam (125g) Kentang (40g) Daun sup + Bawang goreng	SAWI PUTIH GORENG (90g/60kcal) Sawi (50g) Tauhu (40g)	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	BUN KACANG MERAH (1 biji X 50g/200kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		

MINGGU (1)	Ahad	Sarapan Pagi MI GORENG (160g/250kcal) Mi (80g) Isi ayam (40g) Sawi(20g) Tauheh (20g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) Serbuk koko (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) IKAN SELAR GORENG (100g/150kcal)	SOTONG GORENG KUNYIT (30g/40kcal) Sotong (20g) Kacang panjang (5g) Bawang (5g)	LABU MASAK LEMAK (60g/50kcal) Labu (60g)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	MASALA VADAI (2 biji X 40g / 330kcal)	TEH O (150ml/20kcal) Teh (1g) Gula (1sdt/5g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	AYAM MASAK HALIA (125g/200kcal) Ayam (125g)	BAYAM TUMIS AIR (60g/80kcal)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	ROTI CANAI (80g/280kcal) DALCA (40g) Kentang (30g) Kacang dal (10g)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 1	<i>Sarapan Pagi</i>	290kcal	430kcal	480kcal	435kcal	400kcal	350kcal	370kcal
	<i>Makan Tengah Hari</i>	635kcal	530kcal	555kcal	670kcal	485kcal	695kcal	475kcal
	<i>Minum Petang</i>	160kcal	285kcal	230kcal	400kcal	360kcal	295kcal	350kcal
	<i>Makan Malam</i>	660kcal	485kcal	445kcal	405kcal	450kcal	525kcal	565kcal
	<i>Minum Malam</i>	345kcal	375kcal	380kcal	320kcal	390kcal	320kcal	400kcal
	KALORI SEHARI	2090kcal	2105kcal	2090kcal	2230kcal	2085kcal	2185kcal	2160kcal

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU KEDUA

Isnin	Sarapan Pagi	NASI IMPIT (50g/50kcal) RENDANG DAGING (20g/25kcal) KUAH KACANG (30g/60kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) <i>Serbuk bermalta (1sm/10g)</i> <i>Susu tepung (2sm/20g)</i>			
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) IKAN BAWAL HITAM MASAK TAUCU (90g/150kcal) <i>Ikan bawal (80g)</i> <i>Taucu (5g)</i> <i>Bawang besar dan cili (5g)</i>	SUP SAYUR (120g/60kcal) <i>Sawi (30g)</i> <i>Lobak merah (30g)</i> <i>Putik jagung (30g)</i> <i>Bunga kubis (30g)</i>	SAMBAL GORENG JAWA (40g/100kcal) <i>Tempe (10g)</i> <i>Tauhu (10g)</i> <i>Kentang (10g)</i> <i>Suhun (5g)</i> <i>Kacang panjang (5g)</i>	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Petang	KARIPAP PUSING (2 biji X 40g/280kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>			
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal) AYAM GORENG BEREMPAH (125g/260kcal)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) <i>Brokoli (40g)</i> <i>Lobak merah (10g)</i> <i>Kacang buncis (10g)</i>	SAMBAL BELACAN + ULAM (20gm/10kcal) <i>Timun</i> <i>Salad</i>	LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
MINGGU (2)	Minum Malam	SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) <i>Roti putih (2 keping X 25g)</i> <i>Sardin (30g)</i> <i>Timun + Salad (20g)</i> <i>Tomato (10g)</i> <i>Mentega</i>	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>			
	Selasa	Sarapan Pagi	ROTI PUTIH (2X25g/150kcal)	TELUR HANCUR (60g/80kcal) KACANG PANGGANG (100g/50kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) <i>Serbuk koko (1sm/10g)</i> <i>Susu tepung (2sm/20g)</i>	
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) SUP DAGING (200g/ 150kcal) <i>Daging (80g)</i> <i>Kentang (45g)</i> <i>Lobak merah (30g)</i> <i>Daun sup (10g)</i>	SOTONG GORENG KUNYIT (30g/40kcal) <i>Sotong (20g)</i> <i>Kacang panjang (5g)</i> <i>Bawang (5g)</i>	SAYUR KANGKUNG GORENG (80g/50kcal)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		Minum Petang	CUCUR UDANG (2 biji X 50g/280kcal) <i>Udang (2 ekor)</i> <i>Kuca</i> <i>Sos cucur</i>	KOPI O (150ml/20kcal) <i>Kopi (3g)</i> <i>Gula (1sdt/5g)</i>		
Makan Malam		NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN TENGGIRI MASAK KARI (110g/190kcal) <i>Ikan tenggiri (80g)</i> <i>Tomato (20g)</i> <i>Bendi (10g)</i>	BUNCIS + TAUGE+ LOBAK MERAH GORENG (80g/70kcal)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
Minum Malam	MI HAILAM (180g/310kcal) <i>Mi (80g)</i> <i>Isi ayam (30g)</i> <i>Sawi (20g)</i> <i>Telur (10g)</i> <i>Udang (20g)</i>	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>				

MINGGU (2)	Rabu	Sarapan Pagi	ROTI CANAI (80g/280kcal)	DALCA (40g) <i>Kentang (30g)</i> <i>Kacang dal (10g)</i>	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>	
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (150g/195kcal)	TELUR DADAR (65g/120kcal) <i>Telur (60g)</i> <i>Bawang (4g)</i> <i>Cili merah (1g)</i>	SAWI PUTIH GORENG (90g/60kcal) <i>Sawi (50g)</i> <i>Tauhu (40g)</i>	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		KELEDEK GORENG (2 potong X 30g/80kcal)	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		
	Makan Malam		NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN SIAKAP 3 RASA (130g/170kcal) <i>Ikan siakap goreng (80g)</i> <i>Nenas (20g)</i> <i>Timun (10g)</i> <i>Tomato (20g)</i>	KACANG PANJANG GORENG + LOBAK MERAH (80g/50kcal) <i>Kacang panjang (40g)</i> <i>Lobak merah (40g)</i>	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam		ROTI BUN KOSONG (2 biji X 50g/140kcal)	SUP AYAM (80g/50kcal) <i>Isi ayam (40g)</i> <i>Kentang (20g)</i> <i>Lobak merah (20g)</i>	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) <i>Serbuk bermalta (1sm/10g)</i> <i>Susu tepung (2sm/20g)</i>	

MINGGU (2)	Khamis	Sarapan Pagi	BIHUN GORENG PUTIH (160g/300kcal) <i>Bihun (80g)</i> <i>Ayam (40g)</i> <i>Lobak merah (20g)</i> <i>Kubis (20g)</i>	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) <i>Serbuk koko (1sm/10g)</i> <i>Susu tepung (2sm/20g)</i>		
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (150g/195kcal)	SOTONG GORENG BERCILI (60g/70kcal) <i>Sotong (40g)</i> <i>Bawang (10g)</i> <i>Cili merah (10g)</i>	LABU AIR MASAK TUMIS (80g/60kcal) <i>Labu air (70g)</i> <i>Suhun (5g)</i> <i>Ikan bilis (5g)</i>	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		KUIH KASTURI (2 keping X 35g/170kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>		
	Makan Malam		NASI PUTIH (150g/195kcal)	AYAM MASAK KICAP (125g/280kcal)	KUBIS GORENG (80g/60kcal) <i>Kubis (50g)</i> <i>Lobak merah (30g)</i>	TEMBIKAI SUSU (130g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam		PAU KACANG MERAH (1 biji X 50g/140kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>		

Jumaat	Sarapan Pagi	MAKARONI GORENG (170g/260kcal) Makaroni (80g) Isi ayam (40g) Lobak merah (40g) Telur (10g)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI BRIYANI (150g/270kcal) AYAM TANDOORI GORENG (125g/280kcal)	DALCA (70g/120kcal) Lobak merah (20g) Kacang panjang (20g) Kacang dal (10g) Terung (20g)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Petang	CUCUR IKAN BILIS (2 biji X 40g/80kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) Serbuk bermalta (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN MERAH MASAK SUP (140g/120kcal) Ikan merah (80g) Lobak merah (20g) Tomato(20g) Saleri (20g)	KAILAN GORENG BELACAN (80g/110kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	BUBUR JAGUNG (90g/180kcal) Isi jagung (60g) Keledek (30g)	ROTI PUTIH (2X25g/150kcal)	TEH O (150ml/20kcal) Teh (1g) Gula (1sdt/5g)	

Sabtu	Sarapan Pagi	NASI GORENG KAMPUNG (160g/310kcal) Nasi putih (100g) Isi ayam (40g) Ikan bilis (10g) Kangkung (10g)	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) Serbuk bermalta (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) IKAN KEMBUNG GORENG KICAP (100g/200kcal)	UDANG SWEET SOUR (35g/20kcal) Udang (20g) Tomato (5g) Timun (5g) Nenas (5g)	KACANG BUNCIS GORENG (80g/50kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KEK PISANG (2 potong X 30g/200kcal)	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	AYAM GORENG MASAK MERAH (125g /250kcal) Ayam (125g)	KUBIS PANJANG TUMIS AIR + LOBAK MERAH (90g/60kcal) Kubis panjang (50g) Lobak merah(40g)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	BIHUN SOTO (245g / 170kcal) Bihun (80g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Sup Ayam (100ml) Daun sup + Bawang goreng (5g) SAMBAL KICAP (10g/20kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		

MINGGU (2)	Ahad	Sarapan Pagi NASI LEMAK (220g/380kcal) Nasi (100g) Sambal ikan bilis (30g) Telur rebus (60g) Kacang tanah (10g) Ikan bilis goreng (10g) Timun (15g)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) RENDANG DAGING (80g/100kcal)	TELUR DADAR (70g/130kcal) Telur (60g) Bawang (10g) Cili merah (10g)	CENDAWAN TUMIS (40g/40kcal) Cendawan tiram (40g)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	MASALA VADAI (2 biji X 40g / 330kcal)	KOPI O (150ml/20kcal) Kopi (3g) Gula (1sdt/5g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	UDANG GORENG KUNYIT (100g/110kcal) Udang (80g) Kacang panjang (10g) Bawang (10g)	SAWI JEPUN GORENG (60g/50kcal)	OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	SUP CENDAWAN BERKRIM (CREAMY MUSHROOM SOUP)(150ml/60kcal)	ROTI BIJIRIN PENUH (2 keping X 30g/150kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) Serbuk koko (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)	

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 2	Sarapan Pagi	270kcal	400kcal	400kcal	420kcal	380kcal	445kcal	500kcal
	Makan Tengah Hari	555kcal	475kcal	545kcal	635kcal	740kcal	515kcal	535kcal
	Minum Petang	400kcal	300kcal	230kcal	290kcal	215kcal	350kcal	350kcal
	Makan Malam	585kcal	525kcal	505kcal	585kcal	475kcal	545kcal	425kcal
	Minum Malam	345kcal	430kcal	325kcal	260kcal	350kcal	310kcal	330kcal
KALORI SEHARI		2155kcal	2130kcal	2005kcal	2190kcal	2160kcal	2165kcal	2140kcal

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU KETIGA

Isnin	Sarapan Pagi	KUETIAU GORENG (150g/280kcal) Kuetiau (50g) Udang basah (20g) Sawi (15g) Taugeh (10g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) Serbuk koko (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) AYAM MASAK KARI (125g/210kcal) Ayam (125g)	TAUHU GORENG BERLADA (40g/55kcal)	BAYAM TUMIS AIR (60g/80kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KARIPAP SARDIN (2 biji X 40g/310kcal)	TEH O (150ml/20kcal) Teh (1g) Gula (1sdt/5g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN TENGGIRI GORENG MASAK KICAP (100g/220kcal) Ikan tenggiri (80g)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah (10g) Kacang buncis (10g)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	BUBUR CHA CHA (100g/150kcal) Tepung cha cha (70g) Keledek (30g)	BISKUT KRIM KRAKER (3 keping X10g/115kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)	
Selasa	Sarapan Pagi	NASI GORENG (160g/270kcal) Nasi (100g) Isi Ayam (40g) Telur (10g) Sawi (10g)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal)	SUP DAGING (200g/ 150kcal) Daging (80g) Kentang (45g) Lobak merah (30g) Daun sup (10g)	UDANG GORENG BEREMPAH (20g/45kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	CUCUR IKAN BILIS (2bijiX 40g/80kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) Serbuk bermalta (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN TENGGIRI MASAK LEMAK CILI API (100g/200kcal) Ikan tenggiri 80g	KACANG BUNCIS GORENG (80g/50kcal)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	EGG BENJO (180g/270kcal) Roti burger (60g) Telur goreng (1 biji/60g) Salad (20g) Timun (20g) Tomato (20g) Sos cili / Tomato	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		

Rabu	Sarapan Pagi	BIJIRIN SARAPAN (60g/195kcal)	SUSU PENUH KRIM UHT (250ml/130kcal) KISMIS (10g/35kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>
	Makan Tengah Hari	NASI JAGUNG (150g/195kcal) AYAM GORENG REMPAH Ayam (125g/260kcal)	DALCA (70g/120kcal) <i>Lobak merah (20g)</i> <i>Kacang panjang (20g)</i> <i>Kacang dal (10g)</i> <i>Terung (20g)</i>	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	UBI KAYU REBUS+SAMBAL (50g/80kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>	
	Makan Malam	FISH & CORN Fish fillet (Ikan dory) (80g/190kcal)	COLESLAW (75g/110kcal) <i>Kubis (40g)</i> <i>Lobak merah (20g)</i> <i>Maiyonnaise (15g)</i>	ISI JAGUNG KUKUS (60g/55kcal) OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
MINGGU (3)	Minum Malam	MINI PIZZA (80g/280kcal) <i>Isi ayam (40g)</i> <i>Sayur campur (20g)</i>	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>	
	Sarapan Pagi	MI GORENG (110g/170kcal) <i>Mi (50g)</i> <i>Isi ayam (20g)</i> <i>Sawi(20g)</i> <i>Taugeh (20g)</i>	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>	
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) IKAN SELAR GORENG (100g/170kcal)	UDANG SWEET SOUR (55g/30kcal) <i>Udang (40g)</i> <i>Tomato (5g)</i> <i>Timun (5g)</i> <i>Nenas (50g)</i>	BAYAM GORENG (60g/80kcal) LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	MUFFIN (2 biji X 35g/280kcal) <i>(Vanilla / Pisang / Coklat)</i>	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>	
MINGGU (3)	Makan Malam	NASI AYAM (150g/240kcal) AYAM GORENG (125g/260kcal)	SUP AYAM (150ml/85kcal)	SAYUR (30g/5kcal) <i>(Salad + Timun + Tomato)</i> KUAH CILI NASI AYAM (20g/10kcal)
	Minum Malam	SUP CENDAWAN BERKRIM (CREAMY MUSHROOM SOUP) (150ml/60kcal)	ROTI BIJIRIN PENUH (2 keping X 30g/150kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) <i>Serbuk koko (1sm/10g)</i> <i>Susu tepung (2sm/20g)</i>
				TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)

Jumaat	Sarapan Pagi	SPAGHETTI BOLOGNESE (180g/180kcal) Spaghetti (80g) Isi ayam kisar (40g) Sayur campur (20g) Kuah spaghetti (40g)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) DAGING MASAK KURMA (150g/225kcal) Daging (80g) Lobak merah (30g) Kentang (40g)	SOTONG GORENG BERCILI (30g/35kcal) Sotong (20g) Bawang (5g) Cili merah (5g)	KANGKUNG GORENG (80g/70kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	APAM GULA HANGUS (2 biji X 40g/250kcal)	TEH O (150ml/20kcal) Teh(1g) Gula (1sdt/5g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN KELI GORENG BERLADA (100g/100kcal)	LABU MASAK LEMAK (60g/50kcal) Labu (60g)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
MINGGU (3)	Minum Malam	ROTI CANAI(80g/280kcal) DALCA (40g) Kentang (30g) Kacang dal (10g)	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) Serbuk bermalta (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
	Sabtu	Sarapan Pagi	NASI GORENG CINA (170g/290kcal) Nasi (100g) Sayur campur (30g) Udang (40g)	TELUR MATA (60g/120kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) Serbuk koko (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) IKAN CENCARU GORENG SUMBAT CILI (100g/200kcal) Air asam/Kicap	UDANG GORENG KUNYIT (35g/30kcal) Udang (20g) Kacang panjang (5g) Bawang (5g) Cili merah(5g)	KUBIS MASAK LEMAK (80g/70kcal)
MINGGU (3)	Minum Petang	PAU GORENG SAMBAL (2 biji X 40g/200kcal) Sambal bilis Timun	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	AYAM MASAK KARI (125g/210kcal) Ayam (125g)	BUNCIS + TAUGEH+ LOBAK MERAH GORENG (80g/70kcal)	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	MAKARONI GORENG (100g/150kcal) Makaroni (50g) Isi ayam (20g) Lobak merah (20g) Telur (10g)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		

Ahad	Sarapan Pagi	BIHUN SOTO (245g / 170kcal) Bihun (80g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Sup ayam (100ml) Daun sup + bawang goreng (5g)	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) Serbuk bermalta (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)			
		SAMBAL KICAP (5g/10kcal)				
Minggu (3)	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) IKAN SELAR GORENG (100g/150kcal)	SAMBAL UDANG (20g/30kcal) Udang (20g)	TOM YAM SAYUR (130g/65kcal) Tomato (20g) Lobak merah (30g) Putik jagung (20g) Bunga kubis (20g) Cendawan (20g) Saderi (20g)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal) AIS KRIM PERISA COKLAT (50g/ 100kcal)	
	Minum Petang	SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) Roti putih (2 keping X 25g) Sardin (30g) Timun + Salad (20g) Mentega	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)			
	Makan Malam	NASI GORENG (180g/270kcal) Nasi (150g) Kubis (20g) Ikan bilis (10g)	AYAM GORENG (125g/260kcal)	SUP SAYUR (120g/60kcal) Sawi (30g) Lobak merah (30g) Putik jagung (30g) Bunga kubis (30g)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam	KEK COKLAT (2 biji X 40g/300kcal)	KOPI O (150ml/20kcal) Kopi (3g) Gula (1sdt/5g)			

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 3	<i>Sarapan Pagi</i>	400kcal	390 kcal	480kcal	290kcal	300kcal	530kcal	305kcal
	<i>Makan Tengah Hari</i>	590kcal	440kcal	645kcal	545kcal	575kcal	565kcal	580kcal
	<i>Minum Petang</i>	330kcal	215kcal	200kcal	400kcal	270kcal	350kcal	345kcal
	<i>Makan Malam</i>	535kcal	515kcal	425kcal	640kcal	435kcal	545kcal	640kcal
	<i>Minum Malam</i>	385kcal	420kcal	400kcal	330kcal	415kcal	270kcal	320kcal
KALORI SEHARI		2240kcal	1980kcal	2150kcal	2205kcal	1995kcal	2260kcal	2120kcal

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU KEEMPAT

MINGGU (4)	Isnin	Sarapan Pagi	NASI LEMAK (220g/380kcal) Nasi (100g) Sambal ikan bilis (30g) Telur rebus (60 g) Kacang tanah (10g) Ikan bilis goreng (10g) Timun (15g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) Serbuk koko (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) DAGING MASAK ASAM PEDAS(80g/140kcal) Daging (80g)	TELUR DADAR (70g/120kcal) Telur (60g) Bawang (5g) Cili merah (5g)	BAYAM GORENG (60g/80kcal)	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	PAU KACANG MERAH (1 biji X 50g/140kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)			
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN SIAKAP 3 RASA (130g/165kcal) Ikan siakap (80g) Nenas (20g) Timun (10g) Tomato (20g)	KAILAN GORENG BELACAN (80g/110kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam	CUCUR PISANG (6 biji X 20g/240kcal)	TEH O (150ml/20kcal) Teh (1g) Gula (1sdt/5g)			
MINGGU (4)	Selasa	Sarapan Pagi	BIHUN GORENG (90g/160kcal) Bihun (50g) Isi ayam (20g) Sawi (10g) Taugeh (10g)	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) Serbuk bermalta (1sm/10g) Susu tepung (2sm/20g)		
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) UDANG MASAK PAPRIK (160g/155kcal) Udang (80g) Lobak merah (20g) Kacang panjang (20g) Putik jagung (20g) Bunga kubis (20g)	SAMBAL GORENG JAWA (45g/100kcal) Tempe (10g) Tauhu (10g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	KANGKUNG GORENG (80g/70kcal)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KARIPAP BERINTI DAGING (2 biji X 40g / 280kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)			
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	SUP AYAM (170g/160kcal) Ayam (120g) Kentang (30g) Lobak merah (20g) Daun sup+Bawang goreng	KUBIS GORENG (80g/60kcal) Kubis (50g) Lobak merah (30g)	OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam	ROTI PUTIH (2 keping X 25g/150kcal) TELUR HANCUR (60g/ 80kcal) Timun (5g) Salad (5g)	AIR SOYA (1 kotak) (250ml/150kcal)			

MINGGU (4)	Rabu	Sarapan Pagi	ROTI CANAI (80g/280kcal)	DALCA (40g) <i>Kentang (30g)</i> <i>Kacang dal (10g)</i>	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) <i>Serbuk koko (1sm/10g)</i> <i>Susu tepung (2sm/20g)</i>
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal)	AYAM GORENG BEREMPAH(125g/260kcal)	SAMBAL UDANG (20g/30kcal) <i>Udang (20g)</i>	KUBIS MASAK LEMAK (100g/80kcal) TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KELEDEK GORENG (2 potong X 30g/80kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN JENAHAK MASAK KARI (110g/190kcal) <i>Ikanjenahak (80g)</i> <i>Bendi (10g)</i> <i>Tomato (20g)</i>	SAWI JEPUN GORENG SOS TIRAM (60g/60kcal)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) <i>Roti putih (2 keping X 25g)</i> <i>Sardin (30g)</i> <i>Timun + Salad (20g)</i> <i>Mentega</i>	KOPI O (150ml/20kcal) <i>Kopi (3g)</i> <i>Gula (1sdt/5g)</i>		

MINGGU (4)	Khamis	Sarapan Pagi	BUBUR NASI (290g/120kcal) <i>Bubur (200g)</i> <i>Isi ayam (40g)</i> <i>Bawang goreng (5g)</i> <i>Daun sup (5g)</i> <i>Kacang tanah (10g)</i> <i>Ikan bilis goreng (20g)</i> <i>Lobak merah (20g)</i>	SAYUR KANGKUNG GORENG (30g/25kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN TENGGIRI GORENG KICAP (80g/280kcal)	TAUGEH GORENG (80g/100kcal) <i>Taugeh (40g)</i> <i>Tauhu (30g)</i> <i>Kucai (10g)</i>	SAMBAL BELACAN + ULAM (20g/10kcal) <i>Sambal belacan(10g)</i> <i>Timun (5g)</i> <i>Salad (5g)</i>
	Minum Petang	PULUT PANGGANG (2biji X 40g/180kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) <i>Serbuk bermalta (1sm/10g)</i> <i>Susu tepung (2sm/20g)</i>		
	Makan Malam	NASI BRIYANI (150g/270kcal)	AYAM MASAK KURMA(135g/170kcal) <i>Ayam (125g)</i> <i>Kentang (10g)</i>	DALCA (35g/60kcal) <i>Lobak merah(10g)</i> <i>Kacang Panjang (10g)</i> <i>Kacang Dal (5g)</i> <i>Terung (10g)</i>	PAPADOM (10g/10kcal)
	Minum Malam	BUBUR KACANG HIJAU (100g/100kcal)	BISKUT KRIM KRAKER (3 keping X10g/115kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>	

Jumaat	Sarapan Pagi	ROTI BIJIRIN PENUH + TELUR <i>Roti bijirin penuh (2 keping X 30g/ 210kcal)</i> <i>Telur hancur (60g/80kcal)</i> <i>Kacang panggang (100g/50kcal)</i>	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (150ml/120kcal) <i>Serbuk koko (1sm/10g)</i> <i>Susu tepung (2sm/20g)</i>		
	Makan Tengah Hari	NASI JAGUNG (150g/195kcal)	AYAM GORENG MASAK MERAH (125g / 250kcal)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) <i>Brokoli (40g)</i> <i>Lobak merah (10g)</i> <i>Kacang buncis(10g)</i>	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KUIH KASTURI (2 keping X 35g/170kcal)	TEH O (150ml/20kcal) <i>Teh (1g)</i> <i>Gula (1sdt/5g)</i>		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN KEMBUNG GORENG BERLADA (100g/240kcal) <i>Ikan kembung (100g)</i>	SAWI PUTIH GORENG (90g/60kcal) <i>Sawi (50g)</i> <i>Tauhu (40g)</i>	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	ROTI PAUN/BENGGALI (2 keping X 30g/150kcal)	KARI AYAM (50g/50kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>	

Sabtu	Sarapan Pagi	NASI GORENG CENDAWAN (140g/240kcal) <i>Nasi (100g)</i> <i>Udang (20g)</i> <i>Cendawan (20g)</i>	MINUMAN SUSU BERMALTA (150ml/135kcal) <i>Serbuk bermalta (1sm/10g)</i> <i>Susu tepung (2sm/20g)</i>		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal)	UDANG GORENG KUNYIT (35g/30kcal) <i>Udang (20g)</i> <i>Kacang panjang (5g)</i> <i>Bawang (5g)</i> <i>Cili merah(5g)</i>	SAWI JEPUN GORENG (60g/50kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KEK CHIFFON (2 potong X 40g/270kcal)	AIR SOYA (1 kotak) (250ml/150kcal)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal) AYAM MASAK KICAP (125g/280kcal)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) <i>Brokoli (40g)</i> <i>Lobak merah (10g)</i> <i>Kacang buncis(10g)</i>	SAMBAL BELACAN + ULAM (20g/10kcal) <i>Sambal belacan(10g)</i> <i>Timun (5g)</i> <i>Salad (5g)</i>	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	PAU AYAM (1 biji X 50g/120kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>		

MINGGU (4)	Ahad	Sarapan Pagi KUETIAU GORENG (150g/280kcal) Kuetiau (50g) Udang basah (20g) Sawi (15g) Taugeh (10g)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (150g/195kcal) AYAM MASAK LEMAK CILI API (165g/220kcal) Ayam (125g) Kentang (40g)	SAMBAL GORENG JAWA (40g/100kcal) Tempe (10g) Tauhu (10g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	KUBIS GORENG (80g/60kcal) Kubis (50g) Lobak merah (30g)	BUAH LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	SAMOSAS (2 biji X 40g/180kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (150g/195kcal)	IKAN KEMBUNG MASAK SAMBAL (100g/270kcal)	KACANG PANJANG GORENG DAN LOBAK MERAH (80g/50kcal) Kacang panjang (40g) Lobak merah(40g)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	BAN MANIS (2 biji X 40g/200kcal)	MINUMAN BERMALTA (150ml/120kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Gula (1sdt / 5g)		

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 4	<i>Sarapan Pagi</i>	500kcal	295kcal	400kcal	275kcal	460kcal	375kcal	400kcal
	<i>Makan Tengah Hari</i>	605kcal	590kcal	615kcal	625kcal	545kcal	435kcal	645kcal
	<i>Minum Petang</i>	260kcal	400kcal	200kcal	315kcal	190kcal	420kcal	300kcal
	<i>Makan Malam</i>	520kcal	485kcal	515kcal	580kcal	545kcal	605kcal	605kcal
	<i>Minum Malam</i>	260kcal	380kcal	245kcal	335kcal	320kcal	240kcal	320kcal
KALORI SEHARI		2145kcal	2150kcal	1975kcal	2130kcal	2060kcal	2075kcal	2270kcal

MENU MAKANAN ASRAMA KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA 2018

MENU STANDARD SEKOLAH MENENGAH

Semakan **2018**

Disemak & Dikemaskini oleh,
Unit Pengurusan Asrama Harian
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia

Dengan Kerjasama :

Bahagian-Bahagian Di Bawah Operasi Pendidikan, KPM
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)
Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan, KKM

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU PERTAMA

MINGGU (1)	Isnin	Sarapan Pagi	BIHUN SOTO (265g / 180kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Sup Ayam (100ml) Daun sup + bawang goreng (5g) SAMBAL KICAP (10g/20kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN TENGGIRI ASAM PEDAS (100g / 220kcal) Ikan tenggiri (80g) Bendi (10g) Tomato (10g)	SAMBAL GORENG JAWA (60g/150kcal) Tempe (20g) Tauhu (20g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah(10g) Kacang buncis (10g)	OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Petang		KARIPAP BERINTI DAGING (2 biji X 40g / 280kcal)	KOPI O (200ml/40kcal) Kopi (4g) Gula (1sm/10g)			
	Makan Malam		NASI TOMATO (200g / 330kcal) AYAM GORENG REMPAH Ayam (125g/250kcal)	DALCA (70g/120kcal) Lobak merah(20g) Kacang panjang (20g) Kacang dal (10g) Terung (20g)	PAPADOM (10g / 20kcal)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam		MINI PIZZA (90g/195kcal) Roti pizza (30g) Isi ayam (40g) Sayur campur (20g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) Serbuk koko(2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)			
MINGGU (1)	Selasa	Sarapan Pagi	NASI GORENG KAMPUNG (210g/410kcal) Nasi putih (150g) Isi ayam (40g) Ikan bilis (10g) Kangkung (10g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) DAGING MASAK BLACK PEPPER (90g/180kcal) Daging (80g) Kentang (10g)	TAUHU GORENG BERLADA (40g/55kcal)	KACANG BUNCIS GORENG (80g/50kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Petang		CUCUR BADAK (2 biji X 30g /150kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)			
	Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN KEMBUNG GORENG TEPUNG (100g/160kcal)	SUP SAYUR (120g/60kcal) Sawi (30g) Lobak merah(30g) Putik jagung (30g) Bunga kubis (30g)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam		SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) Roti putih (2 keping x 25g) Sardin (30g) Timun + Salad (20g) Mentega	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)			

MINGGU (1)	Rabu	Sarapan Pagi	BIJIRIN SARAPAN (60g/195kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
			SUSU PENUH KRIM UHT (250ml/130kcal)			
		KISMIS (10g/35kcal)				
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	SOTONG GORENG KUNYIT (50g/60kcal) Sotong (40g) Kacang panjang (5g) Bawang (5g)	LABU MASAK LEMAK (60g/50kcal) Labu (60g)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Petang	PISANG GORENG (Nangka/Abu/Tanduk) (2 potong X 40gm/210kcal)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (1sdt/5g)			
	Makan Malam	CHICKEN CHOP + SOS BLACK PEPPER (155g/210kcal) Chicken fillet (125g) Sos black pepper (30g)	COLESLAW (75g/110kcal) Kubis (40g) Lobak merah (20g) Maiyonnaise (15g)	ISI JAGUNG KUKUS (60g/55kcal)	LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam	MAKARONI GORENG (190g/290kcal) Makaroni (100g) Isi ayam (40g) Lobak merah (40g) Telur (10g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			
MINGGU (1)	Khamis	Sarapan Pagi	ROTI BIJIRIN PENUH + TELUR	MINUMAN SUSU BERKOKLAT (200ml/160kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
			ROTI BIJIRIN PENUH (2 keping X 30g/ 210kcal) TELUR HANCUR (60g/80kcal) KACANG PANGGANG (100g/50kcal)			
	Makan Tengah Hari	NASI AYAM (200g/320kcal)	SUP AYAM (150ml/85kcal)	KUAH CILI NASI AYAM (20g/10kcal)	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
		AYAM GORENG (125g/260kcal)	SAYUR (30g/5kcal) (Salad + Timun + Tomato)			
	Minum Petang	MUFFIN (2 biji X 35g / 280kcal) (Vanilla/Pisang/Coklat)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN TENGGIRI GORENG MASAK KICAP (100g/90kcal) Ikan tenggiri (80g) Tomato (20g)	TAUGEH GORENG (80g/150kcal) Taugeh (40g) Tauhu (30g) Kucai (10g)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam	ROTI PAUN/BENGGALI (2 KEPING X 30g/150kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			
		KARI AYAM (50g/50kcal)				

Jumaat	Sarapan Pagi	SPAGHETTI GORENG (150g/280kcal) Spaghetti (80g) Isi ayam (40g) Lobak merah (30g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN BAWAL GORENG (80g/120kcal)	TOM YAM CAMPUR (100g/100kcal) Udang (20g), Sotong (20g) Lobak merah (20g) Bunga kubis (30g) Tomato (10g)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KUIH KERIA (2 biji X 40g / 210kcal)	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	DAGING MASAK KICAP (100g/115kcal) Daging (80g) Kentang (20g)	KANGKUNG GORENG (80g/70kcal)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
Minum Malam	EGG BENJO (180g/270kcal) Roti burger (60g) Telur goreng (60g) Salad (20g) Timun (20g) Tomato (20g) Sos cili / tomato	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			

