

INFORMASI KANDUNGAN GIZI PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH



DIREKTORAT STANDARDISASI PRODUK PANGAN
DEPUTI BIDANG PENGAWASAN KEAMANAN PANGAN DAN BAHAN BERBAHAYA
BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA



INFORMASI KANDUNGAN GIZI PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH

**DIREKTORAT STANDARDISASI PRODUK PANGAN
DEPUTI BIDANG PENGAWASAN KEAMANAN PANGAN DAN BAHAN BERBAHAYA
BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA**

2013

INFORMASI KANDUNGAN GIZI PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH

Jakarta : Direktorat SPP, Deputi III, Badan POM RI, 2013
27 hlm : 25 cm x 18 cm



Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman atau cara apapun tanpa izin tertulis sebelumnya dari Badan POM RI.

Diterbitkan oleh Direktorat Standardisasi Produk Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya, Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, Jl. Percetakan Negara No. 23, Jakarta Pusat – 10560. Telepon (62-21) 42875584, Faksimile (62-21) 42875780, E-mail: standarpangan@pom.go.id



KATA SAMBUTAN

Tumbuh kembang anak sekolah yang optimal diantaranya tergantung dari asupan gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik. Asupan gizi pada anak sekolah dapat berasal dari pangan yang disediakan di rumah tangga, produk pangan olahan terkemas yang diperdagangkan secara komersial dan pangan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah. Pangan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah biasa disebut Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS). Untuk memberikan informasi tentang kandungan gizi PJAS, maka Badan Pengawas Obat dan Makanan menyusun Buku informasi kandungan zat gizi PJAS, sebagai panduan baik bagi orang tua, penyuluh/pengawas maupun komunitas sekolah dalam menilai dan memilih PJAS yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak sekolah.

Buku Informasi Kandungan Zat Gizi PJAS yang disusun atas sumbangsih dan diskusi berkesinambungan dari semua pihak terkait, sehingga Buku ini dapat diterbitkan. Penghargaan dan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan dan penerbitan buku ini, khususnya kepada tim yang telah berupaya keras menyajikan informasi kandungan zat gizi pada pangan jajanan anak sekolah.

Saya menyambut baik terbitnya Buku ini, dan saran/kritik membangun dari semua pihak sangat kami harapkan untuk penyempurnaan. Semoga Buku ini bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi orang tua, penyuluh/pengawas maupun komunitas sekolah.

Jakarta, 1 Desember 2013

**DEPUTI BIDANG PENGAWASAN KEAMANAN PANGAN
DAN BAHAN BERBAHAYA**

DR. Roy A. Sparringa, M.App., Sc.
NIP. 19620501 198703 1 002



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, bahwa Buku Informasi Kandungan Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah akhirnya dapat diselesaikan dan diterbitkan. Buku ini merupakan salah satu *tools* dalam rangka memperkuat program nasional yaitu Rencana Aksi Nasional Gerakan Menuju PJAS yang Aman, Bermutu dan Bergizi.

Diharapkan, Buku ini dapat membantu penerapan pemenuhan gizi seimbang pada anak sekolah. Buku ini memuat daftar komposisi zat gizi pada beberapa jenis pangan yang sering dikonsumsi oleh anak sekolah. Ruang lingkup jenis pangan meliputi makanan sepinggan, camilan/kudapan, minuman dan buah. Sedangkan komposisi zat gizi meliputi zat gizi makro dan beberapa zat gizi mikro.

Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran membangun dari pembaca masih sangat diperlukan untuk perbaikan selanjutnya. Meskipun demikian, kami berharap semoga Buku ini dapat memberikan andil dalam menciptakan sumber daya manusia Indonesia yang sehat dan cerdas.

Jakarta, 1 Desember 2013

DIREKTUR STANDARDISASI PRODUK PANGAN

Ir. Tetty Helfery Sihombing, MP
NIP. 19600120 198603 2 001

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR ISTILAH	iv
1. PENJELASAN UMUM	1
A. Pengelompokan Jenis PJAS	1
B. Kandungan Zat Gizi pada PJAS	2
C. Jenis PJAS yang Perlu Diperhatikan	3
2. TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI	5
A. Makanan Sepinggan	5
A.1 Kelompok Makanan Sepinggan	5
A.2 Kelompok Lauk Pauk dan Sayur Makanan Sepinggan	8
B. Camilan/Kudapan	12
C. Minuman	17
D. Buah	19
3. CARA MENGHITUNG KANDUNGAN ZAT GIZI PER PORSI	22
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	26
TIM PENYUSUN	27

DAFTAR ISTILAH

- 1.1 **Pangan** adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan Pangan, bahan baku Pangan, dan bahan lainnya yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman.
- 1.2 **Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)** adalah pangan yang ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah.
- 1.3 **Angka Kecukupan Gizi (AKG)** adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktifitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Zat gizi adalah substansi pangan yang memberikan energi; diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan dan atau pemeliharaan kesehatan; atau bila kekurangan atau kelebihan dapat menyebabkan perubahan karakteristik biokimia dan fisiologis tubuh.

1. PENJELASAN UMUM

Buku Informasi Kandungan Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) ini memuat komposisi zat gizi pangan yang biasa ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah. Jenis PJAS yang terdapat dalam Buku ini terutama berdasarkan hasil survei yang dilaksanakan oleh Badan POM (Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah Nasional Tahun 2008).

Data komposisi zat gizi yang disajikan dapat digunakan sebagai acuan untuk menilai kecukupan zat gizi yang diperoleh dari pangan yang dikonsumsi anak sekolah. Data tersebut juga dapat digunakan untuk merencanakan konsumsi pangan yang baik untuk memenuhi kecukupan zat gizi.

Angka zat gizi yang tercantum dalam Buku ini tidak dapat dikatakan sebagai angka mutlak, namun angka zat gizi tersebut merupakan acuan untuk mengetahui tinggi atau rendahnya kadar zat gizi suatu bahan pangan. Kandungan zat gizi suatu bahan pangan tergantung pada varietas, derajat kematangan, proses pemasakan dan lain sebagainya.

Kandungan zat gizi disajikan per 100 g Bagian yang Dapat Dimakan (BDD), yang artinya jika mengonsumsi 100 gram ikan, zat gizi yang dikonsumsi ialah yang terkandung dalam bagian ikan yang dapat dimakan, biasanya tidak termasuk tulang (duri), sirip, ekor dan kepala. Namun pangan umumnya dikonsumsi dalam ukuran per porsi yang beratnya bervariasi. Untuk mengetahui berat pangan yang dikonsumsi per porsi dapat dilakukan dengan menimbang pangan tersebut.

