BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemenuhan Pangan Sangat Penting Sebagai Komponen dasar untuk mewujudkan sumberdaya manusia (SDM) yang berkualitas. Berbagai kajian ilmiah menunjukkan bahwa untuk dapat hidup sehat dan produktif , manusia memerlukan sekitar 45 jenis zat gizi yang harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Dengan mengkonsumsi makanan sehari-hari yang beraneka ragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang.

Oleh karenanya pola konsumsi pangan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Kenyataan sampai saat ini, pola konsumsi pangan masyarakat masih belum memenuhi kaidah gizi seimbang,. Konsumsi sayuran dan buah-buahan masih rendah, begitu pula kualitas konsumsi protein karena sebagian besar berasal dari protein nabati (terutama serealia), serta masih tingginya konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi.

Untuk itu, upaya penganekaragaman pangan menjadi sangat penting. Dari segi ketersediaan, upaya tersebut dapat menyediakan pilihan pangan yang lebih beragam dengan pengembangan sumber

daya lokal, sehingga dapat mengembangkan kekayaan alam dengan bijak. Dari sisi kebutuhan gizi, penganekaragaman pangan akan berpotensi untuk memperbaiki status gizi masyarakat dengan lebih baik.

Dalam rangka mendukung upaya tersebut, konsumsi pangan yang Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) dengan memanfaatkan pangan lokal, menjadi sangat penting untuk diterapkan dalam pola konsumsi sehari-hari. Salah satu upaya yang dilakukan berupa Lomba Cipta Menu (LCM) B2SA Berbasis Pangan Lokal. Melalui LCM ini diharapkan mampu menumbuhkan minat masyarakat untuk mengolah potensi bahan pangan lokal menjadi pangan yang sehat dan aman, dengan komposisi gizi yang seimbang. Disamping pula untuk memberikan nilai ekonomis dan nilai tambah pengolahan dan pemanfaatan produk pangan lokal yang berkelanjutan.

B. Tujuan

Tujuan diselenggarakannya LCM Berbasis Pangan Lokal B2SA, adalah untuk :

1. Meningkatkan pemahaman masyarakat dalam penerapan prinsip Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) dengan memanfaatkan pangan lokal.
2. Mendorong kreatifitas dan inovasi dalam pegembangan pangan lokal yang bernilai komersial.

C. Batasan Operasional

1. **Pangan** adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan atau pembuatan makanan atau minuman.
2. **Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA)** adalah aneka ragam bahan pangan, baik sumber karbohidrat, protein, maupun vitamin dan mineral, ayang bila dikonsumsi dalam jumlah seimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan dan tidak tercemar bahan berbahaya yang merugikan kesehatan.
3. **Pangan Lokal** adalah pangan baik sumber karbohidrat , protein, vitamin dan mineral yang dikembangkan dan dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal.
4. **Makanan** adalah bahan pangan segar atau yang telah mengalami pengolahan atau pemasakan sehingga siap untuk disajikan.
5. **Menu** adalah susunan makanan untuk dikonsumsi baik untuk sekali makan atau beberapa kali waktu makan.

6. ***Lunchbox* B2SA** adalah paket menu makan siang yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai kebutuhan tubuh (jumlah dan porsi sesuai anjuran), dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman berbasis sumber daya lokal, serta aman.
7. **Angka Kecukupan Gizi (AKG)** adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.
8. **Keanekaragaman Pangan** adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta beraneka ragam dalam setiap kelompok pangan.
9. **Penampilan Makanan** adalah hasil proses penyiapan/pengolahan makanan yang memperhatikan kesegaran, warna, bentuk, dan konsistensi.
10. **Penyajian Makanan** adalah suatu cara untuk menghidangkan, dengan memperhatikan penyusunan/penataan makanan dan ketepatan penggunaan alat penyajian.
11. **Cita Rasa** adalah karakteristik makanan yang meliputi rasa, bau, dan tekstur.

12. **Pangan Olahan** adalah produk makanan hasil proses dengan cara atau metode tertentu, dengan atau tanpa bahan tambahan.
13. **Pangan Komersial** adalah pangan yang memiliki nilai ekonomis atau dapat memberikan keuntungan, dalam hal ini berbahan baku pangan lokal.
14. **Industri Rumah Tangga – Pangan (IRTP)** adalah usaha (pangan) untuk menghasilkan produk yang lebih tinggi nilainya, dengan peralatan pengolahan pangan manual hingga semi otomatis, dengan jumlah tenaga kerja 1-4 orang.
15. **Usaha Mikro** adalah usaha produktif milik perorangan dan atau badan usaha perorangan yang memiliki kekayaan bersih paling banyak Rp. 50.000.000,- tidak termasuk tanah dan bangunan tempat usaha dan memiliki hasil penjualan tahunan paling banyak Rp. 300.000.000,-
16. **Usaha Kecil** adalah usaha ekonomi produktif yang berdiri sendiri, milik perorangan atau badan usaha, dengan kekayaan bersih Rp. 50.000.000,- sampai dengan Rp. 500.000.000,- tidak termasuk tanah dan bangunan tempat usaha; atau memiliki hasil penjualan tahunan lebih dari Rp. 300.000.000,- sampai dengan Rp. 2.500.000.000,-
17. **Label Pangan** adalah setiap keterangan mengenai pangan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya, atau

bentuk lain yang disertakan pada pangan, dimasukkan ke dalam, ditempelkan pada, atau merupakan bagian dari kemasan pangan.

18. **Kemasan Pangan** adalah bahan yang digunakan untuk mewadahi dan atau membungkus pangan, baik yang bersentuhan langsung dengan pangan maupun tidak.
19. **Sertifikat Produksi Pangan Industri Rumah Tangga (SPP-IRT)** adalah jaminan tertulis yang diberikan oleh Bupati melalui Dinas Kesehatan terhadap pangan produksi IRT di wilayah kerjanya yang telah memenuhi persyaratan pemberian SPP-IRT dalam rangka peredaran Pangan Produksi IRT.
20. **Sertifikat Laik Sehat adalah sertifikat sehat untuk Rumah Makan/ Restoran/ Usaha Tata Boga (Catering)** adalah surat tanda bukti yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang kepada Rumah Makan/ Restoran/ Usaha Tata Boga (Catering) yang telah memenuhi persyaratan kesehatan yang berkaitan dengan : lokasi dan bangunan, fasilitas sanitasi, dapur dan gudang penyimpanan, pengelolaan bahan makanan, dan makanan jadi, peralatan dan tenaga baik yang secara fisik maupun bakteriologis, dan pengawasan serangga, tikus, dan hewan peliharaan.

BAB II. PENGORGANISASIAN

A. Penyelenggara

LCM B2SA Berbasis Pangan Lokal Tingkat Kabupaten Lumajang Tahun 2019 diselenggarakan oleh Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Lumajang bekerjasama dengan TP PKK Kabupaten sebagai wadah untuk penyeleksi peserta yang akan diajukan sebagai peserta LCM B2SA Berbasis Pangan Lokal Tingkat Provinsi Jawa Timur.

B. Peserta

Peserta LCM B2SA Berbasis Pangan Lokal tingkat Kabupaten Lumajang adalah TP-PKK Kecamatan bekerjasama dengan pengusaha pangan/catering di wilayah Kecamatan masing-masing.

C. Tim Juri

Tim juri LCM B2SA Berbasis Pangan Lokal tingkat Kabupaten Lumajang adalah perwakilan dari Ahli Gizi, Ahli Boga, dan Pelaku Usaha Pangan. Tim Juri berjumlah ganjil, ditunjuk dan ditetapkan melalui Surat Keputusan Kepala Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Lumajang.

BAB III. KATEGORI DAN PERSYARATAN

A. Kategori

Lomba Cipta Menu Berbasis Pangan Lokal B2SA dilaksanakan dalam bentuk Display paket lengkap makan siang/lunchbox B2SA yang dipilih salah satu dari 2 (dua) klaster pangan pokok non beras dan terigu :

a. Klaster Serealia

   Meliputi : Jagung, Jelai, Sorgum, Jewawut, dan sebagainya.

b. Klaster umbi – umbian

   Meliputi : Ubi kayu/ Singkong, Ubi Jalar, Kentang, Talas, Ganyong, Garut, dan umbi lainnya, termasuk Sukun, Pisang, dan buah berpati lainnya,

B. Persyaratan dan Ketentuan

Persyaratan yang harus dipenuhi oleh setiap peserta adalah

1. Peserta mengirim dokumen, berupa :

   a. Resep lengkap Paket *lunchbox* B2SA, dengan kebutuhan rata – rata individu seperti **Lampiran 3 dan 4,** yang terdiri dari pangan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Resep disertai dengan analisis sederhana bisnis *lunchbox* B2SA, seperti **Lampiran 5.**

   b. Biodata peserta beserta foto (3x4) dan (4x6) berwarna masing-masing sebanyak 2 (dua) lembar.

2. Resep menu untuk paket lunchbox B2SA harus mencantumkan
   a. Foto/Gambar dari menu yang akan di-display saat lomba.
   b. Penyebutan bahan baku yang umum dan dikenal secara nasional (tidak mengunakan bahasa daerah).
   c. Berat bahan pangan dalam satuan gram dan Ukuran Rumah Tangga (URT).
   d. Cara Mengolah atau memasak bahan pangan secara lengkap dan jelas.
3. Bahan pangan sumber karbohidrat yang digunakan, baik untuk paket *lunchbox* B2SA adalah selain beras dan terigu, serta turunannya
4. Bahan baku dan proses pengolahan pangan lokal memenuhi standar keamanan pangan.
5. Pada saat pelaksanaan LCM, Peserta menyajikan :

   Paket *lunchbox* B2SA sesuai klaster yang dipilih, sebanyak 3 paket kotak/box (menu yang sama). Kotak *Lunchbox* disediakan oleh **peserta**. Standart ukuran dan bentuk *lunchbox* ditentukan oleh **panitia.** Buah berupa Jus dapat disajikan terpisah dari *lunchbox*.

6. Ketentuan paket *lunchbox* B2SA, yaitu :
   a. Jumlah Porsi dari paket lunchbox B2SA adalah 30 % dari total kebutuhan satu hari dari masing – masing kelompok pangan (tanpa snack).
   b. Mencantumkan nama menu paket lunchbox B2SA dan analisa biayanya.
7. Publikasi resep yang telah diserahkan kepada panitia, menjadi hak panitia penyelenggara dengan mencantumkan sumbernya
8. Pengurangan nilai akan dilakukan sebagai konsekuensi dari tidak dipenuhinya persyaratan LCM.
9. Kelengkapan dokumen yang dipersyaratkan disampaikan kepada panitia Kabupaten dalam bentuk *soft file* (USB/CD) dan hardcopy paling lambat **6 Agustus 2019**, dengan alamat :

Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Lumajang
Jl. Veteran No. 53, Lumajang
Telepon / Fax (0334) 881247

CP: Cahyono Hadi 0821-4077-6260

BAB IV. KRITERIA DAN MEKANISME PENILAIAN

Penilaian dilakukan oleh Tim Juri berdasarkan prinsip obyektivitas. Penilaian mengacu pada kriteria sebagai berikut :

A. Kriteria Penilaian

Semua peserta akan dinilai berdasarkan aspek dan kriteria sebagai berikut :

Paket *Lunchbox* B2SA

a. Resep menu *lunchbox* B2SA dan analisa sederhana bisnis/nilai jual (20%)

b. Penilaian pada saat display (80%), meliputi

   1) Keseimbangan Porsi dan Keberagaman antar kelompok pangan (20%)
   2) Citarasa (20%)
   3) Kreativitas Pengolahan dan Penyajian (20%)
   4) Bernilai Komersial (20%)

B. Mekanisme Penilaian

Penilaian mencakup dua aspek, yaitu (i) penilaian terhadap dokumen yang dikirim ke panitia; dan (ii) penilaian *display* pada hari pelaksanaan LCM.

Mekanisme penilaian *display* sebagai berikut :

a. Menyiapkan *display* : *lunchbox* B2SA dalam 3 (tiga) kotak/*box* (menu sama).

b. Tim juri melakukan penilaian terhadap display tersebut

c. Total nilai yang diperoleh setiap peserta adalah penjumlahan dari nilai dokumen dan nilai display, sesuai kategori.

d. Tim juri menetapkan pemenang berdasarkan urutan nilai tertinggi.

e. Keputusan Tim juri bersifat mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.

BAB V. KATEGORI PEMENANG

Apresiasi kepada peserta terbaik diberikan dalam bentuk:

A. Penghargaan Kategori Umum

Diberikan kepada peserta yang mendapatkan nilai total tertinggi terhadap semua kriteria penilaian menu *lunchbox* B2SA yang di display pada saat lomba. Penghargaan kategori umum mencakup: Juara I, II, III, dan Harapan I, II, dan III

Juara I	: Uang Rp	2.500.000,-	+ tropy	+ sertifikat
Juara II	: Uang Rp	2.000.000,-	+ tropy	+ sertifikat
Juara III	: Uang Rp	1.500.000,-	+ tropy	+ sertifikat
Juara Harapan I	: Uang Rp	1.250.000,-	+ tropy	+ sertifikat
Juara Harapan II	: Uang Rp	1.000.000,-	+ tropy	+ sertifikat
Juara Harapan III	: Uang Rp	750.000,-	+ tropy	+ sertifikat

B. Penghargaan Kategori Pengembangan Resep Menu Makanan Utama

Diberikan kepada peserta yang mendapatkan nilai tertinggi kriteria Pengembangan Resep Menu Makanan Utama. Juara Kategori Pengembangan Resep Menu Makanan Utama mencakup: Juara I, II, III.

Juara I : Uang Rp 500.000,- + tropy + sertifikat

Juara II : Uang Rp 300.000,- + tropy + sertifikat

Juara III : Uang Rp 250.000,- + tropy + sertifikat

C. Penghargaan Kategori Resep Menu Lauk Pauk

Diberikan kepada peserta yang mendapatkan nilai kriteria Resep Menu Lauk Pauk tertinggi. Juara Kategori Resep Menu Lauk Pauk mencakup : Juara I, II, III.

Juara I : Uang Rp 500.000,- + tropy + sertifikat

Juara II : Uang Rp 300.000,- + tropy + sertifikat

Juara III : Uang Rp 250.000,- + tropy + sertifikat

D. Penghargaan Kategori Resep Menu Sayur-sayuran dan Buah-buahan

Diberikan kepada peserta yang mendapatkan nilai kriteria Resep Menu Sayur-sayuran dan Buah-buahan. Juara Kategori Resep Menu Sayur-sayuran dan Buah-buahan mencakup : Juara I, II, III.

Juara I : Uang Rp 500.000,- + tropy + sertifikat

Juara II : Uang Rp 300.000,- + tropy + sertifikat

Juara III : Uang Rp 250.000,- + tropy + sertifikat

BAB VI. PENYELENGGARAAN LOMBA

A. Pertemuan Persiapan *(Technical Meeting)*

1. Pertemuan persiapan dilaksanakan sebelum hari – H Lomba Cipta Menu B2SA Berbasis Pangan Lokal Tingkat Kabupaten Lumajang Tahun 2019
2. Peserta pertemuan adalah perwakilan dari TP. PKK Kecamatan dan Pengusaha Kuliner/catering yang ditunjuk oleh TP. PKK Kecamatan.
3. Pertemuan membahas:
   a. Teknis Pelaksanaan LCM
   b. Pembagian nomor peserta pada saat penyerahan resep
   c. dan lain-lain

B. Pelaksanaan Lomba

1. Peserta men-*display* paket *Lunchbox* B2SA sebanyak 3 box dengan isi yang sama.
2. Peserta menyediakan Kotak *Lunchbox*. Yang telah disepakati ukuran dan bentuknya.
3. Peserta bisa memasang dekorasi berupa ***center piece*** (tetapi tidak masuk penilaian).
4. Peserta wajib mencantumkan nama menu *Lunchbox* B2SA dan analisa usaha

5. Peserta diwakili oleh 2 (dua) orang 1 (satu) orang dari Pokja III TP. PKK Kecamatan dan 1 (satu) orang dari Pengusaha Kuliner/catering yang ditunjuk oleh TP. PKK Kecamatan.
6. Peserta tidak diperkenankan memberikan buku resep kepada tim juri.
7. Taplak meja disediakan oleh panitia
8. *Display* tetap dalam keadaan rapi sampai acara selesai

LAMPIRAN

Lampiran 1

Pedoman Umum Menyusun Menu Beragam, Bergizi Seimbang, dan Aman (B2SA) untuk Keluarga

1. Tentukan jumlah dan komposisi anggota keluarga (usia dan jenis kelamin).
2. Tentukan porsi kebutuhan pangan yang dibutuhkan oleh keluarga sesuai dengan kebutuhan gizi.
3. Pilih jenis bahan pangan yang beragam, bergizi seimbang dan aman untuk memenuhi kebutuhan pangan.
4. Hitung belanja pangan sesuai dengan anggaran belanja yang ditetapkan.
5. Pilih renana menu dan resep yang sesuai.
6. Susun meni B2SA sesuai dengan kebutuhan, harga, potensi sumberdaya local, pilihan dan kebiasaan makan keluarga (makan pagi, siang, malam, dan kudapan/selingan).
7. Jenis bahan pangan yang dapat digunakan untukmwnyusun menu B2SA adalah bahan pangan yang dihasilkan dari daerah setempat dan mudah didapat di pasar atau dibudidayakan di pekarangan rumah.

Beberapa contoh dari jenis bahan pangan tersebut sebagai berikut :

1. Sumber Karbohidrat (Pangan Pokok) :
   a. Padi – padian (biji – bijian) : jagung, sorgum/cantel, hotong, jewawut, jail dan lain – lain (bukan produk impor).
   b. Umbi – umbian : singkong/ubi kayu, ubi jalar, sagu, talas, ganyong, garut, dan sebagainya, termasuk produk turunan meliputi :

- Tepung : tepung singkong, tepung ganyong, tepung garut,tepung ubi jalar dan lain lain.
- Mie : mie singkong, mie sagu dan lain – lain.

2. Sumber Protein (Lauk Hewani dan Nabati):
   a. Hewani : ikan (baik ikan laut maupun darat), daging (ruminansia dan unggas), telur dan susu.
   b. Nabati : Kacang – kacangan, tahu, tempe, sari kedelai, dan lain – lain.
3. Sumber Vitamin dan Mineral
   a. Sayuran
   b. Buah

C.

Lampiran 2

Anjuran Komposisi Makanan untuk Memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (dalam Bentuk Porsi)

Kelompok Umur/AKE	Makanan Pokok	Lauk		Sayur	Buah	Susu[1]	Gula	Minyak
	100 gr nasi/ padanannya	Lauk Hewani 45 gr ikan segar/ padanannya	Lauk Nabati 60 gr tempe/ padanannya	100 gr sayuran	60 gr buah (pisang ambon)	200 gr susu sapi	10 g gula	6 g minyak
Anak-anak								
1 - 3 tahun[2] (1125 kkal)	3 p	1 p	1 p	1,5 p	3 p	1 p	2 p	3 p
4 – 6 tahun (1600 kkal)	4 p	2 p	2 p	2 p	3 p	1 p	2 p	4 p
7 – 9 tahun (1850 kkal)	4,5 p	2 p	3 p	3 p	3 p	1 p	2 p	5 p
Laki-laki Remaja								
10 – 12 tahun (2100 kkal)	5 p	2,5 p	3 p	3 p	4 p	1 p	2 p	5 p
13 – 15 tahun (2475 kkal)	6,5 p	3 p	3 p	3 p	4 p	1 p	2 p	6 p
16 – 18 tahun (2675 kkal)	6 p	3 p	3 p	3 p	4 p	-	2 p	6 p
Perempuan Remaja								
10 – 12 tahun (2000 kkal)	4 p	2 p	3 p	3 p	4 p	1 p	2 p	5 p
13 – 15 tahun (2125 kkal)	4,5 p	3 p	3 p	3 p	4 p	1 p	2 p	5 p
16 – 18 tahun (2125 kkal)	5 p	3 p	3 p	3 p	4 p	-	2 p	5 p
Laki-laki Dewasa								
19 – 29 tahun (2725 kkal)	6 p	3 p	3 p	3 p	5 p	-	2 p	7 p
30 – 49 tahun (2625 kkal)	7,5 p	3 p	3 p	3 p	5 p	-	2 p	6 p
50 – 64 tahun[4] (2325 kkal)	6,5 p	3 p	3 p	4 p	5 p	1 p	1 p	6 p
65 tahun keatas[4] (1900 kkal)	5 p	3 p	3 p	4 p	4 p	1 p	2 p	4 p
Wanita Dewasa								
19 – 29 tahun (2250 kkal)	5 p	3 p	3 p	3 p	5 p	-	2 p	5 p
30 – 49 tahun (2125 kkal)	4,5 p	3 p	3 p	3 p	5 p	-	2 p	5 p
50 – 64 tahun[4] (1900 kkal)	4,5 p	3 p	3 p	4 p	5 p	1 p	2 p	4 p
65 tahun keatas[4] (1550 kkal)	3,5 p	3 p	3 p	4 p	4 p	1 p	2 p	4 p
Hamil (2500 kkal)	6 p	3 p	4 p	4 p	4 p	1 p	2 p	6 p
Menyusui (2500 kkal)	6 p	3 p	4 p	4 p	4 p	1 p	2 p	5 p

Sumber: Pedoman Gizi Seimbang, Kementerian Kesehatan, 2014

Keterangan :

Penetapan jumlah porsi berdasarkan angka kecukupan energi rata-rata penduduk Indonesia 2150 kkal.

Lampiran 3

Kebutuhan Makan Siang Rata – Rata Individu

(Berdasarkan AKE : 2150 kkal)

Jenis Pangan	Porsi 1 hari	**Paket Luncbox B2SA**	Padanan 1 Porsi
Pangan Pokok	4,5 p	**1,5 p – 2 p**	100 gr nasi jagung atau padanannya
Lauk Hewani	3 p	**1 p**	40 g (1 ptg sdg) ikan atau padanannya
Lauk Nabati	3 p	**1 p**	50 g (2 ptg sdg) tempe atau padanannya
Sayur	3 p	**1 p**	100 g sayuran matang
Buah	5 p	**1 p**	1 buah pisang ambon atau padanannya
Gula*)	2 p	**0,5 p**	10 g (1 sdm) gula
Minyak*)	6 p	**2 p**	5 g minyak

Lampiran 4

FORMAT PENULISAN RESEP MASAKAN

Nama menu paket lunchbox B2SA : .....(disertai foto)

Nama Masakan : .....

Bahan yang digunakan : .....

No	Bahan	Berat (gram)	URT (Porsi)	Keterangan*
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
Dst				

Keterangan :

*) Nama umum dari jenis bahan pangan yang digunakan

Cara membuat masakan :

1. …….

2. …….

3. …….

4. …….

Dst. …….

Lampiran 5

Contoh Format Analisa Sederhana Bisnis
Paket Lunchbox B2SA
(tidak termasuk biaya investasi/perlengkapan/tempat usaha)

A. Buat asumsi :
- Jumlah Lunchbox B2SA yang diproduksi
- Persentase laba yang diinginkan
- Asumsi biaya lain – lain disesuaikan kondisi

B. Biaya Produksi

No	Jenis Biaya	Jumlah yg dibeli	Harga per Satuan (Rp.)	Total Biaya (Rp.)
1.	Pembelian Bahan Pangan			
	……			
	……			
	Dst……			
2.	Kemasan			
3.	Biaya lain – lain (Gas, Transportasi, Upah, dsb.			
Total biaya produksi				

C. Harga Jual per Lunchbox B2SA =

$$\frac{\textbf{Total Biaya Produksi + Laba}}{\textbf{Jumlah Lunchbox B2SA yang diperoduksi}}$$

Dimana :

laba = % laba yang diinginkan x total biaya produksi

Catatan : Peserta dapat menyusun analisis bisnis paket Lunchbox B2SA, disesuaikan dengan kebutuhan dan asumsi sendiri

Lampiran 6

Informasi Tentang Keamanan Pangan

1. Pangan yang aman adalah pangan yang terbebas dari cemaran mikrobiologi, kimia, dan fisik/benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia. Konsumsi pangan beragam dan bergizi seimbang tidak akan berarti, jika makanan yang dikonsumsi tidak aman dari cemaran.
2. Bahan Tambahan Pangan (BTP) merupakan bahan atau campuran bahan yang secara alami bukan merupakan bagian dari bahan baku pangan. Penambahan BTP bertujuan untuk: (1) mengawetkan pangan, (2) membentuk pangan, (3) memberikan warna, (4) meningkatkan kualitas pangan, (5) menghemat biaya, (6) memperbaiki tekstur, (7) meningkatkan cita rasa, dan (8) meningkatkan stabilitas. Penambahan BTP dibenarkan dan diperbolehkan sepanjang masih dalam batas-batas yang diperbolehkan oleh pemerintah sehingga aman dikonsumsi dan ditambahkan sesuai dengan aturannya.
3. Beberapa bahan yang dilarang digunakan dalam penyiapan, pengolahan, maupun penyajian makanan, yaitu: (1) Asam Borat/Boraks dan senyawanya seperti bleng dan pijer, (2) Asam Salisilat dan garamnya, (3) Dietilpirokarbonat, (4) Dulcin, (5) Kalium Klorat, (6) Kloramfenikol, (7) Minyak nabati yang dibrominasi, (8) Nitrofurazon, dan (9) Formalin.

   Adapun beberapa zat warna berbahaya juga dilarang digunakan adalah metanil yellow, rhodamin B, Sudan G, karena biasa digunakan sebagai pewarna tekstil.
4. Pengemasan merupakan salah satu cara pengawetan dan teknik untuk menjaga agar bahan pangan tetap aman dan terlindungi dari berbagai cemaran. Petunjuk penggunaan kemasan antara lain :

a. Menggunakan bahan kemasan yang diizinkan atau yang alami, seperti daun pisang, daun jati, daun kunyit, dsb.
b. Kemasan yang digunakan dalam keadaan bersih.
c. Tidak menggunakan bahan yang dinyatakan terlarang dan/atau mengandung cemaran yang membahayakan kesehatan manusia, seperti kertas bekas fotokopi atau koran/kertas bekas yang tintanya mengandung senyawa timbal (Pb), klips dan jarum.
d. Lakukan pengemasan pangan secara benar untuk menghindari terjadinya kontaminasi/pencemaran.

5. Lima kunci keamanan pangan yang perlu diperhatikan dalam mempersiapkan bahan pangan yaitu :
   a. Menjaga kebersihan
   b. Mencuci tangan sebelum mengolah pangan dan sesering mungkin selama pengolahan pangan.
   c. Mencuci dan menjaga sanitasi seluruh permukaan yang kontak dengan pangan dan alat untuk pengolahan pangan.
   d. Menjaga area dapur dan bahan pangan pangan dari serangga, hama dan binatang.
   e. Memisahkan pangan mentah dan matang.
   f. Memisahkan daging sapi, unggas dan pangan hasil laut dengan pangan lain.
   g. Menggunakan peralatan terpisah, seperti pisau atau talenan untuk pengolahan pangan mentah.
   h. Menyimpan pangan dalam wadah untuk menghindari kontak antara pangan mentah dan pangan matang.
6. Memasak bahan pangan dengan benar
   a. Memasak pangan dengan benar, terutama daging sapi, unggas, telur dan pangan hasil laut.
   b. Merebus pangan sampai mendidih.

c. Memanaskan kembali pangan secara benar.

7. Menjaga pangan pada suhu aman
   a. Menyimpan segera semua pangan yang cepat rusak dalam lemari pendingin.
   b. Jangan menyimpan pangan terlalu lama dalam lemari pendingin.
   c. Jangan membiarkan pangan beku mencair pada suhu ruang.
8. Mengunakan air dan bahan baku aman
   a. Menggunakan air yang aman atau beri perlakuan agar air aman.
   b. Memilih pangan segar dan bermutu.
   c. Memilih cara pengolahan yang menghasilkan pangan aman, seperti susu pasteurisasi.
   d. Mencuci buah dan sayur, terutama yang dimakan mentah, dengan air mengalir.
   e. Jangan mengkonsumsi pangan yang sudah kadaluwarsa.

Lampiran 7

Daftar Bahan Penukar

Daftar bahan penukar adalah daftar yang memuat berbagai bahan makanan sebagai sumber zat gizi tertentu yang kandungannya relative sama, sehingga dalam kelompok pangan yang sama, satu jenis pangan dengan ukuran 1 SP/Porsi dapat ditukar dengan 1 SP/Porsi jenis panagan lainnya. Ukuran SP (satuan penukar) adalah ukuran rumah tangga (URT) atau gram.

1. Makanan Pokok Sumber Karbohidrat

Satu porsi nasi setara $^{3}/_{4}$ gelas = 100 gr, mengandung 175 kkal, 4 gr protein, dan 40 gr karbohidrat. Berbagai bahan makanan yang dapat digunakan sebagai penukar satu porsi nasi pada Tabel 1.

Tabel1. Daftar Pangan Sumber Karbohidrat sebagai Penukar 1 (satu) Porsi nasi

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)	Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Nasi Jagung	3/4 gls	100	Tepung tapioka	8 sdm	50
Jagung segar	3 bh sdg	125	Tepung sagu	8 sdm	50
Cantel	1/2 gls	50	Tepung singkong	5 sdm	50
Jawawut	1/2 gls	50	Tape singkong	1 ptg sdg	100
Jali	1/3 gls	60	Beras singkong (rasi)	1 gls	50
Hotong	1/3 gls	50	Rasi kukus	-	175
Maizena	10 sdm	50	Tiwul	½ gls	50
Singkong	1½ ptg	120	Tiwul kukus	1 gls	100
Talas	½ bj sdg	125	Mie bendo/mie singkong	1 prg sdg	50
Kentang	2 bh sdg	210	Mie bendo rebus		175
Kentang hitam	12 bj	125	Beras aruk	1/3 gls	50
Ubi jalar kuning	1 bj sdg	135	Hotong kukus	-	150
Sukun	3 ptg sdg	150	Jali kukus	-	150

2. Lauk Pauk Sumber Protein Hewani

Satu porsi setara 1 potong sedang ikan segar seberat 40 gram, yaitu setara dengan 7 gram protein, 2 gr lemak, dan 50 kkal.

Bahan makanan yang dapat digunakan sebagai penukar satu porsi lauk pauk sumber protein hewani setara ikan segar terdapat pada Tabel 2.

Tabet 2. Daftar Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Sebagai Penukar 1 (Satu) Porsi Ikan Segar

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Daging Ayam	1 ptg sdg	40
Daging Sapi	1 ptg sdg	35
Hati Sapi	1 ptg sdg	50
Ikan Asin	1 ptg kcl	15
Ikan Teri Kering	1 sdm	20
Telur Ayam	1 btr	55
Udang Basah	5 ekor sdg	35

Menurut kandungan lemak. kelompok lauk pauk dibagi menjadi 3 yaitu :

a. Golongan A : Rendah Lemak

Daftar pangan sumber protein hewani yang dapat diqunakan sebagai satu satuan penukar yang mengandung 7 gram protein, 2 gram lemak, dan 50 kalori terdapat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1 Bahan Makana Penukar Sumber Protein hewani yang Termasuk Golongan Rendah Lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)	Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Daging Ayam	1 ptg sdg	40	Sepat kering	1 ptg sdg	20
Daging kerbau	1 ptg sdg	35	Teri nasi	1/3 gls	20
Daging asap	1 lbr	20	Udang segar	5 ekor sdg	35
Dendeng sapi	1 ptg sdg	15	Ikan teri kering	1 sdm	20
Gabus kering	1 ekor kcl	10	Ikan cakalang asin	1 ptg sdg	20
Hati sapi	1 ptg sdg	50	Kerang	1/2 gls	90
Ikan asin kering	1 ptg sdg	15	Ikan lemuru	1 ptg sdg	35
Babat	1 ptg sdg	40	Putih telur ayam	2½ btr	65
Ikan Segar	1 ptg sdg	40	Rebon kering	2 sdm	10
Cumi-cumi	1 ekor kcl	45	Rebon basah	2 sdm	45
Ikan kakap	1/3 ekor bsr	35	Selar kering	1 ekor	20
Ikan kembung	1/3 ekor sdg	30	Ikan mujair	1/3 ekor sdg	30
Ikan lele	1/3 ekor sdg	40	Ikan peda	1 ekor kcl	35
Ikan mas	1/3 ekor sdg	45	Ikan pindang	½ ekor sdg	25

b. Golongan B : Lemak Sedang

Daftar pangan sumber protein hewani dengan satu satuan penukar yang mengandung 7 gram protein, 5 gram lemak, dan

75 kalori terdapat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2 Bahan Makana Bahan Makana Penukar Sumber Protein hewani yang Termasuk Golongan Rendah Lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)	Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Bakso	10 bj sdg	170	Otak	1 ptg bsr	65
Daging kambing	1 ptg sdg	40	Telur ayam	1 btr	55
Daging sapi	1 ptg sdg	35	Telur bebek asin	1 btr	50
Ginjal sapi	1 ptg bsr	45	Telur puyuh	5 btr	55
Hati ayam	1 bh sdh	30	Usus sapi	1 ptg bsr	50

c. Golongan C : Tinggi Lemak

Daftar panga Daftar pangan sumber protein hewani dengan satu satuan penukar yang mengandung 7 gram protein, 13 gram lemak, dan

150 katori terdapat pada Tabet 2.3.

Tabel 2.2 Bahan Makana Bahan Makana Penukar Sumber Protein hewani yang Termasuk Golongan Lemak Tinggi

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)	Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Bebek	1 ptg sdg	45	Ham	1½ ptg kcl	40
Belut	2 ekor	45	Sardencis	½ ptg	35
Komet daging sapi	3 sdm	45	Kuning telur ayam	4 btr	45
Ayam dgn kulit	1 ptg sdg	40	Telur bebek	1 btr	55
Daging babi	1 ptg sdg	50	Sosis	½ ptg	50

3. **Lauk Nabati**

Satu porsi tempe setara dengan 2 potong sedang (SO gram), mengandung 80 kkal, 6 gram protein, 3 gram lernak dan 8 gram karbohidrat. Bahan makanah yang dapat digunakan sebagai penukar satu porsi tempe terdapat pada Tabet 3.

Tabet 3. Bahan Makanan Penukar Sumber Protein Nabati (Setara 1 Porsi Tempe)

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)	Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Kacang hijau	2½ sdm	25	Kacang tanah kupas	2 sdm	20
Kacang kedelai	2½ sdm	25	Keju kacang tanah	1 sdm	15
Kacang merah	2½ sdm	25	Kacang tolo	2 sdm	20
Oncom	2 ptg sdg	50	Tahu	1 ptg sdg	100
Kacang mete	1½ sdm	15	Kembang tahu	1 lbr	20
Petai segar	1 ppn/bj bsr	20	Sari kadelai	2½ sdm	165

4. **Sayur**

Kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan berdasarkan kandungan kalorinya.

a. **Sayur kelompok A :**

Satu porsi mengandung sedikit sekali kalori. Sayuran ini boleh digunakan sekehendak tanpa diperhitungkan banyaknya

Tabel 4.1 Bahan Makanan Penukar 1 (Satu) Porsi Sayuran Kelompok A

Jenis Sayuran Kelompok A	
Gambas	Jamur kuping
Ketimun	Labu air
Selada	Lobak
Tomat sayur	Selada air
Daun bawang	Oyong

b. Sayur kelompok B :

Satu porsi sayuran kelompok B adalah 100 gram sayuran mentah atau kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak atau ditiriskan, yang setara dengan 25 kkal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein.

Tabel 4.2. Bahan Makanan Penukar 1 (Satu) Porsi Sayuran Kelompok B

Jenis Sayuran Kelompok B			
Bayam	Kol	Brokoli	Kembang kol
Blt	Labuh waluh	Buncis	Labu siam
Daun kecipir	Pare	Rebung	Pepaya muda
Jagung muda	Kapri muda	Genjer	Daun kacang panjang
Daun talas	Sawi	Kemangi	Kacang panjang
Kangkung	Terong	Taoge	Wortel

c. Sayur kelompok C :

Satu porsi sayuran kelompok B adalah 100 gram sayuran mentah atau kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak atau ditiriskan, yang setara dengan 50 kkal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein.

Tabel 4.3. Bahan Makanan Penukar 1 (Satu) Porsi Sayuran Kelompok C

Bayam merah	Daun pepaya	Taoge kedelai
Daun singkong	Kluwih	Mangkokan
Melinjo	Daun melinjo	Daun talas
Daun katuk	Kacang kapri	Nangka muda

5. Buah

Satu porsi buah setara dengan 1 buah pisang ambon ukuran sedang (50gr); yaitu mengandung energy 50 kkal dan 10 gram karbohidrat

Tabel 5. Bahan Makanan Penukar 1 (Satu) Porsi Buah

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)	Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Alpokat	½ bh bsr	50	Kedondong	2 bh sdg/bsr	100/120
Anggur	20 bh sdg	165	Kesemek	½ buah	65
Apel merah	1 bh kcl	85	Kurma	3 bh	15
Apel malang	1 bh sdg	75	Mangga	3/4 bh besar	90
Belimbing	1 bh bsr	125-140	Manggis	2 bh sdg	80
Blewah	1 ptg sdg	70	Markisa	3/4 bh sdg	35
Duku	10-16 bh sdg	80	Melon	1 ptg	90

Bahan Makanan	URT	Berat* (gram)	Bahan Makanan	URT	Berat* (gram)
Durian	2 bj bsr	35	Nangka masak	3 bj sdg	50
Jambu air	2 bh sdg	100	Nenas	1/4 bh sdg	85
Jambu biji	1 bh bsr	100	Pepaya	1 ptg bsr	100-190
Jambu bol	1 bh kcl	90	Pisang ambon	1 bh sdg	50
Jeruk bali	1 ptg	105	Pisang kepok	1 bh sdg	45
Jeruk garut	1 bh sdg	115	Pisang mas	2 bh	40
Jeruk manis	2 bh sdg	100	Jeruk nipis	1¼ gls	135
Pisang raja	2 bh kecil	40	Semangka	2 ptg sdg	180
Rambutan	8 buah	75	Sirsak	½ gls	60
Sawo	1 bh sdg	50	Srikaya	2 bh bsr	50
Salak	2 bh sdg	65	Strawberry	4 bh bsr	215

*) Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)

6. Susu

Satu satuan penukar mengandung 139 kkal, 7 gram protein, 7 gram lemak dan 9 gram karbohidrat. Bahan makanan yang dapat digunakan sebagai penukar satu porsi susu terdapat pada table 6

Tabel 6. Bahan makanan Penukar Susu sebagai Sumber Protein Hewani

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Susu sapi	1 gls	200
Susu kambing	¾ gls	185
Susu kental tak manis	½ gls	100
Susu kerbau	½ gls	100
Yogurt	1 gls	200
Tepung susu krim	4 sdm	20
Tepung susu whole	5 sdm	25

7. Minyak

Satu porsi minyak = ½ sendok makan = 5 gram, mengandung 45 kkal dan 5 gram lemak. Bahan makanan yang dapat digunakan sebagai penukar satu porsi minyak terdapat pada table 7.