Sabtu	Sarapan Pagi	NASI IMPIT(100g/100kcal) RENDANG DAGING(50g/130kcal) KUAH KACANG(50g/110kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN MERAH MASAK KARI (110g/160kcal) Ikan merah (80g) Bendi (10g) Tomato (20g)	TELUR DADAR (65g/120kcal) Telur (60g) Bawang (4g) Cili merah (1g)	KACANG PANJANG GORENG + LOBAK MERAH (80g/50kcal) Kacang panjang (40g) Lobak merah (40g)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	CAKOI + KAYA (2 biji X 40g / 160kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	SUP AYAM (165g/200kcal) Ayam (125g) Kentang (40g) Daun sup + Bawang goreng	SAWI PUTIH GORENG (90g/60kcal) Sawi (50g) Tauhu (40g)	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
Minum Malam	BUN KACANG MERAH (1 biji X 50g/200kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			

MINGGU (1)	Ahad	Sarapan Pagi MI GORENG (180g/280kcal) Mi (100g) Isi ayam (40g) Sawi(20g) Tauheh (20g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN TALAPIA GORENG BERLADA (100g/140kcal)	SOTONG GORENG KUNYIT (50g/60kcal) Sotong (40g) Kacang panjang (5g) Bawang (5g)	PUCUK MANIS MASAK LEMAK (100g/90kcal) Pucuk manis (60g) Ubi keledrek (40g)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal) AIS KRIM PERISA VANILA (50g/ 80kcal)
	Minum Petang	MASALA VADAI (2 BIJI X 40g / 330kcal)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (1sdt/5g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM MASAK HALIA (125g/200kcal) Ayam (125g)	BAYAM TUMIS AIR (60g/80kcal)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	ROTI CANAI(80g/280kcal) DALCA (40g) Kentang (30g) Kacang dal (10g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 1	Sarapan Pagi	370kcal	570kcal	520kcal	370kcal	440kcal	500kcal	440kcal
	Makan Tengah Hari	750kcal	595kcal	610kcal	750kcal	550kcal	640kcal	670kcal
	Minum Petang	320kcal	330kcal	240kcal	440kcal	360kcal	340kcal	360kcal
	Makan Malam	790kcal	550kcal	585kcal	550kcal	515kcal	590kcal	630kcal
	Minum Malam	395kcal	375kcal	450kcal	360kcal	430kcal	360kcal	480kcal
KALORI SEHARI		2625kcal	2420kcal	2405kcal	2470kcal	2295kcal	2430kcal	2580kcal

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU KEDUA

Isnin	Sarapan Pagi	NASI GORENG CINA (170g/290kcal) Nasi (100g) Sayur campur (30g) Udang (40g)	TELUR MATA (60g/120kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN BAWAL HITAM MASAK TAUCU (90g/150kcal) Ikan bawal (80g) Taucu (5g) Bawang besar dan cili (5g)	SUP SAYUR (120g/60kcal) Sawi (30g) Lobak merah(30g) Putik jagung (30g) Bunga kubis (30g)	SAMBAL GORENG JAWA (60g/150kcal) Tempe (20g) Tauhu (20g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Petang	KARIPAP PUSING (2 biji X 40g/280kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal) AYAM GORENG BEREMPAH (125g/260kcal)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah(10g) Kacang buncis (10g)	SAMBAL BELACAN + ULAM (20gm/10kcal) Timun Salad	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
MINGGU (2)	Minum Malam	SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) Roti putih(2 keping X 25g) Sardin (30g) Timun + Salad (20g) Tomato (10g) Mentega	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)			
	Selasa	Sarapan Pagi	ROTI PUTIH (2 keping X25g/150kcal)	TELUR HANCUR (60g/80kcal) KACANG PANGGANG (100g/50kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) SUP DAGING (200g/ 150kcal) Daging (80g) Kentang (45g) Lobak merah (30g) Daun sup (10g)	SOTONG GORENG KUNYIT (30g/40kcal) Sotong (20g) Kacang panjang (5g) Bawang (5g)	SAYUR KANGKUNG GORENG (80g/50kcal)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		Minum Petang	CUCUR UDANG (2 biji X 50g/280kcal) Udang (2 ekor) Kuca Sos cucur	KOPI O (200ml/40kcal) Kopi (4g) Gula (1sm/10g)		
Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN TENGGIRI MASAK KARI (110g/190kcal) Ikan tenggiri (80g) Tomato (20g) Bendi (10g)	BUNCIS + TAUGE+ LOBAK MERAH GORENG (80g/70kcal)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)		
Minum Malam	MI HAILAM (180g/310kcal) Mi (100g) Isi ayam (30g) Sawi (20g) Telur (10g) Udang (20g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)				

MINGGU (2)	Rabu	Sarapan Pagi	ROTI CANAI(80g/280kcal)	DALCA (40g) <i>Kentang (30g)</i> <i>Kacang dal (10g)</i>	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	TELUR DADAR (65g/120kcal) <i>Telur (60g)</i> <i>Bawang (4g)</i>	SAWI PUTIH GORENG (90g/60kcal) <i>Sawi (50g)</i> <i>Tauhu (40g)</i>	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KELEDEK GORENG (2 potong X 30g/80kcal)	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN SIAKAP 3 RASA (130g/170kcal) <i>Ikan siakap goreng (80g)</i> <i>Nenas (20g)</i> <i>Timun (10g)</i> <i>Tomato (20g)</i>	KACANG PANJANG GORENG + LOBAK MERAH (80g/50kcal) <i>Kacang panjang (40g)</i> <i>Lobak merah (40g)</i>	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	PAU KACANG MERAH (1 biji X 50g/140kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Susu tepung (3sm/30g)</i>		
	Khamis	Sarapan Pagi	BIHUN GORENG PUTIH (180g/340kcal) <i>Bihun (100g)</i> <i>Ayam (40g)</i> <i>Lobak merah (20g)</i> <i>Kubis (20g)</i>	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) <i>Serbuk koko (2sm/20g)</i> <i>Susu tepung (3sm/30g)</i>	
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) DAGING PAPRIK (160g/240kcal) <i>Daging (80g)</i> <i>Lobak merah (20g)</i> <i>Kacang panjang (20g)</i> <i>Putik jagung (20g)</i> <i>Bunga kubis (20g)</i>	SOTONG GORENG BERCILI (60g/70kcal) <i>Sotong (40g)</i> <i>Bawang (10g)</i> <i>Cili merah (10g)</i>	LABU AIR MASAK TUMIS (80g/60kcal) <i>Labu air (70g)</i> <i>Suhun (5g)</i> <i>Ikan bilis (5g)</i>	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KUIH KASTURI (2 keping X 35g/170kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM MASAK KICAP (125g/280kcal)	KUBIS GORENG (80g/60kcal) <i>Kubis (50g)</i> <i>Lobak merah (30g)</i>	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	ROTI BUN KOSONG (2 biji X 50g/140kcal)	SUP AYAM (80g/50kcal) <i>Isi ayam (40g)</i> <i>Kentang (20g)</i> <i>Lobak merah (20g)</i>	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>	

Jumaat	Sarapan Pagi	MAKARONI GORENG (190g/290kcal) Makaroni (100g) Isi ayam (40g) Lobak merah (40g) Telur (10g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI BRIYANI (200g/360kcal) AYAM TANDOORI GORENG (125g/280kcal)	DALCA (70g/140kcal) Lobak merah (20g) Kacang panjang (20g) Kacang dal (10g) Terung (20g)	PAPADOM (10g/20kcal)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	CUCUR PISANG (6 biji X 20g/240kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN MERAH MASAK SUP (140g/120kcal) Ikan merah (80g) Lobak merah (20g) Tomato(20g) Saleri (20g)	KAILAN GORENG BELACAN (80g/110kcal)	LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	BUBUR JAGUNG (90g/180kcal) Isi jagung (60g) Keledek (30g)	ROTI PUTIH (2 keping X25g/150kcal)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (1sdt/5g)	

Sabtu	Sarapan Pagi	NASI GORENG KAMPUNG (210g/410kcal) Nasi putih (150g) Isi ayam (40g) Ikan bilis (10g) Kangkung (10g)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN KEMBUNG GORENG KICAP (100g/200kcal)	UDANG SWEET SOUR (55g/30kcal) Udang (40g) Tomato (5g) Timun (5g) Nenas (50g)	KACANG BUNCIS GORENG (80g/50kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KEK PISANG (2 potong X 30g/200kcal)	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM GORENG MASAK MERAH (125g/ 380kcal) Ayam (125g)	KUBIS PANJANG TUMIS AIR + LOBAK MERAH (90g/60kcal) Kubis panjang (50g) Lobak merah(40g)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	BIHUN SOTO (265g / 180kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g), Sawi (20g) Sup ayam (100ml) Daun sup + Bawang goreng (5g) SAMBAL KICAP (10g/20kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		

MINGGU (2)	Ahad	Sarapan Pagi NASI LEMAK (275g/470kcal) Nasi (150g) Sambal ikan bilis (30g) Telur rebus (60 g) Kacang tanah (10g) Ikan bilis goreng (10g) Timun (15g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) RENDANG DAGING (80g/210kcal)	TELUR DADAR (70g/130kcal) Telur ayam (60g) Bawang (10g) Cili merah (10g)	CENDAWAN TUMIS (40g/100kcal) Cendawan tiram (40g)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	CUCUR IKAN BILIS (4 biji X 40g/160kcal)	KOPI O (200ml/40kcal) Kopi (4g) Gula (1sm/10g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	UDANG GORENG KUNYIT (100g/110kcal) Udang (80g) Kacang panjang (10g) Bawang (10g)	SUP SAYUR (120g/60kcal) Sawi (30g) Lobak merah (30g) Putik jagung (30g) Bunga kubis (30g)	OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	SUP CENDAWAN BERKRIM (CREAMY MUSHROOM SOUP)(150ml/60kcal)	ROTI BIJIRIN PENUH (2 KEPING X 30g/150kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 2	Sarapan Pagi	570kcal	440kcal	480kcal	500kcal	450kcal	590kcal	630kcal
	Makan Tengah Hari	670kcal	540kcal	720kcal	700kcal	840kcal	590kcal	750kcal
	Minum Petang	440kcal	320kcal	230kcal	330kcal	420kcal	350kcal	200kcal
	Makan Malam	630kcal	590kcal	570kcal	670kcal	560kcal	770kcal	500kcal
	Minum Malam	375kcal	470kcal	320kcal	350kcal	360kcal	360kcal	370kcal
KALORI SEHARI		2685kcal	2360kcal	2320kcal	2550kcal	2630kcal	2660kcal	2450kcal

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU KETIGA

MINGGU (3)	Isnin	Sarapan Pagi	KUETIAU GORENG (150g/280kcal) Kuetiau (80g) Udang basah (20g) Sawi (15g) Taugeh (10g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) AYAM MASAK KARI (165g/260kcal) Ayam (125g) Kentang (40g)	KACANG BUNCIS GORENG (80g/80kcal)	SAMBAL GORENG JAWA (60g/150kcal) Tempe (20g) Tauhu (20g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		KARIPAP SARDIN (2 biji X 40g/310kcal)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (1sdt/5g)		
	Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN TENGGIRI GORENG MASAK KICAP (100g/220kcal) Ikan tenggiri (80g)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah(10g) Kacang buncis (10g)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam		BUBUR CHA CHA(100g/150kcal) Tepung cha cha(70g) Keledek (30g)	BISKUT KRIM KRAKER (3 keping X10g/115kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)	

MINGGU (3)	Selasa	Sarapan Pagi	NASI GORENG (200g/360kcal) Nasi (150g) Isi ayam (40g) Telur (10g) Sawi (10g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal)	SUP DAGING (200g/ 150kcal) Daging (80g) Kentang (45g) Lobak merah (30g) Daun sup (10g)	UDANG GORENG BEREMPAH (40g/45kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		MASALA VADAI (2 BIJI X 40g / 330kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN TENGGIRI MASAK LEMAK CILI API (100g/200kcal) Ikan tenggiri 80g	TAUGEH GORENG (80g/150kcal) Taugeh (40g) Tauhu (30g) Kucai (10g)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam		EGG BENJO (180g/270kcal) Roti burger (60g) Telur goreng (60g) Salad (20g) Timun (20g) Tomato (20g) Sos cili / Tomato	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		

MINGGU (3)	Rabu	Sarapan Pagi	MI GORENG (180g/280kcal) <i>Mi (100g) Isi ayam (40g) Sawi(20g) Taugeh (20g)</i>	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)</i>			
	Makan Tengah Hari	NASI JAGUNG (200g/260kcal)	AYAM GORENG MASAK MERAH (125g /380kcal) <i>Ayam (125g)</i>	DALCA (70g/140kcal) <i>Lobak merah (20g) Kacang panjang (20g) Kacang dal (10g) Terung (20g)</i>	PAPADOM (10g/20kcal)	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Petang	UBI KAYU REBUS+SAMBAL (90g/145kcal)		MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)</i>			
	Makan Malam	FISH & CORN <i>Fish fillet (Ikan dory) (80g/190kcal)</i>		COLESLAW (75g/110kcal) <i>Kubis (40g) Lobak merah (20g) Maiyonnaise (15g)</i>	ISI JAGUNG KUKUS (60g/55kcal)	BUN KOSONG (50g/140kcal)	OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	MINI PIZZA (90g/195kcal) <i>Roti pizza (30g) Isi ayam (40g) Sayur campur (20g)</i>		MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) <i>Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)</i>			

MINGGU (3)	Khamis	Sarapan Pagi	BIJIRIN SARAPAN (60g/195kcal)	SUSU PENUH KRIM UHT (250ml/130kcal)	KISMIS (10g/35kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)</i>	
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN SELAR GORENG (100g/170kcal)	UDANG SWEET SOUR (55g/30kcal) <i>Udang (40g) Tomato (5g) Timun (5g) Nenas (50g)</i>	BAYAM GORENG (60g/80kcal)	LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Petang	MUFFIN (2 biji X 35g/280kcal) <i>(Vanilla / Pisang / Coklat)</i>		MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)</i>			
	Makan Malam	NASI AYAM (200g/320kcal)	AYAM GORENG (125g/260kcal)	SUP AYAM (150ml/85kcal)	SAYUR (30g/5kcal) <i>(Salad + Timun + Tomato)</i>	KUAH CILI NASI AYAM (20g/10kcal)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	SUP CENDAWAN BERKRIM (CREAMY MUSHROOM SOUP)(150ml/60kcal)		ROTI BIJIRIN PENUH (2 keping X 30g/150kcal)		MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)</i>	

Jumaat	Sarapan Pagi	SPAGHETTI BOLOGNESE (180g/180kcal) <i>Spaghetti (80g)</i> <i>Isi ayam kisar (40g)</i> <i>Sayur campur (20g)</i> <i>Kuah spaghetti (40g)</i>	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>			
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) DAGING MASAK KURMA (150g/225kcal) <i>Daging (80g)</i> <i>Lobak merah (30g)</i> <i>Kentang (40g)</i>	SOTONG GORENG BERCILI (60g/70kcal) <i>Sotong (40g)</i> <i>Bawang (10g)</i> <i>Cili merah (10g)</i>	KANGKUNG GORENG (80g/70kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Petang	APAM GULA HANGUS (2 biji X 40g/250kcal)	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)			
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN KELI GORENG BERLADA (100g/100kcal)	LABU MASAK LEMAK (60g/50kcal) <i>Labu (60g)</i>	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam	ROTI CANA(80g/280kcal) DALCA (40g) <i>Kentang (30g)</i> <i>Kacang dal (10g)</i>	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Susu tepung (3sm/30g)</i>			
	Sabtu	Sarapan Pagi	NASI IMPIT (100g/100kcal) RENDANG DAGING (50g/130kcal) KUAH KACANG (50g/110kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) <i>Serbuk koko (2sm/20g)</i> <i>Susu tepung (3sm/30g)</i>		
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN CENCARU GORENG SUMBAT CILI (100g/200kcal) <i>Air asam/ kicap</i>	UDANG GORENG KUNYIT (60g/55kcal) <i>Udang (40g)</i> <i>Kacang panjang (15g)</i> <i>Bawang(5g)</i>	KUBIS MASAK LEMAK (80g/70kcal)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal) AIS KRIM PERISA COKLAT (50g/ 100kcal)
		Minum Petang	PAU GORENG SAMBAL (2 biji X 40g/200kcal) <i>Sambal bilis</i> <i>Timun</i>	TEH O (200ml/30kcal) <i>Teh (1g)</i> <i>Gula (1sdt/5g)</i>		
		Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM MASAK KARI (125g/210kcal) <i>Ayam (125g)</i>	BUNCIS + TAUGEH + LOBAK MERAH GORENG (80g/70kcal)	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG(250ml/0kcal)
		Minum Malam	MAKARONI GORENG (190g/290kcal) <i>Makaroni (100g)</i> <i>Isi ayam (40g)</i> <i>Lobak merah (40g)</i> <i>Telur (10g)</i>	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>		

MINGGU (3)	Ahad	Sarapan Pagi BIHUN SOTO (265g / 180kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g), Sawi (20g) Sup ayam (100ml) Daun sup + Bawang goreng (5g)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)				
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN SELAR GORENG (100g/150kcal)	SAMBAL UDANG (40g/60kcal) Udang (40g)	TOM YAM SAYUR (130g/65kcal) Tomato (20g) Lobak merah (30g) Putik jagung (20g) Bunga kubis (20g) Cendawan (20g) Saderi (20g)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)		
	Minum Petang	KEK COKLAT (2 potong X 40g/300kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)				
	Makan Malam	NASI GORENG (230g/345kcal) Nasi (200g) Kubis (20g) Ikan bilis (10g)	AYAM GORENG (125g/260kcal)	SUP SAYUR (120g/60kcal) Sawi (30g) Lobak merah (30g) Putik jagung (30g) Bunga kubis (30g)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)		
	Minum Malam	SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) Roti putih (2 keping X 25g) Sardin (30g) Timun + Salad (20g) Mentega	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)				

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 3	Sarapan Pagi	440kcal	520kcal	440kcal	520kcal	340kcal	500kcal	380kcal
	Makan Tengah Hari	800kcal	505kcal	870kcal	610kcal	675kcal	755kcal	575kcal
	Minum Petang	340kcal	510kcal	305kcal	440kcal	280kcal	350kcal	460kcal
	Makan Malam	600kcal	680kcal	565kcal	720kcal	500kcal	610kcal	715kcal
	Minum Malam	425kcal	420kcal	355kcal	370kcal	460kcal	450kcal	265kcal
KALORI SEHARI		2605kcal	2635kcal	2535kcal	2660kcal	2255kcal	2665kcal	2395kcal

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU KEEMPAT

Isnin	Sarapan Pagi	ROTI BIJIRIN PENUH + TELUR	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal)		
		ROTI BIJIRIN PENUH (2 keping X 30g/ 210kcal)	Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
		TELUR HANCUR (60g/80kcal)			
		KACANG PANGGANG (100g/50kcal)			
MINGGU (4)	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	TELUR DADAR (70g/120kcal)	BAYAM GORENG (60g/80kcal)	ANGGUR (90g/70kcal)
		DAGING MASAK ASAM PEDAS(80g/140kcal)	Telur (60g) Bawang (5g) Cili merah (5g)		AIR KOSONG (250ml/0kcal)
MINGGU (4)	Makan Malam	PAU KACANG MERAH (1 biji X 50g/140kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal)		
			Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
		NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN SIAKAP 3 RASA (130g/165kcal)	KAILAN GORENG BELACAN (80g/110kcal)	BETIK (150g/50kcal)
			Ikan siakap (80g) Nenas (20g) Timun (10g) Tomato (20g)		AIR KOSONG (250ml/0kcal)
MINGGU (4)	Minum Malam	CUCUR PISANG (6 biji X 20g/240kcal)	TEH O (200ml/30kcal)		
			Teh (1g) Gula (1sdt/5g)		
Selasa	Sarapan Pagi	BIHUN GORENG (180g/310kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal)		
		Bihun (100g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Taugeh (20g)	Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
MINGGU (4)	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	SAMBAL GORENG JAWA (60g/150kcal)	KANGKUNG GORENG (80g/70kcal)	JAMBU BATU (150g/70kcal)
		UDANG MASAK PAPRIK (160g/155kcal)	Tempe (20g) Tauhu (20g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)		AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		Udang (80g) Lobak merah (20g) Kacang panjang (20g) Putik jagung (20g) Bunga kubis (20g)			
MINGGU (4)	Makan Malam	KARIPAP BERINTI DAGING (2 biji X 40g / 280kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal)		
			Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
		NASI PUTIH (200g/260kcal)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal)	SAMBAL BELACAN + ULAM (20g/10kcal)	OREN (130g/70kcal)
		AYAM MASAK KICAP (125g/280kcal)	Brokoli (40g) Lobak merah(10g) Kacang buncis(10g)	Sambal belacan(10g) Timun (5g) Salad (5g)	AIR KOSONG (250ml/0kcal)
MINGGU (4)	Minum Malam	ROTI PUTIH (2 keping X 25g/150kcal)	AIR SOYA (1 kotak) (250ml/150kcal)		
		TELUR HANCUR (60g/80kcal)			
		Timun (5g) Salad (5g)			

MINGGU (4)	Rabu	Sarapan Pagi	ROTI CANAI(80g/280kcal)	DALCA (40g) <i>Kentang (30g)</i> <i>Kacang dal (10g)</i>	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) <i>Serbuk koko (2sm/20g)</i> <i>Susu tepung (3sm/30g)</i>	
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM GORENG BEREMPAH(125g/260kcal)	SAMBAL UDANG (40g/60kcal) <i>Udang (40g)</i>	KUBIS MASAK LEMAK (100g/80kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KELEDEK GORENG (2 potong X 30g/80kcal)		MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)		IKAN JENAHAK MASAK KARI (110g/190kcal) <i>Ikan jenahak (80g)</i> <i>Tomato (20g)</i> <i>Bendi (10g)</i>	SAWI JEPUN GORENG SOS TIRAM (60g/60kcal)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) <i>Roti putih(2 keping X 25g)</i> <i>Sardin (30g)</i> <i>Timun + salad (20g)</i> <i>Mentega</i>	KOPI O (200ml/40kcal) <i>Kopi (4g)</i> <i>Gula (1sm/10g)</i>			

MINGGU (4)	Khamis	Sarapan Pagi	BUBUR NASI (410g/170kcal) <i>Bubur (350g)</i> <i>Isi ayam (40g)</i> <i>Bawang goreng (5g)</i> <i>Daun sup (5g)</i> <i>Kacang tanah (10g)</i> <i>Ikan bilis goreng (20g)</i> <i>Lobak merah (20g)</i>	SAYUR KANGKUNG GORENG (30g/25kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>	
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN TENGGIRI GORENG KICAP (80g/280kcal)	SAMBAL CILI KICAP (5g/ 10kcal)	TAUHEH GORENG (80g/100kcal) <i>Tauheh (40g)</i> <i>Tauhu (30g)</i> <i>Kucai (10g)</i>	SAMBAL BELACAN + ULAM (20g/10kcal) <i>Sambal belacan(10g)</i> <i>Timun (5g)</i> <i>Salad (5g)</i>	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	PULUT PANGGANG (2 biji X 40g/180kcal)		MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g)</i> <i>Susu tepung (3sm/30g)</i>		
	Makan Malam	NASI BRIYANI (200g/360kcal) AYAM MASAK KURMA(135g/170kcal) <i>Ayam (125g)</i> <i>Kentang (10g)</i>	DALCA (35g/70kcal) <i>Lobak merah(10g)</i> <i>Kacang panjang (10g)</i> <i>Kacang dal (5g)</i> <i>Terung (10g)</i>	PAPADOM (10g/10kcal)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam	BUBUR KACANG HIJAU (200g/200kcal)	BISKUT KRIM KRAKER (3 keping X 10g/115kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g)</i> <i>Gula (1sdt / 5g)</i>		

Jumaat	Sarapan Pagi	NASI LEMAK (275g/470kcal) Nasi (150g) Sambal ikan bilis (30g) Telur rebus (60 g) Kacang tanah (10g) Ikan bilis goreng (10g) Timun (15g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari	NASI JAGUNG (200g/260kcal)	AYAM GORENG MASAK SAMBAL (125g/240kcal) Ayam (125g)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah (10g) Kacang buncis(10g)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KUIH KASTURI (2 keping X 35g/170kcal)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (1sdt/5g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN KEMBUNG GORENG BERLADA (100g/240kcal) Ikan kembung (100g)	SAWI PUTIH GORENG (90g/60kcal) Sawi (50g) Tauhu (40g)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	ROTI PAUN/BENGGALI (2 keping X 30g/150kcal)	KARI AYAM (50g/50kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)	
Sabtu	Sarapan Pagi	NASI GORENG CENDAWAN (210g/360kcal) Nasi (150g) Udang (40g) Cendawan (20g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/160kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	UDANG GORENG KUNYIT (60g/70kcal) Udang (40g) Kacang panjang (10g) Bawang (5g) Cili merah(5g)	SAWI JEPUN GORENG (60g/50kcal)	BETIK (150g/60kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	IKAN SENANGIN MASAK KARI (100g/110kcal) Ikan senangin (80g) Bendi (20g)	KEK CHIFFON (2 potong X 40g/270kcal)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/180kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	SUP AYAM (170g/160kcal) Ayam (120g) Kentang (30g) Lobak merah (20g) Daun sup+bawang goreng	KUBIS GORENG (80g/60kcal) Kubis (50g) Lobak merah (30g)
	Minum Malam	PAU AYAM (1 biji X 50g/120kcal)	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)		
Minum Malam		MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			

MINGGU (4)	Ahad Sarapan Pagi	KUETIAU GORENG (160g/200kcal) Kuetiau (100g) Isi ayam (20g) Telur (10g) Taugeh (10g) Udang basah (20g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) AYAM MASAK LEMAK CILI API (165g/220kcal) Ayam (125g) Kentang (40g)	SAMBAL GORENG JAWA (60g/150kcal) Tempe (20g) Tauhu (20g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	KUBIS GORENG (80g/60kcal) Kobis (50g) Lobak merah (30g)	BUAH LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	SAMOSA (2 biji X 40g/180kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN KEMBUNG MASAK SAMBAL(100g/270kcal)	KACANG PANJANG GORENG DAN LOBAK MERAH (80g/50kcal) Kacang panjang (40g) Lobak merah(40g)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
Minum Malam	BAN MANIS (2 biji X 40g/200kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/160kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 4	Sarapan Pagi	520kcal	490kcal	480kcal	355kcal	630kcal	520kcal	360kcal
	Makan Tengah Hari	670kcal	665kcal	710kcal	690kcal	600kcal	550kcal	760kcal
	Minum Petang	300kcal	440kcal	240kcal	360kcal	200kcal	450kcal	340kcal
	Makan Malam	585kcal	670kcal	580kcal	680kcal	610kcal	550kcal	670kcal
	Minum Malam	270kcal	380kcal	265kcal	475kcal	360kcal	280kcal	360kcal
KALORI SEHARI		2345kcal	2645kcal	2275kcal	2560kcal	2400kcal	2350kcal	2490kcal

MENU MAKANAN ASRAMA KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA 2018

MENU ASRAMA MALAYSIA (AMaI)

Semakan **2018**

Disemak & Dikemaskini oleh,

Unit Pengurusan Asrama Harian
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia

Dengan Kerjasama :

Bahagian-Bahagian Di Bawah Operasi Pendidikan, KPM
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)
Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan, KKM

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU PERTAMA

MINGGU (1)	Isnin	Sarapan Pagi	BIHUN SOTO (265g / 180kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Sup ayam (100ml) Daun sup + Bawang goreng (5g)	SAMBAL KICAP (10g/20kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN TENGGIRI ASAM PEDAS (100g / 220kcal) Ikan tenggiri (80g) Bendi (10g) Tomato (10g)	SAMBAL GORENG JAWA (60g/150kcal) Tempe (20g) Tauhu (20g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah(10g) Kacang buncis (10g)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		Minum Petang	KARIPAP BERINTI KENTANG (2 biji X 40g / 280kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
		Makan Malam	NASI TOMATO (BERAS BASMATHI) (200g / 330kcal) AYAM GORENG MASAK MERAH (125g / 380kcal) Ayam (125g)	ACAR TIMUN (50g/50kcal)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
		Minum Malam	MINI PIZZA (90g/195kcal) Roti pizza (30g) Isi ayam (40g) Sayur campur (20g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
MINGGU (1)	Selasa	Sarapan Pagi	MI GORENG MAMAK (250g/490kcal) Mi (100g) Isi ayam (20g) Taugeh (20g) Tauhu (30g) Sawi hijau (10g) Telur (60g) Kubis (10g)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (5g)		
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) KAMBING MASAK BLACK PEPPER (90g/180kcal) Daging kambing (80g) Kentang (10g)	TAUHU GORENG BERLADA (40g/55kcal)	KACANG BUNCIS GORENG (80g/50kcal)	OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		Minum Petang	KARIPAP PUSING (2 biji X 40g/280kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
		Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN KEMBUNG MASAK KARI (160g/230kcal) Ikan kembung (100g) Bendi (30g) Tomato (30g)	KUBIS BUNGA MASAK MASALA (150g/50kcal)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		Minum Malam	ROTI CANAI (80g/280kcal) DALCA (40g) Kentang (30g) Kacang dal (10g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		

MINGGU (1)	Rabu	Sarapan Pagi	BIJIRIN SARAPAN (60g/195kcal) Susu Penuh Krim UHT (250ml/130kcal) Kismis (10g/35kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN KEMBUNG MASAK AMPAP (100g/160kcal)	SOTONG GORENG KUNYIT (50g/60kcal) Sotong (40g) Kacang panjang (5g) Bawang (5g)	PUCUK PAKU TUMIS (100g/60kcal)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		PISANG GORENG (2 biji X 40gm/210kcal) (Nangka/Abu/Tanduk)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam		CHICKEN CHOP + SOS BLACK PEPPER (155g/210kcal) Chicken fillet (125g) Sos black pepper (30g)	COLESLAW (75g/110kcal) Kubis (40g) Lobak merah (20g) Maiyonnaise (15g)	ISI JAGUNG KUKUS (60g/55kcal) BUN KOSONG (50g/140kcal)	LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		Minum Malam	MAKARONI GORENG (190g/290kcal) Makaroni (100g) Isi ayam (40g) Lobak merah (40g) Telur (10g)	AIR SOYA (1 kotak) (250ml/150kcal)		
MINGGU (1)	Khamis	Sarapan Pagi	ROTI BIJIRIN PENUH + TELUR Roti bijirin penuh (2 keping X 30g/ 210kcal) Telur hancur (60g/80kcal) Kacang panggang (100g/50kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari		NASI AYAM (200g/320kcal) AYAM GORENG (125g/260kcal)	SUP AYAM (150ml/85kcal) SAYUR (30g/5kcal) (Salad + Timun + Tomato)	KUAH CILI NASI AYAM (20g/10kcal)	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		MUFFIN (2 biji X 35g / 280kcal) (Vanilla/Pisang/Coklat)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (5g)		
	Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN TENGGIRI GORENG MASAK KICAP (100g/90kcal) Ikan tenggiri (80g) Tomato (20g)	TAUGEH GORENG (80g/150kcal) Taugeh (40g) Tauhu (30g) Kucai (10g)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		Minum Malam	BIHUN SOTO (Ayam) (265g / 180kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Sup ayam (100ml) Daun sup + Bawang goreng (5g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
			SAMBAL KICAP (10g/20kcal)			

Jumaat	Sarapan Pagi	SPAGHETTI GORENG (150g/280kcal) Spaghetti (80g) Isi ayam (40g) Sayur campur (30g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	UDANG GORENG MENTEGA (40g/50kcal) Udang (40g)	SAWI JEPUN MASAK SOS TIRAM (90g/40kcal) Sawi Jepun (70g) Sos tiram (20g)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		IKAN BAWAL STIM HALIA (80g/240kcal)			
	MINGGU (1)	Minum Petang	DIM SUM AYAM (3 biji X 30g / 210kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	
Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM KUNG PO (130g/220kcal) Isi ayam (125g) Gajus (5g)	SUP SAYUR (120g/60kcal) Sawi (30g) Lobak merah (30g) Putik jagung (30g) Bunga kubis (30g)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		PAU AYAM (50g/120kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
Minum Malam					
Sabtu	Sarapan Pagi	NASI IMPIT (100g/100kcal) RENDANG KAMBING (50g/130kcal) KUAH KACANG (50g/110kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	TELUR DADAR (65g/120kcal) Telur ayam (60g) Bawang (4g) Cili merah (1g)	KACANG PANJANG GORENG + LOBAK MERAH (80g/50kcal) Kacang panjang (40g) Lobak merah (40g)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		IKAN MERAH MASAK KARI (110g/160kcal) Ikan merah (80g) Bendi (10g) Tomato (20g)			
	MINGGU (1)	Minum Petang	CAKOI + KAYA (2 biji X 40g / 160kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	
Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	SUP AYAM (165g/200kcal) Ayam (125g) Kentang (40g) Daun sup + Bawang goreng	SAWI PUTIH GORENG (90g/60kcal) Sawi (50g) Tauhu (40g)	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		BUN KACANG MERAH (50g/200kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
Minum Malam					