Jika berat pangan per porsi kurang atau lebih dari 100 g, maka kandungan zat gizi pangan tersebut dapat diketahui dengan menghitung konversi sesuai dengan cara perhitungan kandungan zat gizi per porsi pada bagian 3 (Cara Menghitung Kandungan Zat Gizi per Porsi).

A. Pengelompokan Jenis PJAS

Jenis pangan yang dijual di lingkungan sekolah sangat beragam, maka untuk memudahkan, PJAS dikelompokkan menjadi 4 (empat) kelompok berdasarkan kebiasaan jajan anak sekolah, yaitu sebagai berikut:

1. Makanan Sepiringan;
2. Camilan/Kudapan;
3. Minuman; dan
4. Buah.

Makanan Sepiringan adalah kelompok makanan utama yang dapat disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di kantin, seperti gado-gado, nasi uduk, mi ayam, lontong sayur lodeh, dan lain-lain. Data jenis makanan sepiringan terdiri dari 2 (dua) kelompok yaitu:

1. Kelompok Makanan Sepinggalan; dan
2. Kelompok Lauk Pauk dan Sayur.

Camilan/Kudapan adalah makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan, biasanya terdiri dari camilan/kudapan basah (seperti pisang goreng, combro, pastel, lempur, risoles, dan lain-lain) dan camilan/kudapan kering (seperti keripik, biskuit, kue bangket, dan lain-lain).

Minuman, meliputi minuman ringan dalam kemasan (seperti minuman berkarbonasi cola dan minuman berkarbonasi rasa jeruk) dan minuman ringan yang tidak dikemas (seperti es sirup, es teh lemon, dan lain-lain); serta minuman campur (seperti es pisang ijo, es doger, dan lain-lain).

Buah termasuk salah satu jenis makanan sumber vitamin, mineral dan serat yang penting untuk anak usia sekolah. Buah-buahan biasa dijual dalam bentuk utuh seperti pisang, jambu, jeruk dan dalam bentuk kupas atau potong seperti pepaya, nenas, melon, mangga.

B. Kandungan Zat Gizi pada PJAS

Kandungan zat gizi dalam Buku ini diperoleh berdasarkan referensi/pustaka dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia Tahun 2009 (TKPI), Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan Tahun 1994 (PPKP), *ASEAN Food Composition Tables* Tahun 2000 (AFCT), laporan Badan POM Tahun 2007, dan dari beberapa hasil penelitian.

Zat gizi yang dicantumkan dalam buku ini terdiri dari zat gizi makro dan beberapa zat gizi mikro. Pada kolom zat gizi yang bertanda (-), berarti zat gizi tersebut belum ditentukan kadarnya, sedangkan tanda (0) berarti makanan tidak mengandung zat gizi tersebut. Berikut adalah zat gizi dan satuannya.

Tabel 1. Zat gizi dan Satuan

ZAT GIZI	SATUAN
Energi	kkal
Protein	g
Lemak	g
Karbohidrat	g
Serat	g
Air	g
Kalsium	mg
Besi	mg
Natrium	mg
Vitamin A	µg
Total Karoten	µg
Vitamin C	mg

C. Jenis PJAS yang Perlu Diperhatikan

- **Contoh Jenis PJAS Sumber Tenaga**

Zat tenaga atau energi diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebagian besar dibutuhkan dari bahan makanan sumber karbohidrat dan lemak. Kekurangan energi dapat menyebabkan mudah lelah, kurang konsentrasi, serta dapat menimbulkan marasmus. Berikut contoh jenis PJAS sumber tenaga yaitu : nasi goreng, lontong sayur lodeh, bihun goreng, singkong kukus, ubi jalar kuning kukus, dan lain-lain.

- **Contoh Jenis PJAS Sumber Zat Pembangun**

Zat pembangun atau protein, penting untuk pertumbuhan fisik, perkembangan kecerdasan, dan mengganti sel-sel yang rusak. Protein didapatkan dari bahan makanan hewani atau tumbuh-tumbuhan (nabati). Kekurangan protein dapat menyebabkan penurunan kesehatan/imunitas, kecerdasan dan kebugaran, serta terhambatnya pertumbuhan anak. Contoh jenis PJAS sumber zat pembangun yaitu: ayam goreng, tempe goreng, telur bebek asin, sate sapi, dan lain-lain.

- **Contoh Jenis PJAS Sumber Zat Besi**

Zat besi adalah mineral yang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Tubuh membutuhkan zat besi untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi menyebabkan anemia gizi besi yang ditandai dengan wajah pucat dan lemah/letih. Contoh jenis PJAS sumber zat besi yaitu: hati ayam, abon sapi, telur bebek dadar, dan lain-lain.

- **Contoh Jenis PJAS Tinggi Serat**

Serat dapat mempermudah pencernaan dalam usus serta memperlancar pembuangan zat sisa dalam tubuh. Kekurangan serat dapat menimbulkan gangguan pencernaan seperti susah buang air besar (sembelit). Contoh jenis PJAS tinggi serat yaitu: bubur Manado tinotuan, peleceng kangkung, tempe murni goreng, keripik ubi, rujak, dan lain-lain.

- **Contoh Jenis PJAS Tinggi Lemak**

Lemak menyediakan asam lemak esensial yang diperlukan tubuh serta membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K. Konsumsi lemak berlebih berakibat pada peningkatan berat badan yang dapat berlanjut menjadi kegemukan (obesitas). Bagi anak sekolah yang mengalami kelebihan berat badan, dianjurkan untuk mengurangi konsumsi PJAS yang tinggi lemak. Berikut contoh jenis PJAS tinggi lemak yaitu: sosis daging, burger daging sapi, dan lain-lain.

- **Contoh Jenis PJAS Tinggi Garam**

Garam umumnya mengandung Natrium, dan biasanya sering terdapat pada makanan, bumbu penyedap, pengawet. Natrium berfungsi untuk mengatur tekanan darah, namun Natrium berlebih merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah. Konsumsi garam sebaiknya dibatasi 1 (satu) sendok teh setiap hari. Contoh jenis PJAS tinggi garam yaitu: bihun goreng instan, mi instan, burger daging sapi, keripik kentang dan lain-lain.

2. TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI

A. Makanan Sepingan

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kkal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
A.1	Kelompok Makanan Sepingan													
1	Bakso	76	4,1	2,5	9,2	-	83,6	14	2,7	-	0	-	2	PPKP-1994 ¹
2	Bihun goreng	174	4,3	6,7	24,1	-	63,8	17	1,9	425	58	-	1	AFCT-2000 ²
3	Bihun goreng instan	381	6,1	3,9	80,3	-	9	266	2,9	928	58	400	0	TKPI-2009 ³
4	Bubur ayam	39	2,3	1,1	4,9	0	91	10	0,4	256	0	-	-	AFCT-2000 ²
5	Bubur kacang ijo	106	3,9	3,6	14,6	-	-	0	0	5	0	-	0	ORG-2012 ⁴
6	Bubur manado (tinotuan)	156	2,3	0,2	15,6	8,2	80,9	41	0,4	486	-	-	15	TKPI-2009 ³
7	Bubur nasi	59	4,1	0,8	8,9	-	85,4	-	-	205	-	-	-	AFCT-2000 ²
8	Gado-gado	137	6,1	3,2	21	1,1	68,5	301	7,5	-	3	5929	1	TKPI-2009 ³

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

⁴ Godam64. 2012. Isi Kandungan Gizi - Komposisi Nutrisi Bahan Makanan. Tersedia di: www.organisasi.org. [Diakses pada: 22 November 2013].

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kkal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
9	Jagung kuning pipil rebus	154	3,8	3,5	28,4	0,7	63,7	7	0,5	-	-	234	0	TKPI-2009 ³
10	Ketoprak	153	7,9	7,7	13	2,9	69,1	153	3,4	-	3	435	0	TKPI-2009 ³
11	Ketupat kandangan (khas banjarmasin)	109	2,2	5,2	13,4	-	78,5	-	-	-	-	-	-	TKPI-2009 ³
12	Ketupat tahu	110	2,6	2,6	18,6	-	74,8	0	0,3	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
13	Laksa	166	2,7	3,9	28,8	-	81,5	0	1,5	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
14	Lontong sayur lodeh	98	3,2	5,1	9,7	1,8	81	40	0,8	393	0	-	-	AFCT-2000 ²
15	Mi aceh rebus	113	3	3,2	18,1	-	74,6	22	1,4	191	0	-	0	TKPI-2009 ³
16	Mi ayam	102	6,2	3,9	10,5	-	78,6	262	1,8	279	39	166	0	TKPI-2009 ³
17	Mi bakso	114	5,3	3	16,4	0,1	74,5	286	1,9	760	17	180	0	TKPI-2009 ³
18	Mi celor	102	3	2,1	17,8	-	75,9	12	1,4	451	0	-	0	TKPI-2009 ³
19	Mi goreng	468	7,6	20,4	62,4	-	-	22	1,8	-	28	-	2	PPKP-1994 ¹
20	Mi instan	457	10,5	19,8	59,2	-	-	-	-	1989	-	-	-	BPOM-2007 ⁵
21	Mi pangsit basah	105	5,9	4,9	9,4	-	79,2	208	2	530	25	620	0	TKPI-2009 ³

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

⁵ Badan POM dan WHO. 2007. *Development of Recommendation for Food Labeling to Support the Reduction of Chronic Disease*. Jakarta.

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kkal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
22	Mi rebus	113	4,1	3,7	15,7	1,8	75,0	46	0,8	439	3	-	-	AFCT-2000 ²
23	Nasi putih	180	3	0,3	39,8	0,2	56,7	25	0,4	1	0	-	0	TKPI-2009 ³
24	Nasi beras merah	149	2,8	0,4	32,5	0,3	64	6	0,8	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
25	Nasi gemuk	192	3,8	8,8	24,4	0,7	61,4	15	1	355	0	-	0	TKPI-2009 ³
26	Nasi goreng	276	3,2	3,2	30,2	-	0	5	0,7	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
27	Nasi gurih	190	4,7	7,5	26	0,7	60,5	12	0,8	296	0	-	0	TKPI-2009 ³
28	Nasi ketan hitam	181	4	1,2	37,3	0,3	56,9	9	1,7	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
29	Nasi ketan putih	163	3	0,4	35,7	0,2	60,7	4	0,7	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
30	Nasi Minyak	207	3,5	5	37,1	0,8	53,3	26	1,5	74	0	-	0	TKPI-2009 ³
31	Nasi Rames	155	10,3	4,2	19,1	-	65,8	239	1,8	265	96	3140	-	TKPI-2009 ³
32	Nasi tim	120	2,4	0,4	26	-	71	3	0,4	-	-	-	0	TKPI-2009 ³
33	Nasi uduk	253	4,3	21	11,7	-	50,2	0	0,4	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
34	Papeda	61	0,2	0,1	14,9	0,5	84,8	3	0,2	4	0	0	0	TKPI-2009 ³
35	Pecel	243	11,1	12,5	31,7	-	-	267	3,5	-	3297	-	212	ORG-2012 ⁴
36	Roti panggang	349	11,2	5,3	64,2	3,5	17,9	200	0	-	0	-	0	AFCT-2000 ²

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

⁴ Godam64. 2012. Isi Kandungan Gizi - Komposisi Nutrisi Bahan Makanan. Tersedia di: www.organisasi.org. [Diakses pada: 22 November 2013].

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
37	Roti Putih	248	8	1,2	50	-	40	10	1,5	530	0	0	0	TKPI-2009 ³
38	Roti warna sawo matang	249	7,9	1,5	49,7	-	40	20	2,5	500	0	0	0	TKPI-2009 ³
39	Singkong (ketela pohon) kukus	153	1,2	0,3	36,4	1,3	61,5	56	0,4	-	0	0	20	TKPI-2009 ³
40	Siomay	95	4,4	2,2	14,4	-	78,6	2	1,4	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
41	Spaghetti	139	7,4	2,1	22,6	-	66,1	109	4,7	-	42	940	0	TKPI-2009 ³
42	Toge goreng	88	3,2	2,1	14	0,7	79,2	168	5,7	-	2	613	0	TKPI-2009 ³
A.2	Kelompok Lauk Pauk dan Sayur Makanan Sampingan													
1	Abon sapi	212	18	10,6	59,3	7,5	7,1	150	12,3	-	0	138	0	TKPI-2009 ³
2	Ampela goreng	270	32,3	11	29,9	-	4,8	129	4,9	980	56	0	0	TKPI-2009 ³
3	Ayam goreng	283	22,4	19,9	3,6	0	50,7	162	3,5	161	387	-	-	AFCT-2000 ²
4	Ayam taliwang	264	18,2	20,1	2,7	-	57,5	94	2	507	1067	-	-	TKPI-2009 ³
5	Belut goreng	417	25,9	19,4	32	0	11,2	840	4,9	-	0	0	0	TKPI-2009 ³

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIMUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kkal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
6	Burger daging sapi	258	10,6	9,5	32,5	0,4	45,5	210	2,6	572	218	7580	0	TKPI-2009 ³
7	Cap cai	97	5,8	6,3	4,2	0,6	82,7	287	1,8	405	45	1640	1	TKPI-2009 ³
8	Cumi-cumi goreng	265	40,6	10,1	0	0	54,2	62	2,7	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
9	Empal goreng	248	36,2	6,9	10,1	-	43,9	131	6,4	848	112	620	0	TKPI-2009 ³
10	Gulai ikan	106	16,5	3,3	2,5	-	75,7	306	4,8	743	86	2760	0	TKPI-2009 ³
11	Gulai kambing	126	4,2	9,4	6,2	-	78,4	45	1,3	302	151	-	-	TKPI-2009 ³
12	Hati ayam	261	27,4	16,1	1,6	-	53,4	118	15,8	1068	4957	28000	0	TKPI-2009 ³
13	Ikan mujair goreng	416	46,9	23,9	0	0	44,7	346	0,9	-	12	8	0	TKPI-2009 ³
14	Ikan mujair pepes	121	21,7	2,8	0,8	0	73,7	83	-	-	8	6	0	TKPI-2009 ³
15	Karedok	92	2,2	3,3	14,1	1,4	79	174	2,4	-	0	1	3	TKPI-2009 ³
16	Paru goreng	268	23,9	12,7	14,5	-	45,5	102	8,8	923	-	-	-	TKPI-2009 ³
17	Peleceng kangkung	75	2,5	2,8	10	5,4	83,8	36	2,1	408	-	-	12	TKPI-2009 ³
18	Rawon	60	54	2,5	4	0,3	86	272	3,3	-	11	1235	0	TKPI-2009 ³
19	Rendang sapi	193	22,6	7,9	7,8	0	57,9	474	14,9	-	21	534	-	TKPI-2009 ³
20	Sate ayam	227	43,1	6,1	1,8	-	49	17	2,2	120	6	-	1	AFCT-2000 ²
21	Sate sapi	241	20,4	7,8	22,4	-	46,7	17	3,9	92	72	-	0	AFCT-2000 ²

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta.

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
22	Sayur asem	29	0,7	0,6	5	0,6	93,2	40	3,1	-	14	2075	0	TKPI-2009 ³
23	Sayur sop	27	1,3	2	1	0,3	92,7	168	1,8	-	20	2569	0	TKPI-2009 ³
24	Sop buntut	71	7,5	3,6	2,2	-	86,1	286	3,2	490	119	2900	0	TKPI-2009 ³
25	Sop daging sapi	49	5,8	0,5	5,3	-	87,5	158	2,2	391	101	3320	0	TKPI-2009 ³
26	Sosis daging	448	14,5	42,3	2,3	-	37,6	28	1,1	-	0	-	0	TKPI-2009 ³
27	Soto ayam	109	1,5	5,9	12,4	-	78,3	12	0,8	174	32	-	0	AFCT-2000 ²
28	Soto bandung	42	3,9	1,7	2,8	0,4	89,9	74	1,8	-	6	0	0	TKPI-2009 ³
29	Soto banjar	110	2,9	9,5	3,2	-	83,7	28	0,3	36	12	770	0	TKPI-2009 ³
30	Soto betawi	135	2,5	8,8	11,5	0,5	75,9	222	1,9	-	6	336	0	TKPI-2009 ³
31	Soto kudus	38	2,6	2,3	1,8	0,2	91,6	237	1,7	-	23	128	0	TKPI-2009 ³
32	Soto madura	60	3,5	4,5	1,3	0	89,8	361	3,8	-	26	121	0	TKPI-2009 ³
33	Soto padang	127	5,9	6,6	11	0,7	75	298	1,5	-	12	204	0	TKPI-2009 ³
34	Soto sukaraja	80	3,2	3,5	9	0,3	75,9	347	2,3	-	12	89	0	TKPI-2009 ³
35	Tahu goreng	115	9,7	8,5	2,5	0,1	77,3	229	4,1	-	-	0	0	TKPI-2009 ³
36	Tekwan	53	1,9	0,9	9,5	-	86,7	9	1	174	-	-	-	TKPI-2009 ³
37	Telur ayam,ceplok	383	15,1	32,9	8,3	-	0	61	3,1	-	462	-	2	PPKP-1994 ¹

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.*

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIMUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
38	Telur ayam dadar	251	16,3	19,4	1,4	0	61,9	62	2,5	-	122	221	0	TKPI-2009 ³
39	Telur ayam rebus	170	13,9	12,4	0,7	0	72,1	73	3,5	-	89	-	0	AFCT-2000 ²
40	Telur bebek, asin	179	13,6	13,3	4,4	-	66,5	120	1,8	-	253	-	0	TKPI-2009 ³
41	Telur bebek, ceplok	320	15,1	30,5	0,9	-	0	64	3,2	-	482	-	0	PPKP-1994 ¹
42	Telur bebek dadar	301	20	23,7	0	0	55,1	71	9,2	-	122	613	0	TKPI-2009 ³
43	Tempe murni goreng	350	24,5	26,6	10,4	4,2	36,8	202	4,9	-	-	78	0	TKPI-2009 ³
44	Tempe pasar goreng	336	20	28	7,8	3,4	42,9	156	3	-	-	10	0	TKPI-2009 ³
45	Tumis bayam bersantan	48	1,4	4,2	2,6	0,5	91,2	129	0,8	-	0	2988	22	TKPI-2009 ³

