

Description of the Animal Side Dish and Vegetable Side Dishes On the Lunch Menu At SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman

Nana Khoirina ¹, Setyowati ², Tjarono Sari ³

¹²³ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yoyakarta, Jl. Taabumi No. 3 Banyuraden
Gamping Sleman Yogyakarta 55293

(Email: nana.khoirina1@gmail.com)

ABSTRACT

Background: The Menu is the arrangement of a dish that consists of food and beverages served for one meal. The arrangement of the menu includes staple food, side dishes (animal and vegetable), vegetable, and fruit. Side dishes are a staple food companion. This dish can be made from food ingredients of animal or vegetable or a combination of both.

Purpose: This research aims to know the description of animal side dish and vegetable side dishes on the lunch menu at SDIT Taruna Al qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman.

Method: The type of research used is observational research with cross sectional design with simple random sampling. The research object under study is the dish animal-free side dish and vegetable side dishes on the lunch menu at SDIT Taruna Al qur'an to students during 1 cycle (5 days).

Results: From 1 cycle, there are 4 standard menu and 1 menu options. The type of food that is often used is chicken meat. The average contribution of animal side dish and a side dish of vegetable oils in the fulfillment of the adequacy of protein lunch for one day is 35,15%. Way of processing of animal side dish and vegetable dishes are most often fried with the percentage of 66.67%.

Conclusion: During 1 cycle (5 day) side dish that is often served is chicken meat with the frequency of use 3 times as well as a way of processing a side dish is done frying (66,67%).

Keywords: menu, side of animal, vegetable side dishes

Gambaran Lauk Hewani Dan Lauk Nabati Pada Menu Makan Siang Di SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman

Nana Khoirina¹, Setyowati², Tjarono Sari³

¹²³ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yoyakarta, Jl. Taabumi No. 3 Banyuraden
Gamping Sleman Yogyakarta 55293

(Email : nana.khoirina1@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Menu adalah susunan hidangan yang terdiri atas makanan dan minuman yang disajikan untuk satu kali makan. Susunan menu meliputi bahan makanan pokok, lauk pauk (hewani dan nabati), sayur, dan buah. Lauk pauk merupakan pendamping makanan pokok. Hidangan ini bisa terbuat dari bahan makanan hewani atau nabati atau gabungan keduanya.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran lauk hewani dan lauk nabati pada menu makan siang di SDIT Taruna Al-Qur'an, Jongkang, Sariharjo, Ngaglik, Sleman.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan desain *cross sectional* dengan sampling acak sederhana. Obyek penelitian yang diteliti adalah hidangan lauk hewani dan lauk nabati pada menu makan siang di SDIT Taruna Al-Qur'an untuk siswa selama 1 siklus (5 hari).

Hasil: Dari 1 siklus (5 hari) terdapat 4 menu standar dan 1 menu pilihan. Jenis bahan makanan yang sering digunakan adalah daging ayam ras dengan frekuensi penggunaan 3 kali selama 1 siklus. Rata-rata kontribusi lauk hewani dan lauk nabati dalam pemenuhan kecukupan protein makan siang selama satu hari adalah 35,15%. Cara pengolahan lauk hewani dan lauk nabati paling sering adalah dengan cara digoreng dengan persentase 66,67%.

Kesimpulan: Selama 1 siklus (5 hari) lauk yang sering disajikan adalah daging ayam ras dengan frekuensi penggunaan 3 kali serta cara pengolahan lauk yang dilakukan adalah menggoreng (66,67%).

Kata kunci: menu makan, lauk hewani, lauk nabati