MINGGU (1)	Ahad	Sarapan Pagi KUETIAU GORENG (180g/225 kcal) Kuetiau (100g) Udang basah (20g) Telur (10g) Tauheh (10g) Isi ayam (40g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) TALAPIA GORENG BERLADA (100g/140kcal)	SOTONG GORENG KUNYIT (50g/60kcal) Sotong (40g) Kacang panjang (5g) Bawang (5g)	PUCUK MANIS MASAK LEMAK (100g/90kcal) Pucuk manis (60g) Ubi keledak (40g)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal) AIS KRIM PERISA VANILA (50g/ 80kcal)
	Minum Petang	PAU KELAPA (1 biji X 50g/140kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM MASAK HALIA (125g/200kcal) Ayam (125g)	BAYAM GORENG (60g/80kcal)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	ROTI CANAI (80g/280kcal) DALCA (40g) Kentang (30g) Kacang dal (10g)	KOPI O (200ml/40kcal) Kopi Gula (5g)		

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 1	Sarapan Pagi	400kcal	510kcal	530kcal	540kcal	480kcal	440kcal	425kcal
	Makan Tengah Hari	730kcal	615kcal	630kcal	750kcal	660kcal	640kcal	670kcal
	Minum Petang	450kcal	450kcal	410kcal	300kcal	435kcal	385kcal	365kcal
	Makan Malam	670kcal	610kcal	585kcal	550kcal	610kcal	590kcal	630kcal
	Minum Malam	420kcal	480kcal	440kcal	370kcal	290kcal	400kcal	320kcal
KALORI SEHARI		2670kcal	2665kcal	2595kcal	2510kcal	2475kcal	2455kcal	2410kcal

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU KEDUA

MINGGU (2)	Isnin	Sarapan Pagi	NASI GORENG CINA (170g/290kcal) Nasi (100g) Sayur campur (30g) Udang (40g)	TELUR MATA (60g/120kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) BAWAL HITAM MASAK TAUCU (90g/150kcal) Bawal (80g) Taucu (5g) Bawang besar dan cili (5g)	SUP SAYUR (120g/60kcal) Sawi (30g) Lobak merah (30g) Putik jagung (30g) Bunga kubis (30g)	SAMBAL GORENG JAWA (60g/150kcal) Tempe (20g) Tauhu (20g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)
	Minum Petang	KARIPAP PUSING (2 biji X 40g/280kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal) AYAM GORENG BEREMPAH (125g/260kcal)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah (10g) Kacang buncis (10g)	SAMBAL BELACAN + ULAM (20g/10kcal) Timun Salad	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) Roti putih (2 keping X 25g) Sardin (30g) Timun + Salad (20g) Tomato (10g) Mentega	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
MINGGU (2)	Selasa	Sarapan Pagi	ROTI PUTIH (2X25g/150kcal)	TELUR HANCUR (60g/45kcal) KACANG PANGGANG (100g/50kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) AYAM MASAK KAM HEONG (125g/310kcal) Ayam (125g)	IKAN MASAM MANIS (70g/100kcal) Isi ikan (40g) Tomato (10g) Timun (10g) Nenas (10g)	KANGKUNG GORENG (80g/70kcal)
	Minum Petang	CAKOI + KUAH KASDTARD (2 biji X 40g/160kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN TENGGIRI MASAK TAUCU (90g/130kcal) Ikan tenggiri (80g) Taucu (5g) Bawang besar + Cili (5g)	SUP ABC (80g/30kcal) Lobak merah (20g) Kentang (20g) Lobak putih (20g) Tomato (20g)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	MI HAILAM (180g/310kcal) Mi (100g) Isi ayam (30g) Sawi (20g) Telur (10g) Udang (20g)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (5g)		

MINGGU (2)	Rabu	Sarapan Pagi	MI GORENG (180g/280kcal) Mi (100g) Isi ayam (50g) Taugeh (20g) Sawi hijau (20g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) AYAM MASAK KICAP (125g/280kcal) Ayam (125g)	TELUR DADAR (70g/130kcal) Telur (60g) Bawang (10g) Cili merah (10g)	SAWI PUTIH GORENG (90g/60kcal) Sawi (50g) Tauhu (40g)	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		KELEDEK GORENG (2 potong X 30g/80kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN SIAKAP 3 RASA (130g/170kcal) Ikan siakap goreng (80g) Nenas (20g) Timun (10g) Tomato (20g)	KACANG PANJANG GORENG + LOBAK MERAH (80g/50kcal) Kacang panjang (40g) Lobak merah (40g)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam		PAU KACANG MERAH (50g/140kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
MINGGU (2)	Khamis	Sarapan Pagi	BIHUN GORENG PUTIH (Vegetarian) (230g/310kcal) Bihun (100g) Tauhu (40g) Lobak merah (10g) Kubis (20g) Cendawan tiram (40g) Sawi (20g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN VEGETARIAN MASAK KARI (110g/170kcal) Ikan vegetarian (80g) Bendi (10g) Tomato (20g)	SAMBAL TAUHU, KACANG PEAS, TERUNG PANJANG (60g/45kcal) Tauhu (40g) Terung panjang (10g) Kacang pea (10g)	BENDI GORENG VEGETARIAN (50g/40kcal) Bendi (50g)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		KUIH KASTURI (2 keping X 35g/170kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam		NASI KACANG DHAL (BERAS BASMATHI) (200g/360kcal) IKAN VEGETARIAN BERLADA (80g/240kcal)	RASAM (60g/30kcal) KUBIS MASAK ALA INDIA (80g/60kcal) Kubis (50g) Lobak merah (30g)	PAPADOM (10g/20kcal)	LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam		ROTI CANAI (80g/280kcal)	DALCA (40g) Kentang (30g) Kacang dal (10g)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (5g)	

Jumaat	Sarapan Pagi	MAKARONI GORENG (190g/290kcal) Makaroni (100g) Isi ayam (40g) Lobak merah (40g) Telur (10g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) AYAM MASAK KICAP (125g/280kcal) Ayam (125g)	UDANG GORENG KUNYIT (50g/55kcal) Udang (40g) Kacang panjang (5g) Bawang (5g)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah (10g) Kacang buncis(10g)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	CUCUR PISANG (6 biji X 20g/240kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam	NASI DAGANG (200g/465kcal)	GULAI IKAN TONGKOL (80g/110kcal) Ikan tongkol (80g)	ACAR TIMUN (50g/50kcal)	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
Minum Malam	BUBUR JAGUNG (90g/180kcal) Isi jagung (60g) Keledek (30g)	ROTI PUTIH (2 keping X25g/150kcal)	AIR SOYA (1 Kotak) (250ml/150kcal)		

Sabtu	Sarapan Pagi	NASI GORENG KAMPUNG (210g/410kcal) Nasi putih (150g) Isi ayam (40g) Ikan bilis (10g) Kangkung (10g)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN KEMBUNG GORENG KICAP (100g/200kcal)	KARI TELUR (80g/90kcal) Telur rebus (60g) Kentang (20g)	KACANG BUNCIS GORENG (80g/50kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	KEK PISANG (2 potong X 30g/200kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM GORENG MASAK MERAH (125g / 380kcal) Ayam (125g)	KUBIS PANJANG TUMIS AIR + LOBAK MERAH (90g/60kcal) Kubis panjang (50g) Lobak merah (40g)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	BIHUN SOTO (265g / 180kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Sup ayam (100ml) Daun sup + Bawang goreng (5g)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (5g)	SAMBAL KICAP (10g/20kcal)	

MINGGU (2)	Ahad	Sarapan Pagi NASI LEMAK (150g/330kcal) Sambal ikan bilis (30g) Telur rebus (60 g) Kacang tanah (10g) Ikan bilis goreng (10g) Timun (15g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) SAMBAL SOTONG (100g/125kcal) Sotong (80g) Sambal (20g)	SUP AYAM (80g/100kcal) Ayam (60g) Kentang (20g)	BAYAM GORENG (60g/80kcal)	OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	PAU AYAM (50g/120kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	UDANG MASAK PAPRIK (140g/90kcal) Udang (80g) Kacang panjang (20g) Lobak merah (20g) Putik jagung (20g)	KUBIS GORENG (80g/60kcal) Kubis (50g) Lobak merah (30g)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
Minum Malam	SUP CENDAWAN BERKRIM (CREAMY MUSHROOM SOUP)(150ml/60kcal)	ROTI BIJIRIN PENUH (2 keping X 30g/150kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g))		

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 2	Sarapan Pagi	635kcal	445kcal	480kcal	510kcal	490kcal	625kcal	500kcal
	Makan Tengah Hari	670kcal	780kcal	800kcal	585kcal	655kcal	650kcal	635kcal
	Minum Petang	450kcal	385kcal	250kcal	395kcal	465kcal	400kcal	320kcal
	Makan Malam	630kcal	490kcal	570kcal	780kcal	695kcal	770kcal	460kcal
	Minum Malam	425kcal	330kcal	365kcal	300kcal	480kcal	230kcal	375kcal
KALORI SEHARI		2810kcal	2430kcal	2465kcal	2570kcal	2785kcal	2675kcal	2290kcal

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU KETIGA

MINGGU (3)	Isnin	Sarapan Pagi	KUETIAU GORENG (150g/280kcal) Kuetiau (80g) Udang basah (20g) Sawi (15g) Taugeh (10g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) AYAM MASAK KARI (165g/260kcal) Ayam (125g) Kentang (40g)	KACANG BUNCIS GORENG (80g/50kcal)	SAMBAL GORENG JAWA (60g/150kcal) Tempe (20g) Tauhu (20g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		KARIPAP SARDIN (2 biji X 40g/310kcal)	KOPI O (200ml/40kcal) Teh Gula (5g)		
	Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN TENGGIRI GORENG MASAK KICAP (100g/220kcal) Ikan tenggiri (80g)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah (10g) Kacang buncis (10g)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam		BUBUR CHA CHA (100g/150kcal) Tepung cha cha (70g) Keledek (30g)	BISKUT KRIM KRAKER (3 keping X10g/115kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)	
MINGGU (3)	Selasa	Sarapan Pagi	NASI GORENG CINA (170g/290kcal) Nasi (100g) Sayur Campur (30g) Udang (40g)	TELUR MATA KERBAU (60g/120kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN SIAKAP MASAM MANIS (110g/110kcal) Ikan siakap (80g) Tomato (10g) Timun (10g) Nenas (10g)	UDANG GORENG BEREMPAH (40g/45kcal)	TAUGEH GORENG (80g/150kcal) Taugeh (40g) Tauhu (30g) Kuca (10g)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		POPIAH GORENG (2 biji X 40g/210kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM MASAK HALIA (125g/200kcal) Ayam (125g)	SAWI JEPUN MASAK SOS TIRAM (90g/40kcal) Sawi jepun (70g) Sos tiram (20g)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam		HOR FUN SUP DENGAN HIRISAN AYAM (140g/220kcal) Hor fun (100g) Isi ayam (40g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		

MINGGU (3)	Rabu	Sarapan Pagi	NASI KUNING SABAH (250g/470kcal) Nasi kuning (100g) Rendang ayam (40g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM GORENG REMPAH (125g/260kcal)	TELUR REBUS KURMA (80g/160kcal) Telur (60g) Kentang (20g)	
	Minum Petang	UBI KAYU REBUS+SAMBAL (90g/145kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah (10g) Kacang buncis (10g)	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Makan Malam	FISH & CORN (80g/190kcal) Fish fillet (Ikan dory)	COLESLAW (75g/110kcal) Kubis (40g) Lobak merah (20g) Maiyonnaise (15g)	ISI JAGUNG KUKUS (60g/55kcal)	OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	MINI PIZZA (80g/280kcal) Isi ayam (40g) Sayur campur (20g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)	BUN KOSONG (50g/140kcal)	

MINGGU (3)	Khamis	Sarapan Pagi	BIJIRIN SARAPAN (60g/195kcal)	SUSU PENUH KRIM UHT (250ml/130kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)	
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN SELAR GORENG (100g/170kcal)	UDANG SWEET SOUR (55g/30kcal) Udang (40g) Tomato (5g) Timun (5g) Nenas (50g)	BAYAM GORENG (60g/80kcal)	LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	MUFFIN (2 biji X 35g/280kcal) (Vanilla / Pisang / Cokcalat)	TEH O (200ml/30kcal) The (1g) Gula (5g)	SUP AYAM (150ml/85kcal)	SAYUR (30g/5kcal) (Salad + Timun + Tomato)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Makan Malam	NASI AYAM (200g/320kcal)	AYAM GORENG (125g/260kcal)	KUAH CILI NASI AYAM (20g/10kcal)		
	Minum Malam	SUP CENDAWAN BERKRIM (CREAMY MUSHROOM SOUP)(150ml/60kcal)	ROTI BIJIRIN PENUH (2 keping X 30g/150kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		

Jumaat	Sarapan Pagi	SPAGHETTI BOLOGNESE (180g/180kcal) Spaghetti (80g) Isi ayam kisar (40g) Sayur campur (20g) Kuah spaghetti (40g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)			
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) KAMBING MASAK KURMA (150g/225kcal) Daging (80g) Lobak merah (30g) Kentang (40g)	TELUR DADAR (70g/130kcal) Telur (60g) Bawang (5g) Cili merah (5g)	KANGKUNG GORENG (80g/70kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	MINGGU (3)	Minum Petang	PUTU MAYAM (2 keping X 40g/160kcal)	KARI KENTANG (40g/130kcal)	KOPI O (200ml/40kcal) Kopi Gula (5g)	
		Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN KELI GORENG BERLADA (100g/100kcal)	PERIA GORENG TEPUNG (55g/140kcal)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		Minum Malam	ROTI CANAI(80g/280kcal) DALCA (40g) Kentang (30g) Kacang dal (10g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
Sabtu	Sarapan Pagi	NASI IMPIT (100g/100kcal) RENDANG AYAM (50g/130kcal) KUAH KACANG (50g/110kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)			
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN CENCARU GORENG SUMBAT CILI (100g/200kcal) Air asam/ kicap	UDANG GORENG KUNYIT (60g/55kcal) Udang (40g) Kacang panjang (15g) Bawang(5g)	KUBIS MASAK LEMAK (80g/70kcal)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	MINGGU (3)	Minum Petang	PAU GORENG SAMBAL BILIS (2 biji X 40g/200kcal)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
		Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	AYAM MASAK KARI (125g/210kcal) Ayam (125g)	BUNCIS + TAUGEH+ LOBAK MERAH GORENG (80g/70kcal)	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
		Minum Malam	MAKARONI GORENG (190g/290kcal) Makaroni (100g) Isi ayam (40g) Lobak merah (40g) Telur (10g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		

MINGGU (3)	Ahad	BIHUN SOTO (265g / 180kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Sup ayam (100ml) Daun sup + Bawang goreng (5g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)				
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN SELAR GORENG (100g/150kcal)	SAMBAL UDANG (50g/70kcal) Udang (40g)	TOMYAM SAYUR (130g/65kcal) Tomato (20g) Lobak merah (30g) Putik Jagung (20g) Bunga kubis (20g) Cendawan (20g) Saderi (20g)	TEMBIKAI MERAH (150g/40kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)		
	Minum Petang	KEK COKLAT (2 potong X 40g/300kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)				
Makan Malam	NASI JAGUNG (200g/260kcal) AYAM MASAK KURMA(135g/165kcal) Ayam (125g) Kentang (10g)	DALCA (35g/70kcal) Lobak merah (10g) Kacang panjang (10g) Kacang dal (5g) Terung (10g)	PAPADOM (10g/20kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal) AIS KRIM PERISA COKLAT (50g/ 100kcal)			
Minum Malam	SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) Roti putih (2 keping X 25g) Sardin (30g) Timun + Salad (20g) Mentega	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)					

RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN

MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 3	Sarapan Pagi	480kcal	635kcal	460kcal	530kcal	350kcal	495kcal	370kcal
	Makan Tengah Hari	770kcal	615kcal	800kcal	610kcal	735kcal	655kcal	585kcal
	Minum Petang	350kcal	410kcal	370kcal	300kcal	330kcal	400kcal	525kcal
	Makan Malam	600kcal	570kcal	565kcal	720kcal	590kcal	610kcal	655kcal
	Minum Malam	435kcal	390kcal	450kcal	410kcal	480kcal	460kcal	425kcal
KALORI SEHARI		2635kcal	2620kcal	2645kcal	2570kcal	2485kcal	2620kcal	2560kcal

Menu Makanan Asrama : MENU MINGGU KEEMPAT

MINGGU (4)	Isnin	Sarapan Pagi	NASI LEMAK (200g/340kcal) Sambal ikan bilis (30g) Telur rebus (60g) Kacang tanah (10g) Ikan bilis goreng (10g) Timun (15g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) AYAM PONG TEH (145g/200kcal) Ayam (125g) Kentang (20g)	TELUR DADAR (70g/120kcal) Telur (60g) Bawang (5g) Cili merah (5g)	BAYAM GORENG (60g/80kcal)	EPAL HIJAU (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		PAU KACANG MERAH (1 Biji X 50g/140kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	SIAKAP KUKUS HALIA (80g/160kcal) Ikan Siakap (80g)	KAILAN GORENG BELACAN (80g/110kcal)	BETIK (150g/50kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam		YONG TAU FU (210g/315kcal) Hor fun (20g) Udang (40g) Tauhu goreng (20g) Kangkung (40g) Kuah sup (80ml) Sos Yong Tau Fu (10g)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)		
MINGGU (4)	Selasa	Sarapan Pagi	BIHUN GORENG (180g/310kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Taugeh (20g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) UDANG MASAK PAPRIK (150g/145kcal) Udang (80g) Lobak merah (20g) Kacang Panjang (20g) Putik Jagung (20g) Tomato (10g)	SAMBAL GORENG JAWA (60g/150kcal) Tempe (20g) Tauhu (20g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	KANGKUNG GORENG (80g/70kcal)	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang		MASALA VADAI (2 biji X 40g / 330kcal)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (5g)		
	Makan Malam		NASI BRIYANI (BERAS BASMATHI) (200g/360kcal) AYAM GORENG BEREMPAH (125g/260kcal)	DALCA (70g/140kcal) Lobak merah (20g) Kacang panjang (20g) Kacang dal (10g) Terung (20g)	OREN (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Minum Malam		ROTI PUTIH (2 keping X 25g/150kcal) TELUR HANCUR (60g) TIMUN (5g) SALAD (5g)	AIR SOYA (1 kotak) (250ml/150kcal)		

MINGGU (4)	Rabu	Sarapan Pagi	ROTI CANAI (80g/280kcal)	DALCA (40g) Kentang (30g) Kacang dal (10g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal)	SAMBAL UDANG (40g/70kcal)	KUBIS MASAK LEMAK (100g/80kcal)
	Minum Petang		AYAM TANDOORI GORENG (125g/280kcal)		TEMBIKAI SUSU (150g/60kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Makan Malam		KELEDEK GORENG (2 potong X 30g/80kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	
	Makan Malam		NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN JENAHAK MASAK KARI (110g/190kcal) Ikan jenahak (80g) Tomato (20g) Bendi (10g)	SAWI JEPUN GORENG SOS TIRAM (60g/60kcal)
	Minum Malam		SANDWICH SARDIN (100g/225kcal) Roti putih (2 keping X 25g) Sardin (30g) Timun + Salad (20g) Mentega	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)

MINGGU (4)	Khamis	Sarapan Pagi	BUBUR NASI (410g/170kcal) Bubur (350g) Isi ayam (40g) Bawang goreng (5g) Daun sup (5g) Sambal cili kicap (5g) Kacang tanah (10g) Ikan bilis goreng (20g) Lobak merah (20g)	SAYUR KANGKUNG GORENG (30g/25kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)
	Makan Tengah Hari		NASI PUTIH (200g/260kcal) IKAN TENGGIRI GORENG KICAP (80g/280kcal)	TAUGEH GORENG (80g/100kcal) Taugeh (40g) Tauhu (30g) Kuchai (10g)	SAMBAL BELACAN + ULAM (20g/10kcal) Sambal belacan (10g) Timun (5g) Salad (5g)
	Minum Petang		PULUT PANGGANG (2 biji X 40g/180kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)	
	Makan Malam		NASI GORENG (230g/345kcal) Nasi (200g) Kubis (20g) Ikan bilis (10g)	AYAM GORENG (125g/260kcal)	SUP SAYUR (120g/60kcal) Sawi (30g) Lobak merah (30g) Putik Jagung (30g) Bunga Kobis (30g)
	Minum Malam		BUBUR KACANG HIJAU (200g/200kcal)	BISKUT KRIM KRAKER (3 keping X10g/115kcal)	TEH O (200ml/30kcal) Teh (1g) Gula (5g)

Jumaat	Sarapan Pagi	ROTI PRATA (60g/160kcal)	DALCA (35g/70kcal) <i>Lobak merah (10g), Kacang panjang (10g) Kacang dal (5g) Terung (10g)</i>	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) <i>Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)</i>		
	Makan Tengah Hari	NASI JAGUNG (200g/260kcal)	SAYUR CAMPUR (60g/50kcal) <i>Brokoli (40g) Lobak merah (10g) Kacang buncis(10g)</i>	KACANG KUDA + BUNGA KUBIS MASAK BEREMPAH (70g/100kcal) <i>Kacang kuda (30g)</i>	ANGGUR (90g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
		KARI KAMBING (160g/270kcal)				
	Minum Petang	KUIH KASTURI (1 keping X 70g/170kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) <i>Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)</i>			
		NASI PUTIH (200g/260kcal)	SAMBAL SOTONG (80g/80kcal) <i>Sotong (80g)</i>	TAUGEH GORENG (80g/100kcal) <i>Taugeh (40g) Tauhu (30g) Kuchai (10g)</i>	JAMBU BATU (150g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
	Makan Malam	BAN MANIS (2 biji X 40g/200kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)</i>			
	Sabtu	Sarapan Pagi	NASI GORENG CENDAWAN (210g/360kcal) <i>Nasi (150g) Udang (40g) Cendawan (20g)</i>	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) <i>Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)</i>		
		Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal)	TELUR MASAK SAMBAL (60g/130kcal)	SAWI JEPUN GORENG (60g/50kcal)	BETIK (150g/60kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
			IKAN SENANGIN MASAK KARI (120g/110kcal) <i>Ikan senangin (80g) Kentang (40g)</i>			
Minum Petang		KEK CHIFFON (2 potong X 40g/270kcal)	KOPI O (200ml/40kcal) <i>Kopi Gula (5g)</i>			
		NASI PUTIH (200g/260kcal)	SUP AYAM (170g/160kcal) <i>Ayam (120g) Kentang (30g) Lobak merah (20g) Daun Sup+Bawang Goreng</i>	KUBIS GORENG (80g/60kcal) <i>Kubis (50g) Lobak merah (30g)</i>	EPAL MERAH (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)	
Makan Malam		PAU KAYA (2 biji X 50g/260kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) <i>Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)</i>			

MINGGU (4)	Ahad	Sarapan Pagi KUETIAU GORENG (180g/225 kcal) Kuetiau (100g) Udang (20g) Telur (10g) Taugeh (10g) Isi ayam (40g)	MINUMAN SUSU BERCOKLAT (200ml/200kcal) Serbuk koko (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Tengah Hari	NASI PUTIH (200g/260kcal) AYAM MASAK LEMAK CILI API (165g/220kcal) Ayam (125g) Kentang (40g)	SAMBAL GORENG JAWA (60g/150kcal) Tempe (20g) Tauhu (20g) Kentang (10g) Suhun (5g) Kacang panjang (5g)	KACANG PANJANG GORENG DAN LOBAK MERAH (80g/50kcal) Kacang panjang (40g) Lobak merah (40g)	LAI (130g/70kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Petang	SAMOSA (2 biji X 40g/180kcal)	MINUMAN SUSU BERMALTA (200ml/225kcal) Serbuk bermalta (2sm/20g) Susu tepung (3sm/30g)		
	Makan Malam	NASI PUTIH (200g/260kcal)	IKAN KEMBUNG GORENG BERLADA (100g/270kcal)	SAWI PUTIH GORENG (90g/60 kcal) Sawi (50g) Tauhu (40g)	PISANG BERANGAN (130g/90kcal) AIR KOSONG (250ml/0kcal)
	Minum Malam	ROTI PAUN/BENGGALI (2 keping X 30g/150kcal)	KARI AYAM (50g/50kcal)	MINUMAN BERMALTA (200ml/170kcal) Serbuk bermalta (3sm/30g) Gula (1sdt / 5g)	








RUJUKAN KALORI SETIAP HIDANGAN


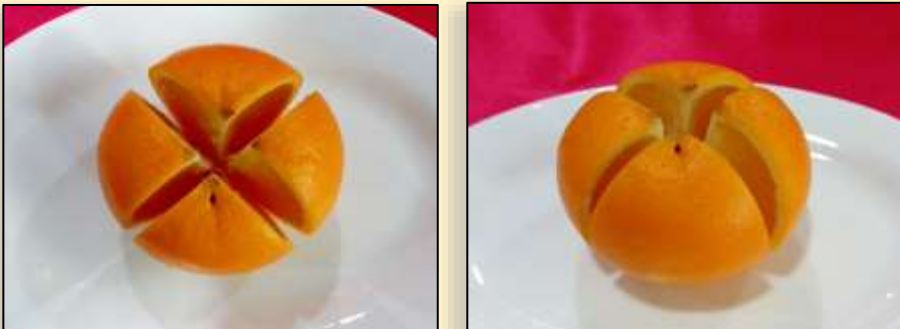
MENU		ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
MINGGU 4	Sarapan Pagi	540kcal	510kcal	480kcal	365kcal	420kcal	560kcal	425kcal
	Makan Tengah Hari	730kcal	695kcal	750kcal	690kcal	750kcal	610kcal	750kcal
	Minum Petang	365kcal	350kcal	305kcal	405kcal	295kcal	310kcal	405kcal
	Makan Malam	580kcal	810kcal	580kcal	715kcal	510kcal	550kcal	680kcal
	Minum Malam	485kcal	380kcal	395kcal	335kcal	370kcal	430kcal	370kcal
KALORI SEHARI		2700kcal	2745kcal	2510kcal	2510kcal	2445kcal	2460kcal	2630kcal

SPEKIFIKASI & CADANGAN GANTIAN

SPEKIFIKASI BAHAN MENTAH

(Lampiran I)

BIL	ITEM
1	<p data-bbox="277 689 400 770">Ayam (125gm)</p> 
2	<p data-bbox="277 920 400 1144">Ikan Kumpulan A (Kepingan/ Potong) (80gm)</p>  
3	<p data-bbox="277 1332 400 1518">Ikan Kumpulan B (Seekor) (100gm)</p>  
4	<p data-bbox="277 1738 389 1818">Daging (80gm)</p>  

BIL	ITEM	
5	<p>Udang (tanpa kepala dan tidak kurang daripada 8 cm) (80gm)</p>	
6	<p>Sotong (panjang badan tidak termasuk kepala dan janggut tidak kurang daripada 7 cm) (80gm)</p>	
7	<p>Ikan vegetarian (80gm)</p>	
8	<p>Buah-buahan (Oren dihidang tanpa dibuang kulit dan dipotong tidak putus)</p>	

Lampiran II**CADANGAN GANTIAN MENU BAGI MURID-MURID YANG ALAHAN DAN FAKTOR KEAGAMAAN****A. Murid yang mengalami alahan terhadap:**

1. Protein daripada sumber makanan laut

Jenis Bahan Mentah	Gantian
Udang dan sotong	Ikan gred A (80g) Ayam (125g) Telur gred B (60g)

- Sekiranya bahan mentah adalah sumber protein kedua, sukatan makanan adalah separuh daripada sukatan bahan mentah yang dinyatakan dalam Spesifikasi Bahan Mentah.

2. Masalah toleransi laktosa (*Lactose Intolerance*)

Masalah toleransi laktosa berlaku apabila laktosa (karbohidrat dalam susu) tidak dapat dihadam dalam tubuh. Walau bagaimanapun, murid yang menghadapi masalah ini perlu dihidangkan dengan minuman bersusu secara berperingkat (daripada segi kepekatan susu) sehingga murid dapat menerima minuman bersusu.

Jenis Bahan Mentah	Gantian
Susu	Minuman bermalta tanpa susu

B. Murid yang tidak makan disebabkan oleh faktor keagamaan

1. Hindu/ Buddha
Murid beragama Hindu yang tidak makan daging lembu

Agama / Kepercayaan	Menu Asal	Menu Gantian
Hindu/ Buddha (bergantung kepada kepercayaan)	Daging lembu	Daging kambing Ayam
<i>Six Days Advertise (SDA)</i>	Ikan tidak bersisik Gred A Ikan tenggiri, bawal hitam	Ikan jenahak, merah, putih atau siakap
	Ikan tidak bersisik Gred B Ikan selar, kembung, keli, patin	Ikan kerisi, gelama, cencaru atau talapia
<i>Roman Catholic (RC)</i>	Hari Jumaat tidak boleh makan ayam dan daging	Protein selain daripada ayam dan daging dengan nilai kos yang sama atau lebih tinggi

GANTIAN MAKANAN BAGI KUMPULAN PROTEIN DAN SUKATAN MAKANAN BAGI MURID VEGETARIAN:

Makanan/ Sukatan	Gantian Makanan/ Sukatan
Ayam (125 g) atau Ikan Gred A (80 g) atau Ikan Gred B (100g) atau Daging (80g) atau Udang atau Sotong	Kacang kuda (120g) Kacang dal (180g) Kacang mata hitam Kacang hijau Kacang panggang Tauhu Tauhu lembut tanpa telur Tempeh Cendawan Ayam vegetarian
Telur (60g)	Kacang pea segar Kacang sepat segar Tauhu Tauhu lembut tanpa telur

Sebarang pertukaran menu atau item makanan perlu dipohon secara bertulis dan mendapat kelulusan bertulis daripada pentadbir sekolah sekurang-kurangnya 24 jam lebih awal sebelum pertukaran menu atau sajian makanan.

CADANGAN BANCuhan STANDARD MINUMAN

Jenis minuman	Sukatan bancuhan standard
Minuman susu bercoklat	Air (20 L), Serbuk coklat (2 kg), Susu tepung (3 kg)
Minuman susu bermalta	Air (20 L), Serbuk malta (2 kg), Susu tepung (3 kg)
Minuman bermalta	Air (20 L), Serbuk malta (3kg), Gula (500 g)
Teh O	Air (20 L), Teh (100 g), Gula (500 g)
Kopi O	Air (20 L), Kopi (400 g), Gula (1 kg)

Nota: Bancuhan untuk 100 orang (200 ml/ orang)



MENU GANTIAN

Murid Orang Asli (Semenanjung) & Peribumi (Sabah & Sarawak)

SEKOLAH RENDAH

Bil.	Hari	Waktu Makan	Menu Asal	Menu Gantian
MINGGU PERTAMA				
1	Isnin	Minum Petang	KARIPAP BERINTI DAGING (1 biji x 40g/ 140 kcal)	KARIPAP PUSING (1 biji x 40g/ 140kcal) <i>atau</i> KARIPAP AYAM (1 biji x 40g/ 140kcal) <i>atau</i> KARIPAP BERINTI SARDIN (1 biji x40g/ 160kcal) <i>atau</i> KARIPAP KENTANG (1 biji x 40g/ 130kcal) <i>atau</i> SAMOSA (1 biji x 40g/ 90kcal)
2	Isnin	Makan Malam	TEMBIKAI MERAH (150g/ 40kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)

3	Selasa	Makan Tengahari	DAGING MASAK BLACK PEPPER (90g / 180kcal) Daging (80g) Kentang (10g)	AYAM MASAK BLACK PEPPER (125g / 180kcal) <i>atau</i> AYAM MASAK KICAP (125g / 280kcal) <i>atau</i> AYAM GORENG (125g / 260kcal) <i>atau</i> AYAM GORENG TEPUNG (125g / 260kcal) <i>atau</i> AYAM MASAK PANGSOH (125g / 175kcal)
4	Selasa	Makan tengah hari	BETIK (150g/ 50kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)
5	Rabu	Makan malam	CHICKEN CHOP + SOS BLACK PEPPER + COLESLAW + ISI JAGUNG KUKUS (290g /375kcal)	CHICKEN CHOP + SOS BLACK PEPPER+ NASI GORENG MIXED VEGETABLE (345g / 410kcal) Chicken chop + sos blackpepper Chicken fillet (125 g) Sos black pepper (30 g) Nasi goreng <i>mixed vegetables</i> Nasi (100g) Mixed vegetables (50g)
6	Jumaat	Sarapan pagi	SPAGHETTI GORENG (150g/ 280kcal) Spaghetti (80g) Isi ayam (40g) Lobak merah (30g)	BIHUN GORENG PUTIH (160g/ 300kcal) Bihun (80g) Ayam (40g) Lobak merah (20g) Kubis (20g) <i>atau</i> BIHUN GORENG (90g/ 160kcal) Bihun (50g) Isi ayam (20g) Sawi (10g) Taugeh (10g)
7	Jumaat	Makan malam	DAGING MASAK KICAP (100g/ 115kcal)	AYAM MASAK HALIA (125g / 200kcal)

8	Sabtu	Sarapan pagi	<p>NASI IMPIT (80g/ 80kcal)</p> <p>Rendang daging (30g/ 40kcal)</p> <p>Kuah kacang (50g/ 110kcal)</p>	<p>NASI GORENG (160g/270kcal) Nasi (100g) Isi ayam (40g) Telur (10g) Sawi (10g)</p> <p><i>atau</i></p> <p>BIHUN SOTO (245g/ 170kcal) Bihun (80g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Sup ayam (100ml) Daun sup + bawang goreng (5g)</p> <p>SAMBAL KICAP (5g/ 10kcal)</p>
9	Ahad	Sarapan pagi	<p>MI GORENG (160g/ 250kcal) Mi (50g) Isi ayam (20g) Sawi(20g) Taugeh (20g)</p>	<p>BIHUN GORENG PUTIH (160g/ 300kcal) Bihun (80g) Ayam (40g) Lobak merah (20g) Kubis (20g)</p> <p><i>atau</i></p> <p>BIHUN GORENG (90g/ 160kcal) Bihun (50g) Isi ayam (20g) Sawi (10g) Taugeh (10g)</p>
10	Ahad	Minum petang	<p>MASALA VADAI (2 biji x 40g/ 330kcal)</p>	<p>KARIPAP PUSING (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i></p> <p>KARIPAP AYAM (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i></p> <p>KARIPAP BERINTI SARDIN (2 biji x40g/ 320kcal) <i>atau</i></p> <p>KARIPAP KENTANG (2 biji x 40g/ 260kcal) <i>atau</i></p> <p>SAMOSA (2 biji x 40g/ 180kcal)</p>
11	Ahad	Makan malam	<p>BAYAM TUMIS AIR (60g/ 80kcal)</p>	<p>KANGKUNG GORENG (80g/ 70kcal)</p> <p><i>atau</i></p> <p>SAWI JEPUN GORENG SOS TIRAM (60g/ 50kcal)</p>

Bil.	Hari	Waktu Makan	Menu Asal	Menu Gantian
MINGGU KEDUA				
12	Isnin	Sarapan pagi	NASI IMPIT (80g/ 80kcal) RENDANG DAGING (30g/ 40kcal) KUAH KACANG (50g/ 110kcal)	NASI GORENG (160g/270kcal) Nasi (100g) Isi ayam (40g) Telur (10g) Sawi (10g) <i>atau</i> BIHUN SOTO (245g/ 170kcal) Bihun (80g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Sup ayam (100ml) Daun sup + bawang goreng (5g) SAMBAL KICAP (5g/ 10kcal)
13	Isnin	Makan tengah hari	BETIK (150g/ 50kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)
14	Selasa	Makan tengah hari	SUP DAGING (200g / 150kcal) Daging (80g) Kentang (45 g) Lobak merah (30 g) Daun sup (10 g)	SUP AYAM (150ml/ 85 kcal) <i>atau</i> TOMYAM AYAM (120g / 95kcal)
15	Selasa	Makan tengah hari	TEMBIKAI MERAH (150g/ 40kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)
16	Selasa	Minum malam	MI HAILAM (180g/ 310kcal) Mi (80g) Isi ayam (30g) Sawi (20g) Telur (10g) Udang (20g)	BIHUN HAILAM (180g / 320kcal) Bihun (80g) Isi ayam (30g) Sawi (20g) Telur (10g) Udang (20g)

17	Rabu	Makan tengah hari	RENDANG DAGING (80g / 100kcal)	RENDANG AYAM (125g / 250kcal) <i>Atau</i> AYAM MASAK KURMA (135g / 170kcal) Ayam (125g) Kentang (10g)
18	Khamis	Makan tengah hari	DAGING PAPRIK (160g/ 240kcal)	AYAM PAPRIK (205g / 205kcal) Ayam (125g) Lobak merah (20g) Kacang panjang (20g) Putik jagung (20g) Bunga kubis (20g) <i>atau</i> AYAM GORENG (125g / 260kcal) <i>atau</i> AYAM GORENG TEPUNG (125g / 260kcal)
19	Jumaat	Makan malam	IKAN MERAH MASAK SUP (140g/ 120kcal) Ikan merah (80g) Lobak merah (20g) Tomato (20g) Saleri (20g)	IKAN MERAH MASAK KARI (140g / 200kcal) Ikan merah (80g) Tomato (30g) Bendi (30g)
20	Jumaat	Makan malam	BETIK (150g/ 50kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)
21	Ahad	Makan tengah hari	RENDANG DAGING (80g / 100kcal)	RENDANG AYAM (125g / 250kcal) <i>atau</i> AYAM MASAK KARI (125g / 210kcal)
22	Ahad	Minum petang	MASALA VADAI (2 biji x 40g/ 330kcal)	KARIPAP PUSING (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i> KARIPAP AYAM (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i>

				KARIPAP KENTANG (2 biji x 40g/ 260kcal) <i>atau</i> SAMOSAS (2 biji x 40g/ 180kcal)
--	--	--	--	---

Bil.	Hari	Waktu Makan	Menu Asal	Menu Gantian
MINGGU KETIGA				
23	Isnin	Makan tengah hari	BAYAM TUMIS AIR (60g/ 80kcal)	KANGKUNG GORENG (80g/ 70kcal) <i>atau</i> SAWI JEPUN GORENG SOS TIRAM (60g/ 50kcal)
24	Selasa	Makan tengah hari	SUP DAGING (200g/ 150kcal) Daging (80g) Kentang (45g) Lobak merah (30g) Daun sup (10g)	SUP AYAM (165g/ 100kcal) Ayam (125g) Kentang (20g) Lobak merah (20g) <i>atau</i> TOMYAM AYAM (235g/ 120kcal) Ayam (125g) Tomato (20g) Lobak merah (30g) Putik jagung (20g) Bunga kubis (20g) Saderi (20g)
25	Rabu	Makan tengah hari	FISH & CORN FISH FILLET (IKAN DORY) + COLESLAW + ISI JAGUNG KUKUS + BUN KOSONG (265 g / 495 kcal) Fish fillet (ikan dory) (80 g) Kubis (40 g) Lobak merah (20 g) Mayonaisse (15 g) Isi jagung kukus (60 g) Bun kosong (50 g)	BREADED FISH FILLET (IKAN DORY) + NASI GORENG MIXED VEGETABLES (230g / 390kcal) Fish fillet (ikan dory) (80 g) Nasi goreng <i>mixed vegetables</i> Nasi (100g) Mixed vegetables (50g)
26	Khamis	Sarapan pagi	MI GORENG (160g/ 250kcal) Mi (50g) Isi ayam (20g) Sawi(20g) Taugeh (20g)	BIHUN GORENG PUTIH (160g/ 300kcal) Bihun (80g) Ayam (40g) Lobak merah (20g) Kubis (20g) <i>atau</i> BIHUN GORENG (90g/ 160kcal)

				Bihun (50g) Isi ayam (20g) Sawi (10g) Taugeh (10g)
27	Khamis	Makan tengah hari	BAYAM GORENG (60g/ 80kcal)	KAILAN GORENG BELACAN (80g/ 110kcal) <i>atau</i> SAWI JEPUN GORENG SOS TIRAM (60g/ 50kcal)
28	Khamis	Makan malam	TEMBIKAI MERAH (150g/ 40kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)
29	Jumaat	Sarapan pagi	SPAGHETTI BOLOGNESE (180g/ 180kcal) Spaghetti (80g) Isi ayam kisar (40g) Sayur campur (20g) Kuah spaghetti (40g)	NASI GORENG CENDAWAN (140g/ 240 kcal) Nasi (100g) Udang (20g) Cendawan (20g)
30		Makan tengah hari	TEMBIKAI MERAH (150g/ 40kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)

Bil.	Hari	Waktu Makan	Menu Asal	Menu Gantian
MINGGU KEEMPAT				
31	Isnin	Makan tengah hari	DAGING MASAK ASAM PEDAS (80g/ 140kcal) Daging (80g)	AYAM MASAK ASAM PEDAS (125g / 220kcal) <i>atau</i> AYAM MASAK KARI (125g / 210kcal) <i>atau</i> AYAM MASAK KURMA (135g / 170kcal) Ayam (125g) Kentang (10g)

Menu Makanan Asrama & Resepi Standard 2018, KPM

32	Isnin	Makan tengah hari	BAYAM GORENG (60g/ 80kcal)	KACANG BUNCIS GORENG (80g/ 50kcal) <i>atau</i> SAYUR CAMPUR (60g/ 50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah (10g) Kacang buncis (10g)
33	Isnin	Makan malam	BETIK (150g/ 50kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)
34	Selasa	Minum petang	KARIPAP BERINTI DAGING (2 biji x 40g/ 280 kcal)	KARIPAP PUSING (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i> KARIPAP AYAM (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i> KARIPAP BERINTI SARDIN (2 biji x40g/ 320kcal) <i>atau</i> KARIPAP KENTANG (2 biji x 40g/ 260kcal) <i>atau</i> SAMOSA (2 biji x 40g/ 180kcal)
35	Khamis	Makan tengah hari	TEMBIKAI MERAH (150g/ 40kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)
36	Jumaat	Makan malam	BETIK (150g/ 50kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)

Penggantian menu asal kepada menu gantian perlu dipohon secara bertulis dan mendapat kelulusan bertulis daripada pihak pentadbir sekolah sekurang-kurangnya dalam masa 48 jam sebelum menu disediakan serta mematuhi saiz sukatan yang telah ditetapkan dalam Dokumen Menu Makanan Asrama KPM 2018.

SEKOLAH MENENGAH

Bil.	Hari	Waktu Makan	Menu Asal	Menu Gantian
MINGGU PERTAMA				
1	Isnin	Minum petang	KARIPAP BERINTI DAGING (2 biji x 40g/ 280 kcal)	KARIPAP PUSING (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i> KARIPAP AYAM (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i> KARIPAP KENTANG (2 biji x 40g/ 260kcal) <i>atau</i> SAMOSA (2 biji x 40g/ 180kcal)
2	Isnin	Makan malam	TEMBIKAI MERAH (150g/ 40kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i> JAMBU BATU (150g/ 70kcal)
3	Selasa	Makan tengah hari	DAGING MASAK BLACK PEPPER (90g / 180kcal) Daging (80g) Kentang (10g)	AYAM MASAK BLACK PEPPER (125g / 180kcal) <i>atau</i> AYAM MASAK KICAP (125g / 280kcal) <i>atau</i> AYAM GORENG (125g / 260kcal) <i>atau</i> AYAM GORENG TEPUNG (125g / 260kcal) <i>atau</i> AYAM MASAK PANGSOH (125g / 175kcal)
4	Jumaat	Sarapan pagi	SPAGHETTI GORENG (150g/ 280cal) Spaghetti (80g) Isi ayam (40g) Lobak merah (30g)	BIHUN GORENG PUTIH (180g/ 340kcal) Bihun (100g) Ayam (40g) Lobak merah (20g) Kubis (20g) <i>atau</i>

				BIHUN GORENG (180g/ 310kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Taugeh (20g)
5	Ahad	Sarapan pagi	MI GORENG (180g/ 280kcal) Mi (100g) Isi ayam (50g) Taugeh (20g) Sawi hijau (20g)	BIHUN GORENG PUTIH (180g/ 340kcal) Bihun (100g) Ayam (40g) Lobak merah (20g) Kubis (20g) <i>atau</i> BIHUN GORENG (180g/ 310kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Taugeh (20g)
6	Ahad	Minum petang	MASALA VADAI (2 biji x 40g/ 330kcal)	KARIPAP PUSING (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i> KARIPAP AYAM (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i> KARIPAP BERINTI SARDIN (2 biji x40g/ 320kcal) <i>atau</i> KARIPAP KENTANG (2 biji x 40g/ 260kcal) <i>atau</i> SAMOSA (2 biji x 40g/ 180kcal)
7	Ahad	Makan malam	BAYAM TUMIS AIR (60g/ 80kcal)	KANGKUNG GORENG (80g/ 70kcal) <i>atau</i> SAWI JEPUN GORENG SOS TIRAM (60g/ 50kcal)

Bil.	Hari	Waktu Makan	Menu Asal	Menu Gantian
MINGGU KEDUA				
8	Selasa	Makan tengah hari	TEMBIKAI MERAH (150g/ 40kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) <i>atau</i> EPAL MERAH (130g/ 70kcal) <i>atau</i>

				JAMBU BATU (150g/ 70kcal)
9	Selasa	Minum malam	MI HAILAM (180g / 310kcal) Mi (100g) Isi ayam (30g) Sawi (20g) Telur (10g) Udang (20g)	BIHUN HAILAM (200g / 350kcal) Bihun (100g) Isi ayam (30g) Sawi (20g) Telur (10g) Udang (20g)

Bil.	Hari	Waktu Makan	Menu Asal	Menu Gantian
MINGGU KE TIGA				
10	Selasa	Makan tengah hari	SUP DAGING (200g/ 150kcal) Daging (80g) Kentang (45g) Lobak merah (30g) Daun sup (10g)	SUP AYAM (165g/ 100kcal) Ayam (125g) Kentang (20g) Lobak merah (20g) <i>atau</i> TOMYAM AYAM (235g/ 120kcal) Ayam (125g) Tomato (20g) Lobak merah (30g) Putik jagung (20g) Bunga kubis (20g) Saderi (20g)
11	Selasa	Minum petang	MASALA VADAI (2 biji x 40g/ 330kcal)	KARIPAP PUSING (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i> KARIPAP AYAM (2 biji x 40g/ 280kcal) <i>atau</i> KARIPAP BERINTI SARDIN (2 biji x40g/ 320kcal) <i>atau</i> KARIPAP KENTANG (2 biji x 40g/ 260kcal) <i>atau</i> SAMOSA (2 biji x 40g/ 180kcal)

12	Rabu	Sarapan pagi	<p>MI GORENG (180g/ 280kcal) Mi (100g) Isi ayam (50g) Taugeh (20g) Sawi hijau (20g)</p>	<p>BIHUN GORENG PUTIH (180g/ 340kcal) Bihun (100g) Ayam (40g) Lobak merah (20g) Kubis (20g)</p> <p><i>atau</i></p> <p>BIHUN GORENG (180g/ 310kcal) Bihun (100g) Isi ayam (40g) Sawi (20g) Taugeh (20g)</p>
13	Khamis	Makan tengah hari	<p>BAYAM GORENG (60g/ 80kcal)</p>	<p>SAWI JEPUN GORENG SOS TIRAM (60g/ 50kcal)</p>
14	Jumaat	Sarapan Pagi	<p>SPAGHETTI BOLOGNESE (180g/ 180kcal) Spaghetti (80g) Isi ayam kisar (40g) Sayur campur (20g) Kuah spaghetti (40g)</p>	<p>NASI GORENG CENDAWAN (210g/360kcal) Nasi (150g) Udang (40g) Cendawan (20g)</p>
15	Jumaat	Makan Tengahari	<p>DAGING MASAK KURMA (150g/225kcal) Daging (80g) Lobak merah (30g) Kentang (40g)</p>	<p>AYAM MASAK KURMA (135g/170kcal) Ayam (125g) Kentang (10g)</p>
16	Sabtu	Minum Pagi	<p>NASI IMPIT (100g/100kcal)</p> <p>RENDANG DAGING (50g/130kcal)</p> <p>KUAH KACANG (50g/110kcal)</p>	<p>NASI GORENG CINA (170g/290kcal) Nasi (100g) Sayur Campur (30g) Udang (40g)</p>
17	Ahad	Makan Tengah Hari	<p>TEMBIKAI MERAH (150g/ 40kcal)</p>	<p>TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal)</p> <p><i>atau</i></p> <p>EPAL MERAH (130g/ 70kcal)</p> <p><i>atau</i></p> <p>JAMBU BATU (150g/ 70kcal)</p>

Bil.	Hari	Waktu Makan	Menu Asal	Menu Gantian
MINGGU KE EMPAT				
18	Isnin	Makan tengah hari	DAGING MASAK ASAM PEDAS (80g/ 140kcal) Daging (80g)	AYAM MASAK ASAM PEDAS (125g / 220kcal) atau AYAM MASAK KARI (125g / 210kcal) atau AYAM MASAK KURMA (135g/170kcal) Ayam (125g) Kentang (10g)
19	Isnin	Makan tengah hari	BAYAM GORENG (60g/ 80kcal)	KACANG BUNCIS GORENG (80g/ 50kcal) atau SAYUR CAMPUR (60g/ 50kcal) Brokoli (40g) Lobak merah (10g) Kacang buncis (10g)
20	Selasa	Minum petang	Karipap berinti daging (2 biji x 40g/ 280 kcal)	KARIPAP PUSING (2 biji x 40g/ 280kcal) atau KARIPAP AYAM (2 biji x 40g/ 280kcal) atau KARIPAP KENTANG (2 biji x 40g/ 260kcal) atau SAMOSA (2 biji x 40g/ 180kcal)
21	Khamis	Makan tengah hari	TEMBIKAI MERAH (150g/ 40kcal)	TEMBIKAI SUSU (150g/ 50kcal) atau EPAL MERAH (130g/ 70kcal) atau JAMBU BATU (150g/ 70kcal)

Penggantian menu asal kepada menu gantian perlu dipohon secara bertulis dan mendapat kelulusan bertulis daripada pihak pentadbir sekolah sekurang-kurangnya dalam masa 48 jam sebelum menu disediakan serta mematuhi saiz sukatan yang telah ditetapkan dalam Dokumen Menu Makanan Asrama KPM 2018.



MENU NASI

A1	<i>Nasi Ayam</i>
A2	<i>Nasi Beryani</i>
A3	<i>Nasi Goreng</i>
A4	<i>Nagi Goreng Cendawan</i>
A5	<i>Nasi Goreng Cina</i>
A6	<i>Nasi Goreng Kampung</i>
A7	<i>Nasi Impit</i>
A8	<i>Nasi Jagung</i>
A9	<i>Nasi Kacang Dhal</i>
A10	<i>Nasi Lemak Sambal Tumis Ikan Bilis</i>
A11	<i>Nasi Tomato</i>
A12	<i>Bubur Nasi</i>

A. Resepi Standard NASI

Resepi : **NASI AYAM**

A1

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
A. UNTUK NASI			
1.	Beras	5kg	Bersihkan dan tos.
2.	Minyak sayuran	150ml	
3.	Air rebusan ayam	3L	
4.	Bawang merah	300g	Di hiris
5.	Bawang putih	250g	Di hiris
6.	Kulit kayu manis	50g	Bersihkan dan tos
7.	Bunga lawang	50g	Bersihkan dan tos
8.	Buah pelaga	40g	Bersihkan dan tos
9.	Daun pandan	50g	Bersihkan, tos dan simpulkan.
10.	Halia	30g	Di hiris
B. UNTUK AYAM			
1.	Ayam	6.25kg	Bersihkan dan tos.
2.	Air	10L	
3.	Bawang merah	200g	Di hiris
4.	Bawang putih	50g	Di hiris
5.	Halia	30g	Di hiris
6.	Garam	Secukup rasa	
7.	Kicap pekat	300ml	
8.	Minyak bijan	25ml	
9.	Jintan putih	20g	Di kisar
C. UNTUK SUP			
1.	Bawang putih	100g	Di mayang
2.	Halia	30g	Di mayang
3.	Lada hitam	150g	Di kisar
4.	Daun sup	250g	Di hiris
5.	Air rebusan ayam	5L	

6. Minyak

100ml

D. UNTUK SOS CILI

1. Cili merah

350g

Di kisar

2. Bawang putih

50g

Di kisar

3. Sos cili

700ml

4. garam

Secukup rasa

5. gula

25g

E. UNTUK KUAH KICAP

1. kicap cair

100ml

2. Air rebusan ayam

300ml

3. Bawang putih

20g

Di kisar

4. minyak Bijan

25ml

5. Sos tiram

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

A. CARA MEMASAK NASI

1. Panaskan minyak dalam periuk.
2. Tumiskan bawang merah, bawang putih, halia, pelaga, kulit kayu manis dan bunga lawing sehingga kuning dan berbau harum.
3. Masukkan beras dan goreng sebentar.(5minit)
4. Masukkan air rebusan ayam dan kacang.
5. Masukkan daun pandan dan biarkan nasi masak.

B. CARA MEMASAK AYAM

1. Rebuskan ayam bersama hirisan bawang merah, bawang putih, halia dan garam. (selama 15 minit) Setelah masak, simpan airnya untuk di buat sup dan masak nasi.
2. Keluarkan ayam dan toskan.
3. Lumurkan ayam dengan kicap pekat, jintan putih dan minyak bijan (perapkan sekurang-kurangnya 30 minit)
4. Panaskan minyak dalam kualiti.
5. Gorengkan ayam sehingga masak.

C. CARA MEMASAK SUP

1. Tumiskan bawang putih dan halia sehingga kuning keemasan.
2. Masukkan air rebusan ayam dan lada hitam. Biarkan ia mendidih.
3. Apabila masak taburkan daun sup.

D. CARA MASAK KUAH CILI

1. Kisarkan cili merah dan bawang putih
2. Masukkan kedalam periuk.
3. Kemudian masukan sos cili, garam dan gula.
4. Masak hingga mendidih.

E. CARA MEMASAK KUAH KICAP

1. Kisarkan bawang putih.
2. Masukkan air rebusan ayam, bawang putih, minyak bijan, sos tiram dan kicap cair.
3. Kacau dan masak hingga mendidih.

Resepi : NASI BERYANI**A2**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras Basmathi	10000 g	Beras dibasuh dan toskan.
2	Susu Cair	1563 g	
3	Teh Air Mawar	63 g	
4	Bawang Putih	63 g	Dikisar
5	Halia	750 g	Dikisar
6	Bawang Besar	1300 g	Dikisar
7	Minyak Sapi	250 g	
8	Garam	Secukup rasa	
	Bahan Hiasan		
9	- Badam hiris	}	Digoreng
	- Bawang Goreng		

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Tumis bawang putih, bawang besar dan halia dengan minyak sapi.
- 2 Masukkan air, susu serta garam dan biarkan mendidih.
- 3 Masukkan beras dan biar sehingga kering.
- 4 Kecilkan api, tabur air mawar dan kacau nasi perlahan-lahan. Biarkan nasi masak.
- 5 Hidang nasi dan hias dengan badam goreng serta bawang goreng.

Faktor Kawalan

1. Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir.

Resepi : NASI GORENG**A3**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras	10000 g	Beras dibasuh dan toskan.
2	Isi Ayam	2000 g	Dipotong kecil
3	Telur	500 g	
4	Cili Merah	250 g	Dihiris nipis
5	Bawang Putih	250 g	Dikisar
6	Bawang Merah	750 g	Dikisar
8	Minyak	250 ml	
9	Sawi	500 g	Dibersihkan dan dipotong kecil
10	Kicap Cair	500 g	
11	Sos Tiram	500 g	
12	Lada Sulah	Secukup rasa	
13	Garam	Secukup rasa	
14	Daun Bawang	25 g	Untuk hiasan

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Masak nasi seperti biasa.
- 2 Panaskan minyak dan tumis bahan-bahan kisar dan goreng selama 1-2 minit.
- 3 Masukkan isi ayam dan kacau rata.
- 4 Masukkan nasi, gaul hingga rata kemudian masukkan sawi, garam, lada sulah , kicap cair dan sos tiram.
- 5 Sesuaikan rasa, angkat dan hias dengan merah dan daun bawang.

Faktor Kawalan

1. Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir.

Resepi : NASI GORENG CENDAWAN**A4**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras	7500 g	Beras dibasuh dan toskan. (masak nasi seperti biasa)
2	Minyak Masak	200 ml	
3	Cendawan Tiram	5000 g	Dibersihkan dan dicarik-carik halus
4	Sos Ikan	250 g	
5	Lada Sulah	125 g	
6	Udang	2000 g	Dibersihkan dan ditoskan
7	Cili Merah	250 g	Dikisar
8	Cili Api	350 g	Dikisar
9	Bawang Merah	750 g	Dikisar
10	Bawang Putih	375 g	Dikisar
11	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan tumis bahan kisar sehingga kekuningan dan naik bau.
- 2 Masukkan udang dan diikuti cendawan tiram. Kacau hingga sebatu.
- 3 Masukkan nasi yang telah diperoi dan kacau sehingga semua bahan menjadi sekata.
- 4 Masukkan sos ikan serta lada sulah dan kacau sehingga nasi menjadi agak kering.

Faktor Kawalan

1. Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir.

Resepi : NASI GORENG CINA**A5**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras	5000 g	Beras dibasuh dan toskan. (masak nasi seperti biasa)
2	Minyak Masak	200 ml	
3	Bawang Putih	125 g	Dikisar
4	Lada Hitam	63 g	Dikisar
5	Sayur Campur	1500 g	
6	Udang	2000 g	Dibersihkan dan ditoskan
7	Cili Merah	250 g	Dihiris nipis
8	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan tumis bahan kisar sehingga wangi.
- 2 Masukkan udang dan diikuti sayur campur. Kacau hingga sehati.
- 3 Masukkan nasi , cili merah dan garam. Kacau supaya rata. Tutup api.

Faktor Kawalan

1. Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir.

Resepi : NASI GORENG KAMPUNG**A6**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Nasi putih	5kg	Nasi sejuk diperoikan
2	Isi ayam	2kg	Di potong dadu
3	Ikan bilis	500g	Di belah dan di buang isi perut
4	Kangkung	500g	Di bersihkan, dipotong-potong sepanjang 2cm
5	Belacan	200g	Di kisar
6	Cili api	150g	Di kisar
7	Bawang merah	400g	Di kisar
8	Bawang putih	125g	Di kisar
9	garam	Secukup rasa	
10	Minyak	75g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak.
- 2 Tumiskan bawang merah, bawang putih, cili api dan belacan sehingga garing dan wangi.
- 3 Masukkan ayam, goreng sebentar (5minit).
- 4 Masukkan nasi dan kangkung, gaul rata dan masukan garam secukup rasa.
- 5 Masak dengan api sederhana.

Faktor Kawalan

1. Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir.

Resepi : NASI IMPIT**A7**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras	5000 g	Beras dibasuh dan toskan
2	Daun Pandan	60 g	Dibersihkan dan disimpul

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Masukkan beras lebih kurang 1/3 penuh ke dalam plastik (jenis tebal dan tahan haba) .
- 2 Selepas beras dimasukkan ke dalam plastik, basuhkan hingga bersih.
- 3 'Seal' plastic tersebut menggunakan alat 'seal' tersebut atau lidi untuk menggantikannya.
- 4 Gunakan lidi juga untuk membuat lubang udara agar ada ruang udara.
- 5 Sedia untuk direbus dan masukkan daun pandan semasa merebus. Anggaran sehingga 1-2 jam untuk masak nasi impit tersebut.

Faktor Kawalan

1. Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir.

Resepi : NASI JAGUNG**A8**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras	10000 g	Beras dibasuh dan toskan.
2	Isi Jagung	1563 g	
3	Rempah Beriani	63 g	
4	Air	6250 ml	
5	Minyak Sapi	94 g	
6	Susu Cair	390 ml	
7	Bawang Merah	235 g	Dihiris
8	Bawang Putih	47 g	Dihiris
9	Halia	16 g	Dihiris
10	Kulit Kayu Manis	15 g	
11	Bunga Lawang	47 g	
12	Bunga Cengkih	15 g	
13	Buah Pelaga	9 g	
14	Daun Kari	94 g	Dibersihkan dan dicarik kasar.
15	Daun Pandan	63 g	Dibersihkan dan disimpulkan.
16	Garam	Secukup rasa	
17	Gula	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak sapi dan tumis bawang merah, bawang putih, halia, kulit kayu manis, bunga lawang, bunga cengkih, buah pelage dan daun kari sehingga wangi.
- 2 Kemudian masukkan rempah beriani dan biarkan sehingga pecah minyak.
- 3 Masukkan beras, air, isi jagung, garam, gula dan susu cair.
- 4 Masak nasi sehingga masak.

Faktor Kawalan

1. Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir.

Resepi : NASI KACANG DHAL**A9**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras Basmathi Gred A	4.8 kg	Dicuci, direndam selama 30 minit dan ditoskan
2	Kacang dhal	3.3 kg	Direbus hingga empuk dan ditoskan
3	Bawang besar	2.2 kg	Dipotong dadu
4	Halia	200 g	Dihiris memanjang
5	Susu cair	1.8 L	
6	Minyak sapi	350 g	
7	Bunga lawang	20 g	
8	Bunga cengkih	20 g	
9	Buah pelaga	5 g	
10	Garam	60 g	
11	Daun pandan	50 g	
12	Bawang goreng (untuk hiasan)	750 g	
13	Air	10 L	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak sapi, tumis bunga lawang, bunga cengkih dan buah pelaga
- 2 Masukkan bawang dan halia, tumis hingga naik bau dan keperang-perangan
- 3 Masukkan beras dan gaul sebati
- 4 Sediakan periuk nasi, masukkan beras yang telah dimasak tadi, daun pandan dan kacang dhal. Gaul sebati
- 5 Masukkan air dan susu cair serta garam. Tanak nasi sehingga masak
- 6 Taburkan bawang goreng ketika menghidang

Faktor Kawalan

1. Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir.

Resepi : NASI LEMAK SAMBAL TUMIS IKAN BILIS**A10**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras	7500 g	Beras dibasuh dan toskan.
2	Santan	3125 g	
3	Garam	Secukup rasa	
4	Serai	130 g	Diketuk
5	Halia	188 g	Dimayang halus
6	Bawang Merah	750 g	Dimayang halus
	Bahan Kisar (sambal tumis)	250 g	
	- Ikan bilis	938 g	Ikan bilis digoreng hingga kuning
	- Bawang Merah	188 g	Dikisar
	- Halia	125 g	Dikisar
	- Belacan	94 g	Dikisar
7	- Cili Kering	130 g	Dikisar
	- Serai	250 g	Dikisar
	- Buah Keras	63 g	
	- Asam Jawa	Secukup rasa	Dibancuh dengan air sebanyak 125 ml
	- Garam, Gula	Secukup rasa	
8	Minyak	75 ml	
9	Ikan Bilis (goreng)	500 g	Digoreng garing
10	Telur	3000 g	Direbus
11	Timun	750 g	Dipotong bulat nipis
12	Kacang tanah	500 g	Digoreng

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- Masukkan bawang, halia yang dimayang dan serai diketuk ke dalam beras yang telah dibasuh bersih. Masukkan santan dan garam. Biarkan nasi masak.
- Ikan bilis digoreng garing dan ketepikan.
Penyediaan untuk sambal tumis ikan bilis :
- Tumis bahan kisar, masukkan air asam jawa, buah keras dan ikan bilis serta gula.
 - Kacau perlahan-lahan hingga sambal menjadi pekat. Setelah itu bolehlah diangkat.
- Hidangkan nasi lemak bersama-sama dengan ikan bilis goreng, sambal tumis ikan bilis, telur rebus, kacang tanah dan timun.

Faktor Kawalan

- Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir

Resepi : NASI TOMATO**A11**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras Basmathi	5kg	Bersihkan dan toskan.
2	Sos tomato		
3	Air	5liter	
4	Minyak	75ml	
5	Garam	Secukup rasa	
6	Lada sulah	5g	
7	Bawang besar	12biji	Dimayang
8	Bawang Putih	125g	Dimayang
9	Halia	350g	Dimayang
10	Bunga Cengkih	15g	Dibersihkan
11	Kayu manis	80g	Dibersihkan
12	Buah pelaga	40g	Dibersihkan

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dalam periuk.
- 2 Tumiskan bawang besar, bawang merah, bawang putih, halia sehingga kuning.
- 3 Masukkan beras yang di tos tadi dan goreng sebentar (5minit)
- 4 Masukkan sos tomato, lada sulah dan garam, kacau sehingga sebati. Tutup periuk dan biarkan nasi masak.
- 5 Masak nasi di atas api yang sederhana selama 15 minit,

Faktor Kawalan

1. Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir.

Resepi : BUBUR NASI**A12**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras	17500 g	Beras dibasuh dan toskan.
2	Isi Ayam	2000 g	Dipotong kecil dan direbus.
3	Ikan Bilis	1000 g	Digoreng
4	Kacang Tanah	1000 g	Digoreng
5	Bawang Goreng	250 g	
6	Daun Sup	250 g	Dihiris nipis
7	Lobak Merah	1000 g	Dihiris panjang lebih kurang 2 inci
8	Halia	125 g	Dimayang sederhana tebal
9	Bawang Putih	125 g	Dimayang halus
10	Bawang Merah	750 g	Dimayang halus
11	Stok Ayam		
12	Garam	Secukup rasa	
13	Air	1750 ml	
	Sambal Cili Kicap		
	- Cili Api	350 g	} Digoreng dan ditumbuk Digoreng dan ditumbuk Digaul sebati
	- Bawang Putih	63 g	
14	- Gula	Secukup rasa	
	- Garam	Secukup rasa	
	- Kicap Manis	Secukup rasa	
	- Jus limau nipis/kasturi	250 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Basuh beras dan rendam sekejap dalam 2-3 minit.
- 2 Panaskan minyak dan tumis bawang merah dan bawang putih sehingga wangi.
- 3 Masukkan beras, air, garam, halia, isi ayam yang telah direbus dan stok ayam. Masak sehingga nasi kembang dan lembik.
- 4 Akhir sekali taburkan bawang goreng dan daun sup. Hidangkan bersama ikan bilis yang telah digoreng dan kacang tanah bersama sambal cili kicap.