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

B. Camilan/Kudapan

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
1	Agar-agar	0	0	0,2	0	-	17,8	400	5	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
2	Apem	148	2	0,5	33,9	-	63,1	-	-	-	-	-	-	TKPI-2009 ³
3	Bakpau	239	12,2	2,6	41,6	-	-	21	2,8	-	28	-	0	ORG-2012 ⁴
4	Bakpia	272	8,7	6,7	44,1	0,9	38,9	194	4,5	-	-	1392	0	TKPI-2009 ³
5	Bakwan	280	8,2	10	39	-	40,5	204	7	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
6	Bika ambon	199	2,1	1,5	44,4	0,3	51,5	45	1,8	-	0	408	0	TKPI-2009 ³
7	Biskuit	458	6,9	14,4	75,1	-	2,2	62	2,7	-	0	-	0	TKPI-2009 ³
8	Buras	126	3,3	1,9	23,9	-	69,3	0	5,6	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
9	Brem	249	3,4	0,4	58	0	37,4	198	2	-	0	240	0	TKPI-2009 ³
10	Cassava stick	460	0,8	18,7	17,2	1,6	5,6	144	7,5	-	0	107	0	TKPI-2009 ³
11	Combro	210	1,6	6,6	35,8	-	43,2	6,4	2,4	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
12	Donat	357	9,4	10,4	56,5	-	23,2	47	0,8	59	48	-	-	AFCT-2000 ²
13	Donat tabur gula	431	7,5	22,7	49,2	3,2	19,2	7	0,1	-	0	-	0	AFCT-2000 ²
14	Gemblong	274	1,7	5,4	55,5	2,2	36,2	69	3,3	-	0	0	0	TKPI-2009 ³

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

⁴ Godam64. 2012. Isi Kandungan Gizi - Komposisi Nutrisi Bahan Makanan. Tersedia di: www.organisasi.org. [Diakses pada: 22 November 2013].

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIMUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
15	Getuk lindri	171	1,7	4	32	-	61,1	0	0,6	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
16	Jagung rebus	175	4,3	1,8	35	-	-	5	1,1	-	17	-	0	PPKP-1994 ¹
17	Getuk singkong	204	0,5	1,4	47,4	0,8	49,8	97	1,5	-	0	208	0	TKPI-2009 ³
18	Kacang sukro putih	488	5,2	25,6	59,6	-	6,4	0	0,8	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
19	Kacang telur	748	10	20,8	124,8	-	7,2	0	0,6	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
20	Karoket	292	4,8	11,2	2,8	-	40,4	0	3,4	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
21	Kelepon	215	3,7	3,7	41,8	1	49,6	232	3,3	-	0	872	0	TKPI-2009 ³
22	Keripik gadung	446	2,8	14,5	76	1,7	4	147	1,9	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
23	Keripik kentang	448	2,7	18,8	67,1	3,8	7,8	25	1,2	712	-	-	0	TKPI-2009 ³
24	Keripik singkong	478	0,9	20,7	72	2,0	4,2	189	1,9	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
25	Keripik tempe	581	12,1	40,6	41,7	2,2	3,3	237	6,9	-	-	320	0	TKPI-2009 ³
26	Keripik ubi	486	0,2	23,9	67,6	14,3	6	68	0,9	52	0	-	0	TKPI-2009 ³
27	Kerupuk kemplang goreng	504	5,6	28,1	57,1	0,3	5,8	50	2,9	-	6	280	0	TKPI-2009 ³
28	Kerupuk kemplang panggang	356	9,7	1,1	76,9	1	9,4	62	2,9	-	7	280	0	TKPI-2009 ³
29	Kerupuk mie kuning goreng	476	0,1	21,1	71,3	4,2	7,2	57	4,6	-	0	333	0	TKPI-2009 ³

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIMUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kkal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
30	Kerupuk udang	477	4,7	20,5	68,5	5	4,4	24	0,9	449	-	-	0	TKPI-2009 ³
31	Kue bangket	338	1,5	1,2	80,3	-	16,1	34	0,3	67	0	0	0	TKPI-2009 ³
32	Kue lumpur	291	3,6	11,1	44,1	-	40,1	96	2,3	-	20	400	-	TKPI-2009 ³
33	Kue mangkok	182	3	1	40,4	-	55,2	0	0,7	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
34	Kue pia	296	4,6	0	66,4	-	13,8	0	1	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
35	Kue sus	221	7,5	10,2	24,8	-	56,6	105	2,5	-	26	1300	0	TKPI-2009 ³
36	Lanting getuk	422	0,9	10,8	80,4	1,4	4,2	206	3,6	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
37	Lapis legit	389	6,6	15,7	55,5	0,5	21,3	16	1,9	-	41	1032	0	TKPI-2009 ³
38	Lemper	221	3,8	3,6	43,4	-	60,9	0	0,6	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
39	Lupis ketan	164	1,8	2,1	34,5	0,7	61	119	1,5	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
40	Martabak manis	265	4,7	5,5	49,3	-	40	0	1,9	-	37	-	0	PPKP-1994 ¹
41	Martabak telur	200	6,9	5,1	29,5	-	54,7	0	1,1	-	51	-	0	PPKP-1994 ¹
42	Melinjo emping tipis goreng	485	11,5	24,5	59,1	-	3,3	85	-	-	-	0	0	TKPI-2009 ³
43	Misro	218	0,8	16	50,2	-	31,2	0	0,6	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
44	Oncom goreng	363	7,3	19,3	40,3	-	31,3	0	14,3	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
45	Onde-onde	336	4	9,8	57,9	-	27,7	-	-	-	-	-	-	TKPI-2009 ³
46	Ongol-ongol sagu	111	0,3	2,7	21,2	0,3	75,3	79	1,7	-	0	0	0	TKPI-2009 ³

