



**CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA NEGERI SABAH DAN LABUAN
1 HINGGA 4 TAHUN
~ Minggu 1 & Minggu 3 ~**

Kementerian Kesihatan Malaysia

MASA / HARI	SARAPAN PAGI			MINUM PAGI			MAKAN TENGAHARI			MINUM PETANG		
	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)
ISNIN	1 keping roti + 1 sudu teh jem	40	105	1 hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 biji cucur jagung	30	80
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 biji telur masak masam manis	60	125	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				1 senduk sup petola	100	40	1 cawan air kosong	150	0
							1 hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			220			30			295			195
	740											
SELASA	Bubur nasi ikan bilis	125	145	1 hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 biji cucur ikan bilis	30	70
	2 senduk bubur nasi			1 cawan air kosong	150	0	1 senduk daging masak halia	60	90	1 cawan susu	160	115
	2 sudu makan ikan bilis						1 senduk sup labu air	100	40	1 cawan air kosong	150	0
	1 sudu teh daun sup						1 hidangan buah	60	30			
	1 sudu makan telur hancur	15	20				1 cawan air kosong	150	0			
	1 cawan susu	160	115									
	1 cawan air kosong	150	0									
JUMLAH KALORI			280			30			260			185
	755											
RABU	1 keping sandwic telur/ sardin	50	110	1 hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 senduk bubur manis/ pengat	80	135
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 senduk udang/ ayam rebus	80	40	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				1 senduk sup sayur campur	150	60	1 cawan air kosong	150	0
							1 hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			225			30			230			250
	735											

MASA / HARI	SARAPAN PAGI			MINUM PAGI			MAKAN TENGAHARI			MINUM PETANG		
	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)
KHAMIS	¾ mangkuk bijirin sarapan	20	80	1 hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 keping biskut	20	90
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	½ ketul ayam goreng	65	180	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan bayam + lobak merah goreng	30	60	1 cawan air kosong	150	0
							1 hidangan buah	60	30			
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			195			30			370			205
800												
JUMAAT	Bihun goreng	100	205	1 hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 potong puding susu	40	25
	1½ senduk bihun			1 cawan air kosong	150	0	1 ketul ikan masak stim + halia	55	60	1 cawan susu	160	115
	2 sudu makan isi ayam						2 sudu makan bayam + lobak merah goreng	30	60	1 cawan air kosong	150	0
	2 sudu makan sayur						1 hidangan buah	60	30			
	1 cawan susu	160	115				1 cawan air kosong	150	0			
1 cawan air kosong	150	0										
JUMLAH KALORI			320			30			250			140
740												

* Purata kalori seminggu ~ 754

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran