



# Bank Kalori Makanan

## i) BUKAN VEGETARIAN

### NASI, MEE, BIHUN, KUETIAU DAN LAIN- LAIN

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Bihun bandung	1 mangkuk	450	490	NC
Bihun bandung + sayur + 1 biji telur rebus	1 mangkuk	250	350	NP
Bihun goreng	2 senduk	170	290	NC
Bihun goreng + sayur + <i>fish cake</i>	2 senduk	140	240	NP
Bihun goreng ala Cina	2 senduk	140	220	NP
Bihun goreng putih	2 senduk	120	200	NP
Bihun goreng Singapura	2 senduk	120	150	NP
Bihun hailam + sayur + ayam	1 mangkuk	250	350	NP
Bihun kantonis + sayur + ayam	1 pinggan	280	430	NP
Bihun kari	1 mangkuk	250	325	NP
Bihun kari + sayur + ayam	1 mangkuk	250	330	NP
Bihun latna + sayur + ayam	1 mangkuk	250	380	NP
Bihun rebus + sayur + ½ biji telur rebus	1 mangkuk	250	310	NP
Bihun Soto	1 mangkuk cina	130	50	NP
Bihun sup	1 mangkuk	200	200	NP
Bihun sup + sayur + ayam	1 mangkuk	200	200	NP
Bihun tom yam + sayur + ayam	1 mangkuk	250	230	NP
Bubur ayam	1 mangkuk	200	70	NP
Bubur daging	1 mangkuk	200	120	NP
Bubur ikan	1 mangkuk	200	80	NP
Bubur nasi	1 cawan	170	70	NC
Bubur nasi + sayur campur + bawang goreng + ayam	1 mangkuk	150	140	NP
Chap chye	1 senduk	60	50	NP
Char kuetiau	2 senduk	120	230	NP
Ketupat nasi	5 potong	200	215	NP
Kuetiau bandung	1 mangkuk kecil	450	540	NC
Kuetiau bandung + sayur + 1 biji telur rebus	1 mangkuk kecil	200	300	NP
Kuetiau goreng + sayur + <i>fish cake</i>	2 senduk	120	250	NP
Kuetiau goreng	2 senduk	170	320	NC
Kuetiau hailam + sayur + ayam	1 mangkuk	250	380	NP
Kuetiau kantonis + sayur + ayam	1 pinggan	280	410	NP
Kuetiau kari	1 mangkuk	250	315	NP
Kuetiau kari + sayur + ayam	1 mangkuk	250	320	NP
Kuetiau latna + sayur + ayam	1 mangkuk	250	320	NP
Kuetiau sup	1 mangkuk	250	140	NP
Kuetiau sup + sayur + ayam	1 mangkuk	250	140	NP
Kuetiau tom yam + sayur + ayam	1 mangkuk	250	210	NP
Laksa + sayur + ½ biji telur rebus	1 mangkuk	250	240	NP
Laksa Johor	1 mangkuk	250	330	NP
Laksa Sarawak	1 mangkuk	250	320	NP
Lemang	1 potong	30	100	NP

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Lontong + nasi impit	1 mangkuk	300	340	NP
Makaroni ayam	1 senduk	100	150	NP
Makaroni bakar	2 senduk	90	150	NP
Makaroni goreng	2 senduk	90	300	NP
Mi bandung	1 mangkuk	450	550	NC
Mi bandung + sayur + ayam	1 mangkuk	250	310	NP
Mi goreng	3 senduk	170	280	NC
Mi goreng + sayur + <i>fish cake</i>	3 senduk	150	250	NP
Mi goreng mamak	3 senduk	150	270	NP
Mi hailam + sayur + ayam	1 mangkuk	250	340	NP
Mi hailam berkuah	1 mangkuk	250	340	NP
Mi kantonis + sayur + ayam	1 mangkuk	280	410	NP
Mi kari	1 mangkuk	410	530	NC
Mi kari + sayur + ayam	1 mangkuk	250	320	NP
Mi kungfu	1 mangkuk	250	220	NP
Mi latna + sayur + ayam	1 mangkuk	250	400	NP
Mi rebus	1 mangkuk	250	250	NP
Mi rebus + sayur + ½ biji telur rebus	1 mangkuk	250	170	NP
Mi siam	2 senduk	100	120	NP
Mi sup	1 mangkuk	560	380	NC
Mi sup + sayur + ayam	1 mangkuk	250	170	NP
Mi tom yam + sayur + ayam	1 mangkuk	250	130	NP
Mi udang sup	1 mangkuk	480	250	NP
Mi wantan sup	1 mangkuk	250	125	NP
Nasi ambang	1 hidangan	250	325	NP
Nasi ayam (nasi sahaja)	2 senduk	100	160	NP
Nasi ayam (set)	1 pinggan	250	280	NC
Nasi ayam + ayam + sayur + sos cili	1 pinggan	250	450	NP
Nasi beriani (nasi sahaja)	1 cawan	110	200	NC
Nasi briyani (set)	1 pinggan	250	460	Atlas
Nasi briyani + ayam goreng berempah + sayur dal	1 pinggan	250	450	NP
Nasi dagang	1 pinggan	250	510	NP
Nasi goreng	3 senduk	150	290	NP
Nasi goreng (biasa) + sayur + <i>fish cake</i>	3 senduk	150	290	NP
Nasi goreng ayam + cendawan	1 set	240	450	NP
Nasi goreng cendawan	3 senduk	150	290	NP
Nasi goreng cina	3 senduk	150	320	NP
Nasi goreng cina + sayur + telur	3 senduk	150	320	NP
Nasi goreng gajus	3 senduk	150	330	NP
Nasi goreng ikan masin	3 senduk	150	280	NP
Nasi goreng ikan masin + sayur + ikan masin	3 senduk	150	280	NP
Nasi goreng kampung	3 senduk	150	270	NP
Nasi goreng kampung + sayur + <i>fish cake</i>	3 senduk	150	290	NP
Nasi goreng kerabu	3 senduk	150	340	NP
Nasi goreng lada hitam + sayur + ayam	3 senduk	150	290	NP

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Nasi goreng paprik	3 senduk	150	240	NP
Nasi goreng paprik + sayur + ayam	3 senduk	150	240	NP
Nasi goreng pataya + sayur + ayam + telur dadar	3 senduk	150	370	NP
Nasi goreng pattaya	3 senduk	150	285	NP
Nasi goreng udang + sayur	3 senduk	150	380	NP
Nasi goreng USA	3 senduk	150	285	NP
Nasi goreng USA + sayur + udang + fTE mata	3 senduk	150	490	NP
Nasi impit	8 kiub	50	80	Atlas
Nasi kerabu	1 set	250	260	NP
Nasi Khabsa	1 cawan	110	280	NP
Nasi lemak (biasa)	1 set	180	320	NP
Nasi lemak (set)	1 pinggan	200	340	Atlas
Nasi lemak ayam goreng berempah + timun + sambal	1 set	220	490	NP
Nasi lemak rendang ayam/ daging + timu + sambal	1 set		420	NP
Nasi lemak sambal sotong + timun + sambal	1 set	210	410	NP
Nasi lemak telur mata kerbau + timun + sambal	1 set	180	350	NP
Nasi minyak (kosong)	3 senduk	150	265	NP
Nasi nenas	3 senduk	170	160	NP
Nasi putih	2 senduk	150	200	NC
Nasi tomato	2 senduk	100	185	NP
Pasta	2 senduk	110	165	NP
Soto	1 mangkuk	250	260	NP
Soto ayam	1 mangkuk	490	510	NC
Spagethi dengan keju & sos daging	1 mangkuk	440	440	NC