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIMUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
47	Opak singkong	940	30	42	104	-	-	600	12	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
48	Pastel	307	4,5	13,3	42,4	-	38,3	296	2,5	-	0	5360	0	TKPI-2009 ³
49	Pempek adaan	162	4,9	3	27,8	-	62,6	26	1	488	-	-	-	TKPI-2009 ³
50	Pempek belida	156	4,2	1,4	31,6	0,2	61,4	100	3,3	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
51	Pempek kapal selam	152	4,5	2,3	28,2	-	63,4	19	1,6	628	-	-	-	TKPI-2009 ³
52	Pempek kelesan	211	12,3	6,1	26,6	0,4	53	840	1,8	-	14	888	0	TKPI-2009 ³
53	Pempek kulit	243	5,2	7,3	39,1	-	45,7	16	2	555	-	-	-	TKPI-2009 ³
54	Pempek telur	156	4,7	2,7	28,3	-	62,4	13	1,3	448	-	-	-	TKPI-2009 ³
55	Pempek tenggiri	173	7,2	1,2	33,4	0,2	56,3	164	3,1	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
56	Permen	250	0	0	95	-	-	5	0	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
57	Pisang goreng	220	2,3	2,3	6,3	-	52,3	12	0,1	-	10	-	0	PPKP-1994 ¹
58	Putu	210	3	6	37	-	53	0	1,2	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
59	Putu mayang	121	1,7	3,4	21,1	-	73,2	-	-	-	-	-	-	TKPI-2009 ³
60	Rempeyek kacang tanah	513	17,5	32,5	44,3	1,7	3,9	65	2,6	-	-	0	0	TKPI-2009 ³
61	Rempeyek kacang tolo	451	11,2	20,2	59,7	1,8	6,1	156	4,6	-	-	0	0	TKPI-2009 ³
62	Roti gambang	350	7,5	2	75,5		13,5	23	2,4		0	-	0	PPKP-1994 ¹

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIMUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kkal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
63	Risoles	335	5,3	3,5	70,5	-	56,5	7	1,4	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
64	Singkong goreng	285	1	18	28	-	0	4	0,6	-	-	-	12	PPKP-1994 ¹
65	Ubi goreng	160	3,7	1,3	55,3	-	0	40	0,9	-	-	-	9	PPKP-1994 ¹
66	Ubi jalar rebus	114	1,4	9,5	25,5	-	-	28	0,6	-	269	-	10	PPKP-1994 ¹
67	Ubi jalar kuning kukus	100	0,7	0,3	23,8	1	74,2	44	0,4	-	0	4427	16	TKPI-2009 ³
68	Wingko babat	355	3,2	15,1	51,4	2,4	29,7	47	1,1	-	0	0	0	TKPI-2009 ³
69	Yangko	254	3	1,1	58,1	0,8	37,4	184	2,6	-	0	96	0	TKPI-2009 ³

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

C. Minuman

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kkal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
1	Air sari jeruk manis	44	0,8	0,2	11	-	-	19	0	-	57	-	49	ORG-2012 ⁴
2	Es doger	138	1,2	3,2	26,2	1,0	-	-	-	-	-	-	-	JPA-2013 ⁶
3	Es kelapa muda	39	0,2	0,2	9,0	-	90,3	10	0	-	0	-	0	AFCT-2000 ²
4	Es krim	207	4	12,5	20,6	-	62,1	123	0,1	-	178	-	1	PPKP-1994 ¹
5	Es krim (dari santan)	157	3	2	33	-	-	7	0,1	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
6	Es mambo	152	0	0	37,6	-	-	2	0	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
7	Es pisang ijo	230	1,3	3,1	49,3	0,8	-	-	-	-	-	-	-	JPA-2013 ⁶
8	Es puter	48	0,2	1	10,2	-	-	2	0	-	0	-	0	ORG-2012 ⁴
9	Es sirup	45	0	0	11,3	-	-	1	0	-	0	-	0	PPKP-1994 ¹
10	Es teh lemon	51	0	0,3	11,9	-	87,8	27	0,2	-	0	-	14	AFCT-2000 ²
11	Jus mangga	57	0,2	0,2	13,7	-	85,8	21	0,3	-	33	-	49	AFCT-2000 ²
12	Jus sirsak	75	0,1	0,1	16,3	-	82,5	22	0,1	-	2	-	30	AFCT-2000 ²

¹ Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.

⁴ Godam64. 2012. Isi Kandungan Gizi - Komposisi Nutrisi Bahan Makanan. Tersedia di: www.organisasi.org. [Diakses pada: 22 November 2013].

⁶ Kurniawan, J dan Widjanarko, S.B. 2013. Studi kasus analisa proksimat, kandungan kalori, dan aspek keamanan pangan, minuman es disekitar Universitas Brawijaya. *Jurnal Pangan dan Agroindustri* Vol. 1 No.1 p-56-54. Malang.

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIMUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kkal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
13	Jus strawberi	50	0	0,2	12,0	-	87,8	17	0,2	-	0	-	11	AFCT-2000 ²
14	Minuman coklat	80	1,5	0,3	17,7	0,1	80,1	50	0,6	-	55	-	0	AFCT-2000 ²
15	Minuman berkarbonasi, cola	41	0	0,1	9,9	-	90,0	0	0	-	0	-	0	AFCT-2000 ²
16	Minuman berkarbonasi, rasa jeruk	46	0	0	11,6	-	88,4	33	0,2	-	0	-	5	AFCT-2000 ²
17	Sari kedelai/susu kedelai	41	3,5	2,5	5	-	87	50	0,7	-	-	200	2	TKPI-2009 ³
18	Susu sapi	61	3,2	3,5	4,3	-	88,3	143	1,7	36	39	-	1	TKPI-2009 ³
19	Yoghurt	52	3,3	2,5	4	-	88	120	0,1	40	22	-	0	TKPI-2009 ³

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.*

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.*

D. Buah

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
1	Alpukat	85	0,9	6,5	7,7	-	84,3	10	0,9	2	-	180	13	TKPI-2009 ³
2	Apel	58	0,3	0,4	14,9	-	84,1	6	0,3	2	-	90	5	TKPI-2009 ³
3	Belimbing	36	0,4	0,4	8,8	-	90	4	1,1	4	-	170	35	TKPI-2009 ³
4	Duku	63	1	0,2	16,1	-	82	18	0,9	-	-	0	9	TKPI-2009 ³
5	Jambu air	46	0,6	0,2	11,8	-	87	8	1,1	-	-	-	5	TKPI-2009 ³
6	Jambu biji	49	0,9	0,3	12,2	-	86	14	1,1	-	-	25	87	TKPI-2009 ³
7	Jeruk	45	0,9	0,2	11,2	-	87,2	33	0,4	-	-	190	49	TKPI-2009 ³
8	Jeruk bali	48	0,6	0,2	12,4	-	86,3	23	0,5	-	-	20	43	TKPI-2009 ³
9	Kedondong	47	0,5	0,2	10,4	-	87,8	7	0,8	2	-	-	32	TKPI-2009 ³
10	Mangga	52	0,7	0	12,3	1,6	86,6	20	1	3	-	-	12	TKPI-2009 ³
11	Mangga gedung	44	0,7	0,2	11,2	-	87,4	13	0,2	-	-	16400	30	TKPI-2009 ³
12	Mangga golek	63	0,5	0,2	16,7	-	82,2	14	0,7	-	-	3715	65	TKPI-2009 ³
13	Mangga harum manis	46	0,4	0,2	11,9	-	86,6	15	0,2	-	-	1200	6	TKPI-2009 ³
14	Mangga indramayu	72	0,8	0,2	18,7	-	80,2	13	1,9	-	-	2900	16	TKPI-2009 ³
15	Mangga manalagi	133	1	0,1	32,1	12	66,5	20	1	70	0	-	61	TKPI-2009 ³
16	Manggis	63	0,6	0,6	15,6	-	83	8	0,8	-	-	0	5	TKPI-2009 ³

