

#### 4.4 CADANGAN SENARAI MAKANAN DAN MINUMAN YANG BOLEH DIJUAL DI KANTIN SEKOLAH BESERTA MAKLUMAT KANDUNGAN KALORI

Pihak pengurusan sekolah perlu memastikan makanan dan minuman yang dijual di kantin dipamer nilai kalorinya. Pihak pengusaha kantin adalah bertanggungjawab di dalam melaksanakan aktiviti ini. Pihak kantin hanya perlu mempamer kandungan kalori mengikut jenis makanan dan minuman yang dijual di kantin masing-masing.

Pihak pengusaha kantin boleh merujuk cadangan senarai makanan dan minuman yang boleh dijual berserta kandungan kalori bagi menjalankan aktiviti tersebut seperti berikut:

| BIL         | SENARAI MAKANAN     | SUKATAN ISI RUMAH  | BERAT (g)  | KALORI (kcal) |
|-------------|---------------------|--------------------|------------|---------------|
| <b>NASI</b> |                     |                    |            |               |
| 1           | <b>Nasi putih</b>   | 1 cawan (2 senduk) | <b>100</b> | <b>130</b>    |
| 2           | <b>Nasi goreng</b>  |                    | <b>135</b> | <b>260</b>    |
|             | - Nasi              | 1 cawan (2 senduk) | 100        |               |
|             | - Hirisan ayam      | 1 sudu makan       | 15         |               |
|             | - Sayur campur      | 1 sudu makan       | 20         |               |
| 3           | <b>Nasi lemak</b>   |                    | <b>175</b> | <b>320</b>    |
|             | - Nasi              | 1 cawan (2 senduk) | 100        |               |
|             | - Kuah sambal tumis | 1 sudu makan       | 20         |               |
|             | - Ikan bilis goreng | 1 sudu makan       | 5          |               |
|             | - Kacang tanah      | 1 sudu teh         | 5          |               |
|             | - Telur rebus       | ½ biji             | 25         |               |
|             | - Timun             | 2 hiris            | 20         |               |
| 4           | <b>Nasi ayam</b>    |                    | <b>325</b> | <b>330</b>    |
|             | - Nasi              | 1 cawan (2 senduk) | 100        |               |
|             | - Ayam panggang     | 1 ketul            | 70         |               |
|             | - Timun             | 2 hiris            | 20         |               |
|             | - Salad             | 2 tangkai          | 5          |               |
|             | - Sup               | 1 mangkuk kecil    | 100        |               |
|             | - Sos cili          | 1 sudu makan       | 15         |               |
|             | - Kicap             | 1 sudu makan       | 15         |               |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                                                     | SUKATAN ISI RUMAH                                                               | BERAT (g)                          | KALORI (kcal) |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|
| 5   | <b>Soto</b><br>- Nasi himpit/ kapit<br>- Kuah sup<br>- Ayam carik<br>- Taugeh<br>- Daun sup         | 8 ketul kecil<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan | 335<br>100<br>200<br>15<br>15<br>5 | 180           |
| 6   | <b>Lontong</b><br>- Nasi himpit/ kapit<br>- Kuah lontong<br>- Sambal                                | 8 ketul kecil<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan                                 | 320<br>100<br>200<br>20            | 310           |
| 7   | <b>Bubur nasi</b><br>- Nasi<br>- Hirisan ayam<br>- Daun sup                                         | 1 ½ cawan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan                                       | 470<br>450<br>15<br>5              | 170           |
| 8   | <b>Nasi berlauk</b><br>- Nasi<br>- Gulai ikan tongkol<br>- Jelatah                                  | 1 cawan (2 senduk)<br>1 potong<br>1 senduk kecil                                | 220<br>100<br>80<br>40             | 310           |
| 9   | <b>Nasi kukus</b><br>- Nasi<br>- Ayam goreng berempah<br>- Kuah kari<br>- Timun<br>- Sambal belacan | 1 cawan (2 senduk)<br>1 ketul<br>1 senduk<br>2 hiris<br>1 sudu besar            | 250<br>100<br>90<br>50<br>20<br>20 | 400           |
| 10  | <b>Nasi dagang</b><br>- Nasi<br>- Gulai ikan tongkol<br>- Jelatah                                   | 1 cawan (2 senduk)<br>1 potong<br>1 senduk kecil                                | 150<br>80<br>40                    | 510           |