Faktor Kawalan

1. Beras hendaklah dibasuh dengan air bersih yang mengalir.



MENU AYAM

B1	<i>Ayam Goreng</i>
B2	<i>Ayam Goreng Berempah</i>
B3	<i>Ayam Goreng Masak Merah</i>
B4	<i>Ayam Goreng Masak Sambal</i>
B5	<i>Ayam Masak Halia</i>
B6	<i>Ayam Masak Kicap</i>
B7	<i>Ayam Masak Kurma</i>
B8	<i>Ayam Masak Lemak Cili Api</i>
B9	<i>Ayam Tanddori Goreng</i>
B10	<i>Kari Ayam</i>
B11	<i>Sup Ayam</i>
B12	<i>Ayam Kung Po</i>
B13	<i>Ayam Masak Kam Heong</i>
B14	<i>Ayam Pong Teh</i>

B. Resepi Standard AYAM

Resepi : **AYAM GORENG**

B1

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6250g	<ul style="list-style-type: none"> - Dipotong mengikut saiz - Dibuang kulit dan lemak - Dibersihkan - Lumur dengan garam dan kunyit - Goreng hingga masak
2	Minyak masak	Secukupnya	
3	Bawang putih Halia	125g 250g	Dikisar
4	Bahan Perap - Serbuk kunyit - Serbuk cili - Garam	125g 125g Secukup rasa	Campurkan semua bahan perap bersama bawang putih

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Perap ayam dengan bahan perap selama lebih kurang 1 jam.
- 2 Panaskan minyak.
- 3 Goreng ayam yang telah diperap sehingga ayam berwarna keemasan.
- 4 Angkat dan tuskan
- 5 Sedia untuk dihidangkan

Resepi : AYAM GORENG BEREMPAH**B2**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6250g	Dipotong dan dibersihkan serta dituskan
2	Bawang besar	1250g	Dihiris
3	Daun kari	250gm	Dibersihkan dan dibunag tangkai
4	Minyak masak		Untuk menggoreng
5	Bahan perap		
	- Serbuk cili	1250g	
	- Serbuk kunyit	63g	
	- Bawang putih	500g	Dikisar halus
	- Halia	375g	Dikisar halus
	- Garam	Secukup rasa	
	- Gula	Secukup rasa	
	- Pati santan	3125g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Perap ayam dengan bahan pemerap
- 2 Panaskan minyak dan goreng ayam bersama bawang dan daun kari
- 3 Angkat dan hidangkan

Resepi : AYAM GORENG MASAK MERAH**B3**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6250g	- Dipotong mengikut saiz - Dibuang kulit dan lemak - Ayam dibersihkan - Lumur dengan garam dan kunyit - Goreng hingga masak
2	Sos tomato	125g	
3	Air	780ml	
4	Minyak masak	250ml	
5	Garam	Secukup rasa	
6	Kunyit	31g	
	Bahan Kisar		
	- Cili kering	938g	
7	- Halia	25g	Dikisar
	- Bawang putih	94g	
	- Bawang besar	625g	
	- Tomato	1250g	
	Bahan Hiasan		
	- Bawang besar	625g	Dihiris bulat
8	- Cili hijau	125g	Dipotang serong
	- Lobak merah	625g	Dipotong dadu
	- Kacang pis	500g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Goreng ayam hingga masak.
- 2 Panaskan minyak kemudian tumiskan bahan kisar kecuali cili kisar sehingga berwarna keemasan.
- 3 Masukkan cili kisar dan tumis lagi sehingga harum.
- 4 Tuang air dan sos tomato. Kacau hingga rata.
- 5 Masukkan ayam yang telah digoreng masak, gaul sehingga rata.
- 6 Masukkan bahan hiasan dan hidangkan.

Resepi : AYAM GORENG MASAK SAMBAL**B4**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6250g	Dipotong dan dibersihkan serta dituskan
2	Minyak masak	secukupnya	Untuk menggoreng ayam
3	Bawang besar	1250g	Dikisar
4	Bawang putih	219g	Dikisar
5	Halia	94g	Dikisar
6	Bawang besar	1250g	Dihiris
7	Serai	130g	Diketuk
8	Cili kisar	313g	
9	Sos tomato	313g	
10	Sos cili	313g	
11	Garam	Secukup rasa	
12	Gula	Secukup rasa	
13	Minyak masak	100ml	
14	Air	1563ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan goreng ayam hingga masak. Angkat dan simpan ditempat selamat
- 2 Panaskan minyak masak dan tumis serai dan bahan kisar sehingga wangi
- 3 Masukkan sedikit air, sos tomato, sos cili, garam dan gula
- 4 Masakkan sehingga mendidih dan kepekatan yang disukai
- 5 Akhir sekali masukkan bawang besar hiris dan ayam yang telah digoreng.
- 6 Gaul rata dan sedia untuk dihidangkan

Resepi : AYAM MASAK HALIA**B5**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Isi ayam	6250g	- Dibuang kulit dan lemak - Dipotong kecil-kecil - Dibersihkan
2	Minyak	150ml	Untuk menumis
3	Minyak	secukupnya	Untuk mengoreng
3	Garam		Secukup rasa
4	Halia muda	285g	Dihiris
5	Lada benggala	3500g	Dipotong 2 cm
6	Bawang putih	500g	Dicincang
7	Garam	Secukup rasa	
8	Lada sulah	Secukup rasa	
9	Cili merah (hiasan)	25g	Potong bentuk jejari halus
10	Cili hijau (hiasan)	25g	Potong bentuk jejari halus

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan goreng ayam hingga masak.
- 2 Panaskan 150ml minyak, tumis bawang putih hingga naik bau.
- 3 Masukkan lada benggala dan tumis hingga layu.
- 4 Masukkan ayam goreng dan halia muda dan kacau rata
- 5 Tutup api dan masukkan cili merah dan cili hijau
- 6 Sedia untuk dihidangkan

Resepi : AYAM MASAK KICAP**B6**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6250g	Dipotong dan bersikan serta dituskan
2	Bawang besar	1250g	Dihiris
3	Cili merah	1250g	Dihiris
4	Bawang putih	250g	Dihiris
5	Halia	250g	Dihiris
5	Air	3125ml	
6	Kicap pekat	300g	
7	Sos tomato	300g	
8	Tomato	1250g	Dibersihkan dan dibelah 4
9	Daun bawang	88g	
10	Minyak masak	100ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak masak dan tumiskan bahan yang dihiris sehingga wangi
- 2 Masukkan ayam dan gaul rata
- 3 Masukkan air, kicap dan sos tomato. Biarkan sehingga mendidih
- 4 Apabila mendidih, masukkan tomato dan daun bawang
- 5 Gaulkan dan angkat. Sedia dihidangkan

Resepi : AYAM MASAK KURMA**B7**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6250g	Dipotong dan dibersihkan serta dituskan
2	Tomato	1250g	Dibersihkan dan dibelah 2
3	Limau nipis	250ml	Jus limau nipis
4	Ubi kentang	2625g	Dibersihkan dan dibelah 4
5	Santan pekat	6250g	
5	Bawang besar	125g	Dibersihkan dan dibelah 4
6	Rempah kurma	250g	
7	Garam	Secukup rasa	
	Bahan penumis		
	- Bawang merah	750g	Dihiris halus
	- Bawang putih	125g	Dihiris halus
	- Halia	94g	Dihiris halus
8	- Kayu manis	32g	Dibersihkan
	- Bunga cengkih	25g	Dibersihkan
	- Buah pelage	25g	Dibersihkan
	- Bunga lawang	63g	Dibersihkan
	- Minyak masak	250ml	
	Bahan hiasan		
	- Daun pudina		
9	- Cili merah		
	- Cili hijau		
	- Tomato		

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Bersihkan ayam dan dipotong mengikut saiz
- 2 Panaskan minyak tumiskan bahan-bahan penumis hingga kuning
- 3 Masukkan rempah dan tumis lagi hingga wangi. Masukkan ayam kentang dan santan
- 4 Renehkan hingga ayam dan kentang empuk
- 5 Masukkan bawang besar, tomato dan jus limau
- 6 Sesuaikan rasa, angkat dan hidang secara panas

Resepi : AYAM MASAK LEMAK CILI API**B8**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6250g	Dipotong dan dibersihkan dan dituskan
2	Cili api	650g	Dikisar
3	Kunyit hidup	38g	Dikisar
4	Halia	38g	Dikisar
5	Serai	250g	Diketuk
5	Air	3125g	
6	Ubi kentang	3938g	Dibersihkan dan dibelah 4
7	Daun kunyit	25g	Dibersihkan dan dihiris kecil
8	Santan pekat	6250g	
9	garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Masukkan semua bahan kecuali santan pekat dan garam
- 2 Masakkan sehingga ayam dan kentang menjadi lembut
- 3 Masukkan santan pekat dan sentiasa kacau sehingga mendidih semula
- 4 Masukkan garam dan kacau sehingga sebati
- 5 Tutup api dan angkat

Resepi : AYAM TANDOORI GORENG**B9**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6.3 kg	Dibersihkan dan dikelar
2	Serbuk jintan manis	25 g	
3	Serbuk jintan putih	13 g	
4	Serbuk ketumbar	13 g	
5	Serbuk garam masala	7 g	
6	Serbuk kayu manis	25 g	
7	Serbuk cili merah	19 g	
8	Serbuk lada putih	13 g	
9	Serbuk kari ayam	19 g	
10	Biji sawi	7 g	Dikisar
11	Halia	250 g	Dikisar
12	Bawang merah	375 g	Dikisar
13	Bawang putih	125 g	Dikisar
14	Yogurt asli	313 g	
15	Garam	125 g	
16	Gula	125 g	
17	Air	625 ml	
18	Minyak untuk menggoreng	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Campurkan semua bahan dan masukkan ayam. Perap selama 1 jam
- 2 Goreng sehingga masak

Resepi : KARI AYAM**B10**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6250g	- Dibuang kulit dan lemak - Dipotong mengikut saiz - Dibersihkan
2	Minyak	250 ml	Menumis
3	Garam	Secukup rasa	
4	Buah pelaga	20g	
5	Kulit kayu manis	60g	
6	Bunga cengkih	20 g	
7	Kentang	2000g	Sebiji belah 4 (sebiji berat 50 g)
8	Daun kari	30g	Ambil daun sahaja
9	Kari daging	3125g	Jadikan pes campur 100ml air
10	Asam jawa	190 g	Campur 250ml air
11	Santan pekat	3125ml	
12	Air	2100ml	
13	Bawang besar	600g	Kisar
14	Tomato	625g	Belah 4
15	Bawang putih	125g	Hiris
16	Halia	95g	Hiris
17	Bawang merah	125g	Hiris

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak.
- 2 Tumis bahan hirisan hingga layu dan naik bau.
- 3 Kemudian masukkan buah pelaga, kulit kayu manis dan bunga cengkih hingga wangi.
- 4 Masukkan pes kari, tumis dan kacau hingga pecah minyak.
- 5 Masukkan ayam dan gaul hingga sehati.
- 6 Masukkan air. Biarkan mendidih dan masukkan kentang.
- 7 Setelah ayam dan kentang empuk, masukkan air asam jawa, santan pekat serta tomato.
- 8 Masukkan garam secukup rasa dan perlahankan api.

Resepi : SUP AYAM**B11**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6250g	- Dibuang kulit dan lemak - Dipotong mengikut saiz (125g) - Dibersihkan
2	Kentang	2000g	Dipotong 4
3	Tomato	625g	Belah 4
4	Daun sup	190g	Hiris halus
5	Daun bawang	190g	Hiris halus
6	Minyak	100ml	
7	Garam	Secukup rasa	
8	Stok ayam	150g	
	Rempah Ratus Campuran		
	- Kulit kayu manis	60g	
9	- Bunga lawang	60g	
	- Bunga cengkih	20g	
	- Buah pelaga	20g	
10	Bawang putih	125g	Dikisar
11	Bawang besar	1250g	Dikisar
12	Buah keras	20g	Dikisar
13	Jintan manis	10g	Dikisar
14	Serbuk ketumbar	10g	Dikisar
15	Jintan putih	10g	Dikisar
16	Lada hitam	10g	Dikisar
17	Air	3125ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak.
- 2 Tumis kulit kayu manis, bunga lawang, bunga cengkih, buah pelaga dan semua bahan kisar hingga naik bau dan pecah minyak.
- 3 Kemudian masukkan ayam dan tunggu sekejap.
- 4 Masukkan air dan stok ayam. Biarkan merenih.
- 5 Bila sup mendidih, masukkan kentang dan masak hingga empuk.
- 6 Kemudian masukkan tomato dan garam secukup rasa.
- 7 Masukkan daun sup dan daun bawang apabila hendak dihidang.

Resepi : AYAM KUNG PO**B12**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6.3 kg	Ditumbuk dengan bahagian tumpul pisau dan dikelar
2	Cili kering	150 g	Dipotong serong
2	Gajus	500 g	Disangai
3	Halia	85 g	Dikisar
4	Bawang putih	175 g	Dikisar
5	Kicap cair	350 g	175 g (untuk perapan ayam) 175 g (untuk ditambah dalam masakan)
6	Tepung jagung	250 g	175 g (untuk perapan ayam) 75 g (dibancuh dengan sedikit air untuk ditambah dalam masakan)
7	Serbuk lada putih	50 g	
8	Gula	175 g	
9	Minyak bijan	50 ml	
10	Sos <i>Lea and Perrin</i>	100 ml	
11	Sengkuang	3.2 kg	Dipotong dadu
12	Minyak (untuk menggoreng ayam)	Secukupnya	
13	Daun bawang (untuk hiasan)	175 g	Dihiris halus

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Campurkan kicap cair, bancuhan tepung jagung dan serbuk lada putih dengan bahan yang dikisar untuk dijadikan bahan perapan
- 2 Gaulkan ayam dengan bahan perapan dan perap selama 20 minit
- 3 Gorengkan ayam yang telah diperap
- 4 Panaskan kuali dan masukkan minyak bijan. Apabila minyak sudah panas, tumis cili kering kemudian masukkan ayam dan sengkuang. Tumis sehingga ia berwarna kekuningan
- 5 Masukkan bahan-bahan lain kecuali gajus dan daun bawang. Kacau sebati
- 6 Masukkan gajus dan kacau rata. Hiaskan dengan daun bawang

Resepi : AYAM MASAK KAM HEONG**B13**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6.3 kg	Dicuci dengan sedikit garam dan tepung jagung
2	Tepung jagung	125 g	
3	Daun kari	150 g	
4	Serbuk kari	175 g	
5	Kicap cair	175 g	
6	Kicap pekat	250 g	
7	Minyak bijan	175 g	
8	Sos tiram	325 g	
9	Udang kering	75 g	Direndam dan ditoskan
10	Cili padi	50 g	
11	Bawang merah	900 g	Dikisar
12	Bawang putih	375 g	Dikisar
13	Bawang besar	900 g	Dipotong bulat
14	Garam	Secukup rasa	
15	Gula	Secukup rasa	
16	Minyak (untuk menggoreng dan menumis)	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan goreng ayam hingga masak. Angkat dan ketepikan
- 2 Campurkan serbuk kari, sos tiram, minyak bijan, kicap cair dan kicap pekat dalam satu mangkuk untuk dijadikan bahan perencah
- 3 Panaskan minyak, tumis bahan yang telah dikisar tadi. Masukkan udang kering dan biarkan sampai naik bau.
- 4 Masukkan cili padi, daun kari dan bahan perencah tadi, kacau hingga sehati
- 5 Tambahkan gula dan garam secukupnya
- 6 Masukkan ayam dan bawang besar
- 7 Kacau rata dan biarkan masak seketika

Resepi : AYAM MASAK PONG TEH**B14**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	6.3 kg	Dicuci dan digaulkan dengan garam
2	Bawang merah	625 g	Dikisar
3	Bawang putih	375 g	Dikisar
4	Taucu	250 g	Ditoskan dan diambil kacangnya sahaja
5	Cendawan <i>Shitake</i>	125 g	Direndam dan ditoskan
6	Kentang	1.5 kg	Dipotong wedges dan direndam
7	Kicap pekat	125 ml	
8	Kicap cair	100 ml	
9	Gula	35 g	
10	Cili merah	75 g	
11	Cili hijau	100 g	
12	Daun sup (hiasan)	25 g	
13	Minyak (untuk menggoreng dan menumis)	Secukupnya	
14	Garam (untuk menggoreng ayam)	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Goreng ayam sehingga masak dan ketepikan
- 2 Panaskan minyak dan tumiskan bahan kisar sehingga harum
- 3 Masukkan taucu. Kacau dan masak hingga terbit minyak.
- 4 Masukkan cili kisar dan tumis hingga naik minyak
- 5 Masukkan kentang ke dalam bahan tumis. Tambah sedikit air dan masak sehingga kentang empuk
- 5 Masukkan ayam dan cendawan.
- 6 Perasakan dengan kicap pekat, kicap cair dan gula
- 7 Masukkan sehingga kuah pekat sedikit



MENU IKAN

C1	<i>Ikan Bawal Goreng</i>
C2	<i>Ikan Bawal Hitam Masak Taucu</i>
C3	<i>Ikan Cencaru Sumbat</i>
C4	<i>Ikan Kembung Goreng Masak Kicap</i>
C5	<i>Ikan Kembung Goreng Tepung</i>
C6	<i>Ikan Siakap Masak 3 Rasa</i>
C7	<i>Ikan Tenggiri Goreng Masak Kicap</i>
C8	<i>Ikan Talapia / Keli / Kembung Goreng Berlada</i>
C9	<i>Ikan Tenggiri Masak Asam Pedas</i>
C10	<i>Ikan Tenggiri Masak Lemak Cili Api</i>
C11	<i>Ikan Merah Masak Kari</i>
C12	<i>Ikan Tenggiri Masak Kari</i>
C13	<i>Ikan Jenahak Masak Kari</i>
C14	<i>Ikan Senangin Masak Kari</i>
C15	<i>Ikan Selar Goreng</i>
C16	<i>Ikan Vegetarian Berlada</i>

C. Resepi Standard IKAN

Resepi : **IKAN BAWAL GORENG**

C1

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan bawal	25 ekor	Dibersihkan
5	Serbuk kunyit	62.5 g	
6	Garam halus	Secukup rasa	
7	Minyak	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

DOH :

- 1 Lumur ikan bersama garam dan serbuk kunyit.
- 2 Kemudian, sediakan minyak secukupnya untuk menggoreng.
- 3 Masukkan ikan dan goreng hingga garing keemasan.
- 4 Toskan setelah masak.

Resepi : IKAN BAWAL MASAK TAUCHU**C2**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ikan Bawal	25 ekor	Basuhkan dan dipotong dua
2	Bawang merah	1.1 kg	Dihiris
3	Bawang putih	250 g	Dihiris
4	Taucu	250 g	
5	Air asam jawa	250 ml	
6	Cili merah	400 g	Dihiris
7	Cili hijau	200 g	Dihiris
8	Bawang besar	2.2 g	dihiris
9	Gula	Secukupnya	
10	Kunyit	Secukupnya	
11	garam	secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Gaulkan ikan bersama garam dan kunyit. Goreng hingga garing dan ketepikan.
- 2 Tinggalkan sedikit minyak dan tumiskan bawang merah dan bawang putih hingga wangi.
- 3 Masukkan taucu, air asam jawa dan gula. Biarkan mendidih.
- 4 Masukkan cili merah, cili hijau dan bawang besar. Kacau rata.
- 5 Biarkan pekat sedikit, kemudian tuangkan di atas ikan tadi.

Resepi : IKAN CENCARU SUMBAT**C3**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan cencaru	50 ekor	Dibersihkan dan dibelah belakang
2	Serai	100 batang	Dikisar
3	Bawang merah	650 g	Dikisar
4	Cili merah	600 g	Dikisar
5	Garam	Secukup rasa	
6	Gula	Secukup rasa	
7	Minyak masak	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**DOH :**

- 1 Gaul bahan kisar, gula dan garam sehingga sehati. Kemudian masukkan di belakang ikan cencaru.
- 2 Kemudian, panaskan minyak secukupnya untuk menggoreng.
- 3 Masukkan ikan dan goreng hingga garing keemasan.
- 4 Terbalikkan ikan supaya kedua-dua belah ikan garing.
- 5 Apabila sudah masak, angkat dan letakkan di atas pinggan.

Resepi : IKAN KEMBUNG GORENG MASAK KICAP**C4**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan kembung	50 ekor	Bersihkan
2	Serbuk kunyit	62.5 kg	
3	Garam	62.5 g	
4	Cili merah	100 g	Hiris serong memanjang
5	Cili hijau	100 g	Hiris serong memanjang
6	Bawang besar	375 g	Potong bulat dan leraikan
7	Kicap lemak manis	780 g	
8	Kicap pekat	62.5 g	
9	Air	3.1 liter	
BAHAN-BAHAN KISAR			
1	Bawang merah	800 g	
2	Bawang putih	188 g	
4	Halia	188 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**INTI :**

- 1 Lumur ikan dengan garam dan serbuk kunyit. Kemudian goreng hingga masak, tidak perlu sampai garing. Angkat dan ketepikan.
- 2 Panaskan minyak, tumis bahan kisar hingga terbit minyak. Masukkan kicap lemak manis, kicap pekat dan air. Kacau rata.
- 3 Masukkan ikan dan bawang besar, kacau rata dan masak hingga pekat.
- 4 Masukkan hirisan cili merah dan cili hijau. Gaul rata dan masak sekejap.

Resepi : IKAN KEMBUNG GORENG TEPUNG**C5**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan kembung	50 ekor	Dibersihkan
2	Tepung gandum	2.5 kg	
3	Air sejuk	3.1 liter	
4	Marjerin	187 g	
5	Serbuk kunyit	62.5 g	
6	Garam halus	Secukup rasa	
7	Minyak	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**DOH :**

- 1 Blend semua bahan kecuali ikan hingga sehati. Batter hendaklah tidak terlalu pekat dan tidak terlalu cair.
- 2 Kemudian, sediakan minyak secukupnya untuk menggoreng.
- 3 Celupkan ikan ke dalam batter tadi dan goreng hingga garing keemasan.
- 4 Toskan setelah masak.

Resepi : IKAN SIAKAP MASAK 3 RASA**C6**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ikan siakap	4000g	Dibersihkan
2	Tepung jagung	167g	
3	Bawang merah	563g	Dihiris
4	Bawang besar	1250g	Dihiris
5	Bawang putih	125g	Dihiris
5	Halia	188g	Dihiris
6	Minyak masak	Secukupnya	
	Bahan Sos		
	- Nanas	1000g	
	- Timun	500g	
	- Tomato	1000g	
7	- Sos tomato	375g	Dipotong dadu
	- Sos cili	375g	Dipotong dadu
	- Sos tiram	375g	Dipotong dadu
	- Air	375g	
	- Gula	63g	
	Hiasan		
	- Cili merah	250g	
8	- Cili hijau	250g	
	- Tomoto	1250g	
	- Daun bawang	25g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Salutkan tepung jagung pada seluruh bahagian ikan
- 2 Gorengkan ikan di dalam minyak yang banyak sehingga masak dan kuning keemasan
- 3 Panaskan minyak untuk menumis bahan sos
- 4 Masukkan bahan sos dan biarkan mendidih. Kacau rata
- 5 Masukkan bahan hiasan kemudian tutup api
- 6 Curahkan kuah sos ke atas ikan dan sedia di hidang

Resepi : IKAN TENGGIRI GORENG MASAK KICAP**C7**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan tenggiri	6.3 kg	Bersihkan
2	Serbuk kunyit	62.5 kg	
3	Garam	62.5 g	
4	Cili merah	100 g	Hiris serong memanjang
5	Cili hijau	100 g	Hiris serong memanjang
6	Bawang besar	375 g	Potong bulat dan leraikan
7	Kicap lemak manis	780 g	
8	Kicap pekat	62.5 g	
9	Air	3.1 liter	
BAHAN-BAHAN KISAR			
1	Bawang merah	800 g	
2	Bawang putih	188 g	
4	Halia	188 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**INTI :**

- 1 Lumur ikan dengan garam dan serbuk kunyit. Kemudian goreng hingga masak, tidak perlu sampai garing. Angkat dan ketepikan.
- 2 Panaskan minyak, tumis bahan kisar hingga terbit minyak. Masukkan kicap lemak manis, kicap pekat dan air. Kacau rata.
- 3 Masukkan ikan dan bawang besar, kacau rata dan masak hingga pekat.
- 4 Masukkan hirisan cili merah dan cili hijau. Gaul rata dan masak sekejap.

Resepi : IKAN TALAPIA / KELI / KEMBUNG GORENG BERLADA**C8**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ikan	50 ekor	Dibersihkan dan dikelar
2	Cili merah	800 g	Dikisar
3	Cili api	160 g	Dikisar
4	Bawang putih	250 g	dikisar
5	Bawang merah	750 g	Dikisar
6	Bawang besar	1.5 kg	Potong bulat
7	Limau kasturi	84 biji	Diambil jusnya
8	garam	Secukup rasa	
9	Serbuk kunyit	83 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Lumurkan garam dan kunyit pada ikan.
- 2 Panaskan minyak dan gorengkan ikan sehingga garing. Angkat dan ketepikan.
- 3 Tinggalkan sedikit minyak, dan tumiskan bahan kisar sehingga pecah minyak dan wangi.
- 4 Masukkan garam dan bawang besar dan kacau rata.
- 5 Tutup api dan masukkan perahan limau. Kacau lagi.
- 6 Angkat dan tuangkan di atas ikan. sedia dihidangkan.

Resepi : IKAN TENGGIRI MASAK ASAM PEDAS**C9**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan tenggiri	6.3 kg	Bersihkan dan perasakan dengan garam
2	Serai	50 batang	Dititik
3	Tomato	100 biji	Di belah empat
4	Asam jawa	125 g	
5	Daun kesum	213 g	
6	Air	4.7 liter	
7	Minyak	375 liter	
8	Gula	62.5 g	
9	Garam	Secukup rasa	
BAHAN KISAR			
1	Cili kering	75 g	
2	Belacan	500 g	
3	Kunyit hidup	125 g	
4	Bawang merah	650 g	
5	Bawang putih	113 g	
6	Halia	63 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Perah air asam jawa dengan 375 ml air kemudian ditapis.
- 2 Panaskan minyak dan tumis bahan-bahan kisar bersama serai yang dititik hingga harum dan terbit minyak.
- 4 Masukkan air asam jawa dan air secukupnya dan biarkan kuah mendidih.
- 5 Masukkan daun kesum, perasakan dengan garam dan gula secukup rasa.
- 5 Kemudian masukkan ikan. Biarkan ia mereneh dan ikan empuk kemudian masukkan tomato.
- 6 Biarkan sebentar dan sedia untuk di hidangkan.

Resepi : IKAN TENGGIRI MASAK LEMAK CILI API**C10**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ikan tenggiri	4000 g	Bersihkan ikan dan toskan.
2	Cili Api	375 g	Dikisar
3	Kunyit Hidup	17 g	Dikisar
4	Belimbing Buluh	33 g	
5	Serai	250 g	Diketuk
6	Santan Cair	2083 ml	
7	Santan Pekat	4167 ml	
8	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Masukkan semua bahan kecuali santan pekat. Masak sehingga mendidih.
- 2 Apabila sudah mendidih, masukkan santan pekat. Kacau perlahan-lahan sehingga mendidih.
- 3 Tutup api dan hidangkan.

Resepi : IKAN MERAH MASAK KARI**C11**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan merah	38 ekor	Dipotong 3 bahagian bersihkan bersama asam jawa
2	Rempah kari ikan	313 g	Ditambahkan sedikit air dan jadikan pes
3	Bendi	825 g	
4	Tomato	288 g	Dibelah 4
5	Santan	2.4 liter	
6	Air asam jawa	125 ml	
BAHAN-BAHAN PENUMIS			
1	Bawang putih	125 g	Dikisar
2	Bawang merah	325 g	Dikisar
3	Halia	63 g	Dikisar
	Halba campur		
3	- Biji sawi	62.5 g	
	- Jintan manis		
	- Halba		
4	Daun kari	180 g	Ambil daunnya
5	Minyak masak	563 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**DOH :**

- 1 Panaskan minyak dan tumiskan bawang-bawang halba campuran dan daun kari. Goreng hingga layu dan bau wangi.
- 2 Kemudian, masukkan pes rempah kari, masak sehingga garing. Jika terlalu kering, masukkan sedikit air.
- 3 Masukkan air asam jawa dan garam. Masak sehingga mendidih.
- 4 Masukkan ikan dan bendi dan biarkan sehingga masak.
- 5 Masukkan tomato dan masak selama 5 minit.
- 6 Masukkan santan didihkan selama 1 minit.
- 7 Angkat dan hidang bersama nasi atau roti.

Resepi : IKAN TENGGIRI MASAK KARI**C12**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan tenggiri	6.3 kg	
2	Rempah kari ikan	313 g	Ditambahkan sedikit air dan jadikan pes
3	Bendi	825 g	
4	Tomato	288 g	Dibelah 4
5	Santan	2.4 liter	
6	Air asam jawa	125 ml	
BAHAN-BAHAN PENUMIS			
1	Bawang putih	125 g	Dikisar
2	Bawang merah	325 g	Dikisar
3	Halia	63 g	Dikisar
	Halba campur		
3	- Biji sawi	62.5 g	
	- Jintan manis		
	- Halba		
4	Daun kari	180 g	Ambil daunnya
5	Minyak masak	563 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**DOH :**

- 1 Panaskan minyak dan tumiskan bawang-bawang halba campuran dan daun kari. Goreng hingga layu dan bau wangi.
- 2 Kemudian, masukkan pes rempah kari, masak sehingga garing. Jika terlalu kering, masukkan sedikit air.
- 3 Masukkan air asam jawa dan garam. Masak sehingga mendidih.
- 4 Masukkan ikan dan bendi dan biarkan sehingga masak.
- 5 Masukkan tomato dan masak selama 5 minit.
- 6 Masukkan santan didihkan selama 1 minit.
- 7 Angkat dan hidang bersama nasi atau roti.

Resepi : IKAN JENAHAK MASAK KARI**C13**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan jenahak	6.3 kg	
2	Rempah kari ikan	313 g	Ditambahkan sedikit air dan jadikan pes
3	Bendi	825 g	
4	Tomato	288 g	Dibelah 4
5	Santan	2.4 liter	
6	Air asam jawa	125 ml	
BAHAN-BAHAN PENUMIS			
1	Bawang putih	125 g	Dikisar
2	Bawang merah	325 g	Dikisar
3	Halia	63 g	Dikisar
	Halba campur		
3	- Biji sawi	62.5 g	
	- Jintan manis		
	- Halba		
4	Daun kari	180 g	Ambil daunnya
5	Minyak masak	563 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**DOH :**

- 1 Panaskan minyak dan tumiskan bawang-bawang halba campuran dan daun kari. Goreng hingga layu dan bau wangi.
- 2 Kemudian, masukkan pes rempah kari, masak sehingga garing. Jika terlalu kering, masukkan sedikit air.
- 3 Masukkan air asam jawa dan garam. Masak sehingga mendidih.
- 4 Masukkan ikan dan bendi dan biarkan sehingga masak.
- 5 Masukkan tomato dan masak selama 5 minit.
- 6 Masukkan santan didihkan selama 1 minit.
- 7 Angkat dan hidang bersama nasi atau roti.

Resepi : IKAN SENANGIN MASAK KARI**C14**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan senangin	25 ekor	Seekor dipotong 2 bahagian
2	Rempah kari ikan	313 g	Ditambahkan sedikit air dan jadikan pes
3	Bendi	825 g	
4	Tomato	288 g	Dibelah 4
5	Santan	2.4 liter	
6	Air asam jawa	125 ml	
BAHAN-BAHAN PENUMIS			
1	Bawang putih	125 g	Dikisar
2	Bawang merah	325 g	Dikisar
3	Halia	63 g	Dikisar
	Halba campur		
3	- Biji sawi	62.5 g	
	- Jintan manis		
	- Halba		
4	Daun kari	180 g	Ambil daunnya
5	Minyak masak	563 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**DOH :**

- 1 Panaskan minyak dan tumiskan bawang-bawang halba campuran dan daun kari. Goreng hingga layu dan bau wangi.
- 2 Kemudian, masukkan pes rempah kari, masak sehingga garing. Jika terlalu kering, masukkan sedikit air.
- 3 Masukkan air asam jawa dan garam. Masak sehingga mendidih.
- 4 Masukkan ikan dan bendi dan biarkan sehingga masak.
- 5 Masukkan tomato dan masak selama 5 minit.
- 6 Masukkan santan didihkan selama 1 minit.
- 7 Angkat dan hidang bersama nasi atau roti.

Resepi : IKAN SELAR GORENG**C15**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ikan selar	50 ekor	Dibersihkan
5	Serbuk kunyit	62.5 g	
6	Garam halus	Secukup rasa	
7	Minyak	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Lumur ikan bersama garam dan serbuk kunyit.
- 2 Kemudian, sediakan minyak secukupnya untuk menggoreng.
- 3 Masukkan ikan dan goreng hingga garing keemasan.

Resepi : IKAN VEGETARIAN BERLADA**C16**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ikan vegetarian	4 kg	Potong ikan kepada saiz kecil
2	Bawang besar	1 kg	Dipotong bulat
3	Bawang merah	325 g	Dikisar
4	Bawang putih	325 g	Dikisar
5	Cili kering	100 g	Dikisar
6	Jus limau kasturi	60 ml	
7	Garam & Gula	Secukup rasa	
8	Minyak (untuk menumis)	250 ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Lumurkan ikan dengan garam kemudian goreng dan ketepikan
- 2 Panaskan minyak. Tumis bahan kisar dan bawang besar sehingga wangi dan terbit minyak
- 3 Perasakan dengan gula, garam dan jus limau kasturi
- 4 Masukkan ikan yang telah digoreng. Kacau sehingga sebatu



MENU DAGING

D1	<i>Daging Masak Black Pepper</i>
D2	<i>Daging Masak Asam Pedas</i>
D3	<i>Daging Masak Kicap</i>
D4	<i>Daging Paprik</i>
D5	<i>Kurma Daging</i>
D6	<i>Rendang Daging</i>
D7	<i>Sup Daging</i>

D. Resepi Standard **DAGING**

Resepi : **DAGING MASAK BLACK PEPPER**

D1

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN A			
1	Daging Lembu	6 Kg	Dibersihkan, dituskan dan dipotong kecil dan nipis
2	Bawang Merah	900gm	Dihiris
3	Bawang Putih	360gm	Dihiris
4	Halia	180gm	Dihiris
5	Bawang Besar	12 labu	Dihiris
6	Tepung Jagung	360gm	Dibancuh
7	Air	250ml	Dibancuh
8	Kicap Pekat	360gm	
9	Lada Hitam	360gm	
10	Minyak Masak	360gm	
11	Garam	Secukup rasa	
BAHAN B			
1	Daun Sup	24 tangkai	Dihiris
2	Daun Bawang	10 tangkai	Dihiris
3	Cili Merah	24 biji	Dihiris
4	Cili Hijau	24 biji	Dihiris
5	Tomato	12 biji	1 Biji tomato (Dibelah 6)
CARA PENYEDIAAN / MEMASAK			
1	Panaskan minyak dan tumiskan bahan yang dihiris sehingga wangi dan layu		
2	Masukkan daging dan gorengkan sehingga daging lembut		
3	Masukkan air bancuhan tepung jagung, kicap pekat dan lada hitam. Kacau rata		
4	Masukkan pula daun bawang, daun sup, tomato, cili hijau dan cili merah. Kacau rata		
5	Angkat dan hidangkan		

Resepi : DAGING MASAK ASAM PEDAS**D2**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Daging	4 kg	Dihiris nipis, dicuci dan direbus sehingga empuk
2	Serai	300 g	Dititik
3	Bunga kantan	1.1 kg	
4	Daun kesum	250 g	
5	Serbuk lada hitam kasar	50 g	
6	Serbuk kunyit	50 g	
7	Pes asam jawa	50 g	
8	Cili kering	150 g	Dikisar
9	Bawang merah	175 g	Dikisar
10	Bawang putih	125 g	Dikisar
11	Halia	100 g	Dikisar
12	Lengkuas	150 g	Dikisar
13	Garam	100 g	
14	Minyak (menumis)	250 ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak. Tumis serai dan bahan-bahan kisar hingga harum, masukkan serbuk kunyit dan serbuk lada hitam kasar. Kacau rata dan tumis sehingga pecah minyak
- 2 Masukkan daging dan kacau hingga daging kecut.
- 3 Tuang air rebusan daging dan tambah air jika kurang, kacau dan biar mendidih.
- 4 Masukkan pes asam jawa, daun kesum dan bunga kantan. Kacau dan biar mendidih.
- 5 Perasakan dengan garam. Kacau rata dan masak sekejap.

Resepi : DAGING MASAK KICAP**D3**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Daging	4.8Kg	Dihiris Nipis
2	Bawang Besar	12 labu	Dipotong bulat
3	Serbuk Lada Hitam	10 camca	
4	Tomato	12 biji	Dibelah enam
5	Marjerin	12 camca	
6	Serbuk Buah Pala		
7	Kicap Pekat	180gm	
BAHAN KISAR			
1	Bawang Merah	500gm	Dikisar
2	Bawang Putih	360gm	Dikisar
BAHAN HIASAN			
1	Cili Merah		
2	Daun Sadri		
3	Bawang		

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Gaulkan bahan kisar dengan daging
- 2 Panaskan marjerin, masukkan daging dan masak sedikit sehingga daging kecut
- 3 Tambahkan sedikit air dan kicap pekat
- 4 Setelah daging empuk, masukkan bawang besar, tomato. Perasakan dengan serbuk lada hitam dan serbuk buah pala
- 5 Hidang dan hias

Resepi : DAGING PAPRIK**D4**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Daging Lembu	6Kg	
2	Lada Benggala	6 biji	Dipotong Dadu
3	Bunga Kobis	3 Kg	
4	Kacang Panjang	1.8 Kg	
5	Cili Padi (Merah)	60 biji	
6	Serai	30 batang	Diketuk
7	Daun Limau Purut	50 helai	
8	Bawang Besar	24 labu	Belah enam
9	Bawang Putih	500gm	Cincang Halus
10	Tomato	24 biji	Potong empat
11	Jagung muda	60 biji	
12	Daun Ketumbar		
BAHAN SOS			
1	Sos Tiram	360gm	
2	Sos Tomato	900gm	
3	Sos Cili	500gm	
4	Kicap Manis	500gm	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Rebus Daging sehingga empuk dan kemudian toskan air. Simpan air rebusan untuk digunakan dalam masakan. Setelah sejuk, potong daging nipis secara melintang. Gaulkan sedikit garam dan serbuk kunyit, gaul sehingga rata dan goreng jangan sampai garing. Angkat dan toskan daging tersebut
- 2 Masukkan sedikit minyak di dalam kuali. Tumis bawang besar, bawang putih, dan serai hingga harum. Masukkan cili padi, daun limau purut dan daging. Kacau dan masak sekejap. Tambahkan air rebusan daging
- 3 Tambah bahan-bahan sos diatas, bunga kobis, kacang panjang, lada benggala, jagung muda dan kemudian digaul sehingga rata. Masukkan tomato dan masak sehingga sayur lembut. Akhir sekali masukkan daun ketumbar, kacau semua bahan tersebut dan boleh dihidang.

Resepi : KURMA DAGING**D5**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Daging Lembu	5 Kg	
2	Tomato	24 biji	
3	Limau Nipis	12 biji	Diperah & Ambil Jus
4	Kentang	24 biji	Dipotong 4
5	Santan	6 Liter	
6	Bawang Besar	12 labu	
7	Rempah Kurma	360gm	Dicampur sedikit air untuk jadi pes
BAHAN TUMIS			
1	Bawang Merah	720gm	
2	Bawang Putih	120gm	
3	Halia	100gm	
4	Kulit Kayu Manis	6 inci	
5	Bunga Cengkih	24 kuntum	
6	Buah Pelaga	24 biji	
7	Bunga Lawang	12 kuntum	
8	Minyak Masak	60gm	
9	Garam		
10	Biji Kas-kas	150gm	Dikisar halus

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Bersihkan daging kemudian dipotong dadu
- 2 Pijarkan minyak, masukkan bahan-bahan tumis hingga kekuningan
- 3 Setelah itu, masukkan rempah dan goreng lagi hingga naik bau
- 4 Masukkan daging, kentang dan santan. Rendidihkan hingga daging dan kentang menjadi empuk
- 5 Masukkan bawang besar, tomato dan serbuk kas-kas dan jus limau

Resepi : RENDANG DAGING**D6**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Daging Lembu	4.8Kg	
2	Asam Gelugor	24 keping	
3	Garam	Secukup rasa	
4	Lada Sulah	90gm	
5	Santan	10 Kg	
6	Daun Kunyit	12 helai	Dimayang
7	Kerisek	500gm	
8	Serai	12 batang	Dititik

BAHAN TUMIS

1	Cili Kering	140 tangkai	
2	Serai	24 batang	Diracik halus
3	Lengkuas	180gm	Dikisar
4	Bawang Putih	900gm	
5	Bawang Merah	1 Kg	
6	Halia	90gm	
7	Kunyit	6 camca teh	
8	Daun Limau Purut		

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Perapkan daging dengan garam dan lada sulah selama 20 – 30 minit
- 2 Masukkan sedikit minyak ke dalam kuali. Setelah minyak panas, goreng bahan tumis hingga naik bau
- 3 Setelah itu, masukkan daging. Kacau lagi dengan air daging. Tuang santan, kacau hingga mendidih
- 4 Masukkan asam gelugor, serai yang dititik dan daun kunyit yang telah dimayang halus
- 5 Kacau lagi hingga hampir kering, kemudian masukkan kerisek, garam dan lada sulah. Kacau sehingga sebati dan kuah pekat. Setelah itu doleh diangkat

Resepi : SUP DAGING**D7**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Daging Lembu	7.5kg	Dipotong kecil, basuh dan toskan
2	Sup Bunjut	5 bungkus	
3	Kentang	15 biji	Dipotong 4
4	Lobak Merah	5 biji	
5	Daun Sup		
6	Bawang Goreng		
BAHAN TUMIS			
1	Bawang Merah	500gm	Ditumbuk
2	Bawang Putih	25gm	Ditumbuk
3	Bawang Besar	5 labu	Ditumbuk
4	Halia	150gm	Ditumbuk
5	Akar Pokok Daun sup	10 batang	Ditumbuk
6	Serai	10 batang	Dititik
7	Kulit Kayu Manis	5 batang	
8	Bunga Lawang	25 biji	
9	Lada Hitam (Biji)	150gm	Ditumbuk lumat
10	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Rebus daging bersama sup bunjut dalam periuk dengan api perlahan
- 2 Panaskan minyak dan tumiskan bahan yang ditumbuk (bawang merah, bawang putih, bawang besar, halia dan akar pokok daun sup hingga kekuningan dan tutup api
- 3 Masukkan bahan tumis ke dalam periuk daging, masak daging hingga lembut dan campurkan garam
- 4 Masukkan kentang, setelah lembut masukkan lobak merah
- 5 Hidangkan sup dengan taburan daun sup dan bawang goreng



Menu SEAFOOD

E1

Udang Goreng Berempah

E2

Sambal Udang

E. Resepi Standard SEAFOOD

Resepi : UDANG GORENG BEREMPAH

E1

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Udang	6250gm	Dibersihkan dan dituskan
2	Halia	188g	Dibersihkan dan dihiris
3	Bawang merah	63g	Dibersihkan dan dihiris
4	Bawang putih	125g	Dibersihkan dan dihiris
5	Halba campur	63g	Dibersihkan
5	Daun kari	88g	Dibersihkan dan dibuang tankai
6	Rempah kari	125g	
7	Air asam jawa	1563ml	Dibancuh bersama air dan ditapis
8	Bawang besar	130g	Dipotong gelang
9	Tomato	2500g	Dibersihkan dan dibelah 4
10	Minyak masak	200ml	
11	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak masak kemudian tumis bahan yang dihiris, halba campur dan daun kari sehingga layu
- 2 Masukkan rempah kari dan kacau sehingga rata dan pecah minyak
- 3 Masukkan sotong dan air asam jawa. Biar mendidih
- 4 Masukkan bawang besar dan tomato. Kacau seketika kemudian tutup api
- 5 Sedia dihidangkan

Resepi : SAMBAL UDANG**E2**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Udang	7500g	Dibersihkan dan dituskan
2	Cili merah (cili besar)	500g	Dibersihkan dan dikisar
3	Halia	375g	Dibersihkan dan dikisar
4	Gula	Secukup rasa	
5	Cuka	Secukup rasa	
5	Tepung jagung	250g	
6	Daun sup	88g	Dibersihkan dan dipotong 2cm
7	Daun bawang	88g	Dibersihkan dan dipotong 2cm
8	Bawang putih	250g	Dibersihkan dan dihiris halus
9	Sos tomato	1563g	
10	Minyak masak	1563ml	
11	Air	3125ml	
12	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan tumis bawang putih hingga kuning
- 2 Masukkan cili merah yang telah ditumbuk dan udang
- 3 Campurkan garam, bancuhan sos tomato, cuka, gula dan tepung jagung. Kacau rata
- 4 Masak diatas api sederhana hingga mendidih
- 5 Apabila hamper sudah masak, masukkan daun sup dan daun bawang yang dipotong 2cm panjang
- 6 Angkat dan hidang panas



MENU SAYUR

F1	<i>Sayur Campur</i>
F2	<i>Sambal Goreng Jawa</i>
F3	<i>Sup Sayur Campur</i>
F4	<i>Labu Kuning / Kobis Masak Lemak</i>
F5	<i>Bayam / Labu Air + Suhun + Ikan Bilis / Cendawan Tiram / Kubis Panjang + Lobak Merah / Tumis Air</i>
F6	<i>Tomyam Campur Sayur</i>
F7	<i>Tomyam Sayur</i>
F8	<i>Sawi Jepun Goreng Sos Tiram</i>
F9	<i>Kailan Goreng Belacan</i>
F10	<i>Sayur Kangkung / Kacang Panjang + Lobak Merah / Kobis + Ikan Bilis / Kacang Buncis / Taugeh + Tauhu + Kuchai / Kacang Buncis + Taugeh + Lobak Merah / Bayam / Sawi Putih / Sawi Jepun / Kubis Goreng</i>

F. Resepi Standard **SAYUR-SAYURAN**

Resepi : **SAYUR CAMPUR**

F1

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Brokoli	2000 gm	Dipotong mengikut saiz
2	Lobak merah	500 gm	Dipotong bentuk jejari halus
3	Kacang buncis	500 gm	Dipotong serong
	Bahan Menumis		
4	- Bawang besar	250 gm	Dihiris halus
	- Bawang putih	100 gm	
	Bahan hiasan		
5	- Cili merah	50 gm	Dihiris halus
6	Stok ikan bilis	150 ml	
7	Minyak masak	100 ml	
8	Air	2L	
9	Garam secukup rasa	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan masukkan bahan-bahan yang telah dikisar hingga wangi.
- 2 Masukkan Brokoli, Lobak Merah dan Kacang Buncis.
- 3 Masukkan sedikit air ke dalamnya dan secukup garam.
- 4 Masukkan cili merah.
- 5 Angkat dan sedia untuk dihidangkan

Resepi : SAMBAL GORENG JAWA**F2**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Kentang10	3750 gm	Dibuang kulit Dihiris nipis
2	Tauhu 20	500 gm	Dipotong dadu
3	Tempe 20	3750 gm	Dipotong dadu
4	Ikan Bilis	50 cawan	
5	Suhun 5	250 gm	Dipotong pendek dan direndam
6	Kacang panjang 5	250 gm	Dipotong serong-serong
	Bahan Menumis		
	- Bawang besar	500 gm	
7	- Serai	100gm	Dikisar
	- Bawang putih	750 gm	
	- Lengkuas	100gm	
	- Cili merah	1000 gm	
8	Kicap lemak manis	50 ml	
9	Santan	6250ml	
10	Air asam jawa	1325 ml	
11	Bawang besar	4500 gm	Dihiris halus
12	Minyak masak	3750 ml	
13	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak masak kemudian gorengkan kentang, tempe, tauhu dan ikan bilis secara berasingan. Tuskan minyaknya.
- 2 Asingkan separuh minyaknya dan tumiskan bahan yang dikisar sehingga baunya wangi.
- 3 Masukkan suhun, kicap dan sedikit air hingga suhun menjadi lembut.
- 4 Masukkan bahan-bahan yang sudah digoreng tadi dan kacau hingga rata.
- 5 Masukkan air asam jawa, santan dan garam secukup rasa.
- 6 Masukkan bawang besar dan kacau lagi sehingga kering.
- 7 Sedia untuk dihidangkan.

Resepi : SUP SAYUR CAMPUR
F3

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Sawi	1500 gm	Dipotong dan asingkan batang dengan daun
2	Lobak merah	1500 gm	Dipotong jejari halus
3	Putik jagung	1500 gm	Dipotong 4
4	Bunga kobis	1500 gm	Dipotong kecil
5	Daun sup	20 gm	Dihiris halus
6	Daun bawang	20 gm	Dihiris halus
7	Bahan Menumis	250 gm	Dihiris halus
	- Bawang besar	100 gm	
8	Bahan hiasan	50 gm	Dihiris halus
	Cili merah		
9	Stok ikan bilis	250 gm	
10	Air	2.5L	
11	Minyak	100 ml	
12	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak.
- 2 Masukkan bahan menumis hingga naik berbau wangi.
- 3 Masukkan air hingga mendidih.
- 4 Masukkan lobak merah, putik jagung dan bunga kobis.
- 5 Kemudian masukkan sawi, garam secukup rasa dan kcau. Tutup api.
- 6 Masukkan daun sup dan daun bawang.
- 7 Sedia untuk dihidangkan.

Resepi : LABU KUNING / KUBIS MASAK LEMAK**F4**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Labu kuning	3000 gm	Dibuang kulit dan biji Dipotong kuib
	Kubis	4000 gm	Dihiris
	Bahan		
2	- Bawang besar	250 gm	Dihiris halus
	- Bawang putih	100 gm	
3	Stok ikan bilis	150 gm	
4	Daun kunyit	40 gm	Dibersihkan dan dicarik
5	Kunyit hidup	10 gm	Dikisar
6	Santan	250 ml	
7	Air	2.5L	
8	Lada Hitam	100 gm	Dikisar
9	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Masukkan semua bahan yang dihiris, stok ikan bilis, daun kunyit, kunyit hidup yang telah dikisar, lada hitam dan labu.
- 2 Masak sehingga labu lembut.
- 3 Masukkan santan , garam secukup rasa dan kacau lalu tutup api.
- 4 Sedia untuk dihidangkan.

Resepi :

BAYAM / LABU AIR + SUHUN + IKAN BILIS / CENDAWAN TIRAM / KUBIS PANJANG + LOBAK MERAH / TUMIS AIR

F5

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
	Bayam hijau	4000 gm	Asingkan bayam dari batangnya
	Labu Air	4000 gm	Buang kulitnya dan potong kuib
1	Suhun	250 gm	Dipotong pendek dan direndamkan
	Cendawan Tiram	2000 gm	Dicarik kasar
	Kubis panjang	2500 gm	Dipotong
	Lobak merah	2000 gm	Dipotong jejari
2	Bahan Menumis	250 gm	
	- Bawang besar	100 gm	Dihiris halus
	- Bawang putih		
3	Stok ikan Bilis	250 gm	
4	Bahan hiasan	100 gm	Dihiris halus
	- Cili merah		
5	Minyak	100 ml	
6	Air	2.5 L	
7	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak.
- 2 Tumiskan bawang merah dan bawang putih hingga wangi. Masukkan stok ikan bilis.
- 3 Masukkan air hingga mendidih.
- 4 Masukkan batang bayam, bayam, cili merah dan garam secukup rasa.
- 5 Tutup api dan sedia untuk dihidangkan.

Resepi : TOM YAM CAMPUR SAYUR**F6**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
	Udang	1000 gm	Dibersihkan dan ditoskan
	Sotong	1000 gm	Dibersihkan dan dipotong secara bulat
1	Lobak merah	1000 gm	Dipotong jejari
	Bunga kubis	1500 gm	Dipotong
	Tomato	500 gm	Dipotong 4
	Bahan Menumis		
2	- Bawang besar	250 gm	Dihiris halus
	- Bawang putih	100 gm	
	Bahan hiasan		
	- Daun ketumbar	10 gm	Dihiris halus
3	Serai	250 gm	Ditketuk
4	Lengkuas	150 gm	Diketuk
5	Daun limau purut	20 gm	Dicarik daunnya
6	Pes tomyam	150 gm	
7	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan masukkan bahan menumis hingga berbau wangi.
- 2 Masukkan air hingga mendidih.
- 3 Masukkan pes tomyam, serai, lengkuas dan daun limau purut.
- 4 Masukkan udang, sotong, lobak merah dan bunga kubis.
- 5 Masukkan garam secukup rasa.
- 6 Kacau dan tutup api. Kemudian masukkan daun ketumbar dan tomato.
- 7 Sedia untuk dihidangkan.

Resepi : TOM YAM SAYUR**F7**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
	Tomato	1000 gm	Dibelah 4
	Lobak merah	1500 gm	Dipotong jejari halus
1	Putik jagung	1000 gm	Dihiris panjang lebih kurang 2 inci
	Bunga kobis	1000 gm	Dipotong kecil
	Cendawan	1000 gm	Dicarik kasar
	Batang Saderi	1000 gm	Dipotong serong lebih kurang 2 inci
	Bahan Menumis	250 gm	
2	- Bawang besar	100 gm	Dihiris
	- Bawang putih		
3	Stok ikan bilis	150 gm	
4	Bahan hiasan	100 gm	Dihiris
	- Cili merah		
5	Pes tomyam	150 gm	
6	Serai	250 gm	Ditketuk
7	Lengkuas	150 gm	Diketuk
8	Daun limau purut	20 gm	Dicarik daunnya
9	Air	2.5L	
10	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan masukkan bahan menumis hingga berbau wangi.
- 2 Masukkan air hingga mendidih.
- 3 Masukkan stok ikan bilis, pes tomyam, serai, lengkuas dan daun limau purut.
- 4 Masukkan lobak merah, putik jagung, bunga kobis, cendawan, batang saderi dan garam secukup rasa.
- 5 Kacau dan tutup api. Kemudian masukkan cili dan tomato.
- 6 Sedia untuk dihidangkan.

Resepi : SAWI JEPUN GORENG SOS TIRAM**F8**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Sawi Jepun	3000 gm	Dipotong
	Bahan Menumis		
2	- Bawang besar	150 gm	Dihiris halus
	- Bawang putih	100 gm	
3	Stok ikan bilis	150 gm	
4	Sos Tiram	250 ml	
5	Kicap pekat	75 ml	
6	Bahan hiasan		
	- Cili merah	100 gm	Dihiris
7	Minyak	100 ml	
8	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan masukkan bawang besar dan bawang putih hingga berbau wangi.
- 2 Masukkan stok ikan bilis, sos tiram dan kicap pekat.
- 3 Masukkan Sawi Jepun, cili merah dan garam secukup rasa. Kacau dan tutup api.
- 4 Sedia untuk dihidangkan.

Resepi : KAILAN GORENG BELACAN**F9**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Kailan	4000 gm	Dipotong
	Bahan Menumis	250 gm	
	- Bawang besar	100 gm	
2	- Bawang putih	150 gm	Dikisar
	- Cili merah	50 gm	
	- Belacan	15 gm	
3	Stok ikan bilis	150 gm	
4	Air	100 L	
5	Minyak	100 ml	
6	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak.
- 2 Masukkan bahan-bahan yang dikisar hingga berbau wangi.
- 3 Masukkan sedikit air hingga mendidih.
- 4 Masukkan kailan, garam secukup rasa dan kacau lalu tutup api.
- 5 Sedia untuk dihidangkan.

Resepi :

**SAYUR KANKUNG / KACANG PANJANG + CAROT / KOBIS + IKAN
BILIS / KACANG BUNCIS / TAUGEH + TAUHU + KUCHAI / KACANG
BUNCIS + TAUGEH + CAROT / BAYAM / SAWI PUTIH / SAWI JEPUN /
KUBIS GORENG**

F10

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
	Kangkung	4000 gm	Dipotong
	Kacang panjang	2000 gm	Dipotong lebih kurang 2 sm
	Lobak merah	2000 gm	Dipotong jejari
	Kacang buncis	6000 gm	Dipotong lebih kurang 2 sm
	Taugeh	2000 gm	Dibersihkan
	Tauhu	1500 gm	Dipotong dadu
	Kuchai	500 gm	Dipotong lebih kurang 2 sm
	Sawi putih	2500 gm	Dipotong lebih kurang 2 sm
1	Tauhu	2000 gm	Dipotong kuib
	Bayam	4000 gm	Dipotong
	Kacang buncis	1350 gm	Dipotong lebih kurang 2 sm
	Taugeh	1350 gm	Dibersihkan
	Lobak merah	1350 gm	Dipotong jejari
	Kubis	4000 gm	Dipotong
	Sawi Jepun	4000 gm	Dipotong
	Kubis	2500 gm	Dipotong
	Lobak merah	1500 gm	Dipotong jejari
	Bahan Menumis		
2	- Bawang besar	250 gm	Dihiris halus
	- Bawang putih	100 gm	
3	Bahan hiasan	100 gm	Dihiris halus
	- Cili merah		
4	Stok ikan bilis	150 gm	
5	Air	1L	
6	Minyak	100 ml	
7	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak.
- 2 Masukkan bahan-bahan yang dikisar hingga berbau wangi.
- 3 Masukkan air dan stok ikan bilis hingga mendidih.
- 4 Masukkan sayur, garam secukup rasa dan kacau sekejap. Tutup api.



MENU MASAKAN BARAT (Western)

G1	<i>Makaroni Goreng</i>
G2	<i>Spaghetti Goreng</i>
G3	<i>Spaghetti Bolognaise</i>
G4	<i>Sup Cendawan Berkrim</i>
G5	<i>Chickem Chop Dan Sos Lada Hitam</i>
G6	<i>Fish & Corn</i>

G. Resepi Standard **WESTERN (BARAT)**

Resepi : **MAKARONI GORENG**

G1

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Makaroni	5 kg	Direbus sehingga lembut dan ditoskan. Ambil 2 cawan air rebusan
2	Bawang besar	750 g	Dikisar
3	Bawang putih	625 g	Dikisar
4	Cili kering	150 g	Dikisar
5	Isi ayam	2 kg	Dicincang
6	Tomato	750 g	Dipotong dadu
7	Lobak merah	1.1 kg	Dipotong dadu
8	Sos cili	1 kg	
9	Daun bawang	200 g	Dihiris halus
10	Minyak masak	200	
11	Garam	150	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan tumis bahan kisar
- 2 Masukkan sos cili. Kacau rata dan masak sekejap.
- 3 Masukkan isi ayam dan air rebusan. Kacau dan masak sekejap.
- 4 Tambah lobak merah dan makaroni. Gaul rata dan tambah garam. Masak hingga kering
- 5 Tabur hirisan daun bawang sebelum dihidangkan

Resepi : SPEGHETTI GORENG**G2**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Spaghetti	4 kg	Direbus dan ditoskan
2	Isi ayam	2 kg	Dikisar
3	Lobak merah	1.5 kg	Dihiris nipis
4	Tomato	1.5 kg	10 biji dipotong dadu 20 biji dikisar halus untuk dijadikan puri
5	Telur	1200 g	Dipukul
6	Bawang besar	900 g	Dicincang halus
7	Bawang putih	250 g	Dicincang halus
8	Cili kisar	100 g	
9	Minyak zaitun	250 ml	
10	Garam	Secukup rasa	
11	Daun sup	125 g	Dihiris halus

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak zaitun
- 2 Tumis bawang besar dan bawang putih sehingga kekuningan.
- 3 Masukkan cili kisar dan tumis sehingga cili kisar garing
- 4 Masukkan lobak merah. Tumis hingga lembut
- 5 Masukkan isi ayam dan tumis sehingga ayam masak
- 6 Masukkan telur
- 7 Masukkan tomato yang dikisar (puri) dan tomato yang dipotong dadu. Kacau sehingga sebati
- 8 Akhir sekali masukkan spaghetti dan perasakan dengan garam

Resepi : SPAGHETTI BOLOGNAISE**G3**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Spaghetti	4 kg	Direbus sehingga lembut dan ditoskan
2	Isi ayam	2 kg	Dicincang halus/ dikisar
3	Tomato	2.5 kg	Dipotong dadu
4	Bawang putih	300 g	Dikisar
5	Bawang besar	1.8 kg	Dicincang
6	Sos tomato	1.5 L	
7	Gula	300 g	
8	Oregano	30 g	
9	Garam	30 g	
10	Minyak	200 ml	
11	Air	4.5 L	
12	Serbuk lada hitam kasar	60 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak
- 2 Tumiskan bawang besar dan bawang putih. Tumis sehingga kekuningan
- 3 Masukkan isi ayam dan kacau sehingga ayam separuh masak
- 4 Masukkan tomato, sos tomato, gula, garam, seruk lada hitam kasar dan air. Kacau sehingga sehati
- 5 Biarkan ia mendidih dan reneh sehingga pekat
- 6 Letakkan spaghetti atas pinggan kemudian tuangkan kuah dan hidangkan

Resepi :	SUP CENDAWAN BERKRIM
-----------------	----------------------

G4

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Bawang besar (<i>Holland</i>)	2 kg	Dihiris
2	<i>Leek</i>	1.5 kg	Dihiris
3	<i>Celery</i>	1.5 kg	Dihiris
4	Cendawan <i>Shitake</i>	10 kg	Dibersihkan dan dihiris
5	Mentega	2 kg	
6	Tepung	2 kg	
7	Stok ayam	50 L	
8	Susu rendah lemak	6.5 L	
8	<i>Bouquet garni</i> (taim, pasli, daun bay)		Diikat bersama
9	Lada sulah		
10	Garam		

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Tumis bawang besar, leek dan celery dengan mentega tanpa menjadi perang.
- 2 Tambah tepung gandum dan masak perlahan tanpa menjadi perang.
- 3 Alihkan dari api. Sejukkan sebentar.
- 4 Perlahan-lahan masukkan stok ayam. Kacau sehingga mendidih.
- 5 Tambah cendawan *Shitake*, *bouquet garni* dan perasakan.
- 6 Renih 30-45 minit. Buang buih/ kotoran jika perlu.
- 7 Keluarkan *bouquet garni*. Tapiskan atau kisar.
- 8 Masuk balik ke dalam periuk yang bersih dan didihkan semula.
- 9 Masukkan susu rendah lemak.

Resepi : CHICKEN CHOP DAN SOS LADA HITAM
G5

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
a Untuk ayam			
1	Isi ayam	6.3 kg	
2	Tepung gandum	1.5 kg	
3	Telur	3 kg	
4	Serbuk roti	1.8 kg	
5	Serbuk lada hitam	120 g	
6	Garam	Secukup rasa	
7	Kicap manis	750 g	
8	Minyak (untuk menggoreng)	Secukupnya	
b Untuk kuah <i>black pepper</i>			
1	Mentega	750 g	
2	Tepung gandum	1 kg	
3	Susu segar	12.5 L	
4	Serbuk lada hitam	500 g	
5	Kicap pekat	400 ml	
6	Sos lada hitam	1.5 g	
7	Stok ayam	100 ml	
c Untuk <i>Coleslaw</i>			
1	Kobis	2 kg	Disagat
2	Lobak merah	1 kg	Disagat
3	Mayonnaise	1.8 kg	
d Untuk jagung			
1	Isi jagung kernel	3 kg	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK
A. Untuk ayam

- 1 Perap ayam dengan kicap manis, garam dan serbuk lada hitam selamat 30 minit
- 2 Selepas 30 minit, keluarkan ayam dan lap kering menggunakan tisu yang sesuai
- 3 Tabur dengan tepung dan goncang untuk membuang lebihan tepung
- 4 Celup ayam ke dalam telur dan lumurkan ikan dengan serbuk roti. Gaul rata hingga keseluruhan ikan tersalut serbuk roti.
- 5 Panaskan minyak dan goreng sehingga kedua dua belah permukaan berwarna keperangan dan masak

B. Untuk kuah *black pepper*

- 1 Panaskan mentega
- 2 Masukkan tepung dan kacau supaya tidak bergentel
- 3 Masukkan susu segar dan serbuk lada hitam
- 4 Tambahkan kicap pekat, sos lada hitam, garam dan stok ayam. Kacau sehingga kuah menjadi pekat

C. Untuk *Coleslaw*

- 1 Campur semua sayur yang telah disayat dengan mayonnaise

D. Untuk isi jagung

- 1 Panaskan pengukus dan kukus jagung sehingga masak

Resepi :	FISH AND CORN
-----------------	---------------

G6

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
a Untuk Ikan			
1	Ikan dory	4 kg	
2	Serbuk lada sulah	125 g	
3	Serbuk lada hitam	125	
4	Tepung gandum	1.1 kg	
5	Tepung jagung	1.8 kg	
6	Serbuk penaik	175 g	
7	Serbuk roti	2.5 kg	
8	Minyak (untuk menggoreng)	Secukupnya	
b Untuk Coleslow			
1	Kobis	2 kg	Disagat
2	Lobak merah	1 kg	Disagat
3	Mayonnaise	1.8 kg	
c Untuk kuah lemon			
1	Lemon	2.5 kg	
2	Mentega	625 g	
3	Gula	50 g	
4	Tepung jagung	125 g	Dibancuh dengan sedikit air
d Untuk jagung			
1	Isi jagung kernel	3 kg	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

A. Untuk ikan

- 1 Basuh ikan dori bersih-bersih dan keringkan sedikit tisu yang sesuai.
- 2 Lumurkan dengan serbuk lada hitam, lada sulah dan garam
- 3 Kemudian perah jus lemon ke atas ikan
- 4 Satukan tepung gandum, tepung jagung, baking powder dan garam ke dalam bekas yang besar Masukkan air sedikit demi sedikit kacau/gaul hingga sebati dan tidak berketul. (Konsistensi *batter* yang baik adalah bila adunan diveduk dengan sudu dan jari dilalukan di belakang sudu tersebut, ada garisan nyata yang terpisah antara adunan)
- 6 Panaskan minyak.
- 7 Celup ikan ke dalam adunan kemudian lumurkan ikan dengan serbuk roti. Gaul rata hingga keseluruhan ikan tersalut serbuk roti.