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIMUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kkal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
17	Markisa	144	3,5	1,2	29,8	11	64,7	27	1,4	-	0	691	10	TKPI-2009 ³
18	Melon jingga	24	0,6	0,1	5,1	0,7	93,7	15	0,5	-	214	-	34	AFCT-2000 ²
19	Melon hijau	31	0,3	0,3	6,7	0,7	92,3	23	0,4	-	1	-	8	AFCT-2000 ²
20	Nanas	40	0,6	0,3	9,9	0,6	88,9	22	0,9	-	0	90	22	TKPI-2009 ³
21	Pepaya	46	0,5	-	12,2	-	86,7	23	1,7	4	-	365	78	TKPI-2009 ³
22	Pisang ambon	108	1	0,8	24,3	1,9	72,9	20	0,2	10	-	-	9	TKPI-2009 ³
23	Pisang lampung	99	1,3	0,2	25,6	-	72,1	10	0,9	-	-	618	4	TKPI-2009 ³
24	Pisang Raja	120	1,2	0,2	31,8	-	65,8	10	0,8	-	-	950	10	TKPI-2009 ³
25	Rambutan	69	0,9	0,1	18,1	-	80,5	16	0,5	-	-	0	58	TKPI-2009 ³
26	Rambutan binjai	76	0,5	0,2	18	3,8	81	15	1,2	-	-	-	13	TKPI-2009 ³
27	Rujak aceh	82	0,4	0,3	19,7	2,4	78,7	-	-	-	-	-	42	TKPI-2009 ³
28	Salak	77	0,4	-	20,9	-	78	28	4,2	-	-	0	2	TKPI-2009 ³
29	Salak bali	57	0,5	0,1	13,6	1,3	85,1	94	2,1	-	0	37	0	TKPI-2009 ³
30	Salak medan	55	0,4	0,2	12,8	3,2	78,1	6	0,5	39	-	-	58	TKPI-2009 ³
31	Salak Pondoh	87	0,8	0,4	20,1	0	77,9	38	3,9	-	0	40	8	TKPI-2009 ³
32	Semangka	28	0,5	0,2	6,9	-	92,1	7	0,2	-	-	590	6	TKPI-2009 ³
33	Sirsak	65	1	0,3	16,3	-	81,7	14	0,6	-	-	10	20	TKPI-2009 ³

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta.

No.	NAMA	KOMPOSISI ZAT GIZI PER 100 gram BDD											SUMBER	
		ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	SERAT	AIR	KALSIMUM	BESI	NATRIUM	VIT. A	KAROTEN TOTAL		VIT. C
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	µg		mg
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
34	Srikaya	63	1,1	0,5	13,9	2,1	83,4	127	2,7	-	0	31	28	TKPI-2009 ³
35	Strawberi	30	0,8	0,2	6,2	1,9	92,4	21	0,8	3	4	-	59	AFCT-2000 ²

² P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.

³ Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta.

3. CARA MENGHITUNG KANDUNGAN ZAT GIZI PER PORSI

Contoh 1.

Apabila anak sekolah usia 7-9 tahun mengonsumsi nasi goreng sebanyak 1 piring kecil, maka untuk mengetahui kandungan serta sumbangan energi dari nasi goreng yang dikonsumsi tersebut, adalah sebagai berikut:

1. Lihat bagian 2. Tabel Kandungan Zat Gizi;
A. Makanan Sepinggan;
A.1 Kelompok Makanan Sepinggan;
Halaman 7, nomor 26, pada kolom (3).
Diketahui kandungan energi nasi goreng **per 100 gram BDD sebesar 276 kkal.**
2. Timbang nasi goreng yang akan dikonsumsi untuk mengetahui beratnya. Misalnya diketahui bahwa berat 1 piring kecil nasi goreng adalah **50 gram.**
3. Lakukan konversi perhitungan kandungan energi nasi goreng dengan cara sebagai berikut:



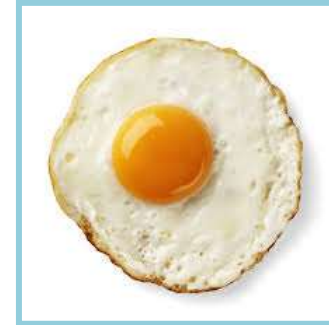
$$\frac{50 \text{ gram (berat 1 piring kecil nasi goreng)} \times 276 \text{ kkal (kandungan energi per 100 gram BDD)}}{100 \text{ gram BDD}} = 138 \text{ kkal}$$

4. Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa **kandungan energi 1 piring kecil nasi goreng adalah 138 kkal.** Untuk menghitung kandungan zat gizi lainnya dapat menggunakan cara yang sama.
5. Untuk menilai sumbangan energi dari nasi goreng tersebut, diketahui dengan membandingkan angka kecukupan energi per hari untuk anak usia 7-9 tahun yaitu **1850 kkal** (lihat Lampiran 1. Tabel Angka Kecukupan Gizi, halaman 25, nomor 1, kolom (4)). Sehingga kekurangan asupan energi sebesar $\pm 1712 \text{ kkal}$ ($1850 - 138 \text{ kkal}$) dapat diperoleh dari makanan yang lain.

Contoh 2.

Apabila anak laki-laki usia 10-12 tahun mengonsumsi telur ceplok yang dibuat dari 1 butir telur ayam, maka untuk mengetahui kandungan serta sumbangan protein dari telur ceplok yang dikonsumsi tersebut, adalah sebagai berikut:

1. Lihat bagian 2. Tabel Kandungan Zat Gizi;
A. Makanan Sepiringan;
A.2. Kelompok Lauk Pauk dan Sayur;
Halaman 10, nomor 37, pada kolom (4).
Diketahui kandungan protein telur ayam ceplok **per 100 gram BDD sebesar 15,1 gram.**
2. Timbang telur ceplok yang akan dikonsumsi untuk mengetahui beratnya. Misalnya diketahui bahwa berat telur ceplok adalah **55 gram.**
3. Lakukan konversi perhitungan kandungan energi telur ceplok dengan cara sebagai berikut:



$$\frac{55 \text{ gram (berat telur ceplok)}}{100 \text{ gram BDD}} \times 15,1 \text{ gram (kandungan protein per 100 gram BDD)} = 8,3 \text{ gram}$$

4. Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa **kandungan protein telur ayam ceplok adalah 8,3 gram.** Untuk menghitung kandungan zat gizi lainnya dapat menggunakan cara yang sama.
5. Untuk menilai sumbangan protein dari telur ceplok tersebut, diketahui dengan membandingkan angka kecukupan protein per hari untuk anak laki-laki usia 10-12 tahun yaitu **56 gram** (lihat Lampiran 1. Tabel Angka Kecukupan Gizi, halaman 25, nomor 2, kolom (5)). Sehingga kekurangan asupan protein sebesar \pm **47,7 gram** ($56 - 8,3$ gram) dapat diperoleh dari makanan yang lain.

Contoh 3.

Apabila anak perempuan usia 10-12 tahun mengonsumsi 1 porsi mi instan, maka untuk mengetahui kandungan serta sumbangan natrium dari mi instan yang dikonsumsi tersebut, adalah sebagai berikut:

1. Lihat bagian 2. Tabel Kandungan Zat Gizi;
A. Makanan Sepinggian;
A.1. Kelompok Makanan Sepinggian;
Halaman 6, nomor 20, pada kolom (11).
Diketahui kandungan natrium mi instan **per 100 gram BDD sebesar 1989 mg.**
2. Timbang mi instan yang akan dikonsumsi untuk mengetahui beratnya. Misalnya diketahui bahwa berat mi instan adalah **75 gram.**
3. Lakukan konversi perhitungan kandungan natrium mi instan dengan cara sebagai berikut:



$$\frac{75 \text{ gram (berat 1 porsi mi instan)}}{100 \text{ gram BDD}} \times 1989 \text{ mg (kandungan natrium per 100 gram BDD)} = 1492 \text{ mg}$$

4. Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa **kandungan natrium 1 porsi mi instan adalah 1492 mg.** Untuk menghitung kandungan zat gizi lainnya dapat menggunakan cara yang sama.
5. Angka kecukupan natrium per hari untuk anak perempuan usia 10-12 tahun adalah **1500 mg** (lihat Lampiran 1. Tabel Angka Kecukupan Gizi, halaman 25, nomor 8.2, kolom (6)).
6. Berdasarkan perhitungan tersebut terlihat bahwa 1 porsi mi instan sudah hampir memenuhi kecukupan natrium anak perempuan usia 10-12 tahun per hari. Agar asupan natrium tidak melebihi kecukupan per hari, maka perlu diperhatikan konsumsi pangan lainnya yang mengandung natrium.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan POM dan WHO. 2007. *Development of Recommendation for Food Labeling to Support the Reduction of Chronic Disease*. Jakarta.
2. Badan POM. 2008. Laporan Akhir Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional Tahun 2008. Direktorat Surveilans Penyuluhan Keamanan Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Jakarta.
3. Departemen Kesehatan. 1981. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Penerbit Bhratara Karya Aksara. Jakarta.
4. Departemen Kesehatan. 2001. Komposisi Zat Gizi Makanan Indonesia. Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi. Bogor.
5. Dwiriani, Cesilia Meti, dkk. 2011. Modul Guru - Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah Dasar. Departemen Gizi Masyarakat-FEMA-IPB. Bogor.
6. Godam64. 2012. Isi Kandungan Gizi - Komposisi Nutrisi Bahan Makanan. Tersedia di: www.organisasi.org. [Diakses pada: 22 November 2013].
7. Hardinsyah dan B., Dodik. 1994. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, IPB. Bogor.
8. Kurniawan, J dan Widjanarko, S.B. 2013. Studi kasus analisa proksimat, kandungan kalori, dan aspek keamanan pangan, minuman es disekitar Universitas Brawijaya. Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol. 1 No.1 p-56-54. Malang.
9. P. Prapasri, B. Barbara, R. Monthip, dan S. Pongtorn. 2000. *ASEAN Food Composition Tables*. Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU), ASEANFOODS Coordinator and INFOODS Regional Database Centre. Thailand.
10. Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.
11. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Anak Usia 7 – 9 Tahun dan Usia 10 – 12 Tahun

No.	Zat Gizi	Satuan	Usia 7 – 9 tahun	Usia 10 – 12 tahun	
				Laki-Laki	Perempuan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1.	Energi	kcal	1850	2100	2000
2.	Protein	g	49	56	60
3.	Lemak Total	g	72	70	67
4.	Karbohidrat	g	254	289	275
5.	Serat	g	26	30	28
6.	Air	mL	1900	1800	1800
7.	Vitamin				
7.1	– Vitamin A	mcg	500	600	600
7.2	– Vitamin C	mg	45	50	50
8.	Mineral				
8.1	– Kalsium	mg	1000	1200	1200
8.2	– Natrium	mg	1200	1500	1500
8.3	– Besi	mg	10	13	20

TIM PENYUSUN

PENGARAH
DR. Roy A. Sparringa, M.App., Sc.
PENANGGUNG JAWAB
Ir. Tetty H. Sihombing, MP
KETUA
Yusra Egayanti, S.Si., Apt
SEKRETARIS
Sofhiani Dewi, STP.M.Si
NARA SUMBER
Dr. Ir. Dodik Briawan, MCN Dr. Ratu Ayu Dewi Sartika, MSc., Apt Nurfi Afriansyah, M.Sc, PH
ANGGOTA
Yeni Restiani, S.Si., Apt Meliza Suhartatik, STP Desy Rasta Waty, S.Si., Apt RR. Aryudani Dewi Utami, STP Siti Maemunah, S.Farm., Apt Iip Syaiful, SKM, M.Kes

INFORMASI KANDUNGAN GIZI PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH