

IDEAS



Topik ini memaparkan :



Senarai Idea-idea menu yang boleh dicuba bagi menarik minat murid



Menggantikan makanan dan minuman yang tidak sihat kepada yang lebih sihat



Mempelbagaikan makanan dan minuman yang lebih sihat di sekolah



Contoh menu lengkap yang sihat, seimbang dan berkhasiat untuk dihidangkan kepada murid

Selamat Mencuba

Disediakan oleh:
Panel Pembangunan I-booklet
Komuniti Sekolah



Anda adalah seorang pengusaha kantin yang bijak & kreatif!



Dengan cara.....

- Memastikan makanan yang disediakan adalah seimbang dan sihat untuk keperluan pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak
- Mempelbagaikan hidangan makanan dan minuman berkhasiat yang dijual bagi memenuhi keperluan kalori harian kanak-kanak
- Makanan dan minuman yang tidak sihat seperti tinggi kandungan gula digantikan dengan pilihan yang lebih sihat



Sediakan makanan dan minuman yang rendah kandungan gula.



Sediakan pilihan buah-buahan.



Elakkan menjual atau menghidang makanan terproses seperti nuget, sosej dan sebagainya.

Pilihan anda bermula sekarang.....

Jenis Makanan



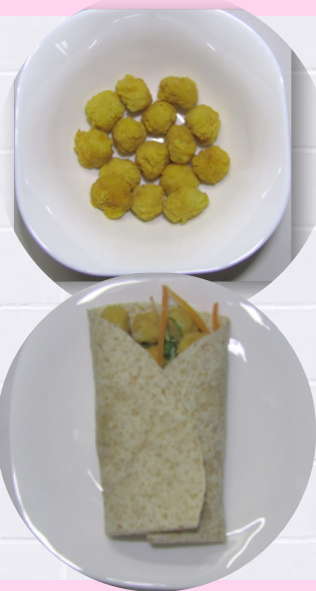
Makanan
kegemaran
murid



Contoh gantian
yang dicadangkan

1

Makanan terproses
seperti
nuget/sosej/buger
dan sebagainya



Makanan yang dibuat sendiri

Contoh :

Chicken popcorn

Kentang goreng, kentang
putar, potato wedges

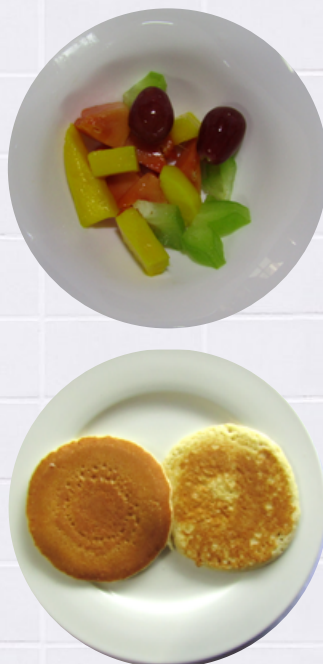
Chicken wrap

Benjo telur

keropok lekor

2

Makanan manis
seperti donut
bersalut
coklat/gula-
gula/biskut
berkrim/coklat/ais
krim



Lempeng oat/sayuran

Sandwich(sardin,telur,keju)

Wrap(chicken,telur,daging)

Benjo telur

pizza (dibuat sendiri)

Biskut cream cracker/biskut

oat/jagung semua jenis biskut

bukan berkrim

buah-buahan

kekacang/kacang kuda rebus

bijirin sarapan

jagung rebus



Pilihan anda bermula sekarang.....

Jenis Minuman



Minuman
kegemaran
murid



Contoh gantian
yang dicadangkan

1

Sirap/kordial/air
berperisa dan
bewarna/minuman
berkarbonat



Air kosong
Jus buah-buahan dibancuh
sendiri menggunakan buah
segar **BUKAN daripada
kordial contoh** jus tembikai
Air Limau
Air Barli
Minuman berkultur kurang
gula



2

Minuman bercoklat
atau bermalta
dibancuh
menggunakan gula
tambahan dan susu
pekat manis



Minuman bercoklat dibancuh
dengan Susu Rendah
Lemak/susu tepung
Minuman soya
Horlicks dibancuh tanpa gula
atau bersama susu rendah
lemak

3

Minuman kotak
berperisa yang tinggi
gula



Horlicks dibancuh tanpa gula
atau bersama susu rendah
lemak
susu kotak rendah lemak dan
gula

Berikut adalah beberapa contoh makanan selain daripada senarai menu makanan yang boleh dijual yang boleh dijadikan sebagai idea kepada pengusaha dalam menyediakan menu yang sihat dan menarik minat murid.....