| BIL                       | SENARAI MAKANAN                                                                                               | SUKATAN ISI RUMAH                                                                             | BERAT (g)                                | KALORI (kcal) |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|
| 11                        | <b>Nasi ambang</b><br>- Nasi<br>- Ayam semur<br>- Kacang panjang goreng<br>- Sambal tempe<br>- Mi goreng Jawa | $\frac{1}{2}$ cawan (1 senduk)<br>1 ketul<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 senduk         | 210<br>50<br>60<br>20<br>20<br>60        | 360           |
| 12                        | <b>Pulut kuning</b><br>- Pulut<br>- Daging rendang                                                            | 2 senduk<br>2 ketul (saiz kotak mancis)                                                       | 180<br>100<br>80                         | 530           |
| 13                        | <b>Nasi kuning</b><br>- Nasi<br>- Ikan goreng berlada                                                         | 1 cawan (2 senduk)<br>1 ekor                                                                  | 200<br>100<br>100                        | 550           |
| 14                        | <b>Nasi tomato</b><br>- Nasi tomato<br>- Ayam masak merah<br>- Dalca                                          | 1 cawan (2 senduk)<br>1 ketul<br>1 senduk                                                     | 210<br>100<br>60<br>50                   | 450           |
| <b>MI/ BIHUN/ KUETIAU</b> |                                                                                                               |                                                                                               |                                          |               |
| 15                        | <b>Mi goreng/ Mi Hunan goreng</b><br>- Mi kuning<br>- Ayam<br>- Taugeh<br>- Sawi<br>- Tomato<br>- Telur       | 1 cawan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>$\frac{1}{2}$ biji | 185<br>100<br>15<br>15<br>15<br>15<br>25 | 310           |
| 16                        | <b>Bihun goreng</b><br>- Bihun<br>- Ayam<br>- Taugeh<br>- Sawi<br>- Tomato<br>- Telur                         | 1 cawan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>$\frac{1}{2}$ biji | 175<br>90<br>15<br>15<br>15<br>15<br>25  | 300           |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                                             | SUKATAN ISI RUMAH                                                                 | BERAT (g)                           | KALORI (kcal) |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|
| 17  | <b>Bihun goreng putih</b><br>- Bihun<br>- Ayam<br>- Taugeh<br>- Sawi<br>- Tomato<br>- Telur | 1 cawan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>½ biji | 175<br>90<br>15<br>15<br>15<br>25   | 260           |
| 18  | <b>Mi sup</b><br>- Mi kuning<br>- Kuah sup<br>- Ayam<br>- Sayur                             | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan                         | 330<br>100<br>200<br>15<br>15       | 210           |
| 19  | <b>Bihun sup</b><br>- Bihun<br>- Kuah sup<br>- Ayam<br>- Sayur                              | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan                         | 320<br>90<br>200<br>15<br>15        | 250           |
| 20  | <b>Kuetiau sup</b><br>- Kuetiau<br>- Kuah sup<br>- Ayam<br>- Sayur                          | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan                         | 330<br>100<br>200<br>15<br>15       | 210           |
| 21  | <b>Mi kari</b><br>- Mi kuning<br>- Kuah kari<br>- Sawi<br>- Taugeh<br>- Telur rebus         | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>½ biji               | 355<br>100<br>200<br>15<br>15<br>25 | 460           |
| 22  | <b>Bihun kari</b><br>- Bihun<br>- Kuah kari<br>- Sayur<br>- Taugeh<br>- Telur               | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>½ biji               | 345<br>90<br>200<br>15<br>15<br>25  | 260           |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                                       | SUKATAN ISI RUMAH                                                         | BERAT (g)                           | KALORI (kcal) |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|
| 23  | <b>Mi soto</b><br>- Mi kuning<br>- Kuah sup<br>- Ayam carik<br>- Daun sup<br>- Taugeh | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan | 335<br>100<br>200<br>15<br>5<br>15  | 270           |
| 24  | <b>Mi wantan</b><br>- Mi wantan<br>- Kuah sup<br>- Wantan<br>- Sayur                  | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>3 biji<br>1 sudu makan                       | 335<br>100<br>200<br>20<br>15       | 180           |
| 25  | <b>Mi rebus</b><br>- Mi kuning<br>- Kuah<br>- Ayam<br>- Sayur<br>- Cucur              | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 ketul      | 350<br>100<br>200<br>15<br>15<br>20 | 470           |
| 26  | <b>Mi bandung</b><br>- Mi kuning<br>- Kuah<br>- Telur rebus<br>- Ayam<br>- Sayur      | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>½ biji<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan       | 355<br>100<br>200<br>25<br>15<br>15 | 400           |
| 27  | <b>Mi hailam</b><br>- Mi kuning<br>- Kuah<br>- Ayam<br>- Sayur                        | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan                 | 330<br>100<br>200<br>15<br>15       | 440           |
| 28  | <b>Kuetiau hailam</b><br>- Kuetiau<br>- Kuah<br>- Ayam<br>- Sayur                     | 1 cawan<br>1 cawan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan                        | 330<br>100<br>200<br>15<br>15       | 380           |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                                            | SUKATAN ISI RUMAH                                          | BERAT (g)                     | KALORI (kcal) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|
| 29  | <b>Bihun hailam</b><br>- Bihun<br>- Kuah<br>- Ayam<br>- Sayur                              | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan  | 320<br>90<br>200<br>15<br>15  | 560           |
| 30  | <b>Bihun tomyam</b><br>- Bihun<br>- Kuah tomyam<br>- Ayam<br>- Sayur                       | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan  | 320<br>90<br>200<br>15<br>15  | 250           |
| 31  | <b>Mi tomyam</b><br>- Mi kuning<br>- Kuah tomyam<br>- Ayam<br>- Sayur                      | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan  | 330<br>100<br>200<br>15<br>15 | 270           |
| 32  | <b>Mi ladna</b><br>- Mi kuning<br>- Kuah<br>- Ayam<br>- Sayur                              | 1 cawan<br>1 mangkuk kecil<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan | 230<br>100<br>100<br>15<br>15 | 320           |
| 33  | <b>Bihun ladna</b><br>- Bihun<br>- Kuah<br>- Ayam<br>- Sayur                               | 1 cawan<br>1 mangkuk kecil<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan | 220<br>90<br>100<br>15<br>15  | 300           |
| 34  | <b>Laksa Kedah/ Penang/ Perlis</b><br>- Laksa<br>- Kuah laksa<br>- Timun<br>- Bawang besar | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>2 sudu makan<br>1 sudu makan  | 360<br>130<br>200<br>20<br>10 | 340           |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                                      | SUKATAN ISI RUMAH                                              | BERAT (g)                     | KALORI (kcal) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|
| 35  | <b>Laksa Johor</b><br>- <i>Spaghetti</i><br>- Kuah<br>- Timun<br>- Bawang            | 1 cawan<br>1 mangkuk kecil<br>2 sudu makan<br>1 sudu makan     | 330<br>100<br>200<br>20<br>10 | 400           |
| 36  | <b>Laksa Kelantan</b><br>- Laksa<br>- Kuah laksam<br>- Timun<br>- Hirisan bawang     | 1 cawan<br>1 mangkuk kecil<br>2 sudu makan<br>1 sudu makan     | 260<br>130<br>100<br>20<br>10 | 440           |
| 37  | <b>Laksam</b><br>- Laksa<br>- Kuah laksam<br>- Timun<br>- Hirisan bawang             | 1 cawan<br>1 mangkuk kecil<br>2 hiris<br>1 sudu makan          | 260<br>130<br>100<br>20<br>10 | 440           |
| 38  | <b>Laksa Sarawak</b><br>- Laksa<br>- Kuah<br>- Hirisan telur dadar<br>- Hirisan ayam | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan      | 360<br>130<br>200<br>15<br>15 | 380           |
| 39  | <b>Laksa kari</b><br>- Laksa<br>- Kuah<br>- Kerang rebus<br>- Sayur                  | 1 cawan<br>1 mangkuk cina<br>5 ekor isi kerang<br>1 sudu makan | 360<br>130<br>200<br>15<br>15 | 380           |
| 40  | <b>Wantan ho (Kuetiau ladna)</b><br>- Kuetiau<br>- Kuah<br>- Ayam<br>- Sayur         | 1 cawan<br>1 mangkuk kecil<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan     | 230<br>100<br>100<br>15<br>15 | 250           |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                                                           | SUKATAN ISI RUMAH                                                                 | BERAT (g)                                | KALORI (kcal) |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|
| 41  | <b>Yee mee ladna</b><br>- Yee mee<br>- Kuah<br>- Ayam<br>- Sayur                                          | 1 cawan<br>1 mangkuk kecil<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan                        | 230<br>100<br>100<br>15<br>15            | 250           |
| 42  | <b>Loh shi fun goreng</b><br>- Loh shi fun<br>- Taugeh<br>- Daun bawang<br>- Telur                        | 1 cawan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>½ biji                                 | 145<br>100<br>15<br>5<br>25              | 290           |
| 43  | <b>Chee cheong fun</b><br>- Chee cheong fun<br>- Sayur<br>- Ayam<br>- Kuah cendawan                       | 1 cawan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 senduk kecil                         | 180<br>100<br>15<br>15<br>50             | 290           |
| 44  | <b>Mi sanggul goreng</b><br>- Mi sanggul (dicelur)<br>- Ayam<br>- Taugeh<br>- Sawi<br>- Tomato<br>- Telur | 1 cawan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>½ biji | 185<br>100<br>15<br>15<br>15<br>15<br>25 | 410           |
| 45  | <b>Spaghetti goreng</b><br>- Spaghetti<br>- Ayam<br>- Sawi<br>- Tomato                                    | 1 cawan<br>2 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan                           | 160<br>100<br>30<br>15<br>15             | 440           |
| 46  | <b>Pan mian sup</b><br>- Pan Mian<br>- Kuah<br>- Sayur<br>- Ayam<br>- Ikan bilis goreng                   | 1 cawan<br>1 mangkuk kecil<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan        | 230<br>100<br>100<br>15<br>15<br>5       | 460           |