## AYAM DAN DAGING

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Ayam gajus	1 senduk	50	165	NP
Ayam goreng	1 ketul	120	270	NC.
Ayam goreng berempah	1 ketul	90	200	NP
Ayam goreng KFC	1 ketul(peha)	65	110	NC
	1 ketul (dada)	55	160	
Ayam goreng madu	1 ketul	90	240	NP
Ayam masak cili	1 ketul	90	140	NP
Ayam masak halia	1 senduk	50	60	NP
Ayam masak kicap	1 ketul	90	200	NP
Ayam masak kunyit	1 senduk	50	80	NP
Ayam masak kurma	1 ketul	90	190	NC
Ayam masak kuzi	1 ketul	90	180	NP
Ayam masak lemak cili api	1 ketul	90	150	NP
Ayam masak lemon	1 ketul	90	160	NP

<b>Makanan</b>	<b>Hidangan</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Rujukan</b>
Ayam masak lengkuas	1 senduk	50	80	NP
Ayam masak merah	1 ketul	90	140	NP
Ayam masak nyonya	1 ketul	80	140	NP
Ayam masak paprik	1 senduk	70	70	NP
Ayam masak sambal	1 ketul	100	180	NP
Ayam masak tomato	1 ketul	100	150	NP
Ayam panggang	1 ketul	90	130	NP
Ayam panggang (tanpa kulit)	1 ketul	90	150	NP
Ayam percik	1 ketul	80	140	NP
Ayam percik Kelantan	1 ketul	80	140	NP
Ayam seroja	1 ketul	90	110	NP
Ayam Tandoori	1 ketul	100	200	NP
Ayam Tandoori (tanpa kulit)	1 ketul	100	175	NP
Bebola ikan goreng	1 senduk	40	105	NP
Bebola ikan masak sambal	1 senduk	70	110	NP
<i>Braised Shark's Fin Soup with Crabmeat</i>	1 mangkuk kecil	100	90	NP
Burger daging/ ayam	1set	100	240	NP
Burger daging/ ayam <i>special</i>	1 set	130	290	NP
<i>Buttered prawn</i>	5 ekor	100	180	NP
<i>Chicken boxing</i>	3 ketul	50	120	NP
<i>Chilli prawn chinese style</i>	3 ekor	60	120	NP
<i>Crispy Roasted Chicken with BBQ Sauce</i>	1 ketul	90	170	NP
Daging asam pedas	2 ketul (saiz kotak mancis)	80	70	NP
Daging belada	2 ketul (saiz kotak mancis)	80	90	NP
Daging dendeng	1 ketul (saiz kotak mancis)	35	125	NP
Daging goreng	1 ketul (saiz kotak mancis)	40	140	NC
Daging goreng kunyit	1 senduk	80	80	NP
Daging kambing goreng	2 ketul (saiz kotak mancis)	80	220	NP
Daging kambing masak kurma	1 senduk	80	120	NP
Daging kicap berempah	1 ketul (saiz kotak mancis)	60	80	NP
Daging lembu goreng	1 ketul saiz kotak mancis)	40	140	NC
Daging lembu masak merah	1 ketul+4 sudu makan kuah	90	140	NC
Daging masak asam pedas	1 ketul (saiz kotak mancis)	40	45	NP
Daging masak dendeng	1 senduk	60	215	NP
Daging masak halia	2 ketul	60	90	NP
Daging masak hitam	1 senduk	90	145	NP

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Daging masak kicap	1 ketul (saiz kotak mancis)	60	80	NP
Daging masak kurma	2 ketul (saiz kotak mancis)	80	80	NP
Daging masak lada hitam	3 ketul	90	180	NP
Daging masak lemak cili api	1 ketul (saiz kotak mancis)	42	65	NP
Daging masak singgang	3 ketul	90	100	NP
Daging masak taucu	1 senduk	80	180	NP
Daging merah Ala Thai	2 keping	60	100	NP
Daging palembang	1 ketul (saiz kotak mancis)	30	110	NP
Daging salai masak lemak	3 ketul	110	190	NP
Daging tetel masak asam pedas	3 ketul	90	160	NP
Kari ayam	1 ketul	130	200	NC
Kari kambing	2 ketul	80	140	NC
Kari lembu	2 ketul	90	130	NC
Kari telur	½ biji	20	130	NP
Kerabu perut	1 senduk	70	80	NP
Kuzee ayam	1 senduk	60	145	NP
Paru lembu goreng	1 keping	60	290	NC
Paru masak sambal	1 senduk	70	80	NP
Perut lembu masak lemak	2 keping	80	120	NC
Puyuh masak sambal	1 ekor	100	145	NP
Rendang ayam	1 senduk	50	100	NP
Rendang daging lembu	2 keping	50	130	NC
Rendang hati ayam	1 ketul	50	140	NC
Rendang hati lembu	1 keping	40	100	NC
Rendang limpa lembu	1 keping	40	90	NC
Sate ayam	5 cucuk	80	200	NC
Sate daging lembu	5 cucuk	80	190	NC
Sate perut lembu	1 cucuk	20	40	NC
Siput masak lemak	1 senduk	55	60	NP
Sosej	1 ketul	30	100	Atlas
Sosej + roti bakar + <i>scramble egg</i>	1 set	160	310	NP
Sosej koktail	2 ketul	33	105	NP
Soto ayam	1 mangkuk	490	510	NC
<i>Stir fried boneless chicken with cashew nuts &amp; sesame seeds</i>	1 ketul	50	140	NP
<i>Stir fried chicken with dry chilli</i>	1 ketul	90	150	NP
<i>Stir fry chicken with celery</i>	1 senduk	60	125	NP
Sup ayam	1 mangkuk kecil	150	80	NP
Sup daging	1 mangkuk kecil	150	90	NP
Sup ekor	1 mangkuk kecil	150	120	NP
Sup tomyam kurang pedas	1 mangkuk kecil	150	90	NP
Sup tulang	1 mangkuk	150	75	NP

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Telur ½ masak	1 biji	50	80	NP
Telur asin	½ biji	50	50	NC
Telur dadar	1 potong	45	100	NP
Telur hancur	2 sudu makan	40	50	NP
Telur mata kerbau	1 biji	54	110	NP
Telur rebus	1 biji	50	75	NP
Telur setengah masak	1 biji	50	75	NP
Tomyam ayam	1 mangkuk kecil	150	75	NP
Tulang gulai nangka	1 senduk	40	110	NP

### IKAN DAN HASIL LAUT

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Ikan acar	1 ekor	90	155	NP
Ikan bawal hitam goreng	1 ekor	100	150	NC.
Ikan bawal hitam goreng berlada	1 ekor sederhana	100	170	NC.
Ikan bawal hitam masak 3 rasa	1 ekor	100	210	NP
Ikan bawal putih goreng	1 ekor	80	190	NP
Ikan cencaru goreng belada	2 potong	150	200	NP
Ikan cencaru kukus	1 ekor	100	80	NP
Ikan cencaru masak cuka	1 ekor	150	270	Atlas
Ikan cencaru sumbat	1 ekor	100	200	Atlas
Ikan goreng	1 ekor	70	180	NP
Ikan haruan kering goreng	1 ekor kecil	40	160	NP
Ikan keli goreng berlada	1 ekor sederhana	90	90	NP
Ikan kembong bakar	1 ekor	70	80	NP
+ air asam	1 sudu makan	20	10	NP
Ikan kembong goreng	1 ekor	70	160	Atlas
Ikan kembong goreng belada	1 ekor	110	300	Atlas
Ikan kembong masak asam rebus	1 ekor	80	100	NP
Ikan kembong masak kicap	1 ekor	80	160	Atlas
Ikan kembong masak taucu	1 ekor	80	130	NP
Ikan kerisi goreng	1 ekor	75	205	NP
Ikan kerisi goreng berlada	1 ekor	75	245	NP
Ikan kerisi masak kicap	1 ekor	75	150	NP
Ikan kukus dengan halia	1 potong	55	100	NP
Ikan masam manis	1 ekor	80	220	NP
Ikan masin goreng bawang	3 ketul	50	100	NP
Ikan masin masak lemak	1 senduk	50	145	NP
Ikan merah goreng berlada	1 potong kecil	50	130	NP
Ikan merah masak asam	1 potong sederhana	80	180	NP
Ikan merah masak asam pedas	1 potong kecil	80	190	NP
Ikan merah masak lemak	1 potong sederhana	80	200	NP

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Ikan merah singgang	1 ekor	80	115	NP
Ikan panggang Portugal Ala EDEN	1 potong	90	170	NP
Ikan pari masak asam pedas	1 potong	60	120	NC
Ikan selar goreng	1 ekor	60	105	NP
Ikan selar kuning goreng	1 ekor	60	100	NP
Ikan selar kuning masak asam pedas	1 ekor kecil	40	90	NP
Ikan sembilang goreng	1 ekor	100	280	NP
Ikan senangin goreng	1 ekor	80	220	NP
Ikan senangin masak cili	1 potong	60	145	NP
Ikan senangin masak masam manis	2 potong	100	210	NP
Ikan tenggiri asam pedas	1keping	55	120	NP
Ikan tenggiri goreng	1 keping	60	190	NC
Ikan tenggiri goreng berlada	1 keping	60	150	NC
Ikan tiga rasa	1 ekor	80	80	NP
Ikan tilapia goreng berlada	1 ekor	60	145	NP
Ikan tilapia masak lemak	1 ekor	60	70	NC
Ikan tongkol masak lemak	1 potong + 4 sudu makan kuah	60	70	NC
Isi ikan ( <i>fish fillet</i> )	3 ketul	45	105	NP
Isi ikan harum wangi bunga kantan	3 ketul	60	80	NP
Isi ikan kukus cendawan hitam	1 senduk	60	80	NP
Isi ikan masak tiga rasa	1 senduk	60	85	NP
Isi ikan <i>sweet sour</i>	1 keping	60	90	NP
Kari ikan kembong	1 ekor	80	70	NC
Kari ikan masin	3 ketul	60	95	NP
Kari udang & nenas	1 senduk	70	30	NP
Kerabu <i>Jelly Fish</i>	1 senduk	50	50	NP
Kerabu sotong	1 senduk	50	55	NP
Kerang masak sambal	1 senduk	55	60	NP
Keropok ikan	5 keping	30	150	NC
Keropok udang	½ cawan	20	85	NP
Ketam masak cili	2 ekor	100	140	NP
Kupang masak sambal	1 senduk	60	95	NP
Lala masak masam manis	1 senduk	55	50	NP
<i>Nugget</i> ayam	1 keping	20	60	NP
Otak-otak	1 keping	30	70	NP
<i>Pan fried butter fish</i>	1 ketul	90	190	NP
<i>Salad crabstick with honeydew</i>	1 senduk	80	120	NP
Sambal goreng ikan bilis + kacang tanah	1 senduk	50	150	NP
Sambal ikan bilis	2 sudu makan	30	100	Atlas
Sambal sardin	2 sudu makan	25	50	NP
Sambal sotong	4 ekor kecil	80	100	NP
Sambal sotong kembang	1 senduk	50	80	NP
Sambal telur rebus	1 biji	60	160	NP

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Sambal tempe + ikan bilis+ kentang	1 senduk	40	100	NP
Sambal tumis udang	1 senduk	60	145	NP
Sambal udang kecil	1 senduk	40	70	Atlas
Sotong goreng kunyit	1 senduk	60	90	NP
Sotong goreng tepung	1 senduk	60	150	NP
Sotong kering masak sambal	1 senduk	45	65	NP
Sotong masak kicap	2 ekor	60	90	NP
<i>Steamed red Talapia Fish Thai Style</i>	1 keping	70	60	NP
<i>Stir Fried Mantis Prawn with Thai Sauce</i>	2 ekor	40	70	NP
<i>Stir Fried Prawn with Butter and Curry Leaves</i>	1 ekor sederhana	30	70	NP
Sup ikan merah	1 mangkuk kecil	150	100	NP
Sup ikan merah & batang sederi	1 mangkuk kecil	150	40	NP
Udang dengan sos Mongolian	3 ekor	80	130	NP
Udang Goreng Kunyit	3 ekor sederhana	80	90	NP
Udang masak lemak kuning	3 ekor	40	95	NP
Udang masak lemak merah	3 ekor	40	95	NP

## BUAH-BUAHAN

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Acar timun	1 senduk	50	50	NP
Belimbing	1 biji	300	70	NP
Betik	1 potong sederhana	200	70	NP
Buah kurma	3 biji	30	60	NC
Buah lai	1 biji sederhana	200	70	NP
Buah naga	3 hirisan kecil	30	30	NP
Buah-buahan potong	6 hirisan kecil	80	30	NP
Buah-buahan potong	8 hirisan kecil	100	40	NP
<i>Chilled Longan with Jelly</i>	1 cawan	150	80	NP
Epal hijau	1 biji	110	60	NP
Epal merah	1 biji	110	60	NP
<i>Fruit cocktail trifle pudding</i>	1 potong	60	110	NP
<i>Fruit tartlet</i>	1 biji	60	160	NP
Jagung rebus	1 cawan kecil	120	110	NP
Jambu air	1 biji	50	10	NP
Jambu batu	½ biji (tanpa biji)	150	70	NP
Kerabu mangga	1 senduk	50	75	NP
Mangga	1 biji sederhana	100	70	NP
Nangka masak lemak	1 senduk	60	50	NP
Nenas	1 potong sederhana	130	60	NP
Nenas Bombay	1 senduk	45	40	NP
Pajeri nenas	1 senduk	25	45	NP

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Pisang berangan	1 biji sederhana	90	60	NP
Pisang mas	2 biji sederhana	100	80	NP
Pisang masak lemak	1 senduk	60	90	NP
Rojak sayur + kuah kacang	1 cawan	100	90	NP
Tembikai	1 potong sederhana	130	40	NP
<i>Thai style kerabu mango</i>	1 senduk	70	110	NP
Tulang gulai nangka	1 senduk	40	110	NP