Chicken Popcorn

Bahan-bahan

1 keping dada ayam

1 biji telur

1 paket tepung goreng ayam (boleh gunakan mana-mana jenama)

1 sudu bawang putih yang ditumbuk

Secubit garam



Cara membuatnya

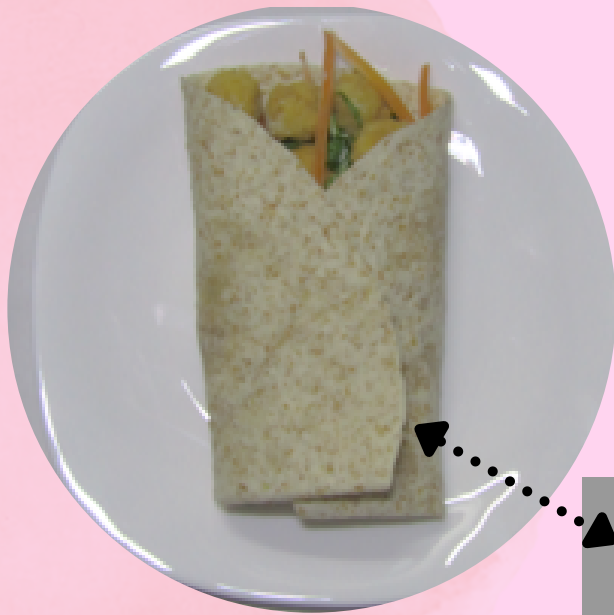
- Bersihkan dada ayam dan dipotong dadu
- kemudian gaulkan isi ayam dengan bawang putih
- gaul sehingga sehati
- panaskan minyak kemudian goreng hingga kekuningan atau masak.

**Masa
penyediaan
20 minit**

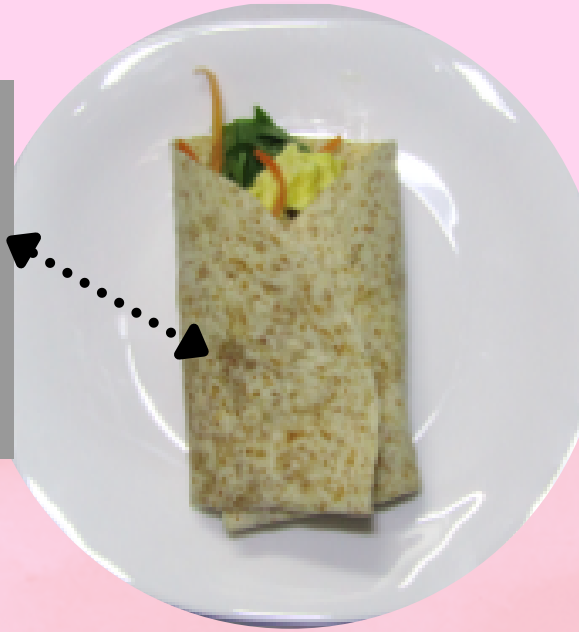
Tips :

Selain tepung serbuk roti juga boleh digunakan untuk menyalut ayam sebelum digoreng dan memberikan rasa yang lebih rangup

Chicken Wrap



FAKTA:
Roti bijirin penuh
mengandungi
kandungan serat yang
tinggi yang dapat
mengawal paras gula
serta Vitamin B, sumber
metabolisme tenaga



Bahan-bahan

Roti tortilla (mission wrap)
Isi ayam (dada) (potong kecil)
Salad
Tomato
Lobak (hiris halus-halus)
Timun (hiris halus-halus)
Keju
Mayonis

Cara membuatnya

- Roti mission Wrap dibakar dalam oven 2-3 minit.
- Gunakan ayam daripada resepi chicken popcorn.
- sapu rata mayonis atas roti wrap dan letak bahan-bahan tadi iaitu ayam, salad, lobak, timun, keju kemudian gulung roti dan siap.

**Masa
penyediaan
10 minit**

Tips :
ayam juga boleh digantikan
dengan telur hancur sebagai
sumber protein kepada kanak-
kanak



Lempeng oat sayuran

Bahan-bahan

- 1 cawan tepung gandum
- 1/4 cawan oat
- 1/2 cawan isi jagung, dimasak dan dipotong kecil
- 1/2 cawan lobak merah diparut
- 2 biji telur dipukul perlahan
- 1 cawan susu rendah lemak
- 3 sudu besar minyak masak
- Garam secukup rasa



Cara membuatnya

- Masukkan oat, telur dan susu ke dalam tepung
- kacau campuran tepung perlahan-lahan sehingga sebat
- Biarkan adunan selama 5 minit
- Masukkan isi jagung dan lobak merah
- Masukkan garam secukup rasa
- Panaskan kuali dan sapukan sedikit minyak
- Masukkan sesudu penuh adunan ke dalam kuali dan masak hingga lempeng menjadi warna keperangan.

**Masa
penyediaan
30 minit**

Fakta

Oat mengandungi serat yang tinggi.



Wholemeal bread Role with egg

Bahan-bahan

1 keping roti bijirin penuh

1 biji telur dadar

1 sudu makan bayam brazil dicincang halus

½ sudu lobak merah



Cara membuatnya

- Pecahkan satu biji telur , gaul bersama bayam yang dicincang halus bersama lobak merah
- Panaskan kuah. Seeloknya goreng menggunakan non stick pan yang tidak perlu minyak.
- Goreng telur dadar sehingga kekuningan
- Lenyapkan 1 keping roti supaya ianya menjadi nipis
- Letakkan telur dadar yang digoreng tadi dan gulung bersama roti
- Whole meal bread with egg siap untuk dihidang

**Masa
penyediaan
10 minit**



Benjo

Bahan-bahan

- 1 keping roti burger (dibelah dua) 1 biji telur
- Secubit Garam
- Secubit Serbuk Lada Hitam
- 1 sudu teh mentega (unsalted)
- 1 sudu teh Mayonis
- Salad secukupnya (cuci bersih, toscan hingga kering jika perlu hiris halus)
- 1 sudu lobak merah dihiris halus
- 1 sudu bayam brazil dihiris halus
- 1 sudu teh susu rendah lemak
- 1 keping Keju Cheddar
- 1 sudu besar sos cili



Cara membuatnya

- Pecahkan telur , gaul bersama bayam dan lobak merah yang dihiris halus. Masukkan susu rendah lemak, secubit garam dan serbuk lada hitam.
- Panaskan kuali letak sedikit sahaja minyak masak untuk memasak telur tadi. Jadikan dalam bentuk telur dadar.
- Angkat dan ketepikan
- Seterusnya sapukan mentega nipis sahaja pada kedua-dua belah roti dan bakar selama 1 minit di atas kuali tanpa minyak
- Letakkan telur, salad dan keju ke atas roti dan sedia dihidangkan

**Masa
penyediaan
15 minit**

Tips:
Gunakan tisu untuk menyerap minyak dari telur dadar yang telah digoreng



French Toast

Bahan-bahan

- 2 keping roti
- 1 biji telur
- 1 sudu kecil vanilla extract
- $\frac{3}{4}$ cawan susu
- $1\frac{1}{2}$ sudu kecil serbuk kayu manis
- 1 sudu kecil mentega (Unsalted)
- 1 biji pisang



Cara membuatnya

- Pukul telur, susu, cinnamon, vanila dan gula bersama sehingga sebati dan ringan.
- Panaskan kuali dan letakkan sedikit butter.
- Celup roti ke dalam telur sehingga tenggelam dan letakkan atas kuali. Selepas 1 minit, diterbalikkan. Masak kedua dua belah sehingga menjadi perang keemasan.
- Hidangkan dengan hirisan pisang

**Masa
penyediaan
10 minit**

CONTOH SET HIDANGAN LENGKAP & BERKHASIAMAT

boleh disediakan kepada murid-murid semasa waktu rehat di dalam kelas



Set spagetthi bolognese
Buah tembikai
Air mineral



Set mi goreng
1 potong betik
Air mineral



Set bihun goreng
2 potong buah oren
Air mineral

CONTOH SET HIDANGAN LENGKAP & BERKHASIAT

boleh disediakan kepada murid-murid semasa waktu rehat di dalam kelas



Set nasi putih
(ayam goreng + sayur
campur)
2 potong buah oren
Air mineral



Set roti bakar
1 biji pisang
1 kotak (200ml) susu
rendah lemak



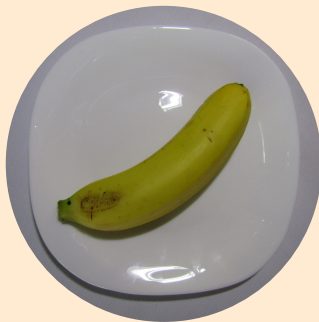
Set chicken wrap
1 kotak (200ml) susu
rendah lemak

CONTOH SET HIDANGAN LENGKAP & BERKHASIAT

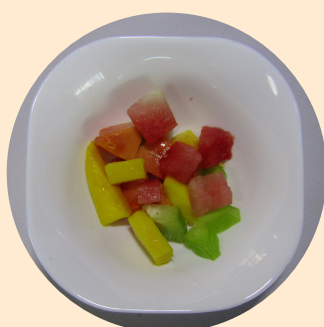
boleh disediakan kepada murid-murid semasa waktu rehat di dalam kelas



makaroni bakar
4 potong kecil tembikai
susu
Air mineral



1 set sandwich telur (roti bijirin penuh)
1 biji pisang
1 kotak (200ml) susu rendah lemak



1 mangkuk jagung rebus
1 mangkuk campuran buah potong
1 kotak (200ml)rendah lemak