| BIL                       | SENARAI MAKANAN                                                                                         | SUKATAN ISI RUMAH                                                                 | BERAT (g)                                | KALORI (kcal) |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|
| 47                        | <b>Mi kering goreng</b><br>- Mi kering (dicelur)<br>- Ayam<br>- Taugeh<br>- Sawi<br>- Tomato<br>- Telur | 1 cawan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>½ biji | 185<br>100<br>15<br>15<br>15<br>15<br>25 | 530           |
| 48                        | <b>Yee Mee goreng</b><br>- Yee Mee (dicelur)<br>- Ayam<br>- Taugeh<br>- Sawi<br>- Tomato<br>- Telur     | 1 cawan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>½ biji | 185<br>100<br>15<br>15<br>15<br>15<br>25 | 590           |
| 49                        | <b>Mi <i>kampung</i></b><br>- Mi <i>kampung</i><br>- Kuah sup<br>- Ayam<br>- Sayur                      | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan                         | 330<br>100<br>200<br>15<br>15            | 600           |
| 50                        | <b>Mi kolok sup</b><br>- Mi kolok<br>- Kuah sup<br>- Sawi<br>- Taugeh<br>- Ayam                         | 1 cawan<br>1 mangkuk Cina<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan         | 345<br>100<br>200<br>15<br>15<br>15      | 680           |
| <b>HIDANGAN LAUK PAUK</b> |                                                                                                         |                                                                                   |                                          |               |
| 51                        | <b>Ikan goreng</b><br>- Ikan                                                                            | 1 ekor                                                                            | 80<br>80                                 | 220           |
| 52                        | <b>Ikan sambal tumis</b><br>- Ikan<br>- Kuah                                                            | 1 ekor<br>2 sudu makan                                                            | 100<br>80<br>20                          | 200           |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                 | SUKATAN ISI RUMAH            | BERAT (g)       | KALORI (kcal) |
|-----|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------|---------------|
| 53  | <b>Ikan masak lemak</b><br>- Ikan<br>- Kuah                     | 1 ekor<br>1 senduk kecil     | 130<br>80<br>50 | 140           |
| 54  | <b>Ikan masak asam</b><br>- Ikan<br>- Kuah                      | 1 ekor<br>1 senduk kecil     | 130<br>80<br>50 | 110           |
| 55  | <b>Ikan masak pindang</b><br>- Ikan<br>- Kuah                   | 1 ekor<br>1 senduk kecil     | 130<br>80<br>50 | 130           |
| 56  | <b>Ikan masak singgang</b><br>- Ikan<br>- Kuah                  | 1 ekor<br>1 senduk kecil     | 130<br>80<br>50 | 130           |
| 57  | <b>Ikan masam manis</b><br>- Ikan<br>- Kuah                     | 1 ekor<br>2 sudu makan       | 100<br>80<br>20 | 280           |
| 58  | <b>Ikan masak sup</b><br>- Ikan<br>- Sup                        | 1 potong<br>1 senduk kecil   | 130<br>80<br>50 | 70            |
| 59  | <b>Ikan bilis masak sambal</b><br>- Ikan bilis<br>- Kuah sambal | 2 sudu makan<br>2 sudu makan | 30<br>10<br>20  | 100           |
| 60  | <b>Ikan bakar</b><br>- Ikan<br>- Kuah asam                      | 1 ekor<br>2 sudu makan       | 100<br>80<br>20 | 100           |
| 61  | <b>Ikan masak kari ala mamak</b><br>- Ikan<br>- Kuah            | 1 ekor<br>1 senduk kecil     | 130<br>80<br>50 | 140           |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                     | SUKATAN ISI RUMAH                                       | BERAT (g)                          | KALORI (kcal) |
|-----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|
| 62  | <b>Ikan masak asam tempoyak</b><br>- Ikan<br>- Kuah                 | 1 ekor<br>1 senduk kecil                                | <b>130</b><br>80<br>50             | <b>110</b>    |
| 63  | <b>Ikan masak ampap</b><br>- Ikan kembong                           | 1 ekor                                                  | <b>80</b><br>80                    | <b>100</b>    |
| 64  | <b>Ikan masak ampap goreng</b><br>- Ikan                            | 1 ekor                                                  | <b>80</b><br>80                    | <b>190</b>    |
| 65  | <b>Ayam goreng</b>                                                  | 1 ketul                                                 | <b>60</b>                          | <b>170</b>    |
| 66  | <b>Ayam goreng celup tepung</b>                                     | 1 ketul                                                 | <b>60</b>                          | <b>190</b>    |
| 67  | <b>Ayam goreng kunyit</b>                                           | 1 senduk                                                | <b>100</b>                         | <b>150</b>    |
| 68  | <b>Ayam masak kari</b><br>- Ayam<br>- Kuah<br>- Kentang             | 1 ketul<br>1 senduk kecil<br>1 ketul                    | <b>125</b><br>60<br>50<br>15       | <b>200</b>    |
| 69  | <b>Ayam masak tomyam</b><br>- Ayam<br>- Kuah tomyam<br>- Sayur      | 1 ketul<br>1 senduk kecil<br>1 sudu makan               | <b>125</b><br>60<br>50<br>15       | <b>75</b>     |
| 70  | <b>Ayam kurma</b><br>- Ayam<br>- Kuah<br>- Lobak merah<br>- Kentang | 1 ketul<br>2 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan | <b>110</b><br>60<br>20<br>15<br>15 | <b>140</b>    |
| 71  | <b>Ayam masak rendang</b><br>- Ayam<br>- Kuah rendang               | 1 ketul<br>2 sudu makan                                 | <b>80</b><br>60<br>20              | <b>160</b>    |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                                                  | SUKATAN ISI RUMAH                                       | BERAT (g)                              | KALORI (kcal) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------|
| 72  | <b>Ayam masak paprik</b><br><br>- Ayam<br>- Kuah<br>- Sayur                                      | 1 senduk<br>2 sudu makan<br>1 sudu makan                | <b>95</b><br><br>60<br>20<br>15        | <b>95</b>     |
| 73  | <b>Ayam masak asam pedas</b><br><br>- Ayam<br>- Kuah asam                                        | 1 ketul<br>2 sudu makan                                 | <b>80</b><br><br>60<br>20              | <b>110</b>    |
| 74  | <b>Ayam masak sup</b><br><br>- Ayam<br>- Sup                                                     | 1 ketul<br>1 senduk kecil                               | <b>110</b><br><br>60<br>50             | <b>130</b>    |
| 75  | <b>Ayam dan cendawan masak sos tiram*</b><br><br>- Ayam<br>- Cendawan<br>- Kuah<br>- Lobak merah | 1 ketul<br>1 sudu makan<br>2 sudu makan<br>1 sudu makan | <b>115</b><br><br>60<br>20<br>20<br>15 | <b>90</b>     |
| 76  | <b>Ayam panggang</b>                                                                             | 1 ketul                                                 | <b>60</b>                              | <b>90</b>     |
| 77  | <b>Ayam masak halia</b><br><br>- Ayam<br>- Kuah                                                  | 1 ketul<br>2 sudu makan                                 | <b>80</b><br><br>60<br>20              | <b>90</b>     |
| 78  | <b>Ayam tandoori</b>                                                                             | 1 ketul                                                 | <b>60</b>                              | <b>120</b>    |
| 79  | <b>Ayam masak kicap*</b><br><br>- Ayam<br>- Kuah                                                 | 1 ketul<br>2 sudu makan                                 | <b>80</b><br><br>60<br>20              | <b>180</b>    |
| 80  | <b>Ayam masak sambal</b><br><br>- Ayam<br>- Kuah                                                 | 1 ketul<br>2 sudu makan                                 | <b>80</b><br><br>60<br>20              | <b>180</b>    |
| 81  | <b>Begedil ayam</b>                                                                              | 1 biji                                                  | <b>60</b>                              | <b>90</b>     |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                         | SUKATAN ISI RUMAH                                                            | BERAT (g)                          | KALORI (kcal) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|
| 82  | <b>Daging masak kari</b><br>- Daging<br>- Kuah                          | 2 ketul (saiz kotak mancis)<br>1 senduk kecil                                | <b>110</b><br>60<br>50             | <b>155</b>    |
| 83  | <b>Daging masak lemak</b><br>- Daging<br>- Kuah                         | 2 ketul (saiz kotak mancis)<br>1 senduk kecil                                | <b>110</b><br>60<br>50             | <b>130</b>    |
| 84  | <b>Daging kurma</b><br>- Daging<br>- Kuah<br>- Lobak merah<br>- Kentang | 2 ketul (saiz kotak mancis)<br>2 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 ketul kecil | <b>110</b><br>60<br>20<br>15<br>15 | <b>130</b>    |
| 85  | <b>Daging masak sup</b><br>- Daging<br>- Sup<br>- Lobak merah           | 2 ketul (saiz kotak mancis)<br>1 senduk kecil<br>1 sudu makan                | <b>125</b><br>60<br>50<br>15       | <b>70</b>     |
| 86  | <b>Daging goreng kunyit</b>                                             | 2 ketul (saiz kotak mancis)                                                  | <b>60</b>                          | <b>145</b>    |
| 87  | <b>Daging masak rendang</b><br>- Daging<br>- Kuah rendang               | 2 ketul (saiz kotak mancis)<br>2 sudu makan                                  | <b>80</b><br>60<br>20              | <b>200</b>    |
| 88  | <b>Daging goreng berlada</b><br>- Daging<br>- Kuah sambal               | 2 ketul (saiz kotak mancis)<br>2 sudu makan                                  | <b>80</b><br>60<br>20              | <b>100</b>    |
| 89  | <b>Daging bakar</b><br>- Daging<br>- Air asam                           | 2 ketul (saiz kotak mancis)<br>2 sudu makan                                  | <b>80</b><br>60<br>20              | <b>70</b>     |
| 90  | <b>Daging masak halia</b><br>- Daging<br>- Kuah                         | 2 ketul (saiz kotak mancis)<br>2 sudu makan                                  | <b>80</b><br>60<br>20              | <b>80</b>     |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                              | SUKATAN ISI RUMAH                                           | BERAT (g)            | KALORI (kcal) |
|-----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|
| 91  | <b>Daging masak tomato</b><br>- Daging<br>- Kuah<br>- Tomato | 2 ketul (saiz kotak mancis)<br>2 sudu makan<br>1 sudu makan | 95<br>60<br>20<br>15 | 110           |
| 92  | <b>Daging masak kicap*</b><br>- Daging<br>- Kuah             | 2 ketul (saiz kotak mancis)<br>2 sudu makan                 | 80<br>60<br>20       | 120           |
| 93  | <b>Sotong goreng berlada</b><br>- Sotong<br>- Kuah sambal    | 2 ekor<br>2 sudu makan                                      | 110<br>90<br>20      | 120           |
| 94  | <b>Sotong celup tepung</b>                                   | 1 senduk                                                    | 100                  | 160           |
| 95  | <b>Sotong goreng kunyit</b>                                  | 1 senduk                                                    | 150                  | 200           |
| 96  | <b>Udang masak sambal</b><br>- Udang<br>- Kuah sambal        | 4 ekor<br>2 sudu makan                                      | 60<br>40<br>20       | 120           |
| 97  | <b>Udang masak lemak</b><br>- Udang<br>- Kuah lemak          | 4 ekor<br>1 senduk kecil                                    | 90<br>40<br>50       | 100           |
| 98  | <b>Udang celup tepung</b>                                    | 4 ekor                                                      | 90                   | 190           |
| 99  | <b>Udang goreng kunyit</b><br>- Udang                        | 4 ekor                                                      | 75                   | 150           |
| 100 | <b>Telur goreng</b>                                          | 1 biji                                                      | 65                   | 130           |
| 101 | <b>Telur dadar</b>                                           | 1 potong                                                    | 50                   | 80            |
| 102 | <b>Telur rebus sambal</b><br>- Telur<br>- Kuah sambal        | 1 biji<br>2 sudu makan                                      | 70<br>50<br>20       | 160           |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                             | SUKATAN ISI RUMAH                                         | BERAT (g)                   | KALORI (kcal) |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|
| 103 | <b>Telur goreng sambal</b><br>- Telur<br>- Kuah sambal                      | 1 biji<br>2 sudu makan                                    | 70<br>50<br>20              | 160           |
| 104 | <b>Telur masak kurma</b><br>- Telur<br>- Kuah<br>- Lobak merah<br>- Kentang | 1 biji<br>1 senduk kecil<br>1 sudu makan<br>1 ketul kecil | 130<br>50<br>50<br>15<br>15 | 120           |
| 105 | <b>Telur masak sup</b><br>- Telur<br>- Sup                                  | 1 biji<br>1 senduk kecil                                  | 90<br>40<br>50              | 50            |
| 106 | <b>Telur puyuh masak sambal</b><br>- Telur<br>- Kuah sambal                 | 5 biji<br>2 sudu makan                                    | 100<br>60<br>40             | 230           |
| 107 | <b>Telur itik masak lemak</b><br>- Telur<br>- Kuah lemak                    | 1 biji<br>1 senduk kecil                                  | 110<br>60<br>50             | 185           |
| 108 | <b>Tempe goreng</b>                                                         | 1 keping                                                  | 65                          | 185           |
| 109 | <b>Tempe masak sambal</b>                                                   | 1 senduk kecil                                            | 50                          | 100           |
| 110 | <b>Tauhu goreng</b>                                                         | 1 keping                                                  | 60                          | 100           |
| 111 | <b>Tauhu masak sambal</b><br>- Tauhu<br>- Kuah sambal                       | 1 keping<br>2 sudu makan                                  | 80<br>60<br>20              | 140           |
| 112 | <b>Tauhu bakar</b><br>- Tauhu<br>- Kuah kacang                              | 1 keping<br>1 senduk                                      | 100<br>60<br>40             | 140           |
| 113 | <b>Puyuh goreng</b>                                                         | 1 ketul                                                   | 60                          | 170           |

| BIL                                                                  | SENARAI MAKANAN                                                                                                                                                          | SUKATAN ISI RUMAH                     | BERAT (g)       | KALORI (kcal) |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|---------------|
| * Penyediaan masakan kicap/ sos tiram tidak melebihi 2 kali seminggu |                                                                                                                                                                          |                                       |                 |               |
| <b>HIDANGAN SAYUR-SAYURAN</b>                                        |                                                                                                                                                                          |                                       |                 |               |
| 114                                                                  | <b>Sayur masak air</b><br>- Sayur<br>- Kuah sayur<br>*petola/ labu air/ bayam/ sawi/ cendawan/ kangkung dan lain-lain                                                    | $\frac{1}{2}$ cawan<br>1 senduk kecil | 100<br>50<br>50 | 20            |
| 115                                                                  | <b>Sayur goreng atau tumis</b><br><br>*kangkung/ kacang panjang/ kobis/ taugeh/ kacang buncis/ kailan/ bayam/ terung/ bendi/ peria/ kacang botor/ cendawan dan lain-lain | $\frac{1}{2}$ cawan                   | 50              | 30            |
| 116                                                                  | <b>Sayur campur</b><br><br>*Putik jagung/ lobak merah/ kobis bunga/ kobis/ brokoli/ cendawan/ kacang pis dan lain-lain                                                   | 1 senduk kecil                        | 80              | 40            |
| 117                                                                  | <b>Tomyam sayur</b><br>- Sayur<br>- Kuah tomyam<br>*Putik jagung/ lobak merah/ kobis bunga/ cendawan dan lain-lain                                                       | $\frac{1}{2}$ cawan<br>1 senduk kecil | 100<br>50<br>50 | 30            |
| 118                                                                  | <b>Sup sayur</b><br>- Sayur<br>- Kuah sup<br>lobak merah/ cendawan/ kobis/ sawi/ tomato/ daun sup/ batang saderi dan lain-lain                                           | $\frac{1}{2}$ cawan<br>1 senduk kecil | 100<br>50<br>50 | 40            |