- 8 Goreng hingga keemasan. Angkat dan toskan lebih minyak.

B. Untuk Coleslow

- 1 Campur semua sayur yang telah disayat dengan mayonnaise

C. Untuk kuah lemon

- Panaskan mentega, kemudian masukkan jus lemon, bancuhan tepung jagung dan gula. Kacau rata dan tutup api
- 1

D. Untuk isi jagung

- 1 Panaskan pengukus dan kukus jagung sehingga masak



MENU MI / BIHUN / KUE TIAW

H1	<i>Bihun Goreng</i>
H2	<i>Bihun Goreng Putih</i>
H3	<i>Bihun Soto</i>
H4	<i>Kuetiau Goreng</i>
H5	<i>Mi Goreng</i>
H6	<i>Mi Hailam</i>
H7	<i>Hor Fun Sup</i>
H8	<i>Yong Tau Foo</i>

H. Resepi Standard MI, BIHUN, KUETIAW

Resepi : **BIHUN GORENG**

H1

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Bihun	5 kg	Direndam dan ditoskan
2	Cili kering	240 g	Dikisar
3	Bawang merah	240 g	Dikisar
4	Bawang putih	180 g	Dikisar
5	Isi ayam	2 kg	Dihiris nipis
6	Kubis	3 kg	Diracik
7	Sawi	1 kg	Dipotong panjang 1 inci
8	Taugeh	1 kg	Dibersihkan
9	Air	1.5 L	
10	Minyak	250 ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan tumiskan bahan yang dikisar sehingga wangi
- 2 Masukkan isi ayam. Kacau rata
- 3 Apabila isi ayam sudah masak, masukkan garam dan air. Biarkan mendidih
- 4 Masukkan kubis dan bihun. Kacau rata sehingga sehati
- 5 Apabila bihun sudah lembut, masukkan sawi dan taugeh. Gaulkan rata supaya semua bahan sehati
- 6 Sedia untuk dihidangkan

Resepi : BIHUN GORENG PUTIH**H2**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Bihun	5 kg	Direndam dan ditoskan
2	Bawang putih	120 g	Dikisar
3	Ayam	2 kg	Dipotong dadu
4	Daun kucai	1.5 kg	Dipotong panjang lebih kurang 1 inci
5	Kubis	1 kg	Diracik halus
6	Lobak merah	1 kg	Dipotong bentuk jejari halus
7	Air	2 L	
8	Lada hitam kasar	80 g	
9	Garam	Secukup rasa	
10	Cili merah (untuk hiasan)	250 g	Dihiris
11	Minyak	200 ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak
- 2 Tumis bawang putih sehingga wangi
- 3 Masukkan ayam dan lada hitam. Kacau rata
- 4 Tambah air
- 5 Masukkan kubis, lobak merah dan bihun. Kacau sehingga rata
- 6 Bila nampak bihun sudah lembut, masukkan daun kucai dan gaul sehingga rata
- 7 Bila menghidang, taburkan cili merah

Resepi : BIHUN SOTO**H3**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	2 kg	Direbus dan dicarik isinya
2	Bihun	5 kg	Direbus dan ditoskan
3	Bawang merah	250 g	Dikisar
4	Bawang putih	90 g	Dikisar
	Rempah ratus campuran		
	- Bunga lawang	10 g	
5	- Bunga cengkih	10 g	
	- Kulit kayu manis	10 g	Dibersihkan
	- Buah pelaga	10 g	
6	Buah keras	30 g	Ditumbuk
7	Halia	45 g	Ditumbuk
8	Minyak	100 ml	
9	Garam	Secukup rasa	
10	Air	5 L	
11	Daun sup	125 g	Dihiris halus
12	Daun bawang	125 g	Dihiris halus
13	Bawang goreng	125 g	
14	Taugeh	200 g	Dibersihkan
	Sambal kicap		
	- Cili api	500 g	
15	- Bawang putih	50 g	
	- Kicap manis	350 ml	Dikisar
	- Gula	15 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak
- 2 Tumis bahan kisar bersama rempah campuran, buah keras dan halia hingga wangi
- 3 Masukkan bahan tumis dalam air rebusan ayam dan biarkan mendidih
- 4 Masukkan garam
- 5 Untuk menghidang, sediakan mangkuk dan masukkan bihun yang telah direbus. Tuangkan kuah soto dan taburkan sedikit daun sup, daun bawang, bawang goreng, taugeh dan sambal kicap

Resepi : KUETIAU GORENG**H4**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Kuetiau	4 kg	
2	Taugeh	500 g	
3	Sawi	750 g	Dipotong panjang 1 inci
4	Udang	1 kg	Dibuang kepala, perut, ekor dan dibuang kulitnya
5	Kicap pekat	250 ml	
6	Kicap cair	120 ml	
7	Lada sulah	25 g	
8	Garam	30 g	
9	Bawang merah	360 g	Dikisar
10	Bawang putih	300 g	Dikisar
11	Cili merah	180 g	
12	Minyak	200 ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak
- 2 Tumis bawang merah dan bawang putih sehingga kuning
- 3 Masukkan udang dan kacang
- 4 Masukkan kicap cair, sawi dan taugeh.
- 5 Masukkan kuetiau dan kacang sehingga rata
- 6 Tambahkan kicap pekat, garam dan lada sulah. Kacau sehingga rata
- 7 Sedia untuk dihidangkan

Resepi : MI GORENG**H5**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Mi	5 kg	Direbus dan dicarik isinya
2	Ayam	2 kg	
3	Tauhu	1.5 kg	Digoreng dahulu dan dipotong kiub
4	Sawi	1 kg	
5	Cili kisar	120 g	
6	Bawang merah	480 g	Dikisar
7	Bawang putih	250 g	Dikisar
8	Tomato	600 g	Dibelah 6
9	Daun sup	120 g	Dihiris halus
10	Gula	60 g	
11	Garam	Secukup rasa	
12	Minyak	250 ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak
- 2 Tumis bawang merah dan putih sehingga wangi
- 3 Masukkan cili kisar dan tumis hingga naik minyak
- 4 Masukkan ayam
- 5 Perasakan dengan garam dan gula
- 6 Masukkan mi dan kacau sehingga rata
- 7 Masukkan sayur, tauhu goreng dan tomato. Kacau sekejap sehingga rata
- 8 Akhir sekali tabur daun sup ketika menghidang

Resepi : MI HAILAM**H6**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Mi	5 kg	Dicuci dan dicelur
2	Isi ayam	1.5 kg	Dipotong 30 g untuk setiap hidangan
3	Udang	1 kg	
4	Telur	500 g	
5	Sawi	1 kg	
6	Bawang putih	150 g	Dikisar
7	Bawang merah	275 g	Dikisar
8	Cili kering	100 g	Dikisar
9	Halia	100 g	Dikisar
10	Sos tiram	275 g	
11	Kicap manis	250 g	
12	Kicap masin	250 g	
13	Tepung jagung	50 g	Dibancuh dengan sedikit air
14	Kobis	1 kg	
15	Lobak merah	1 kg	
16	Tomato	700 g	Dibelah 4
17	Garam	50 g	
18	Gula	25 g	
19	Minyak (menumis)	200 ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan tumis bahan kisar sehingga harum
- 2 Kemudian masukkan ayam, masak hingga ayam empuk
- 3 Tambahkan air jika kuahnya kering
- 4 Masukkan sos tiram, kicap manis dan kicap masin
- 5 Perasakan dengan garam dan gula
- 6 Masukkan lobak dan biar sehingga lobak lembut.
- 7 Masukkan sawi, kobis dan tomato
- 8 Masukkan telur dan biarkan sehingga masak
- 9 Biar kuah merenih dan masukkan bancuhan tepung jagung. Kacau sehingga kuah pekat sedikit

Resepi : HOR FUN SUP**H7**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Kuew Teow	5 kg	Dicuci dan dicelur
2	Isi ayam	2 kg	
3	Bawang putih	320 g	
4	Serbuk lada putih	35 g	
5	Minyak bijan	35 g	
6	Daun kucai	130 g	Dipotong panjang lebih kurang 1 inci
7	Garam	350g	
8	Gula	15 g	
9	Minyak (untuk menumis)	150 ml	
10	Stok ayam (rujuk resepi standard stok ayam)	150 ml	
10	Air	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan tumis bawang putih hingga layu. Masukkan lada putih dan kacau.
- 2 Masukkan air secukupnya dan biarkan mendidih
- 3 Masukkan ayam dan biarkan ayam masak. Apabila ayam masak, keluarkan dan sejukkan. Carik-carikkan ayam dan ketepikan.
- 4 Masukkan stok ayam dan perasakan dengan garam dan gula. Kacau rata
- 5 Tambahkan sedikit minyak bijan. Kacau rata dan biarkan ia merenih
- 6 Untuk menghidang masukkan kuew teow ke dalam mangkuk dan tuangkan kuah. Tambahkan ayam yang telah dicarik dan daun kucai

Resepi : YONG TAU FOO**H8**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
a	Untuk kuah sos		
1	Cili kering	80 g	Digoreng dan dikisar bersama belacan
2	Belacan	200 g	
3	Tepung jagung	115 g	Dibancuh dengan sedikit air
4	Gula	40 g	
5	Garam	Secukupnya	
6	Air	700 ml	
7	Bijan	50 g	Disangai
b	Untuk kuah sup		
1	Ikan bilis	160 g	
2	Bawang putih	320 g	Dihiris halus
3	Bawang besar	500 g	Dihiris halus
4	Garam	50 g	
5	Gula	25 g	
6	Lada sulah	35 g	
7	Stok ayam (rujuk resepi standard stok ayam)	150 ml	
c	Bahan lain		
1	Kuetiau	1 kg	Dicuci dan dicelur
2	Udang	2 kg	Dibersihkan dan direbus sehingga masak
3	Tauhu	1 kg	Digoreng dan dipotong kiub
4	Kangkung	2 kg	Dicelur

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- a Untuk kuah sos
- 1 Panaskan air bersama gula melaka. Masukkan cili yang telah dikisar tadi dan juga belacan.
 - 2 Setelah mendidih, masukkan bancuhan tepung jagung untuk memekatkan kuah.
 - 3 Masukkan garam, gula dan bijan
 - 4 Kacau sehingga kuah memekat. Angkat dan ketepikan
- b Untuk kuah sup
- 1 Rebus ikan bilis, bawang putih dan bawang besar sehingga air mendidih
 - 2 Apabila sudah mendidih, tapis bawang dan ambil air rebusan tadi
 - 3 Kemudian masukkan kembali air rebusan kedalam periuk dan tambah dengan garam, gula, lada sulah dan stok ayam
 - 4 Kacau rata dan biarkan mendidih
- c Cara menghidang
- 1 Masukkan kuetiau, kangkung, tauhu dan udang ke dalam mangkuk
 - 2 Hidang bersama kuah sup dan sos yong tau foo



MENU KUIH – MUIH

I1	<i>Apam Gula Hangus</i>
I2	<i>Bun Manis</i>
I3	<i>Bun Kacang Merah</i>
I4	<i>Bubur Cha Cha</i>
I5	<i>Bubur Kacang Hijau</i>
I6	<i>Bubur Jagung</i>
I7	<i>Cakoi</i>
I8	<i>Cucur Badak</i>
I9	<i>Cucur Ikan Bilis</i>
I10	<i>Cucur Pisang</i>
I11	<i>Cucur Udang</i>
I12	<i>Donat</i>
I13	<i>Karipap Daging</i>
I14	<i>Karipap Pusing</i>
I15	<i>Karipap Sardin</i>
I16	<i>Kasturi</i>
I17	<i>Kek Chiffon</i>
I18	<i>Kek Coklat</i>
I19	<i>Kek Pisang</i>
I20	<i>Keria</i>
I21	<i>Keledak Goreng</i>

I22	<i>Pisang Goreng</i>
I23	<i>Masalavadai</i>
I24	<i>Muffin Coklat</i>
I25	<i>Pau Ayam</i>
I26	<i>Pau Kacang</i>
I27	<i>Pau Kelapa</i>
I28	<i>Pau Goreng Sambal</i>
I29	<i>Pizza</i>
I30	<i>Pulut Panggang</i>
I31	<i>Roti Paun</i>
I32	<i>Samosa</i>
I33	<i>Sandwich Sardin</i>
I34	<i>Ubi kayu Rebus dan Sambal Turmis</i>
I35	<i>Egg Benjo</i>

I. Resepi Standard KUIH MUIH

Resepi : APAM GULA HANGUS

11

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
18Gula hangus			
1	Gula pasir ¹⁹	3.13 kg	
2	Air panas	3.13 kg	
Bahan-bahan			
1	Telur ayam	25 biji	
2	Minyak masak	1.6 liter	
3	Marjerin	375 g	
4	Susu pekat	250 ml	
5	Soda bikarbonat	62.5 g	
6	Tepung gandum	4.7 kg	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

Gula Hangus

- 1 Gula dihanguskan kemudian dicampurkan dengan air dan disejukkan.
- 2 Pukul telur, susu pekat, minyak dan marjerin lebih kurang 3 minit.
- 3 Masukkan gula hangus yang telah disejukkan tadi bersama soda bikarbonat dan pukul lagi hingga sehati.
- 4 Masukkan tepung dan gaul sehati.
- 5 Rehatkan adunan selama 4 jam.
- 6 Kukus adunan di dalam loyang yang telah disapu dengan minyak. Kukus selama 45 minit.

Resepi : BUN MANIS**12**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Tepung roti	750 g	
2	Tepung gandum	500 g	
3	Susu segar	700 ml	
4	Gula	100 g	
5	Susu tepung	100 g	
6	Marjerin	100 g	
7	Garam	20 g	
8	yis	25 g	
9	<i>Baking powder</i>	50 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Masukan semua bahan dalam bekas adunan dan uli hingga tidak melekat ditangan. Uli hingga lembut.
- 2 Perap dan tutup doh dengan kain basah dan biarkan naik hingga dua kali ganda.
- 3 Selepas itu tumbuk-tumbukkan doh bagi mengeluarkan angin. Bahagi doh kepada 10 bahagian dan susun atas dulang pembakar. Biarkan naik sekali lagi
- 4 Spray dengan air dan taburkan sedikit gula di permukannya.
- 5 Bakar pada suhu 108°C selama 20 minit

Resepi : BUN KACANG MERAH**13**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN A			
1	Susu segar	2.75 liter	
2	Mentega	438 g	
BAHAN B			
1	Gula pasir	438 g	
2	Yis	63 g	
BAHAN C			
1	Tepung roti	3.75 g	
2	Serbuk penaik	63 g	
3	garam	25 g	
BAHAN D			
1	telur	13 biji (gred c)	dipukul
BAHAN UNTUK SAPUAN			
1	Telur	13 biji (gred c)	dipukul
2	Bijan	secukupnya	
BAHAN INTI			
1	Kacang merah	833 g	Rendam semalaman
2	Gula pasir	333 g	
3	minyak	Sedikit	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan bahan A hingga mentega cair dan tutup api. Ketepikan hingga suam.
- 2 Kemudian masukan bahan B, gaul sebati hingga hancur kedua-duanya.
- 3 Masukkan bahan C kedalam mixer diikuti susu suam tadi dan bahan D. Uli menggunakan low speed dahulu hingga sebati dan barulah high speed. Uli sampai elastic .
- 4 Bila sudah elastic, rehatkan hingga naik dua kali ganda.
- 5 Tumbuk doh untuk membuang angin dan bahagikan doh kepada 30-40 g setiap biji. Bulat-bulatkan.
- 6 Griskan Loyang. Canaikan doh, letakkan inti, cantumkan dan bulat-bulatkan. Susunkan dalam Loyang yang telah disapu minyak. Buat hingga semua habis.
- 7 Panaskan oven pada suhu 180°C .Rehatkan bun selama 20-25 minit sebelum dibakar.
- 8 Sebelum dibakar sapukan telur dan taburkan bijan di permukaan bun.
- 9 Bakar selama 20-25 minit hingga kekuningan.
- 10 Bila bun dah masak keluarkan dan sapu lagi dengan mentega supaya berkilat dan lembut.

CARA MEMBUAT INTI

- 1 Rebus kacang merah hingga lembut.
- 2 Bila telah lembut masukan gula. Biarkan kering sedikit dan masukan minyak.
- 3 Rebus lagi hingga airnya kering. Angkat dan sejukkan.

Resepi : BUBUR CHA CHA**14**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Keledek	2.5 kg	Potong kiub dan kukus
2	Keladi	2.5 kg	Potong kiub dan kukus
3	Cha cha kering	600 g	Rebus hingga empuk dan toscan
4	Santan cair	6.3 kg	
5	Gula pasir	1.5 kg	
6	Daun pandan	20 helai	
7	Garam	Secukupnya	
8	Pati santan	1.5 kg	
9	Sagu mata ikan	200 g	Rendam dan rebus hingga jernih, toscan

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Didihkan santan cair bersama garam, gula dan daun pandan perlahan-lahan.
- 2 Masukkan kedua-dua ubi yang telah dikukus tadi, cha cha dan sagu. Kacau perlahan-lahan.
- 3 Masukkan santan pekat dan kacau sebentar.
- 4 Tutup api dan angkat.

Resepi : BUBUR KACANG HIJAU**15**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Kacang hijau	1.2 kg	Bersihkan dan rendam selama 2 jam
2	Gula	1 kg	
3	Gula melaka	500 g	
4	Santan kelapa	6.3 kg	
5	Daun pandan	120 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Rebus kacang hijau hingga kembang dan empuk bersama daun pandan
- 2 Masukkan gula Melaka dan masak sehingga larut
- 3 Masukkan santan kelapa dan kacau.
- 4 Biarkan mendidih dengan api perlahan sambil kacau sekali sekala
- 5 Tambah gula pasir dan kacau hingga bubur agak pekat sedikit

Resepi : BUBUR JAGUNG**16**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Jagung krim	13 tin	
2	Jagung manis	13 tin	
3	Gula pasir	750 g	
4	Susu cair	13 tin	
5	Air	6.5 liter	
6	garam	secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Masukkan susu cair, gula dan air dalam periuk dan masak menggunakan api sederhana.
- 2 Kemudian masukkan kedua-dua jenis jagung. Kacau sekali-sekala sehingga kuah mendidih.
- 3 Perlahankan api dan masukkan garam supaya bubur bertambah lemak dan sedap.

Resepi : CAKOI**17**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Tepung gandum	1.7 g	
2	Air	1 liter	
3	Yis	2.4 g	
4	Serbuk penaik	17 g	
5	Gula pasir	250 g	
6	garam	10 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Campurkan serbuk penaik, gula dan yis kedalam tepung gandum.
- 2 Gaul sebati dengan menggunakan tangan sehingga semua bahan dan yis dapat meresap dalam tepung. Biarkan selama seminit.
- 3 Kemudian barulah dimasukkan garam dan gaul lagi sehingga sebati dan biarkan selama seminit.
- 4 Masukkan air sedikit demi sedikit dan uli sehingga menjadi doh.
- 5 Bentukkan doh bulat dan bungkus dengan plastic. Biarkan doh selama 30 minit.
- 6 Ambil 80 g doh dan canai hingga menjadi leper dan memanjang.
- 7 Potong dua bahagian. Kemudian tindan di atasnya.
- 8 Dengan menggunakan lidi, tekan ditengah-tengah doh dan jangan sampai putus. Ulang hingga doh habis.
- 9 Panaskan minyak yang banyak dan goreng hingga kembang dan keemasan.
- 10 Angkat dan toskan.

Resepi : CUCUR BADAK**18**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN INTI			
1	Kelapa parut putih	4 kg	
2	Udang sederhana besar	1.3 kg	
3	Bawang merah	375 g	Dikisar
4	Halia	50 g	Dikisar
5	Cili kering	50 biji	Dikisar
6	Serbuk kunyit	60 g	
7	Serai	50 batang	Dikisar
8	Jintan manis	60 g	Dikisar
9	Minyak	400 g	
10	Garam	Secukupnya	
11	Gula	Secukupnya	
BAHAN-BAHAN DOH			
1	Keledek	2.5 kg	Direbus dan dilecek
2	Tepung gandum	375 g	
3	Tepung ubi	375 g	
4	Garam	Secukup rasa	
5	Minyak untuk menggoreng	375 g	
CARA PENYEDIAAN / MEMASAK			

INTI :

- 1 650 g udang dibuang kulit dan ambil isi sahaja kemudian dicincang. 650 g lagi dibuang kepala.
- 2 Panaskan minyak, tumis bahan kisar hingga naik bau. Masukkan udang cincang tadi
- 3 Masukkan kelapa. Sesuaikan rasa dengan gula dan garam. Masak sehingga inti kering.

DOH ;

- 1 Campurkan semua bahan untuk doh. Sebatikan. Jika berderai tambahkan air. Uli sehingga pejal.
- 2 Bentukkan bulat doh kemudian leperkan dan masukkan inti. Kemudian bentukkan bulat leper. Hiaskan di atasnya dengan udang yang dibuang kepala.
- 3 Goreng dengan minyak yang banyak hingga kuning keemasan.
- 4 Angkat dan toskan.

Resepi : CUCUR IKAN BILIS**19**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN INTI			
1	Tepung gandum	5 kg	
2	Ikan bilis	2.5 kg	Dibuang isi perut dan dibelah dua
3	Daun kucai	50 g	Dipotong satu inci
4	Bawang besar	375 g	Potong dadu kecil
5	Cili merah	100 g	Potong dadu kecil
6	Baking powder	16 g	
7	Gula	188 g	
8	Garam	Secukupnya	
9	Serbuk kunyit	63 g	
10	Air panas	1.6 liter	
11	Air	4.7 liter	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Satukan semua bahan di atas kecuali air.
- 2 Tuangkan air sedikit demi sedikit ke dalam adunan sehingga mencapai kelikatan yang sesuai. Biarkan seketika.
- 3 Panaskan minyak dan goreng dengan api sederhana hingga kekuningan. Angkat dan toskan.
- 4 Hidangkan bersama sos cili atau mayones.

Resepi : CUCUR PISANG**110**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Pisang emas	100 biji	Kupas dan lecekkan
2	Soda bikarbonat	125 g	
3	Baking powder	63 g	
4	Gula perang	125 g	
5	Gula halus	100 g	
6	Tepung gandum	2.5 kg	
7	Garam	50 g	
8	Minyak untuk menggoreng	secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Gaulkan pisang yang telah dilecek bersama gula, garam, baking powder dan soda bikarbonat hingga rata.
- 2 Masukkan tepung dan gaul hingga sehati. Perap 30 minit.
- 3 Panaskan minyak pada tahap kepanasan sederhana, basahkan hujung jari dengan air, jemputkan adunan tadi kedalam minyak panas. Pastikan semasa menggoreng, jangan dimasukkan banyak untuk satu-satu masa memasak.
- 4 Goreng hingga kuning keemasan pada seluruh bahagian cucur. Angkat dan toskan.

Resepi : CUCUR UDANG

11

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Tepung gandum	5 kg	
2	Udang	5 kg	
3	Udang kering	188 g	Dikisar
4	Cili merah	200 g	Dikisar
5	Bawang besar	1.1 kg	Dikisar
6	Air	6.3 liter	Dikisar
7	Tepung beras	1.3 kg	
8	Daun kucai	63 g	Dipotong pendek(2 cm)
9	Tauge	2.5 kg	
10	Cili merah	300 g	dicincang
11	Garam	sedikit	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Campurkan semua bahan diatas kecuali udang.
- 2 Panaskan minyak masak dan senduk kedalam kualiti.
- 3 Masukkan adunan kedalam senduk dan letakkan udang di atasnya.
- 4 Goreng didalam minyak yang panas hingga keperangan.
- 5 Angkat dan toskan minyak.

Resepi : DONAT**112**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Tepung gandum	2.5 kg	
2	Yis segera	69 g	
3	Susu tepung	188 g	
4	Gula halus	125 g	
5	Garam	50 g	
6	Telur	7 biji	Di basuhkan
7	Air	1.8 liter	
8	marjerin	250 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Ayak tepung bersama garam di dalam mangkuk adunan.
- 2 Campurkan semua bahan kering.
- 3 Buat lubang di tengah-tengah tepung, masukan telur dan air sedikit demi sedikit. Jadikan doh.
- 4 Masukan marjerin dan uli sehingga doh lembut.
- 5 Tutupkan mangkuk dengan kain lembab, ketepikan doh untuk naik selama 30 minit.
- 6 Membentuk doh. Canaikan doh dan terap dengan penerap donat.
- 7 Biar doh kembang selama 10-15 minit.
- 8 Goreng didalam minyak yang banyak sehingga perang.
- 9 Toskan minyak dan golekkan donat di atas gula halus.
- 10 Hidangkan.

Resepi : KARIPAP DAGING**113**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN INTI			
1	Kentang	3 kg	Dipotong dadu kecil
2	Bawang besar	1 biji	Dikisar
3	Bawang putih	45 g	Dikisar
4	Daging cincang	400 g	Dibersihkan dan ditoskan
5	Serbuk kari	15 g	Dicampur sedikit air
6	Garam	Secukup rasa	
7	Gula	Secukup rasa	
8	Daun kari	3 tangkai	
BAHAN-BAHAN DOH			
1	Tepung gandum	2.5 kg	
2	Mentega	250 g	Dicairkan
3	Air	780 ml	
4	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**INTI :**

- 1 Panaskan minyak dan Tumis bahan kisar hingga wangi
- 2 Masukkan serbuk kari, gaul sebati
- 3 Masukkan daging dan kacau hingga sebati
- 4 Kemudian, masukkan kentang diikuti dengan air
- 5 Didihkan dan masak sehingga kering

DOH ;

- 1 Masukkan tepung bersama mentega cair ke dalam bekas. Gaul sehingga menjadi seperti serbuk roti
- 2 Kemudian masukkan air yang telah dilarutkan dengan garam sedikit demi sedikit. Uli doh sehingga tepung tidak melekat ditangan.
- 3 Biarkan doh seketika selama 10 – 15 minit
- 4 Uli sekali lagi, kemudian bulat-bulatkan doh tadi sebelum dicanai untuk masukkan inti.
- 5 Kelim karipap atau guna acuan karipap

Resepi : KARIPAP PUSING

114

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
Doh A			
1	Tepung gandum	750 g	Ayak
2	Marjerin	440 g	Dipotong
3	Air	Sedikit	
Doh B			
1	Tepung gandum	1 kg	Ayak
2	Telur	7 biji	
3	Air	sedikit	
BAHAN INTI			
1	Keledek	2 kg	Basuh dan potong dadu kecil
2	Rempah kari daging	125 g	Jadikan pes
3	Daging cincang	625 g	
4	Bawang merah	375 g	Di cincang
5	Bawang putih	125 g	Di cincang
6	garam	Secukup rasa	
7	gula	sedikit	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Sediakan doh A-campurkan tepung gandum dengan marjerin yang telah dipotong dan jadikan doh dengan sedikit air.
- 2 Sediakan doh B-campurkan tepung gandum dan telur dan jadikan doh dengan sedikit air.Uli hingga lembut.
- 3 Masukkan doh A kedalam doh B dan balutkan.
- 4 Rehatkan dan tutup dengan kain lembab.

CARA MEMBUAT INTI

- 1 Panaskan minyak dan tumiskan bawang putih dan bawang merah hingga layu.
- 2 Masukkan daging cincang. Kacau rata dan masukkan rempah kari daging. Kemudian kacau rata.
- 3 Masukkan keledek dan sedikit air. Biarkan hingga empuk dan kering.perasakan dengan garam dan sedikit gula. Angkat dan sejukkan.

CARA MEMBUAT KARIPAP PUSING

- 1 Torak doh hingga rata.
- 2 Selepas itu gulung, torak lagi dan gulung sekali lagi.
- 3 Potong kepada 50 bahagian dan torak setiap satu.
- 4 Isikan inti, kelim dan goreng dalam minyak panas.

Resepi : KARIPAP SARDIN**115**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN PASTRI			
1	Tepung gandum	1.7 kg	
2	Marjerin	208 g	
3	Minyak masak	425 g	
4	Air	680 liter	
5	garam	17 g	
BAHAN INTI			
1	Sardin mackerel	2 tin besar (850 g)	Asingkan kuah.hancurkan ikan sardin menggunakan garfu
2	Ubi kentang	7 biji	Potong dadu
3	Bawang besar	3.5 biji	Potong dadu
4	Cili besar merah	3 biji	Hiris halus
5	Daun sup	20 g	Hiris halus
6	Cili kering	5 biji	Dikisar
7	Garam	Secukupnya	
8	Limau nipis	1 biji	Di ambil jus

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**CARA MEMBUAT PASTRI**

- 1 Cairkan marjerin bersama minyak masak dan pastikan ianya benar-benar panas. Tuangkan marjerin panas tadi ke dalam tepung gandum dan gaul rata. Apabila telah suam, uli sehati sambil ditambah air sedikit demi sedikit hingga mendapat doh yang sederhana lembut dan tidak melekat di makan.
- 2 Rehatkan doh selama 30 minit hingga 1 jam di dalam peti sejuk. Canaikan doh dan terap dengan pemotong bulat.
- 3 Masukkan inti yang telah sejuk dan kelim ditepinya.
- 4 Goreng dalam minyak panas sehingga keperanggan.

CARA MEMBUAT INTI

- 1 Panaskan minyak dan tumis cili kisar sehingga betul-betul garing.
- 2 Masukkan sardin yang telah di hancurkan diikuti dengan bawang besar dan ubi kentang.
- 3 Akhir sekali masukan garam dan jus limau nipis.
- 4 Tabur pula daun sup dan cili merah. Kacau seketika. Tutup api.sejukkan inti sebelum digunakan

Resepi : KUIH KASTURI**116**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
Kacang hijau			
1	Kacang hijau	2.5 kg	
2	Air	6.3 liter	
3	Gula pasir	1.6 g	
5	Kelapa parut	1.6 g	
6	Tepung gandum	625 g	
7	Garam	Secukup rasa	
Bahan sadur			
1	Tepung gandum	1.25 kg	
2	Marjerin	62.5 g	
3	Garam	Secukup rasa	
4	Gula	Secukup rasa	
5	Air	1.6 liter	
6	Pewarna kuning telur	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**Kacang hijau**

- 1 Rebus kacang hijau sehingga lembut dan kering airnya.
- 2 Bila kacang sudah lembut masukkan gula, gaul sebati.
- 3 Kemudian masukkan kelapa parut dan tepung gandum.
- 4 Tutup api dan gaul semua bahan tadi.
- 5 Keluarkan dan pindahkan ke atas papan pencanai.
- 6 Taburkan sedikit tepung di atas papan pencanai supaya kacang tadi tidak melekat.
- 7 Bentukkan saiz bulat dan leperkan.

Sadur

- 1 Campurkan tepung, marjerin, garam dan gula. Masukkan air dan kacau adunan hingga sebati. Tambahkan sedikit pewarna kuning.
- 2 Panaskan minyak, celupkan inti kacang hijau ke dalam adunan tepung dan goreng hingga keemasan.

Resepi : KEK CHIFFON**117**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Tepung gandum	2.3 kg	
2	<i>Baking powder</i>	125 g	
3	Garam	38 g	
4	Gula kastor	3 kg	
5	Santan	1.88 liter	
6	Esen vanilla	13 ml	
7	Minyak jagung	375 ml	
8	Kuning telur	10 biji	dipukul
9	Putih telur	10 biji	Enjut hingga kembang dan putih
10	<i>Cream of tartar</i>	38 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Pukul kuning telur bersama setengah bahagian gula kastor dengan senduk kayu.
- 2 Campurkan minyak dengan dengan pati santan dan jus pandan. Kacau rata.
- 3 Masukkan bancuhan kedalam kuning telur. masukkan tepung gandum. Kacau sebati dan tidak berketul.
- 4 Dalam bekas lain, masukkan baki gula bersamcream of tartar ke dalam putih telur yang telah kembang.
- 5 Kemudian masukkan setengah bahagian putih telur kedalam bancuhan kuning telur. Kacau hingga rata.
- 6 Tuangkan adunan tadi kedalam putih telur dan kaup balikkan hingga sebati.
- 7 Masukkan dalam acuan dan bakar selama 50-60 minit pada suhu 180°C

Resepi : KEK COKLAT**118**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Tepung gandum	1.5 kg	Ayak
2	Serbuk koko	375 g	Ayak
3	Marjerin	1.88 kg	
4	Gula kastor	1.88 kg	
5	Telur	38 biji	
6	<i>Baking powder</i>	62.5 g	Ayak

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Lenserkan tin pembakar dan lapikkan dengan kertas minyak serta panaskan ketuhar.
- 2 Putar marjerin dan gula hingga kembang serta berwarna krim.
- 3 Masukkan telur sedikit demi sedikit dan putar lagi.
- 4 Kaup balikkan campuran tepung ke dalamnya dengan sudu logam.
- 5 Masukkan dalam tin pembakar dan bakar selama 40 – 45 minit atau hingga kek masak.

Resepi : KEK PISANG**119**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Tepung gandum	1.8 kg	
2	Marjerin	1.8 kg	
3	Gula kastor	1.8 kg	
4	Telur	25 biji	dibasuh
5	Pisang emas	25 biji	dilecek
5	<i>Baking powder</i>	63 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Lenserkan tin pembakar dan lapikkan dengan kertas minyak serta panaskan ketuhar.
- 2 Ayakkan tepung gandum bersama baking powder.
- 3 Putar marjerin dan gula hingga kembang serta berwarna krim.
- 4 Masukkan telur sedikit demi sedikit dan putar lagi.
- 5 Masukkan pisang yang telah dilecek sambil dikacau.
- 6 Kaup balikkan campuran tepung ke dalamnya dengan sudu logam.
- 7 Masukkan dalam ketuhar, bakar selama 40-45 minit dengan suhu 180 °c / sehingga kek masak.

Resepi : KERIA**120**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ubi keledak	7.5 kg	Rebus, tos dan lecekkan
2	Tepung gandum	250 g	
3	Garam	50 g	
BAHAN GULA			
1	Gula	625 g	
2	Air	1.4 liter	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Campurkan ubi keledak yang telah dilecek dengan garam dan tepung gandum sedikit demi sedikit hingga boleh diuli
- 2 Ambil sedikit adunan dibulatkan dan dileperkan. Buat lubang ditengah dan lakukan sehingga adunan habis.
- 3 Goreng didalam minyak yang panas sehingga masak dan ketepikan.

CARA MEMBUAT SALUTAN GULA

- 1 Masak gula bersama air didalam kuali sehingga likat.
- 2 Masukkan kuih keria dan perlahan api. Biarkan sehingga gula bertukar menjadi serbuk putih.
- 3 Padamkan api dan balik-balikkan kuih keria. Sedia untuk di hidang.

Resepi : KELEDEK GORENG**121**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Keledek	3.8 kg	Dikupas dan dihiris nipis (1 cm)
2	Tepung beras	1.3 kg	
3	Air kapur	200 ml	
4	Garam	63 g	
5	Serbuk kunyit	60 g	
5	Air sejuk	1.3 ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Campurkan semua bahan kecuali keledek untuk dijadikan bater.
- 2 Ambil sekeping keledek dan celupkan kedalam adunan bater.
- 3 Goreng hingga kekuningan.
- 4 Tos dan hidangkan.

Resepi : PISANG GORENG**122**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN INTI			
1	Pisang awak/abu	63 biji	Dibelah dua
2	Tepung gandum	2.5 kg	
3	Garam	Secukupnya	
4	Gula	187 g	
5	Minyak panas	375 g	
6	Air	Secukupnya	
7	Minyak untuk menggoreng	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Campurkan tepung gandum, gula dan garam.
- 2 Tumis bahan kisar hingga wangi
- 3 Masukkan air secukupnya dan gaul sebati. Biar adunan pekat.
- 4 Masukkan minyak panas dan gaul sebati bersama adunan.
- 5 Kemudian, celupkan pisang ke dalam adunan dan goreng sehingga keperangan atau garing.
- 6 Angkat dan sedia untuk dihidang.

Resepi : MASALAVADAI**123**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Kacang dal	2.5 kg	Rendam semalaman
2	Cili merah	100 g	Cincang halus
3	Cili hijau	100 g	Cincang halus
4	Daun kari	50 g	Hiris halus
5	Bawang besar	560 g	Cincang halus
6	Jintan manis	63 g	Basuh dan ditumbuk kasar
7	garam	50 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Bersihkan kacang dan toskan. Kacang dibahagi dua, satu bahagian ditumbuk kasar dan satu lagi ditumbuk halus.
- 2 Campurkan semua bahan. Rehatkan sebentar.
- 3 Bentukkan adunan menjadi bulat dan leper.
- 4 Goreng didalam minyak yang panas hingga kuning keperangan.
- 5 Angkat dan toskan.

Resepi : MUFFIN COKLAT**124**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
Bahan A			
1	Tepung gandum	5 kg	
2	Baking powder	188 g	
3	Soda bikarbonat	62.5 g	
5	Serbuk koko	375 g	
6	Gula perang	2.250 kg	
Bahan B			
1	Telur ayam	25 biji	
2	Esen vanila	62.5 g	
Bahan C			
1	Susu cair	3.125 liter	
2	Minyak jagung	3.125 liter	
3	Air	3.125 liter	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Gaul semua bahan A di dalam mangkuk supaya sehati
- 2 Pukul bahan B di dalam mangkuk berasingan. Kemudian, masukkan ke dalam mangkuk bahan A. Kacau rata.
- 3 Masukkan bahan C ke dalam adunan bahan A. Kacau rata.
- 4 Panaskan kukusan sehingga mendidih.
- 5 Masukkan adunan ke dalam acuan kertas dan kukus selama 30 minit.
- 6 Sejukkan dan hiaskan mengikut kreativiti sendiri.

Resepi : PAU AYAM**125**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN DOH			
1	Tepung gandum	1.7 kg	
2	Yis	24 g	
3	Gula	416 g	
4	Minyak jagung	216 ml	
5	Air suam	833 ml	
BAHAN INTI			
1	Isi ayam	2.5 kg	Potong kecil
2	Ubi kentang	1.3 kg	Dipotong dadu kecil
3	Bawang merah	560 g	dikisar
4	Bawang putih	188 g	Dikisar
5	Halia	63 g	Dikisar
6	Rempah kari ayam	125 g	Dibancuh dengan sedikit air
7	Daun ketumbar	125 g	Dihiris halus
8	Garam	Secukupnya	
9	Minyak	200 ml	
10	air	secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**CARA MEMBUAT INTI**

- 1 Panaskan minyak dan tumiskan bahan kisar. Masukkan rempah kari ayam. Kacau sekejap.
- 2 Masukkan ubi kentang dan ayam, diikuti dengan sedikit air.
- 3 Apabila sudah kering, masukkan garam dan daun ketumbar.
- 4 Angkat dan sejukkan.

CARA MEMBUAT PAU

- 1 Untuk membuat doh, larutkan gula dengan air suam. Ketepikan.
- 2 Satukan tepung, yis dan minyak jagung. Gaul rata.
- 3 Kemudian tuangkan air gula tadi sedikit demi sedikit sambil menguli doh hingga sehati dan lembut.
- 4 Ambil doh sebanyak 60 g dan bentukkan bulat. Ulang hingga habis dan biarkan selama 10 minit.
- 5 Canaikan doh tadi dan bubuh inti sebanyak dua sudu makan atau secukupnya.
- 6 Tutupkan dan bentukkan bulat kembali dan lapikkan doh dengan kertas kalis minyak. Ulang sampai habis. Biarkan 30 minit dalam suhu bilik.
- 7 Kukus selama 10 minit. Siap untuk dihidang.

Resepi : PAU KACANG

126

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN DOH			
1	Tepung gandum	1.7 kg	
2	Yis	24 g	
3	Gula	416 g	
4	Minyak jagung	216 ml	
5	Air suam	833 ml	
BAHAN INTI			
1	Kacang merah	833 g	Rendam semalaman
2	Gula pasir	333 g	
3	minyak	Sedikit	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**CARA MEMBUAT INTI**

- 1 Rebus kacang merah hingga lembut.
- 2 Bila telah lembut masukan gula. Biarkan kering sedikit dan masukan minyak.
- 3 Rebus lagi hingga airnya kering. Angkat dan sejukkan.

CARA MEMBUAT PAU

- 1 Untuk membuat doh, larutkan gula dengan air suam. Ketepikan.
- 2 Satukan tepung, yis dan minyak jagung. Gaul rata.
- 3 Kemudian tuangkan air gula tadi sedikit demi sedikit sambil menguli doh hingga sehati dan lembut.
- 4 Ambil doh sebanyak 60 g dan bentukkan bulat. Ulang hingga habis dan biarkan selama 10 minit.
- 5 Canaikan doh tadi dan bubuh intisebanyak dua sudu makan atau secukupnya.
- 6 Tutupkan dan bentukkan bulat kembali dan lapikkan doh dengan kertas kalis minyak. Ulang sampai habis. Biarkan 30 minit dalam suhu bilik.
- 7 Kukus selama 10 minit. Siap untuk dihidang.

Resepi : PAU KELAPA**127**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN DOH			
1	Tepung gandum	1.7 kg	
2	Yis	24 g	
3	Gula	416 g	
4	Minyak jagung	216 ml	
5	Air suam	833 ml	
BAHAN INTI			
1	Kelapa parut putih	2.5 kg	
2	Air gula merah	1.3 kg	Diambil dari 1.3 kg gula merah dimasak dengan 6.3 ml air
3	Gula pasir	1.25 g	
4	Garam	Secukupnya	
5	Daun pandan	10 helai	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**CARA MEMBUAT INTI**

- 1 Di dalam kuali, masak air gula merah, gula pasir, daun pandan dan garam hingga berbuih.
- 2 Masukkan kelapa parut, kacau hingga rata. Masak hingga air gula kering tetapi intinya Nampak lembab. Tutup api dan sejukkan

CARA MEMBUAT PAU

- 1 Untuk membuat doh, larutkan gula dengan air suam. Ketepikan.
- 2 Satukan tepung, yis dan minyak jagung. Gaul rata.
- 3 Kemudian tuangkan air gula tadi sedikit demi sedikit sambil menguli doh hingga sehati dan lembut.
- 4 Ambil doh sebanyak 60 g dan bentukkan bulat. Ulang hingga habis dan biarkan selama 10 minit.
- 5 Canaikan doh tadi dan bubuh intisebanyak dua sudu makan atau secukupnya.
- 6 Tutupkan dan bentukkan bulat kembali dan lapikkan doh dengan kertas kalis minyak. Ulang sampai habis. Biarkan 30 minit dalam suhu bilik.
- 7 Kukus selama 10 minit. Siap untuk dihidang.

Resepi : PAU GORENG SAMBAL**128**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN DOH			
1	Tepung gandum	2.5 kg	
2	Yis segera	69 g	
3	Susu tepung	188 g	
4	Gula halus	125 g	
5	Garam	50 g	
6	Telur	7 biji	Di basuhkan
7	Air	1.8 liter	
8	marjerin	250 g	
9	Tepung gandum	2.5 kg	
10	Yis segera	69 g	
BAHAN SAMBAL			
1	Bawang besar	2 kg	Dihiris
2	Belacan	125 g	
3	Asam gelugur	20 keping	
4	Cili kisar	4.7 kg	
5	Ikan bilis	500 g	digoreng
6	Garam	Sedikit	
7	gula	Sedikit	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**CARA MEMBUAT SAMBAL**

- 1 Tumis bawang besar dan belacan hingga wangi.
- 2 Masukkan cili kisar dan asam gelugur, kacau hingga garing.
- 3 Masukkan ikan bilis, garam dan gula secukupnya.
- 4 Tutup api dan angkat.

CARA MEMBUAT PAU

- 1 Ayak tepung bersama garam di dalam mangkuk adunan.
- 2 Campurkan semua bahan kering.
- 3 Buat lubang di tengah-tengah tepung, masukan telur dan air sedikit demi sedikit. Jadikan doh.
- 4 Masukan marjerin dan uli sehingga doh lembut.
- 5 Tutupkan mangkuk dengan kain lembab, ketepikan doh untuk naik selama 30 minit.
- 6 Bulatkan doh dan biarkan doh naik sekali ganda.
- 7 Goreng pau dengan minyak panas hingga kekuningan. Angkat dan toskan minyak.
- 8 Bila sudah sejuk belah dua pau (jangan sampai putus) dan masukkan inti sambal tumis dan timun.
- 9 Siap untuk dihidang.

Resepi : PIZZA

129

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN DOH			
1	Tepung berprotein tinggi	3.1 kg	
2	Yis segera	75 g	
3	Air	1.6 liter	
4	Marjerin	250 g	
5	Gula	125 g	
6	Garam halus	60 g	
BAHAN-BAHAN INTI			
1	Isi ayam	2.5 kg	Dicincang
	Sayur campur		
2	- Lobak merah	1.25 kg	
	- Kacang pis		
	- Jagung		
3	Sos cili	Secukupnya	
4	mayonis	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**DOH :**

- 1 Gaul tepung bersama yis dalam mangkuk adunan. Larutkan garam dan gula ke dalam air
- 2 Masukkan larutan garam dan gula ke dalam campuran tepung dan yis. Uli sehingga tidak melekat pada tangan dan tepi mangkuk adunan
- 3 Tutup adunan dengan kain maslin. Biarkan adunan mengembang dua kali ganda daripada saiz asal
- 4 Torak doh mengikut saiz dulang pizza setebal 1 ½ cm. Masukkan doh ke dalam dulang yang sudah diglis
- 5 Tutup dengan kain maslin lembap dan biarkan doh mengembang dua kali ganda
- 6 Kemudian, tabur bahan inti dan bakar dalam ketuhar lebih kurang 15-20 minit

Resepi : PULUT PANGGANG**130**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Beras Pulut	1500 g	Beras pulut direndam semalaman.
2	Santan Pekat	1563 ml	
3	Daun Pandan	20 g	Dibersihkan dan disimpulkan
4	Daun Pisang	50 keping	Berukuran 10 cm x 16 cm. Bersihkan dan layur.
5	Lidi	60 batang	Bersaiz 2 cm.
6	Garam	Secukup rasa	
	Bahan Inti :		
	- Kelapa Parut	1563 g	
	- Isi Udang atau	375 g	Cincang halus
	- Udang Kering	125 g	Kisar halus
	- Cili Merah	125 g	Hiris halus
	- Halia	188 g	Hiris halus
7	- Bawang Merah	375 g	Hiris halus
	- Serai	125 g	Hiris halus
	- Serbuk Kunyit	31 g	
	- Garam	Secukup rasa	
	- Minyak Masak	250 g	
	- Cili Kering	500 g	Kisar
	- Jintan Manis	31 g	Goreng tanpa minyak dan tumbuk halus

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- Sediakan periuk pengukus kemudian masukkan air sehingga $\frac{1}{2}$ bahagian periuk. Masukkan beras pulut ke loyang, renjis sedikit air kemudian masukkan daun pandan dan kukus selama 10 minit.
- Ketepikan 1 camca beras pati santan. Masukkan santan selebihnya dan garam ke dalam pulut. Kukus hingga pulut masak.
- Sediakan inti. Masukkan isi udang atau udang kering yang kisar, bawang merah, halia dan 125 g air. Masukkan kelapa parut, cili merah dan garam. Masak hingga hampir kering dan kemudian kacau rata. Setelah diangkat, ketepikan.
- Layur daun pisang. Sapu sedikit santan pekat kemudian letakkan 10 g pulut di atas daun, ratakan. Letakkan inti di atas pulut, gulung bulat memanjang.
- Sapu bahagian luar dengan sedikit minyak agar nampak berkilat
- Hidang panas di atas pinggan.

Resepi : ROTI PAUN**131**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Tepung gandum	2.5 kg	
2	Yis segera	69 g	
3	Susu tepung	188 g	
4	Gula kastor	313 g	
5	Garam	50 g	
6	Telur	12 biji	Di basuhkan
7	Air	1.5 liter	
8	marjerin	625 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Ayak tepung bersama garam di dalam mangkuk adunan.
- 2 Campurkan semua bahan kering.
- 3 Buat lubang di tengah-tengah tepung, masukan telur dan air sedikit demi sedikit. Jadikan doh.
- 4 Masukan marjerin dan uli sehingga doh rata.
- 5 Rehatkan doh selama 10 minit
- 6 Uli sekali lagi dan bentukkan bulat mengikut saiz yang dikehendaki.
- 7 Gliskan dengan kuning telur di atasnya.
- 8 Bakar pada suhu 230 °c selama 20 minit.
- 9 Setelah masak, angkat dan sapukan dengan marjerin di permukaannya.

Resepi : SAMOSA**132**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Kulit samosa (Saiz besar)	100 keping	Diasingkan satu persatu dan dipotong 2. Gamkan dengan bancuhan tepung supaya menjadi kepingan panjang
2	Tepung gandum	500 g	Dibancuh dengan 250 ml air
3	Isi ayam	5 kg	Dikisar
4	Bawang besar	2.2 kg	Dipotong dadu
5	Kentang	2.5 kg	Dipotong dadu
6	Lobak merah	3 kg	Dipotong dadu
7	Rempah kari	250 g	
8	Cili merah	750 g	Dicincang
9	Daun sup	25 g	
10	Daun bawang	25 g	
11	Minyak (untuk menumis bahan inti)	200 ml	
12	Minyak untuk menggoreng	Secukupnya	
13	Air	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan tumis bawang besar sehingga layu
- 2 Masukkan isi ayam yang dikisar dan kacau rata.
- 3 Kemudian masukkan rempah kari dan kemudian kacau rata sekali lagi
- 4 Masukkan kentang dan lobak merah. Tambahkan air, kacau dan biarkan sehingga lobak dan kentang empuk
- 5 Tutup api dan kemudian taburkan cili merah, daun sup dan daun bawang
- 6 Angkat dan ketepikan
- 7 Letakkan inti dihujung kulit popia dan lipatkan dengan kemas supaya menjadi segi tiga.
- 8 Gorengkan sehingga kuning keemasan

Resepi : SANDWICH SARDIN**133**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Sardin mackerel	2 kg	Dilecek
2	Bawang merah	600 g	Dihiris
3	Limau nipis	25 biji	Diambil jusnya
4	Cili merah	20 biji	Dihiris
5	Timun	10 biji	Dihiris
6	Tomato	10 biji	Dihiris
7	Garam	Secukup rasa	
8	Roti	100 keping	
9	Mentega	Secukupnya	Disapu pada roti

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak
- 2 Tumis bawang merah hingga wangi
- 3 Masukkan sardin dan sedikit sos sardin. Kacau rata sehingga masak.
- 4 Masukkan cili hiris. Perasakan garam dengan jus limau nipis.
- 5 Masukkan sardin pada roti. Masukkan pula timun dan tomato. Tutup dengan sekeping lagi roti. Kemudian dipotong 2.

Resepi : UBI KAYU REBUS & SAMBAL TUMIS**134**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
BAHAN-BAHAN			
1	Ubi kayu	11.3 kg	Dibuang kulit dan dibersihkan
2	Garam	Secukup rasa	
BAHAN-BAHAN SAMBAL TUMIS			
1	Bawang besar	2 kg	Dihiris
2	Belacan	125 g	
3	Asam gelugur	20 keping	
4	Cili kisar	4.7 kg	
5	Ikan bilis	500 g	Di goreng
6	Garam	Secukup rasa	
7	Gula	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK**UBI :**

- 1 Rebus ubi bersama garam hingga empuk. Angkat dan toskan.

SAMBAL TUMIS :

- 1 Tumis bawang dan belacan hingga naik bau.
- 2 Masukkan cili kisar dan asam gelugur dan kacau hingga garing.
- 3 Masukkan ikan bilis, garam dan gula secukupnya.
- 4 Sedia hidang bersama ubi rebus.

Resepi : EGG BENJO**135**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Roti burger	50 biji	Dibelah dua
2	Telur	3 kg	
3	Timun	1.2 kg	Dipotong bulat nipis
4	Tomato	1.2 kg	Dipotong bulat
5	Salad	1.2 kg	
6	Sos cili	Secukupnya	
7	Marjerin	250 g	
8	Minyak	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan non-stick pan dengan sedikit minyak
- 2 Pecahkan telur dan pukul ringan. Kemudian tuang telur perlahan-lahan ke dalam acuan bulat untuk membuat *patty* telur.
- 3 Tuang sedikit dulu bagi dia membentuk satu lapisan bawah, bila nampak putih, tuang bakinya. Ini bertujuan untuk mengelakkan telur keluar dari bahagian bawah acuan tadi
- 4 Longgarkan acuan dengan pisau tajam dan terbalikkan telur
- 5 Ulang langkah 2 – 4 untuk setiap 50 biji telur
- 6 Sapu marjerin pada roti burger yang telah dibelah tadi dan panggang sekejap dalam kualiti sehingga berubah warna keperangan
- 7 Ambil bahagian bawah roti burger tadi, susun daun salad, diikuti hirisan tomato dan timun. Kemudian paipkan sos dan letak telur. Kemudian tutup dengan bahagian atas roti.



MENU LAIN - LAIN

J1	<i>Stok Ayam</i>
J2	<i>Stok Ikan Bilis</i>
J3	<i>Pes Tomyam</i>
J4	<i>Kuah Kacang</i>
J5	<i>Sambal Belacan</i>
J6	<i>Sambal Kicap</i>
J7	<i>Tauhu Goreng Berlada</i>
J8	<i>Telur Dadar</i>
J9	<i>Peria Goreng Tepung</i>

J. Resepi Standard MENU-MENU LAIN

Resepi : STOK AYAM

J1

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (1.5 (50 Porsi))	PRA-PENYEDIAAN
1	Ayam	1 kg	Dipotong 8
2	Lobak merah	200 g	Dicincang
3	<i>Celery</i>	250 g	Dicincang
4	Bawang besar	100 gm	Dibelah 4
5	Lada sulah	1 g ($\frac{1}{4}$ sdt)	
6	Daun pasli	15 g	
7	Garam	5 g	
8	Air	3 L	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Masukkan ayam dan air ke dalam periuk dan masak hingga mendidih.
- 2 Buangkan buih yang timbul di permukaan air.
- 3 Perlahankan api dan tutup periuk sedikit, biarkan merenih selama 30 minit.
- 4 Masukkan bahan-bahan yang lain dan renihkan selama 3 jam.
- 5 Angkat dan masakan sedia untuk digunakan sebagai stok.

Resepi : STOK IKAN BILIS

J2

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Ikan bilis	250 g	Dibasuh bersih dan ditoskan
2	Lobak merah	200 g	Dicincang
3	<i>Celery</i>	250 g	Dicincang
4	Bawang besar	100 g	Dibelah 4
5	Lada sulah	1 g ($\frac{1}{4}$ sdt)	
6	Daun pasli	15 g	Dicincang
7	Air	4 L	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Masukkan ikan bilis, air dan bahan-bahan ke dalam periuk dan masak hingga mendidih.
- 2 Buangkan buih yang timbul dipermukaan air rebusan.
- 3 Perlahankan api dan tutup periuk sedikit, biarkan air rebusan merenih selama 1 jam 30 minit.
- 4 Angkat dan masakan sedia untuk digunakan sebagai stok.

Resepi :	PES TOMYAM
----------	------------

J3

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Bawang merah	70 g	
2	Bawang besar	45 g	
3	Cili kering	20 g	Dibuang biji, direndam dan ditoskan
4	Cili merah	45 g	
5	Lengkuas	15 g	
6	Serai	30 g	
7	Udang kering	15 g	
8	Daun limau purut	2 g (6 helai)	
9	Belacan	5 g	Dibakar sekejap
10	Air asam jawa	Secukup rasa	
11	Gula	Secukup rasa	
12	Garam	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Kisar semua bahan kecuali air asam, gula dan garam.
- 2 Panaskan sedikit minyak dan tumis semua bahan kisar
- 3 Masak sehingga pekat dan warnanya kemerahan

Resepi : KUAH KACANGJ4

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Cili kering	50 g	Dikisar
2	Serai	60 g	Dititik
3	Lengkuas	45 g	Dikisar
4	Bawang merah	190 g	Dikisar
5	Kacang tanah	250 g	Digoreng, dibuang kulit dan ditumbuk
6	Air asam jawa	Secukup rasa	
7	Gula Melaka	320 g	
8	Garam	Secukup rasa	
9	Minyak	250 ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak
- 2 Tumis bahan kisar sehingga naik baunya
- 3 Masukkan serai
- 4 Masukkan air, air asam, gula Melaka dan garam. Kacau rata
- 5 Masukkan kacang tumbuk dan masak di atas api kecil.
- 6 Kacau sehingga kuah menjadi pekat

Resepi : **SAMBAL BELACAN****J5**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Belacan	50 g	Dibakar sekejap
2	Cili merah	550 g	Dibuang biji
3	Cili api	60 g	Dibuang biji
4	Jus limau kasturi	60 ml	
4	Garam	Secukup rasa	
5	Gula pasir	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Kisar belacancili merah dan cili api hingga lumat.
- 2 Gaulkan dengan jus limau, garam dan gula.

Resepi : **SAMBAL KICAP****J6**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Cili api	40 g	
2	Bawang putih	120 g	
3	Kicap lemak manis	600 ml	
4	Gula	200 g	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Goreng cili padi dan bawang putih hingga layu. Angkat dan ketepikan.
- 2 Kisar hingga hancur.
- 3 Tambah kicap lemak manis dan gula. Kacau hingga sebatu.

Resepi : TAUHU GORENG BERLADA**J7**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Tauhu	2 kg	Dipotong 4 dan digoreng
2	Bawang besar (Holland)	900 g	
3	Bawang merah	500 g	Dikisar
4	Bawang putih	100 g	Dikisar
5	Serai	100 g	Dititik
6	Jus limau kasturi	120 ml	
7	Cili kisar	1 kg	
8	Sos tomato	100 g	
9	Sos cili	100 g	
10	Garam	Secukupnya	
11	Gula	Secukupnya	
12	Minyak	250 ml	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Panaskan minyak dan tumis bahan kisar hingga harum
- 2 Masukkan serai dan cili kisar dan masak sehingga sedikit garing
- 3 Tambah sos tomato, sos cili dan masak hingga terbit minyak
- 4 Tambah hirisan bawang besar, garam dan gula secukup rasa
- 5 Masukkan jus limau kasturi. Kacau dan masukkan tauhu yang telah digoreng.
- 6 Gaulkan hingga sebati dan masak sekejap sebelum dihidangkan

Resepi : TELUR DADAR**J8**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Telur	50 biji	Dipukul
2	Bawang besar (Holland)	2.3 kg	Dihiris
3	Cili merah	375 g	Dihiris
4	Minyak	Secukupnya	
5	Garam	Secukup rasa	
6	Lada sulah	Secukup rasa	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Campurkan semua bahan kecuali minyak
- 2 Panaskan minyak dan gorengkan kesemua bahan yang dicampur tadi

Resepi : PERIA GORENG TEPUNG**J9**

BIL	BAHAN-BAHAN	HIDANGAN (50 Porsi)	PRA-PENYEDIAAN
1	Peria	2.8 kg	Dipotong bulat dan nipis dan direndam dalam air garam selama 20 minit
2	Telur	1.5 kg	
3	Tepung goreng ayam	2.5 kg	
4	Serbuk roti	3.5 kg	
5	Garam (untuk merendam peria)	300 g	
6	Minyak untuk menggoreng	Secukupnya	

CARA PENYEDIAAN / MEMASAK

- 1 Masukkan potongan peria ke dalam mangkuk berisi tepung goreng ayam dan gaul hingga sekata
- 2 Pecahkan telur dalam mangkuk lain dan celupkan peria tadi ke dalam telur
- 3 Kemudian salutkan peria dengan serbuk roti. Pastikan serbuk roti tidak terlalu tebal
- 4 Panaskan minyak dan goreng peria sehingga masak

Panel Penggubal

Penasihat : **SHAARI BIN OSMAN**
Pengarah
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia

Pengerusi : **PESOL BIN MD SAAD**
Timbalan Pengarah (Murid)
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia

Naib Pengerusi : **NADZMAN BIN RADZALY**
Ketua Penolong Pengarah
Sektor Pengurusan Kesihatan Intervensi & Asrama (SPKIA)
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian, KPM.

Setiausaha : **BAHRIN BIN HAJI MASDUKI**
Ketua Unit Pengurusan Asrama
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia

Penolong Setiausaha : **HAJAH JURAIDAH BINTI JALALUDDIN**
Penolong Pengarah
Unit Pengurusan Asrama, BPSH
Kementerian Pendidikan Malaysia

Ahli Panel

EN. NOOR AZIZAN BIN ABD HADI
Bahagian Pengurusan Sekolah Berasrama
Penuh dan Sekolah Kecemerlangan, KPM

PN. FAUZIAH BINTI MOHD SARJAN
Bahagian Pendidikan Khas
Kementerian Pendidikan Malaysia

CIK LIZA FATMAYANTI BINTI IDRIS
Bahagian Pendidikan Teknik dan
Vokasional, KPM

EN. KHAIRUN NIZAM BIN JAJULI
Bahagian Pendidikan Islam
Kementerian Pendidikan Malaysia

PN. AINAN NASRINA BINTI ISMAIL
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

PN. NOORFADZLINA ABDUL RASHAD
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

PN. HASNIZA BT HASSAN
Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

PN. NORIZA ZAKARIA
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

EN. ROSLI BIN KABIL
Sub Unit Asrama
JPN Selangor

HJH. AZAH BINTI SYED MOHAMED
Sub Unit Asrama
Jabatan Pendidikan WP Kuala Lumpur

EN. AHMAD FAIZUL BIN AHMAD

Sub Unit Asrama
JPN Kelantan

EN. AZMAN BIN MAT ZIN

Sub Unit Asrama
JPN Negeri Sembilan

EN. ZULROZAINI BIN SETURI

Sub Unit Asrama
JPN Perak

EN. MUHAMMAD SHUKRI KAMARUDDIN

Pengurus Asrama 1Malaysia (A1M)
WP Kuala Lumpur

EN. JUNIDI BIN GHAFAR

Sub Unit Asrama
JPN Sabah

EN. MOHAMAD ZAKI BIN OMAR

SMK Sultan Abdul Aziz Shah, Kajang
Selangor

EN. MUHAMAD ALIYAH B. DERAMAN

SMK Sungai Pusu, Gombak
Selangor

PN.NIK MAIROHASLINDA MOHAMOD

Kolej Vokasional Sepang, Selangor

PN.NURUL HAYATI BINTI RAMLI

Kolej Vokasional Sepang, Selangor

PN. NUURDIANA MOHD RAFIEN

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

EN. MUHAMMAD ASYRAF ISMAIL

Jabatan Kesihatan
WP Kuala Lumpur & Putrajaya

PN. JENNY JOUTI

Klinik Kesihatan Penampang
Sabah

PN. FATIN AMIRAH JAMALUDDIN

Klinik Kesihatan Petrajaya
Sarawak

EN. ABDUL HALIM BIN HASSAN

Sub Unit Asrama
JPN Terengganu

EN. SOHAIMI BIN JAMHARI

Sub Unit Asrama
JPN Pahang

EN. ZULKIFLI MOHD AMIN

Sub Unit Asrama
JPN Melaka

PN. NORHANA BINTI MUSTAPHA

Pengarah
Kolej Vokasional Sepang, Selangor

EN. JALADIN BIN BIDIN

Sub Unit Asrama
JPN Sabah

EN. ABDUL KADIR BIN HJ. MADELI

Sub Unit Asrama
JPN Sarawak

PN. WAN RUZIANTI BT WAN ABD RAWI

SMK Jalan 3, Bandar Baharu Bangi,
Selangor

PN.ZAHERA BINTI AHMAD

Jabatan Pendidikan WP Kuala Lumpur

PN.NOOR SHAZWANI ABDUL HALIM

SMK Puteri Wilayah, WP Kuala Lumpur

PN. NOR AZAH AHMAD

Jabatan Kesihatan
WP Kuala Lumpur & Putrajaya

PN. NADIRAH BT MOHAMAD HAFIZOO

Jabatan Kesihatan
WP Kuala Lumpur & Putrajaya

PN. CHAN SENG FUI

Klinik Kesihatan Menggatal
Sabah

PN. NORHANISAH ABU SHAMSI

Klinik Kesihatan Serian
Sarawak

PN. YUHANIS AURI BT ABU KASIM
Klinik Kesihatan Kancong Darat
Selangor

EN. MOHD YUSRI BIN NORDIN
Klinik Kesihatan Jalan Macalister
Pulau Pinang

PN. EMA MARLIZA WAN ISMAIL
Pejabat Kesihatan Daerah
Hulu Langat, Selangor

PN. NOOR HASNIZA YAACOB
Klinik Kesihatan Lembah Pantai
WP Kuala Lumpur

CIK NUR HUDA ABD. RAHIM
Klinik Kesihatan Gua Musang
Kelantan

CIK CATHERINE MERING
Pejabat Kesihatan Daerah Miri
Sarawak

CIK RAFIDAH YUSOF
Jabatan Kesihatan Negeri
Pahang

PN. MASLIA NAIM
Klinik Kesihatan Tamparuli
Sabah

**PN. ACMARINA NUR SALWANI
MUHAMMAD DALIB**
Klinik Kesihatan Rawang, Selangor

CIK NOR FAEZAH MOHD YUNUS
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

PN. LIM JING YI
Klinik Kesihatan Ibu & Anak Air Putih
Pulau Pinang

PN. AMIRAH MOHAMED JALAL
Pejabat Kesihatan Daerah
Sepang, Selangor

**PN. NOR MAIHIZAL AKMAL MOHD
SALLEH**
Klinik Kesihatan Dabong, Kelantan

EN. TAN BENG CHIN
Jabatan Kesihatan Negeri
Sarawak

EN. MOHD SHAH KAMARUDIN
Jabatan Kesihatan Negeri
Sarawak