

**MENU HIDANGAN SIHAT SEMASA MESYUARAT BAGI SARAPAN PAGI,
MINUM PAGI DAN MINUM PETANG**

SARAPAN PAGI (300- 400 kcal)

PILIHAN 1

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Mihun goreng Singapore	2 senduk (120g)	150
Popiah Goreng	1 biji (40g)	70
Pisang berangan	1 biji (62g)	65
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		305

PILIHAN 2

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Mi goreng	2 senduk (170g)	280
Tembikai	1 potong (130g)	40
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		340

PILIHAN 3

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Nasi lemak	1 set (200g)	340
Epal merah	½ biji (55g)	30
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		390

PILIHAN 4

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Kuetiau sup	1 mangkuk kecil (250g)	140
Vadai	1 keping (40g)	140
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		300

PILIHAN 5

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Mihun goreng	2 senduk (170g)	290
Kuih Bakar	1 potong (40g)	80
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		390

PILIHAN 6

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Kuetiau goreng	2 senduk (170g)	320
Belimbing	½ biji (150g)	35
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		375

PILIHAN 7

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Lontong + Nasi Impit	1 mangkuk (300g)	340
Oren	½ biji (55g)	30
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		390

PILIHAN 8

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Nasi goreng	3 senduk (150g)	290
Pisang emas	2 biji (100g)	80
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		390

PILIHAN 9

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Sandwic telur + salad	2 keping (60g)	160
Epal Merah	½ biji (55g)	30
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		235

PILIHAN 10

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Roti bakar kaya & butter	1 keping (70g)	270
Buah-buahan potong	6 hirisan kecil	30
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		320

PILIHAN 10

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Roti bakar telur	2 keping (60g)	160
Jambu Batu	½ biji (150g)	70
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		250

PILIHAN 11

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Makaroni goreng	2 senduk (90g)	300
Nenas	1 potong (130g)	60
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		380

SARAPAN PAGI (VEGETARIAN) (300-350kcal)

PILIHAN 1

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Mihun goreng	2 senduk (120g)	140
Popiah Basah	1 biji (40g)	70
Pisang emas	2 biji (100g)	80
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		310

PILIHAN 2

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Mi goreng	2 senduk (120g)	150
Tembikai	1 potong (130g)	40
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		210

PILIHAN 3

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Kuetiau sup	1 mangkuk kecil (450g)	250
Tembikai	1 potong (250g)	70
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		340

PILIHAN 4

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Mi sup	1 mangkuk kecil (150g)	250
Limau manis	1 biji (144g)	70
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		340

PILIHAN 5

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Kuetiau goreng	2 senduk (120g)	250
Tembikai susu	1 potong (175g)	60
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		330

PILIHAN 6

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Tosai	1 keping (114g)	210
Kuah dhal	½ cawan (80g)	60
Pisang berangan	1 biji (90g)	60
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		350

PILIHAN 7

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Vadai	1 keping (40g)	140
Popia goreng	1 ketul (40g)	70
Lai	½ biji (100g)	35
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		265

PILIHAN 8

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Nasi goreng	2 senduk (100g)	200
Limau cina	1 biji (165g)	70
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		290

MINUM PAGI/ MINUM PETANG (250kcal)**PILIHAN 1**

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Popia Basah	1 ketul (40 g)	80
Kuih Keria	1 ketul (30g)	90
Pisang emas	2 biji (100g)	80
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		270

PILIHAN 2

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Popia Basah	1 biji (40 g)	80
Kuih Lapis	1 potong (90g)	140
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		240

PILIHAN 3

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Sandwic sardin + salad	1 keping (30g)	90
Kuih Cara Berlauk	2 keping (60g)	80
Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80g)	30
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		220

PILIHAN 4

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Puding Jagung	1 potong (90g)	90
Pulut Panggang	1 biji (80g)	180
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		290

PILIHAN 5

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Apam	1 biji (30g)	60
Buah Melaka	2 biji kecil (30g)	60
Tembikai susu	1 potong (175g)	60
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		200

PILIHAN 6

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Tauhu Sumbat	2 keping (100g)	140
Kole Kacang	1 potong (30g)	80
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		240

PILIHAN 7

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Cucur Udang	1 biji (50g)	130
Tepung Pelita	1 biji (70g)	100
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		250

PILIHAN 8

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Kuih Kasui	1 potong (40g)	60
Pau Goreng (Burger Malaysia)	1 biji (50g)	130
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		210

PILIHAN 9

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Bubur Kacang Hijau	1 mangkuk kecil (230g)	240
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		235

PILIHAN 10

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Murtabak Mini	1 keping (40g)	60
<i>Muffin</i> coklat	1 biji (35g)	135
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		215

PILIHAN 10

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Pasembor	1 set (260g)	170
Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80g)	30
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		220

PILIHAN 11

Hidangan	Saiz hidangan	Kalori (kcal)
Roti Jala	3 keping (55g)	80
+ Kuah Kari Ayam	1 senduk (40g)	80
Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80g)	30
Teh/kopi O	1 cawan + 1 sudu teh gula (5g)	20
JUMLAH		210

Disediakan Oleh : Pegawai Sains Pemakanan negeri Selangor