| BIL         | SENARAI MAKANAN                                                                                                                                                                     | SUKATAN ISI RUMAH                                              | BERAT (g)                   | KALORI (kcal) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|
| 119         | <b>Sup suhun</b><br>- Kentang<br>- Lobak merah<br>- Suhun<br>- Kuah                                                                                                                 | 1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 sudu makan<br>1 senduk kecil | 100<br>15<br>15<br>10<br>50 | 50            |
| 120         | <b>Sayur masak lemak</b><br>- Sayur<br>- Kuah<br>*Pucuk paku/ pucuk manis/ labu kuning/ bayam/ taugheh/ kobis/ kacang panjang/ rebung/ nangka/ pisang/ jantung pisang dan lain-lain | $\frac{1}{2}$ cawan<br>1 senduk kecil                          | 100<br>50<br>50             | 90            |
| 121         | <b>Dalca sayur</b><br>- Sayur (kentang/ lobak merah/ tomato)<br>- Kacang dhal<br>- Kuah                                                                                             | $\frac{1}{2}$ cawan<br><br>1 sudu makan<br>1 senduk kecil      | 125<br>60<br>15<br>50       | 150           |
| 122         | <b>Ulam-ulaman (dicelur)</b><br><br>*bendi/ kacang botor/ terung/ jantung pisang/ daun mengkudu/ pucuk betik/ rebung/ pucuk ubi                                                     | $\frac{1}{2}$ cawan                                            | 50                          | 10            |
| <b>ROTI</b> |                                                                                                                                                                                     |                                                                |                             |               |
| 123         | <b>Sandwic telur</b><br>- Roti putih<br>- Telur hancur                                                                                                                              | 2 keping<br>2 sudu makan                                       | 120<br>60<br>60             | 280           |
| 124         | <b>Sandwic telur</b><br>- Roti putih<br>- Telur goreng                                                                                                                              | 2 keping<br>1 biji                                             | 120<br>60<br>60             | 290           |

| BIL | SENARAI MAKANAN                                                   | SUKATAN ISI RUMAH          | BERAT (g)        | KALORI (kcal) |
|-----|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|---------------|
| 125 | <b>Sandwic kaya</b><br>- Roti putih<br>- Kaya                     | 2 keping<br>1 sudu makan   | 75<br>60<br>15   | 185           |
| 126 | <b>Sandwic mentega kacang</b><br>- Roti putih<br>- Mentega kacang | 2 keping<br>1 sudu makan   | 75<br>60<br>15   | 225           |
| 127 | <b>Sandwic marjerin</b><br>- Roti putih<br>- Marjerin             | 2 keping<br>1 sudu makan   | 75<br>60<br>15   | 245           |
| 128 | <b>Bun ikan bilis</b>                                             | 1 biji                     | 60               | 180           |
| 129 | <b>Bun kacang merah</b>                                           | 1 biji                     | 60               | 210           |
| 130 | <b>Bun kaya</b>                                                   | 1 biji                     | 60               | 190           |
| 131 | <b>Bun kari ayam</b>                                              | 1 biji                     | 60               | 210           |
| 132 | <b>Bun</b>                                                        | 1 biji                     | 30               | 100           |
| 133 | <b>Roti canai</b><br>- Roti canai<br>- Kuah dhal                  | 1 keping<br>1 senduk kecil | 150<br>100<br>50 | 400           |
| 134 | <b>Roti goreng inti sambal bilis</b>                              | 1 gulung                   | 50               | 150           |
| 135 | <b>Roti telur (<i>French toast</i>)</b>                           | 2 keping                   | 60               | 160           |
| 136 | <b>Roti John</b>                                                  | 1 ketul                    | 150              | 430           |
| 137 | <b>Idli</b><br>- Idli<br>- <i>Chutney</i>                         | 1 keping<br>1 senduk kecil | 130<br>80<br>50  | 180           |

| BIL                | SENARAI MAKANAN                                          | SUKATAN ISI RUMAH          | BERAT (g)        | KALORI (kcal) |
|--------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|---------------|
| 138                | <b>Tosai</b><br>- Tosai<br>- Kuah dhal                   | 1 keping<br>1 senduk kecil | 160<br>110<br>50 | 370           |
| 139                | <b>Roti benjo</b><br>- Roti putih<br>- Telur goreng      | 2 keping<br>1 biji         | 115<br>60<br>55  | 240           |
| 140                | <b>Roti tempayan/ Roti naan</b><br>- Roti<br>- Kuah dhal | 1 keping<br>1 senduk kecil | 110<br>60<br>50  | 335           |
| 141                | <b>Capati</b><br>- Capati<br>- Kuah dhal                 | 1 keping<br>1 senduk kecil | 115<br>65<br>50  | 365           |
| 142                | <b>Roti puri</b><br>- Roti puri<br>- Kuah dhal           | 1 keping<br>1 senduk kecil | 110<br>60<br>50  | 490           |
| 143                | <b>Roti arab</b><br>- Roti arab<br>- Kuah dhal           | 1 keping<br>1 senduk kecil | 100<br>50<br>50  | 250           |
| <b>KUIH - MUIH</b> |                                                          |                            |                  |               |
| 144                | <b>Karipap</b>                                           | 1 biji, sederhana          | 40               | 130           |
| 145                | <b>Apam</b>                                              | 1 biji, sederhana          | 30               | 50            |
| 146                | <b>Ketayap</b>                                           | 1 biji, sederhana          | 60               | 120           |
| 147                | <b>Apam Sri Ayu</b>                                      | 1 biji, sederhana          | 30               | 90            |
| 148                | <b>Kuih tepung pelita</b>                                | 1 ketul                    | 75               | 100           |

| BIL | SENARAI MAKANAN             | SUKATAN ISI RUMAH   | BERAT (g) | KALORI (kcal) |
|-----|-----------------------------|---------------------|-----------|---------------|
| 149 | Kasui                       | 1 potong, sederhana | 60        | 90            |
| 150 | Cucur udang                 | 1 biji, besar       | 50        | 70            |
| 151 | Samosa                      | 1 biji, sederhana   | 40        | 60            |
| 152 | Pulut panggang              | 1 biji, sederhana   | 50        | 110           |
| 153 | Lepat pisang                | 1 keping, sederhana | 60        | 90            |
| 154 | Keropok lekor rebus /goreng | 3 keping, sederhana | 70        | 190/ 210      |
| 155 | Kuih kasturi                | 1 biji, sederhana   | 60        | 200           |
| 156 | Vadai                       | 1 biji, sederhana   | 50        | 160           |
| 157 | Seri muka                   | 1 potong, sederhana | 50        | 150           |
| 158 | Lompang                     | 1 biji, sederhana   | 50        | 90            |
| 159 | Kuih talam keladi           | 1 potong, sederhana | 50        | 110           |
| 160 | Cekodok pisang              | 3 biji, kecil       | 30        | 75            |
| 161 | Pau kacang merah            | 1 biji, sederhana   | 50        | 150           |
| 162 | Pau kaya                    | 1 biji, sederhana   | 50        | 130           |
| 163 | Pau ayam/ daging            | 1 biji, sederhana   | 60        | 140           |
| 164 | Pisang goreng               | 3 keping, sederhana | 90        | 180           |
| 165 | Cucur cempedak              | 1 biji, besar       | 50        | 140           |
| 166 | Keledek goreng              | 3 keping, nipis     | 90        | 120           |
| 167 | Keladi goreng               | 3 keping, nipis     | 90        | 260           |
| 168 | Cucur ikan bilis            | 3 biji, kecil       | 60        | 120           |
| 169 | Roti jala                   |                     | 110       | 180           |
|     | - Roti jala                 | 3 keping            | 60        | 80            |
|     | - Kuah kari                 | 1 senduk kecil      | 50        | 100           |

| BIL                                                                                                                                                  | SENARAI MAKANAN                     | SUKATAN ISI RUMAH            | BERAT (g) | KALORI (kcal) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------|---------------|
| 170                                                                                                                                                  | <b>Tauhu sumbat (sayur dicelur)</b> | 1 biji, sederhana            | 60        | 70            |
| 171                                                                                                                                                  | <b>Cakoi</b>                        | 2 keping, kecil              | 60        | 120           |
| 172                                                                                                                                                  | <b>Cucur sayur</b>                  | 1 biji, besar                | 50        | 80            |
| 173                                                                                                                                                  | <b>Pisang rebus</b>                 | 1 biji, sederhana            | 80        | 80            |
| 174                                                                                                                                                  | <b>Keladi rebus</b>                 | 1 biji, kecil                | 80        | 100           |
| 175                                                                                                                                                  | <b>Ubi keledek rebus</b>            | 1 biji, kecil                | 80        | 110           |
| 176                                                                                                                                                  | <b>Ubi kayu rebus</b>               | 1 biji, kecil                | 80        | 130           |
| 177                                                                                                                                                  | <b>Ubi kayu goreng</b>              | 3 keping nipis               | 50        | 100           |
| 178                                                                                                                                                  | <b>Bubur kacang</b>                 | 1 mangkuk Cina               | 140       | 150           |
| 179                                                                                                                                                  | <b>Lempeng tepung</b>               | 1 keping, sederhana          | 50        | 160           |
| 180                                                                                                                                                  | <b>Puteri mandi</b>                 | 3 biji, kecil                | 60        | 220           |
| 181                                                                                                                                                  | <b>Tepung bungkus</b>               | 1 biji, sederhana            | 50        | 160           |
| 182                                                                                                                                                  | <b>Lempeng pisang</b>               | 1 keping, sederhana          | 60        | 160           |
| 183                                                                                                                                                  | <b>Pau kacang tanah</b>             | 1 biji, sederhana            | 50        | 170           |
| 184                                                                                                                                                  | <b><i>Muachi</i></b>                | 1 biji, sederhana            | 50        | 170           |
| <p style="text-align: center;"><b>BUAH BUAHAN</b></p> <p>Semua jenis buah-buahan segar boleh dijual. Contoh buah-buahan adalah seperti di bawah:</p> |                                     |                              |           |               |
| 185                                                                                                                                                  | <b>Tembikai</b>                     | 1 potong, sederhana          | 250       | 70            |
| 186                                                                                                                                                  | <b>Tembikai susu</b>                | 1 potong, sederhana          | 170       | 60            |
| 187                                                                                                                                                  | <b>Betik</b>                        | 1 potong, sederhana          | 200       | 70            |
| 188                                                                                                                                                  | <b>Jambu batu</b>                   | ½ biji tanpa biji, sederhana | 150       | 70            |

| BIL                    | SENARAI MAKANAN   | SUKATAN ISI RUMAH            | BERAT (g) | KALORI (kcal) |
|------------------------|-------------------|------------------------------|-----------|---------------|
| 189                    | Nenas             | 1 potong, sederhana          | 140       | 60            |
| 190                    | Pisang berangan   | 1 biji, sederhana            | 60        | 60            |
| 191                    | Pisang emas       | 2 biji, sederhana            | 60        | 60            |
| 192                    | Epal merah/ hijau | 1 biji, sederhana            | 110       | 60            |
| 193                    | Mangga            | 1 biji, sederhana            | 100       | 70            |
| 194                    | Lai               | 1 biji, sederhana            | 200       | 70            |
| 195                    | Limau Mandarin    | 1 biji, sederhana            | 160       | 70            |
| 196                    | Limau manis       | 1 biji, sederhana            | 140       | 70            |
| 197                    | Belimbing manis   | 1 biji, sederhana            | 200       | 60            |
| 198                    | Ciku              | 1 biji, sederhana            | 80        | 65            |
| 199                    | Duku              | 6 biji, sederhana            | 130       | 70            |
| 200                    | Nangka            | 4 ulas tanpa biji, sederhana | 200       | 70            |
| 201                    | Pir hijau         | 1 biji, sederhana            | 90        | 60            |
| 202                    | Rambutan          | 7 biji, sederhana            | 220       | 60            |
| 203                    | Rockmelon         | 1 potong, sederhana          | 170       | 60            |
| 204                    | Buah naga         | 3 potong, sederhana          | 95        | 70            |
| 205                    | Jambu air         | 6 biji                       | 300       | 60            |
| 206                    | Anggur            | 8 biji, sederhana            | 90        | 60            |
| <b>BIJIRIN SARAPAN</b> |                   |                              |           |               |
| 207                    | Emping jagung     |                              | 155       | 200           |
|                        | - Emping jagung   | ½ cawan                      | 30        |               |
|                        | - Susu penuh krim | 1 gelas kecil                | 125       |               |

| BIL           | SENARAI MAKANAN                              | SUKATAN ISI RUMAH                    | BERAT (g)        | KALORI (kcal) |
|---------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|---------------|
| 208           | <b>Oatmeal</b><br>- Oat<br>- Susu penuh krim | $\frac{1}{2}$ cawan<br>1 gelas kecil | 155<br>30<br>125 | 220           |
| <b>SNEK</b>   |                                              |                                      |                  |               |
| 209           | <b>Prun</b>                                  | 3 biji                               | 30               | 70            |
| 210           | <b>Kismis</b>                                | 2 sudu makan                         | 30               | 90            |
| 211           | <b>Kurma</b>                                 | 3 biji                               | 30               | 90            |
| 212           | <b>Jagung rebus/ bakar</b>                   | 1 tongkol                            | 120              | 110           |
| 213           | <b>Kacang kuda rebus</b>                     | 1 bungkus kecil                      | 80               | 130           |
| 214           | <b>Kacang tanah rebus</b>                    | 1 bungkus kecil                      | 80               | 220           |
| 215           | <b>Kacang pis goreng</b>                     | 1 bungkus kecil                      | 60               | 280           |
| <b>BISKUT</b> |                                              |                                      |                  |               |
| 216           | <b>Biskut bijan</b>                          | 3 keping                             | 30               | 130           |
| 217           | <b>Biskut bijirin penuh</b>                  | 3 keping                             | 30               | 110           |
| 218           | <b>Biskut Marie</b>                          | 3 keping                             | 30               | 140           |
| 219           | <b>Biskut krim kraker</b>                    | 3 keping                             | 30               | 160           |
| 220           | <b>Biskut oat</b>                            | 2 keping                             | 30               | 130           |

| BIL                          | SENARAI MINUMAN                                                                                                                                                                                               | BERAT (g)                         | KALORI (kcal) |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| <b>MINUMAN YANG DIBANCUH</b> |                                                                                                                                                                                                               |                                   |               |
| 221                          | <b>Minuman susu bercoklat</b><br><b>(contoh: <i>Milo,Vico,Ovaltine</i>)</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Serbuk malta bercoklat (3 sudu makan)</li> <li>- Susu segar</li> <li>- Air</li> </ul> | <b>250</b><br><br>30<br>30<br>190 | <b>140</b>    |
| 222                          | <b>Minuman bermalta</b><br><b>(contoh : <i>Horlicks</i>)</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Serbuk bermalta (3 sudu makan)</li> <li>- Air</li> <li>- Susu segar</li> </ul>                       | <b>250</b><br><br>30<br>190<br>30 | <b>140</b>    |
| 223                          | <b>Air perahan limau</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Jus perahan limau</li> <li>- Air</li> <li>- Gula</li> </ul>                                                                              | <b>250</b><br><br>20<br>225<br>5  | <b>25</b>     |
| 224                          | <b>Susu rendah lemak</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Susu tepung</li> <li>- Air</li> </ul>                                                                                                    | <b>250</b><br><br>30<br>220       | <b>110</b>    |
| 225                          | <b>Air barli</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Beras barli</li> <li>- Air</li> <li>- Gula</li> </ul>                                                                                            | <b>250</b><br><br>30<br>215<br>5  | <b>130</b>    |
| 226                          | <b>Air soya</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Soya</li> <li>- Air</li> <li>- Gula</li> </ul>                                                                                                    | <b>250</b><br><br>30<br>215<br>5  | <b>140</b>    |
| 227                          | <b>Jus buah-buahan (tembikai, tembikai susu, limau, epal hijau, jambu batu)</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Buah</li> <li>- Air</li> </ul>                                                    | <b>300</b><br><br>100<br>200      | <b>70</b>     |

| <b>BIL</b>                   | <b>SENARAI MINUMAN</b>                                                                                   | <b>BERAT (g)</b>                | <b>KALORI (kcal)</b> |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 228                          | <b>Jus lobak merah</b><br>- Lobak merah<br>- Susu penuh krim/ segar<br>- Air                             | 300<br>100<br>30<br>170         | 60                   |
| 229                          | <b>Susu penuh krim</b><br>- Susu tepung penuh krim<br>- Air                                              | 250<br>30<br>220                | 150                  |
| 230                          | <b>Air kelapa</b>                                                                                        | 250                             | 20                   |
| 231                          | <b>Air cincau</b><br>- Cincau<br>- Air<br>- Gula                                                         | 250<br>20<br>225<br>5           | 110                  |
| 232                          | <b>Lai chi kang</b><br>- Cincau<br>- Longan kering<br>- Kurma merah<br>- Air<br>- Gula<br>- Biji selasih | 250<br>20<br>5<br>5<br>215<br>5 | 180                  |
| <b>MINUMAN SEDIA DIMINUM</b> |                                                                                                          |                                 |                      |
| 233                          | <b>Air mineral</b>                                                                                       | 250                             | 0                    |
| 234                          | <b>Susu soya</b>                                                                                         | 250                             | 160                  |
| 235                          | <b>Yogurt</b>                                                                                            | 150                             | 100                  |
| 236                          | <b>Susu segar</b>                                                                                        | 250                             | 160                  |
| 237                          | <b>Susu UHT</b>                                                                                          | 250                             | 180                  |
| 238                          | <b>Susu berkultur (kurang gula)</b>                                                                      | 150                             | 80                   |

## 4.5 SENARAI MAKANAN DAN MINUMAN YANG DILARANG DIJUAL DI KANTIN SEKOLAH

4.5.1 Makanan dan minuman yang melanggar Peraturan–Peraturan Makanan 1985 seperti:

- Makanan yang melampaui tarikh luput.
- Semua jenis makanan yang berupa permainan atau dijual bersama permainan seperti cincin, gambar, belon dan lain-lain.

4.5.2 Makanan diproses seperti kentang goreng (*french fries*)/ daging *burger*/ sosej/ bebola (ikan/ ayam/ daging & *makanan laut*)/ *nugget*/ kek ikan/ *sate ikan (lok cheng)* termasuk sebarang penyediaan makanan yang mengandungi produk di atas.

4.5.3 Makanan ringan (*unhealthy snacks/ junk food*) seperti *extruded snacks* (seperti *potato chips, prawn chips, crackers*), keropok berperisa (seperti keropok berperisa udang, sotong), kerepek, muruku.

4.5.4 Gula-gula dan coklat.

4.5.5 Jenis-jenis makanan yang telah dijeruk sama ada masam, masin atau manis, basah atau kering seperti asam masin, jeruk mangga, kulit limau dan jeruk bawang dan lain-lain makanan yang dijeruk.

4.5.6 Semua jenis makanan yang berkrim atau bersalut gula.

4.5.7 Produk-produk mi/ bihun/ ramen/ kuetiau/ bubur nasi/ sup SEGERA dan lain-lain beserta perencah.

4.5.8 Produk konfeksi ais dan ais krim.

4.5.9 Minuman yang dibancuh atau di tambah (*topping*) menggunakan kordial/ *Syrup* berperisa/ krimer/ manisan/ serbuk 3 dalam 1/ serbuk manisan/ *whipping cream*.

4.5.10 Minuman tenaga/ isotonik/ botani (herba)/ berperisa/ berkarbonat/ buah atau berperisa buah (yang mengandungi < 35% berat bagi isipadu jus buah).

4.5.11 Teh dan kopi (larangan penjualan dan penyediaan hanya di guna pakai kepada murid sahaja).

4.5.12 Makanan dan minuman yang beralkohol.