Tabel 7. Bahan Penukar Minyak Sebagai Sumber Lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Minyak goreng	½ sdm	5
Minyak kelapa	½ sdm	5
Margarin	½ sdm	5
Kelapa	1 ptg kcl	30
Kelapa parut	5 sdm	30
Santan	½ gls	50
Minyak ikan	½ sdm	5
Lemak babi	1 ptg kcl	5
Lemak sapi	1 ptg kcl	5
Mentega	½ sdm	5

Lampiran 8

DAFTAR KANDUNGAN GIZI BAHAN MAKANAN SELAIN BERAS DAN TERIGU

No.	Jenis Pangan	KANDUNGAN ZAT GIZI (PER 100 GR BAHAN PANGAN)										
		BDD	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit.A (mg)	Vit.B (mg)	Vit.C (mg)
SEREALIA												
1	Cantel/sorghum	100	332	11	3,3	73	28	287	4,4	0	0,4	0
2	Beras Jagung Instan*	100	374	5,4	0,3	71,3	-	-	-	-	-	-
3	Jagung Kuning, Giling	100	361	8,7	4,5	72,4	9	380,4	4,6	41	0,3	0
4	Jagung Putih, Giling	100	361	8,7	4,5	72,4	9	380	4,6	0	0,3	0
5	Jagung Kuning, Pipil Baru	90	307	7,9	3,4	63,6	9	148	2,1	51	0,3	0
6	Jagung Putih, Pipil Baru	90	307	7,9	3,4	63,6	9	148	2,1	0	0,3	0
7	Jagung Kuning, Pipil Lama	90	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	60	0,4	0
8	Jagung Putih, Pipil Lama	90	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	0	0,4	0
9	Jagung Kuning, Muda	28	129	4,1	1,3	30,3	5	108	1,1	14	0,2	9
10	Jagung Putih, Muda	28	129	4,1	1,3	30,3	5	108	1,1	0	0,2	9
11	Jagung Titi	100	374	9,4	2,2	79,1	14	142	2,9	150	0,2	0
12	Jagung Gerontol	100	156	2,7	1,3	33,3				162	0,8	
13	Jagung Kuning, Segar	90	140	4,7	1,3	33,1	6	118	0,7	51	0,2	8

No.	Jenis Pangan	KANDUNGAN ZAT GIZI (PER 100 GR BAHAN PANGAN)										
		BDD	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit.A (mg)	Vit.B (mg)	Vit.C (mg)
14	Jagung Putih, Segar	90	140	4,7	1,3	33,1	6	118	0,7	0	0,2	8
15	Jagung, Grontol	100	156	2,7	1,3	33,3	51	105	1,2	0	0,1	0
16	Jali	90	289	11	4	61	213	176	11	0	0,1	0
17	Jawawut/sokui	100	334	9,7	3,5	73,4	28	311	5,3	0	0,5	0
18	Katul Jagung	100	356	9	8,5	64,5	200	500	10	0	1,2	0
19	Tepung Jagung Kuning	100	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	64	0,4	0
20	Tepung Jagung Putih	100	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	0	0,4	0
	UMBI-UMBIAN											
21	Arrowroot (Garut)	100	102	1	0,2	24,1	28	35	1,7	0	0,062	-
22	Belitung, Mentah	85	145	1,2	0,4	34,2	26	54	1,4	0	0,1	2
23	Batatas Gembili	100	76	1,1	0,9	16		40	0,2		0,96	0
24	Batatas Kelapa	100	89	1,1	0,1	21		40	0,2	0	1,28	
25	Batatas Kelape Bakar	100	110	1,4	1,1	23,4	1	46	0,2	0	1,13	
26	Batatas Kelapa Kukus	100	92	1,2	0,3	21		42	0,2		0,98	
27	Batatas Tali Rebus	100	182	2,4	0,4	42,2	1	80	0,3		0,57	
28	Bentul	100	98	1,6	0,7	20,9	44	66	1,5		0,02	
29	Belitung, Kukus	100	145	1,2	0,4	34,2	21	48	0,9	0	0,1	1
30	Gadung, Mentah	85	101	2,1	0,2	23,2	20	69	0,6	0	0,1	9
31	Gadung, Kukus	100	88	0,8	0,3	20,9	26	47	0,4	0	0	0

No.	Jenis Pangan	KANDUNGAN ZAT GIZI (PER 100 GR BAHAN PANGAN)										
		BDD	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit.A (mg)	Vit.B (mg)	Vit.C (mg)
32	Gadung Kering	100	322	2,4	0,6	76,[illegible]	39	22	2,2	0	0,147	0
33	Ganyong, Mentah	65	95	1	0,1	22,[illegible]	21	70	20	0	0,1	10
34	Ganyong, Kukus	100	100	0,8	0,2	23,[illegible]	15	65	0,9	0	0	6
35	Gaplek	100	338	1,5	0,7	81,[illegible]	80	60	1,9	0	0	0
36	Gembili	85	95	1,5	0,1	22,[illegible]	14	49	0,8	0	0,1	4
37	Havermout	100	390	14,2	7,4	68,[illegible]	53	405	4,5	0	0,6	0
38	Hofa/Ubi Hutan	100	127	1,2	0,5	29,[illegible]	30	8	0,7	0	0,95	4
39	Jeppa Lempengan*	100	352	1,3	1,1	84,[illegible]	-	-	-	-	-	-
40	Kaburan	100	133	1	0,2	32,[illegible]	0,5	50	0,6		0,01	
41	Kentang	85	83	2	0,1	19,[illegible]	11	56	0,7	0	0,1	17
42	Kentang Hitam	100	142	0,9	0,4	33,[illegible]	34	76	0,2		0,02	38
43	Keribang	100	137	1,3	1,1	29,[illegible]	45	56	0,8	0	0	0
44	Ketela Pohon (Singkong)	75	146	1,2	0,3	34,[illegible]	33	40	0,7	0	0,1	30
45	Ketela Pohon Kuning	75	157	0,8	0,3	37,[illegible]	[illegible]3	40	0,7	48	0,1	30
46	Mie Ganyong*	100	1,1	0,85	82,1		-	-	-	-	-	-
47	Mi Glosor	100	71	0,2	0,8	15,[illegible]	117	5	0,2	112	0,07	0
48	Oyek (dari Singkong)	100	342	2,3	0,1	83,[illegible]	27	61	7,6	0	0,1	0
49	Sente	86	64	0,6	0,3	14,[illegible]	30	50	1	0	0,1	5
50	Suweg, Mentah	86	69	1	0,1	15,[illegible]	62	41	4,2	0	0,1	5

No.	Jenis Pangan	KANDUNGAN ZAT GIZI (PER 100 GR BAHAN PANGAN)										
		BDD	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit.A (mg)	Vit.B (mg)	Vit.C (mg)
51	Suweg, Kukus	100	98	1,5	0,1	21,3	50,2	58	0,8	0	0,1	0
52	Singkong, Kukus	100	146	1,2	0,3	34,7	33	40	0,7	0	0	15
53	Singkong, Tape	100	173	0,5	0,1	42,3	30	30	0	0	0,1	0
54	Tales, Mentah	85	98	1,9	0,2	23,7	28	61	1	3	0,1	4
55	Tales, Kukus	100	120	1,5	0,3	28,2	31	63	0,7	0	0,1	2
56	Talas Pontianak	100	163	2,3	0,5	36,4	45	80	1,7	0	0,2	
57	Talas Viqueque	100	115	1,8	1,5	25,9	50	220	0,9		0,08	
58	Tapioka (Pati Singkong)*	100	362	0,5	0,3	86,9	-	-	-	-	-	-
59	Tepung Garut (Arrowroot)	100	355	0,7	0,2	85,2	8	22	1,5	0	0,1	0
60	Tepung Ganyong*	100	1,0	1,5	84,6	-	-	-	-	-	-	-
61	Tepung Kentang	100	347	0,3	0,1	85,6	20	30	0,5	0	0,6	0
62	Tepung Gaplek	100	363	1,1	0,5	88,2	84	125	1	0	0	0
63	Tepung ubi jalar ungu*	100	375	3,0	0,55	89,5	-	-	-	-	-	-
64	Tepung ubi jalar ungu*	100	375	2,5	0,6	90,0	-	-	-	-	-	-
65	Tepung ubi jalar ungu*	100	371	4,0	0,35	88,0	-	-	-	-	-	-
66	Tepung talas*	100	376	3,4	0,8	88,7	-	-	-	-	-	-
67	Ubi Rumput/Lepok	100	181	2,8	1,2	39,8	7	50	3,1		0,48	
68	Ubi Jalar Merah	86	123	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	963	0,1	22

No.	Jenis Pangan	KANDUNGAN ZAT GIZI (PER 100 GR BAHAN PANGAN)										
		BDD	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit.A (mg)	Vit.B (mg)	Vit.C (mg)
69	Ubi Jalar Putih	86	123	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	8	0,1	22
70	Ubi Jalar Kuning	100	119	0,5	0,4	25,1	30	40	0,4	5743	0,83	21
71	Ubi banggai*	-	118	2,5	0,7	25,4	-	-	-	-	-	-
72	Ubi Jalar Tinta/Kemayung	100	108	0,5	0,4	25,6	30	40	0,5	0	0,21	24
73	Ubi Jalar Rebus	95	114	1,4	9,6	25,8	27,7	0	0,6	296	0,6	10,2
	SAGU											
74	Tepung Sagu	100	353	0,7	0,2	84,7	11,6	13	1,5	0	0	0
75	Mie sagu kering*	100	382	4,5	0,98	88,9	-	-	-	-	-	-
76	Mie sagu basah*	100	152	0,9	5,6	24,4	-	-	-	-	-	-
77	Sagu Aren Kering	100	355	0,6	1,1	85,6	91	167	2,2		0,4	
78	Sagu Aren Segar	100	231	0,6	0,2	56,6	20	20	0,1	0	0,2	0
79	Sagu Kasbi Segar	100	230	0,6	0,2	56,5	20	1	0,3	0	0,1	
80	Sagu Lempeng	100	347	0,9	0,3	85,2	30	30	0,2	0	0,3	0
81	Sagu Singkong Kering	100	362	0,5	0,3	8,9	0	0	0	0	0	0
82	Sagu Bubur	100	167	0,2	4	33	3	3	0,1	0	0,1	0
83	Sagu rendang*	100	364	0,6	0,8	88,6	-	-	-	-	-	-
84	Soun sagu*	100	385	2,5	1,4	90,5	-	-	-	-	-	-
	MAKANAN BERPATI											
85	Nangka, Biji	75	165	4,2	0,1	36,7	33	200	1	0	0,2	10

No.	Jenis Pangan	KANDUNGAN ZAT GIZI (PER 100 GR BAHAN PANGAN)										
		BDD	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit.A (mg)	Vit.B (mg)	Vit.C (mg)
86	Pisang Ambon	75	99	1,2	0,2	25,8	8	28	0,5	21	0,1	3
87	Pisang Angle	75	68	1,3	0,2	17,2	10	26	0,6	11	0,1	6
88	Pisang Lampung	75	99	1,3	0,2	20,6	10	19	0,9	90	0	4
89	Pisang Mas	85	127	1,4	0,2	33,5	7	25	0,8	12	0,1	2
90	Pisang Raja Uli	75	146	2	0,2	38,2	10	38	0,9	11	0,1	3
91	Pisang Oli	77	134	1,1	0,5	35,5	31	53	0,9	0	0,1	3
92	Pisang Siam	80	268	4,3	12,6	58,1	20,4	44,2	1,6	17	0	20,4
93	Srikaya	58	101	1,7	0,6	35,2	27	20	0,8	0	0,1	22
94	Cempedak	30	116	3	0,4	28,9	20	30	1,5	31	0	15
95	Pisang Raja	70	120	10,2	0,2	31,3	10	22	0,8	139	0,1	10
96	Sukun Muda	100	119	1,4	0,2	28,1	24	44	0,1		0,17	51,8
97	Sukun Tua	100	126	1,6	0,2	24,7	37	47	1,6	0	0,18	58,4
98	Pisang Raja Sere (Susu)	85	118	1,2	0,2	31,1	7	20	0,3	16	0	4
99	Buah bakau segar (NTT)	100	371	4,2	1,5	85,1	-	-	-	-	-	-
100	Tepung Buah bakau (NTT)	-	269	22,2	0,67	52,4	-	-	-	-	-	-
	KOMPOSIT											
101	Tepung Jalejo	100	366	19,1	2,5	66,9	-	-	-	-	-	-
102	Mie kering jalejo	100	369	14,4	1,6	74,0	-	-	-	-	-	-
103	Mie basah jalejo	100	193	7,9	0,9	38,4	-	-	-	-	-	-

CONTOH LUNCHBOX