

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

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
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 & 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 & 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 & 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

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
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 & 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	

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
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 & 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 & tomato raita</i>	1 senduk	80	30	NP
<i>Danish pastry</i>	1 ketul	50	150	NP
<i>Fish & 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

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
<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 & 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

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
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

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
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 & 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 & 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 & 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

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Rujukan
<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 & 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