## SAYUR-SAYURAN

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Bayam goreng	1 senduk	60	80	NP
<i>Braised chinese cabbage with three mushroom</i>	1 senduk	50	80	NP
<i>Broccoli &amp; cauliflower</i> goreng	1 senduk	60	20	NP
Cekur manis masak lemak	1 senduk	60	120	NP
Cili jeruk	1 sudu makan	10	10	NP
<i>Cream of potatoes</i>	1 mangkuk kecil	150	90	NP
<i>Cucumber &amp; tomato raita</i>	1 senduk	80	30	NP
Dalca kacang kuda	1 senduk	60	130	NP
Dalca sayur	1 senduk	80	130	NP
Fucuk tumis air	1 senduk	90	80	NP
Jelatah (timun & nenas)	1 senduk	50	80	NP
Kacang botol goreng	1 senduk	60	50	NP
Kacang buncis goreng	1 senduk	60	40	NP
Kacang kuda/ kacang tanah (rebus)	1 senduk	50	160	NP
Kacang panggang	2 sudu makan	50	40	NP
Kacang panjang goreng	1 senduk	60	55	NP
Kailan goreng	1 senduk	60	40	NP
Kailan ikan masin	1 senduk	60	80	NP
Kailan masak sos tiram	1 senduk	60	40	NP
Kangkung goreng	1 senduk	60	50	NP
Kari sayur	1 senduk	60	60	NP
Keladi masak asam rebus	1 mangkuk kecil	100	60	NP
Keledek goreng	2 keping	40	170	NP
Keledek/ keladi goreng	3 keping	90	175	NP
Kerabu pucuk paku	1 senduk	50	30	NP
Kerabu pucuk paku/ taueh	1 senduk	60	40	NP
Kerabu suhun	1 senduk	80	65	NP
Kerabu taueh + lobak merah	1 senduk	60	60	NP
Kerabu ulam	1 cawan	60	20	NP
Kobis goreng	1 senduk	60	50	NP
Kobis masak lemak putih	1 senduk	70	135	NP
Labu kuning masak lemak	1 senduk	60	50	NP
Lontong dengan sayur lodeh	1 mangkuk	270	280	NP
Peria goreng telur	1 senduk	40	70	NP

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Petola masak air	1 senduk	60	50	NP
Pucuk manis + labu kuning masak lemak	1 senduk	105	150	NP
Pucuk manis masak kuah lemak putih	1 senduk	90	100	NP
Pucuk paku masak lemak	1 senduk	40	140	NP
Rebung masak lemak	1 senduk	60	50	NP
Salad	3 tangkai	30	5	NP
Salad Arab	1 senduk	50	60	NP
<i>Salad crabstick with honeydew</i>	1 senduk	80	120	NP
Salad telur	1 senduk	50	110	NP
Salad telur	1 senduk	50	110	NP
Sawi <i>chap choy</i> goreng	1 senduk	60	50	NP
Sawi hijau goreng sos tiram	1 senduk	60	55	NP
Sawi Jepun goreng	1 senduk	60	50	NP
Sawi putih goreng	1 senduk	60	50	NP
Sawi putih goreng kuah sos tiram	1 senduk	60	55	NP
Sayur campur goreng	1 senduk	60	50	NP
Sayur goreng Jawa	1 senduk	50	70	NP
Sayur lodeh	2 senduk	90	125	NP
Sup cendawan	1 mangkuk kecil	150	75	NP
Sup sayur campur	1 mangkuk kecil	150	45	NP
Sup yong tau foo	1 senduk	50	50	NP
Taugeh	1 senduk	30	10	NP
Taugeh sos tiram	1 senduk	40	40	NP
Terung goreng berlada	1 senduk	70	70	NP
Timun & nenas	1 cawan	40	50	NP
Tomato	1 biji	20	5	NC
Ubi kayu goreng	3 keping	90	145	NP
Ulam	1 cawan	30	10	NP
Urap (paku pakis, taugeh, kelapa parut)	1 senduk	40	45	NP

## KEKACANG

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Sup tauhu Jepun	1 senduk	90	60	NP
Tauhu goreng	1 keping	40	70	NP
Tauhu kukus	1 keping	50	35	NP
Tauhu masak sos tiram	1 ketul	90	100	NP
Tauhu sambal	1 keping	70	105	NP
Tauhu sumbat	2 keping	100	140	NP
Tempe goreng	1 keping	70	255	NP
Tempe goreng cili	1 senduk	40	80	NP
Tempe goreng Jawa	1 senduk	40	100	NP

## KUIH MUIH, SNEK DAN PENCUCI MULUT

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Agar-agar buah	1 potong kecil	30	20	NP
Aiskrim (perisa coklat)	2 senduk	70	305	NP
Aneka kuih talam	1 ketul	40	60	NP
Apam	1 biji	30	60	NC.
Apam balik	1 keping besar	120	290	NC.
Apam beras	1 biji	30	50	NP
Apam <i>butter</i>	1 keping	40	110	NP
Apam gula hangus	1 biji	50	160	NC
Apam manis	1 keping	100	70	NP
Apam pisang	1 keping	40	110	NP
Apam putih kukus + kelapa	1 biji	50	95	NP
Apam salut kelapa	1 biji	40	110	NP
<i>Apple cinnamon crumble</i>	1 senduk	50	160	NP
<i>Assorted cake</i>	1 keping kecil	20	100	NC
Baulu	1 ketul	10	40	NC.
Bergedil kentang	1 ketul	50	110	NP
Bidaran	1 keping	70	230	NC.
Bijirin sarapan	1 cawan	40	130	Atlas
Bingka jagung	1 potong	30	150	NP
Bingka pandan	1 potong	40	80	NP
Bingka roti	1 potong	70	80	NP
Bingka tepung beras	1 potong	40	75	NC
Bingka ubi kayu	1 potong	100	220	NC.
Biskut <i>Almond London</i>	1 keping	5	30	NP
Biskut <i>cornflakes</i>	2 keping	15	80	NP
Biskut kraker	1 keping	10	40	NC
Biskut Marie	3 keping	20	100	NC
Biskut oat	3 keping	40	200	NP
<i>Bread butter pudding with vanilla sauce</i>	1 senduk	80	120	NP
Buah Melaka	2 biji kecil	30	60	NC
Bubur cha-cha	1 mangkuk kecil	120	180	NP
Bubur jagung	2 senduk	100	210	NP
Bubur kacang hijau	1 mangkuk kecil	230	240	NC.
Bubur kacang merah	1 mangkuk kecil	230	101	NC
Bubur pulut hitam	1 mangkuk kecil	150	115	NP
<i>Bun ikan bilis</i>	1 biji	60	180	NP
<i>Bun kacang</i>	1 biji	60	190	NP
<i>Bun kismis</i>	1 biji	40	115	NP
<i>Bun pandan kelapa</i>	1 biji	50	165	NP
Burger daging	1 set	130	320	NC
<i>Butter cookies</i>	3 keping	30	130	NP
<i>Buttered prawn</i>	5 ekor	100	180	NP
Cakoi	2 biji	40	80	NP
Capati	1 keping	100	300	NC
Cek mek molek	1 ketul	30	60	NP
Cekodok pisang	1 biji	70	180	NC

<b>Makanan</b>	<b>Hidangan</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Rujukan</b>
Chee-pah	1 biji	50	150	NC
<i>Cheese tart</i>	1 biji	20	80	NP
<i>Chicken boxing</i>	3 ketul	50	120	NP
<i>Chilled Longan with Jelly</i>	1 cawan	150	80	NP
<i>Chocolate eclair</i>	1 ketul	20	100	NP
<i>Cream puff</i>	1 biji	50	170	NP
<i>Cucumber &amp; tomato raita</i>	1 senduk	80	30	NP
Cucur badak	1 biji	30	80	NC
Cucur bawang	3 biji	50	80	NP
Cucur ikan bilis	3 biji	50	80	NP
Cucur jagung	3 biji	30	70	NP
Cucur lemak manis	3 biji	30	200	NP
Cucur manis	3 biji	30	90	NP
Cucur pisang (cekodok)	3 biji	50	120	NP
Cucur sayur	3 biji	50	80	NP
Cucur udang	1 biji	50	130	NC.
Danish pastry	1 ketul	50	150	NP
Dodol	1 potong	20	70	NC.
Dodol durian	1 potong	20	70	NC.
Donat	1 biji	80	290	NC.
Donat coklat	1 biji	80	330	NP
Donat pedas (disira dengan sambal)	1 biji	50	130	NP
Dosai	1 keping	80	150	NC.
Emping	1 keping	20	70	NP
<i>French toast</i>	1 keping	50	150	NP
<i>Fruit cocktail trifle pudding</i>	1 potong	60	110	NP
<i>Fruit tartlet</i>	1 biji	60	160	NP
Halwa	1 keping	50	150	NC.
<i>Honeydew sago</i>	1 mangkuk kecil	100	220	NP
Idli	1 keping	80	100	NC.
Jagung rebus	1 cawan kecil	120	110	NP
Jem strawberi	1 sudu makan	30	80	NP
Karipap ayam	1 biji	40	140	NP
Karipap biasa inti keledak	1 biji	40	120	NP
Karipap biasa inti kentang	1 biji	40	130	NP
Karipap biasa inti sardin	1 biji	40	160	NP
Karipap daging	1 biji	40	140	NP
Karipap inti isi ikan	1 biji	40	170	NP
Karipap kentang	1 biji	40	130	NP
Karipap mini	1 biji	20	120	NP
Karipap pusing	1 biji	40	90	NP
Karipap pusing inti keledak	1 biji	40	130	NP
Karipap pusing inti kentang	1 biji	40	130	NP
Karipap sardin	1 biji	40	155	NP
Kastad jagung	1 potong	90	100	NC
Kasturi kacang	1 biji	70	170	NC
Kasui	1 potong	100	160	NC

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Kek biasa	1 potong	23	100	NC
Kek buah	1 potong	40	130	NP
Kek cawan	1 biji	40	160	NP
Kek coklat	1 potong	40	120	NP
Kek coklat <i>moist</i>	1 potong	40	220	NP
Kek gulung berjem	1 keping	40	130	NP
Kek keju	1 potong besar	70	220	NP
Kek keju <i>blueberry</i>	1 keping	30	100	NP
Kek lapis strawberi (Apollo)	1 potong	20	85	NP
Kek mentega	1 potong	40	160	NP
Kek pisang	1 potong	30	100	NP
Kek span	1 potong	30	90	NP
Kek <i>swiss roll</i>	1 potong	10	40	NC
Kek <i>swiss roll</i> perasa coklat	1 potong	10	40	NC
Keladi goreng	2 keping	60	180	NP
Keledek goreng	2 keping	40	170	NP
Keledek/ keladi goreng	3 keping	90	175	NP
Kentang goreng ( <i>French fries</i> )	1 cawan kecil	90	290	NC
Kentang goreng ( <i>wedges</i> )	4 keping	40	135	NP
Kentang lecek	1 senduk	80	70	NP
Kerepek bawang	3 keping	12	60	NP
Kerepek pisang	6 keping	10	50	NP
Kerepek ubi kayu	1 keping	10	40	NC
Keria	1 biji	30	90	NC
Keropok ikan	5 keping	30	150	NC
Keropok lekor	3 keping sederhana	70	210	NP
Keropok udang	½ cawan	20	85	NP
Ketayap	1 keping	70	150	NC
Ketupat nasi	5 potong	200	215	NP
Ketupat pulut	1 biji	45	130	NP
Koci pulut hitam	1 biji	80	160	NC
Kole kacang	1 potong	30	80	NP
Kole kacang	1 potong	30	80	NP
Kuah cili nasi ayam	1 sudu makan	20	10	NP
Kuih bakar	1 potong	40	80	NP
Kuih bakar (Kemboja)	1 potong	40	80	NP
Kuih bakul	1 biji	30	60	NC
Kuih bangkit	1 biji	3	15	NC
Kuih bangkit sagu	1 biji	4	20	NC
Kuih bom	1 biji	60	200	NC
Kuih buah rotan	1 biji	3	10	NP
Kuih cara berlauk	2 keping	60	80	NP
Kuih cara manis	2 keping	40	125	NP
Kuih kacang	1 biji	20	90	NC
Kuih kapit	1 keping	4	20	NC
Kuih karas	1 keping	10	50	NC

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Kuih kastard jagung	1 potong	40	50	NP
Kuih kasturi	1 biji	70	170	NC
Kuih kasui	1 potong	40	60	NP
Kuih koci pulut hitam	1 biji	50	100	NP
Kuih koci pulut putih	1 biji	50	110	NP
Kuih lapis	1 potong	90	140	NC
Kuih lapis pelangi	1 potong	40	70	NP
Kuih lidah kucing	1 keping	10	50	NC
Kuih lompong	1 biji	90	120	NC
Kuih sagu	1 potong	90	130	NC
Kuih talam ubi kayu	1 potong	50	80	NP
Laddu	1 keping	70	310	NC
Lemang	1 potong	30	100	NP
Lempeng gulung sardin	2 keping	70	210	NP
Lempeng gulung sayur	1 keping	80	200	NP
Lempeng kosong	3 keping	80	260	NP
Lempeng pisang	2 keping	80	110	NP
Lepat labu	1 keping	85	180	NP
Lepat pisang	1 biji	90	180	NC
Lepat ubi	1 biji	90	190	NC
Lompong	1 biji	90	190	NC
Lopes pulut	1 keping	80	160	NC
Mini egg tart	1 ketul	30	85	NP
Mini pizza	1 keping	60	130	NP
Mini quiche	1 ketul	30	75	NP
Muffin coklat	1 biji	35	135	NP
Muffin coklat (Kenny Rogers Roaster)	1 biji	65	225	NP
Muffin pisang	1 biji	35	140	NP
Muffin pisang (Kenny Rogers Roaster)	1 biji	55	192	NP
Muffin vanilla	1 biji	35	145	NP
Muffin vanilla (Kenny Rogers Roaster)	1 biji	60	230	NP
Murtabak	1 keping	80	130	NP
Murtabak ayam	1 keping	80	130	NC
Murtabak mini	1 keping	40	60	NP
Mushroom soup	1 mangkuk kecil	150	60	NP
Nasi impit	8 kiub	50	80	Atlas
Nenas Bombay	1 senduk	45	40	NP
Nugget ayam	1 keping	20	60	NP
Nugget ayam + kentang goreng	1 set	110	350	NP
Oat calcium cracker	1 paket	22	115	NP
Otak-otak	1 keping	30	70	NP
Papadom	3 keping	10	20	NP
Pasembor	1 set	260	170	NP
Pau ayam	1 biji	90	210	NC
Pau goreng (Burger Malaysia)	1 biji	50	130	NP
Pau kacang merah	1 biji	80	220	NC
Pau kaya	1 biji	50	130	NP

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Pau kelapa	1 biji	60	170	NP
Pau sardin	1 biji	50	120	NP
Pecal & kuah kacang	1 senduk	40	45	NP
Peneram	1 keping	60	280	NC
Pengat keledak, gula merah	1 mangkuk	150	480	NC
Pengat labu + keledak	1 senduk	100	170	NP
Pengat labu kuning	2 senduk	100	185	NP
Pengat pisang	1 mangkuk kecil	110	200	NP
Pengat pisang nipah	1 mangkuk kecil	150	280	NC
<i>Pie ayam</i>	1 biji	40	100	NP
<i>Pie tee</i>	1 biji	30	90	NP
Pisang goreng	3 keping	70	130	NP
Piza sayur-sayuran	1 keping	80	200	NP
<i>Plain biscuit</i>	3 keping	30	120	NC
Popia basah	1 biji	40	70	Atlas
Popia basah	1 biji	40	80	NP
Popia goreng	1 biji	40	70	Atlas
Popia sayur	1 biji	40	75	NP
Popiah otak-otak goreng	1 biji	30	150	NP
<i>Potato salad</i>	1 senduk	45	65	NP
<i>Potato wedges</i>	2 ketul	40	95	NP
Puding jagung	1 potong	90	90	NC
Puding roti	1 potong	70	86	NP
Pulut berinti kelapa	1 biji	50	110	NP
Pulut berinti kelapa pedas	1 biji	50	110	NP
Pulut panggang	1 biji	80	180	NC
Pulut udang	1 biji	80	180	NP
<i>Pumpkin oat calcium cracker</i>	1 paket	22	115	NP
Puteri ayu	1 biji	30	50	NP
Putu bambu	1 biji	70	190	NC
Putu kacang	1 biji	20	70	NC
Putu mayam	1 keping	50	100	NC
Putu piring	1 biji	30	70	NC
Rempyek	1 keping	20	120	NC
Rojak	2 senduk	100	230	Atlas
Rojak sayur + kuah kacang	1 cawan	100	90	NP
Roti ( <i>bun</i> )	1 biji	40	140	NP
Roti bakar kaya & butter	2 keping	70	270	NP
Roti bakar mentega kacang	2 keping	70	230	NP
Roti bakar telur	2 keping	60	160	NP
Roti bijirin penuh	2 keping	60	140	NP
Roti canai	1 keping	100	320	NC
Roti jala	3 keping	55	80	NP
+ kari ayam	1 senduk	40	80	
Roti putih	2 keping	60	160	NC
+jem	1 sudu makan	11	25	
+marjerin	1 sudu teh	6	45	

<b>Makanan</b>	<b>Hidangan</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Rujukan</b>
Roti <i>roll</i>	1 keping	28	70	NP
Roti sardin	1 keping	60	130	NP
Roti sardin celup telur (goreng)	1 gulung	60	125	NP
Roti sosej	1 biji	70	200	Atlas
Roti/ <i>Bun/Rolls</i>	1 biji	30	110	NP
Salad	3 tangkai	30	5	NP
Salad & <i>dressing</i>	1 senduk	30	115	NP
Salad Arab	1 senduk	50	60	NP
<i>Salad crabstick with honeydew</i>	1 senduk	80	120	NP
Salad telur	1 senduk	50	110	NP
Samosa	1 biji	40	120	NP
Sandwic ayam	1 keping	30	80	NP
Sandwic ayam + salad	1 keping	30	100	NP
Sandwic keju + salad	1 keping	30	100	NP
Sandwic sardin	1 keping	30	80	NP
Sandwic sardin + salad	1 keping	30	90	NP
Sandwic telur	1 keping	30	70	NP
Sandwic telur + salad	1 keping	30	80	NP
Sandwic tuna	1 keping	30	70	NP
Sandwic tuna + salad	1 keping	30	90	NP
Sardin <i>puff</i>	1 biji	30	95	NP
Sardin <i>roll</i>	1 biji	40	80	NP
<i>Seaweed oat calcium cracker</i>	1 paket	22	110	NP
Seri ayu + kelapa	1 biji	20	35	NP
Seri muka	1 potong	100	190	Atlas
<i>Sesame oat calcium cracker</i>	1 paket	22	115	NP
Talam kacang merah	1 potong	50	80	NP
Talam keladi	1 potong	40	90	NP
Talam keledak	1 potong	40	110	NP
Talam seri kaya	1 potong	40	60	NP
Talam seri muka	1 potong	40	80	NP
Talam Suji	1 potong	30	65	NP
Talam ubi kayu	1 potong	50	70	NP
Tapai pulut	1 bungkus	80	130	NC
Tapai pulut	1 bungkus	30	50	NP
Tat nenas	1 biji	5	20	NC
Tepung bungkus	1 biji	40	110	NP
Tepung pelita	1 biji	70	100	Atlas
Tumpi	1 keping	10	50	NC
Ubi kayu goreng	3 keping	90	145	NP
Vadai (kacang dal kuning)	1 keping	40	140	NP
Wajik	1 potong	20	60	NC
<i>Wholemeal biscuits</i>	3 keping	33	120	NP
Yong Tau Foo	1 set	100	230	NP

## MAKANAN WESTERN

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
<i>Apple cinnamon crumble</i>	1 senduk	50	160	NP
<i>Bread butter pudding with vanilla sauce</i>	1 senduk	80	120	NP
<i>Broccoli &amp; cauliflower goreng</i>	1 senduk	60	20	NP
<i>Butter cookies</i>	3 keping	30	130	NP
<i>Cheese tart</i>	1 biji	20	80	NP
<i>Chicken boxing</i>	3 ketul	50	120	NP
<i>Chicken carbonara with pasta</i>	2 senduk	150	180	NP
<i>Chilled Longan with Jelly</i>	1 cawan	150	80	NP
<i>Chilli prawn chinese style</i>	3 ekor	60	120	NP
<i>Chinese tea</i>	1 cawan	200	0	NP
<i>Coleslaw</i>	1 senduk	75	110	NC
<i>Coleslaw</i>	1 senduk	75	110	NP
<i>Cream of potatoes</i>	1 mangkuk kecil	150	90	NP
<i>Cream puff</i>	1 biji	50	170	NP
<i>Crispy Roasted Chicken with BBQ Sauce</i>	1 ketul	90	170	NP
<i>Cucumber &amp; tomato raita</i>	1 senduk	80	30	NP
<i>Danish pastry</i>	1 ketul	50	150	NP
<i>Fish &amp; chip</i>	1 set	180	570	NP
<i>French toast</i>	1 keping	50	150	NP
<i>Fried rice chinese style with silver anchovies</i>	2 senduk	100	250	NP
<i>Fruit cocktail trifle pudding</i>	1 potong	60	110	NP
<i>Fruit tartlet</i>	1 biji	60	160	NP
<i>Hash potato</i>	1 mangkuk kecil	50	110	NP
<i>Honeydew sago</i>	1 mangkuk kecil	100	220	NP
<i>Kentang goreng (French fries)</i>	1 cawan kecil	90	290	NC
<i>Kentang goreng (wedges)</i>	4 keping	40	135	NP
<i>Kentang lecek</i>	1 senduk	80	70	NP
<i>Makaroni ayam</i>	1 senduk	100	150	NP
<i>Makaroni bakar</i>	2 senduk	90	150	NP
<i>Makaroni goreng</i>	2 senduk	90	300	NP
<i>Mashed potato</i>	1 senduk	80	70	NP
<i>Mini egg tart</i>	1 ketul	30	85	NP
<i>Mini pizza</i>	1 keping	60	130	NP
<i>Mini quiche</i>	1 ketul	30	75	NP
<i>Mix fruit punch</i>	1 mangkuk kecil	140	50	NP
<i>Muffin coklat</i>	1 biji	35	135	NP
<i>Muffin coklat (Kenny Rogers Roaster)</i>	1 biji	65	225	NP
<i>Muffin pisang</i>	1 biji	35	140	NP
<i>Muffin pisang (Kenny Rogers Roaster)</i>	1 biji	55	192	NP
<i>Muffin vanilla</i>	1 biji	35	145	NP
<i>Muffin vanilla (Kenny Rogers Roaster)</i>	1 biji	60	229	NP
<i>Mushroom soup</i>	1 mangkuk kecil	150	60	NP
<i>Nugget ayam + kentang goreng</i>	1 set	110	350	NP
<i>Oat calcium cracker</i>	1 paket	22	115	NP

<b>Makanan</b>	<b>Hidangan</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Rujukan</b>
<i>Pan fried butter fish</i>	1 ketul	90	190	NP
Piza sayur-sayuran	1 keping	80	200	NP
<i>Potato salad</i>	1 senduk	45	65	NP
<i>Potato wedges</i>	2 ketul	40	95	NP
<i>Pumpkin oat calcium cracker</i>	1 paket	22	115	NP
Roti bakar kaya & butter	2 keping	70	270	NP
Roti bakar mentega kacang	2 keping	70	230	NP
Roti bakar telur	2 keping	60	160	NP
<i>Salad crabstick with honeydew</i>	1 senduk	80	120	NP
Sandwic ayam + salad	1 keping	30	100	NP
Sandwic keju + salad	1 keping	30	100	NP
Sandwic sardin + salad	1 keping	30	90	NP
Sandwic telur + salad	1 keping	30	80	NP
Sandwic tuna + salad	1 keping	30	90	NP
<i>Seaweed oat calcium cracker</i>	1 paket	22	110	NP
<i>Sesame oat calcium cracker</i>	1 paket	22	115	NP
Sosej + roti bakar + <i>scramble egg</i>	1 set	160	310	NP
Sosej ayam	1 ketul	80	220	NP
Sosej lada hitam	1 ketul	50	110	NP
Spagethi dengan keju & sos daging	1 mangkuk	440	440	NC
<i>Spagetti bolognese</i> bebola daging + keju + daging	1 mangkuk	225	390	NP
<i>Spicy sesame beef</i>	1 senduk	60	160	NP
<i>Steamed red Talapia Fish Thai Style</i>	1 keping	70	60	NP
<i>Stir fried boneless chicken with cashew nuts &amp; sesame seeds</i>	1 ketul	50	140	NP
<i>Stir fried chicken with dry chilli</i>	1 ketul	90	150	NP
<i>Stir Fried Mantis Prawn with Thai Sauce</i>	2 ekor	40	70	NP
<i>Stir Fried Prawn with Butter and Curry Leaves</i>	1 ekor sederhana	30	70	NP
<i>Stir fry chicken with celery</i>	1 senduk	60	125	NP
Telur ½ masak	1 biji	50	80	NP
<i>Wholemeal biscuits</i>	3 keping	33	120	NP
Yogurt perisa buah	1 cawan	150	400	NC
Yogurt rendah lemak	1 cawan	150	90	Nestle Yogurt

### JEM DAN SAPUAN

<b>Makanan</b>	<b>Hidangan</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Rujukan</b>
Jem strawberi	1 sudu makan	30	80	NP
Kaya	1 sudu makan	30	80	Atlas
<i>Marmalade</i>	1 sudu makan	20	50	NC
Mayonis	1 sudu makan	10	60	Atlas
Mentega	1 sudu teh	10	80	NP

**LAIN-LAIN**

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Kuah cili nasi ayam	1 sudu makan	20	10	NP
Kuah kacang	1 sudu makan	10	30	Atlas
Kuah santan	2 sudu makan	30	80	NP
Sambal belacan	1 sudu teh	10	10	NP
Sup kosong- Chicken Rice Shop	1 mangkuk kecil	150	10	NP

**MINUMAN**

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Air barli	1 gelas	200		NP
+ barli	¼ cawan	25	85	
+ gula	1 sudu teh	5	20	
Air kosong	1 gelas	250	0	NP
Air limau nipis	1 gelas	250		NP
+ gula	1 sudu teh	5	20	
+ limau nipis	½ biji	40	20	
Air soya	1 gelas	250	150	Atlas
Cendol	1 mangkuk	150	120	NP
<i>Fruit cocktail trifle pudding</i>	1 potong	60	110	NP
Horlicks bersusu*	1 cawan	200	170	NP
Horlicks O	1 cawan	200	140	NP
Jus anggur, tanpa gula	1 gelas	250	250	NP
Jus buah	1 gelas	250	60	NP
+gula	1 sudu teh	5	20	
Jus epal, tanpa gula	1 gelas	250	120	NP
Jus lemon	1 gelas	250	20	NP
Jus nenas, tanpa gula	1 gelas	250	130	NP
Jus oren, tanpa gula	1 gelas	250	110	NP
Kopi bersusu*	1 cawan	200	130	NP
Kopi O	1 cawan	200	60	NP
Kordial anggur	1 gelas	250	140	NP
Kordial durian belanda	1 gelas	250	120	NP
Kordial laici	1 gelas	250	140	NP
Kordial oren	1 gelas	250	70	NP
Kordial sarsi	1 gelas	250	80	NP
Milo bersusu*	1 cawan	200	160	NP
Milo O	1 cawan	200	75	NP
+ gula	1 sudu teh			
+ serbuk coklat	2 sudu makan			
Minuman berkarbonat	1 tin	285	150	NP
Minuman bermalta	1 gelas	250	150	NP
Minuman coklat bersusu	1 gelas	250	170	NP
Minuman kola	1 gelas	250	100	Altas
<i>Mix fruit punch</i>	1 mangkuk kecil	140	50	NP
Nescafe bersusu*	1 cawan	200	130	NP

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Nescafe O	1 cawan	200	60	NP
Sirap bandung	1 gelas	250	160	NP
+ sirap	1 sudu makan	20	40	
+ susu pekat manis	1 ½ sudu makan	30	120	
Sirap limau	1 gelas	250	90	NP
+ gula	2 sudu teh	10	30	
+ limau nipis	½ biji	40	20	
+ sirap	1 sudu makan	20	40	
Sirap ros	1 gelas	250	85	NC
+ gula	2 sudu teh	10	35	
+ sirap	1 sudu makan	20	40	
Sirap selasih	1 gelas	250	120	NP
Teh bersusu*	1 cawan	200	130	NP
Teh lemon (Ice lemon tea-commercial)	1 gelas	250	120	NP
Teh O	1 cawan	200	60	NP
Teh O/ Kopi O	1 cawan	200	0	NC
+ gula	1 sudu teh	5	20	
Teh tarik	1 cawan	200	0	NP
+ susu cair	1 sudu teh	5	7	
+ susu pekat manis	3 sudu teh	29	96	
Teh tarik kurang manis	1 cawan	200	0	NP
+ susu cair	1 sudu teh	5	7	
+ susu pekat manis	2 sudu teh	19	63	
Teh/ Kopi	1 cawan	200	0	NC
+ gula	1 sudu teh	5	20	
+ susu rendah lemak	¼ cawan	60	30	
Teh/Kopi	1 cawan	200	0	NP
+gula	1 sudu teh	5	20	
+krimer	1 <i>sachet</i>	5	25	

\* Kalori adalah dikira dengan menggunakan susu pekat manis. Walaubagaimanapun, adalah digalakkan untuk menggunakan susu rendah lemak bagi menggantikan susu pekat manis

## ii) VEGETARIAN

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
Bayam goreng	1 senduk	45	50	NP
Bingka ubi mentega tanpa sumber haiwan	1 ketul	30	65	NP
<i>Braised bitter gourd with tauchu</i>	1 senduk	40	80	NP
<i>Braised Vegetarian Chinese Cabbage with Three Musroom</i>	1 senduk	50	50	NP
<i>Braised vegetarian shark's fin soup with four treasures</i>	1 mangkuk kecil	90	140	NP
<i>Braised water chesnut soup</i>	1 senduk	60	60	NP
Bubur cacar	1 mangkuk kecil	90	140	NP
<i>Cauliflower in Masala sauce</i>	1 senduk	40	17	NP
<i>Cendawan pan fried</i>	1 senduk	40	100	NP

<b>Makanan</b>	<b>Hidangan</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Rujukan</b>
Cendawan tumis air	1 senduk	45	30	NP
Chap chye tanpa sumber haiwan	1 senduk	60	50	NP
<i>Chilled Longan with Jelly</i>	1 cawan	200	80	NP
<i>Chinese tea</i>	1 cawan	200	0	NP
<i>Crispy Vegetarian Roasted Chicken with BBQ Sauce</i>	1 keping	50	140	NP
<i>Cucumber &amp; tomato raita</i>	1 senduk	80	30	NP
<i>Deep fried vegetarian spring roll</i>	1 keping	50	130	NP
<i>Flacky berry puff with yogurt cream</i>	1 biji kecil	30	55	NP
<i>Fragrant salt &amp; pepper soya prawn</i>	1 senduk	45	110	NP
<i>Fried Rice Vegetarian Chinese Style</i>	2 senduk	100	240	NP
<i>Fried vegetarian mee hoon</i>	2 senduk	120	140	NP
<i>Fruit tartlets tanpa telur</i>	1 biji	40	80	NP
Kacang panjang goreng telur	1 senduk	25	50	NP
Kangkung <i>fried vegetarian chicken</i>	1 senduk	50	140	NP
Labu kuning goreng	1 senduk	70	60	NP
Makaroni bakar vegetarian	1 senduk	80	130	NP
<i>Mini egg tart</i>	1 biji	30	80	NP
<i>Mixed grilled vegetables on mini corn bread</i>	1 keping	50	120	NP
<i>Mixed vegetable with cashewnut</i>	1 senduk	50	55	NP
<i>Mushroom mini quiche</i>	1 biji	25	65	NP
<i>Mustard plant with soy bean curd</i>	1 senduk	40	85	NP
<i>Pan fried vegetarian fish with soy sauce</i>	3 piece	30	180	NP
Popia sayur	1 ketul	45	75	NP
Putu mayam <i>with brown sugar</i>	1 keping	20	40	NP
Rasam (soup)	1 mangkuk kecil	150	160	NP
<i>Salad vegetarian crabsticks with honey dew</i>	1 senduk	80	110	NP
<i>Sandwich sayur</i>	1 keping	30	45	NP
Sayur goreng Jawa tanpa sumber haiwan	1 senduk	50	45	NP
<i>Simmered dhal with cumin</i>	1 senduk	50	70	NP
<i>Soy (fucuk ) sweet and sour</i>	1 senduk	70	85	NP
<i>Soy chicken kuzee</i>	1 senduk	70	80	NP
<i>Soy chicken masak kicap</i>	1 senduk	65	85	NP
<i>Soy chicken masak merah</i>	1 senduk	60	85	NP
<i>Soy fish pan fried</i>	1 senduk	60	75	NP
<i>Soy meat masak hitam</i>	1 senduk	60	90	NP
Soy sotong balck pepper	1 ketul	44	110	NP
<i>Spicy crispy spring roll vegetarian</i>	1 keping	35	90	NP
<i>Steam egg tiga rasa</i>	1 senduk	50	90	NP
<i>Steamed Basmati rice with dried fruits</i>	2 senduk	100	175	NP
<i>Steamed soya fish with mushroom</i>	1 senduk	70	110	NP
<i>Steamed Vegetarian Fish Thai Style</i>	1 senduk	50	100	NP
<i>Stewed bean root with mushroom &amp; vegetables</i>	1 senduk	40	70	NP
<i>Stir fried mixed vegetables with fresh herbs</i>	1 senduk	40	65	NP
<i>Stir fried vegetarian chicken with dry chilli</i>	1 keping	40	150	NP

<b>Makanan</b>	<b>Hidangan</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Kalori (kcal)</b>	<b>Rujukan</b>
<i>Stir fried vegetarian mantis prawn</i>	1 ketul	30	70	NP
<i>Stir fried vegetarian prawn Szechuan style</i>	1 senduk	55	50	NP
<i>Stir Fried Vegetarian Prawn with Butter and Curry Leaves</i>	1 keping	30	70	NP
Sup sayur & tauhu	1 mangkuk kecil	90	80	NP
Sup tauhu	1 mangkuk kecil	90	40	NP
<i>Sweet &amp; sour soy meat</i>	1 senduk	90	110	NP
Tauhu kukus , sos telur & cendawan hitam	½ ketul	90	100	NP
<i>Tauhu with mix vegetables</i>	1 senduk	40	75	NP
<i>Thai Style Soya prawn</i>	1 senduk	40	60	NP
Tofu goreng	1 ketul	40	105	NP
Tofu Jepun sos telur	1 senduk	70	100	NP
Tofu Jepun sos tiram	1 senduk	60	95	NP
Tofu Seng Kong	1 senduk	60	70	NP
Tofu <i>stim</i> & sos tiram	1 senduk	70	110	NP
Tofu Szechuan	1 ketul	40	90	NP
Vadai ( <i>masala vadai</i> & black lentil vadai)	1 keping	30	95	NP
<i>Vegetable mix (Ma Po)</i>	1 senduk	40	50	NP
Vegetarian angsa goreng	1 ketul	50	110	NP
Vegetarian <i>chicken curry</i>	3 ketul	40	130	NP
Vegetarian <i>chicken with plum sauce</i>	3 keping	40	200	NP
Vegetarian ikan kukus halia	2 senduk	80	160	NP
Vegetarian kari kambing	3 ketul	45	135	NP
Vegetarian kurma	1 senduk	50	95	NP
Vegetarian <i>mushroom soup (clear soup)</i>	1 mangkuk kecil	150	35	NP
Vegetarian pasta	1 senduk	112	125	NP
Vegetarian pizza	1 keping	53	90	NP
Vegetarian samosa	1 biji	25	50	NP
Vegetarian <i>sandwich</i>	3 keping	90	80	NP

**RUJUKAN:**

NP = *Nutritionist Pro* versi 2.1.13

NC = *Nutrient Composition of Malaysian Foods* edisi keempat 1997

Atlas = Atlas Makanan : Saiz Pertukaran & Porsi versi 2009