NERACA BAHAN MAKANAN (NBM) TAHUN 2016 TETAP



DINAS PERTANIAN DAN PANGAN
KOTA YOGYAKARTA
2017

DAFTAR ISI

JUDUL i
DAFTAR ISI ii
DAFTAR TABEL iii
DAFTAR LAMPIRAN iv
KATA PENGANTAR 1
BAB I. PENDAHULUAN 1
a. Umum 1
b. Perkembangan Penyusunan Neraca Bahan Makanan (NBM) 2
c. Kegunaan Neraca Bahan Makanan (NBM) 3
BAB II. METODOLOGI 4
a. Pengertian Neraca Bahan Makanan 4
b. Syarat – Syarat Penyusunan 10
c. Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data 11
BAB III. PENYEMPURNAAN NERACA BAHAN MAKANAN (NBM) 16
a. Hasil Kajian Sub Sektor Peternakan 16
b. Hasil Kajian Sub Sektor Tanaman Pangan 16
c. Hasil Kajian Sub Sektor Hortikultura 17
d. Hasil Kajian Sub Sektor Perkebunan 17
e. Upaya Penyempurnaan dengan Menggunakan Tabel I-O 18
f. Perubahan Tabel NBM 19
BAB IV. PEMBAHASAN 20
BAB V. KESIMPULAN 29
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ketersediaan pangan berdasarkan jenis makanan untuk konsumsi Kota Yogyakarta per Kapita Tahun 2016

Tabel 2. Neraca Bahan Makanan (NBM) Kota Yogyakarta tahun 2016

Tabel 3. Ketersediaan energy protein dan lemak berdasarkan jenis bahan makanan untuk konsumsi penduduk Kota Yogyakarta tahun 2016 (per kapita per hari)

Tabel 4. Analis surplus / minus berdasarkan NBM 2016

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar kandungan zat gizi bahan makanan

Lampiran 2. Faktor konversi yang digunakan untuk ternak

Lampiran 3. Konversi kuantitas dan bentuk pangan

KATA PENGANTAR

Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan hidayah kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan buku NBM Tahun 2016 (Tetap).

Buku Neraca Bahan Makanan (NBM) Tetap dapat disusun atas semua dukungan dan kerjasama yang baik dari Tim penyusun NBM dan nama sumber lain yang menunjang ketersediaan data, walaupun dalam proses penyusunan mengalami banyak sekali hambatan dan kendala, terutama dalam pengumpulan data. Data NBM Tahun 2016 (Tetap) diperoleh dari Dinas Dispertanian dan Pangan di dukung pihak- pihak yang terkait diantaranya Bulog, BPS, Dinas Sosial, Dinas Kesehatan, Dinas Perhubungan, Dinas Perdagangan dan Perindustrian, Bapeda dan Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana di Kota Yogyakarta. Selain data tersebut diatas juga di dasarkan survei lapangan dan wawancara dengan swalayan / supermarket, distributor yang ada di kota Yogyakarta. Adapun dengan selesainya penyusunan NBM (Tetap) ini dapat diharapkan bisa memberi gambaran kondisi ketersediaan dan distribusi pangan di Wilayah Kota Yogyakarta.

Demikian hasil penyusunan NBM Tahun 2016 (Tetap), untuk itu tentunya masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kami mohon saran serta kritik yang membangun. Kepada semua pihak yang telah berperan dalam penyusunan NBM tahun 2016 (Tetap), Kami sampaikan terima kasih. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 25 Agustus 2017

Plt. Dinas Pertanian dan Pangan

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERTANIAN DAN PANGAN

Sugeng Darmanto

NIP. 19650122 199203 1 005

BAB I

PENDAHULUAN

A. UMUM

Ketahanan pangan dan gizi adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan pangan dan gizi bagi negara sampai dengan tercerminnya dari tersedianya pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutu, aman, beragam, memenuhi kecukupan gizi, merata dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat, untuk mewujudkan status gizi yang baik agar hidup sehat, aktif, produktif secara berkelanjutan (Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2015).

Dalam kehidupan sehari-hari, masyarakat pada umumnya membutuhkan asupan makanan baik yang berupa makanan pokok dan makanan tambahan yang sering disebut pangan dan selalu tersedia dan terjangkau di setiap saat. Dengan demikian antara ketersediaan dan distribusi harus selalu dijaga seimbang agar kebutuhan masyarakat tentang pangan selalu terpenuhi.

Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, peternakan, kehutanan, perikanan, perkebunan, perairan, dan air baik yang diolah maupun yang tidak diolah yang diperuntukan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia termasuk bahan makanan tambahan, bahan baku dan bahan lainnya dalam proses penyiapan, pengolahan dan atau pembuatan makanan dan minuman.

Prioritas kebijakan pembangunan ekonomi yang ditempuh dalam sistem ketahanan pangan diantaranya upaya pemenuhan kecukupan pangan dengan menjamin tersedianya pangan dan gizi dalam jumlah, mutu yang cukup dan harga terjangkau dengan memperhatikan peningkatan pendapatan petani serta peningkatan produksi.

Salah satu subsistem ketahanan pangan adalah ketersediaan pangan, yang menjelaskan tentang jumlah bahan pangan yang tersedia disuatu wilayah pada kurun waktu tertentu. Ketersediaan pangan dapat diwujudkan melalui produksi dalam negeri atau daerah, pemasukan dari luar negeri atau luar daerah, pemasukan dari luar negeri atau luar daerah dan cadangan yang dimiliki Negara atau daerah yang bersangkutan. Ketersediaan pangan merupakan suatu sistem yang berjenjang (*hierarchial system*) mulai dari tingkat nasional, propinsi (regional), lokal (kabupaten

/ kota) dan rumah tangga. Ketersediaan pangan dapat diukur baik pada makro (nasional, propinsi, kabupaten / kota) maupun mikro (rumah tangga).

Untuk itu dalam menjaga kebutuhan pangan secara berkelanjutan sepanjang waktu maka baik ketersediaan dan distribusi pangan diketahui secara periodik. Hal ini di pakai sebagai bahan untuk menyusun perencanaan, evaluasi, perumusan kebijakan dan pemecahan masalah.

B. Perkembangan Penyusunan Neraca Bahan Makanan (NBM)

Dalam penyusunan NBM yang dimulai tahun 1942 sudah berulang kali mengadakan perbaikan dalam melakukan penelitian baik departemen, instansi dalam penyempurnaan data baik dari segi cakupan/jumlah maupun mutu pangan yang disediakan.

Penyusunan NBM pertama-tama dilakukan pada masa Perang Dunia II, karena Negara-negara yang terlibat perang mengalami krisis pangan yang harus segera diatasi. Tahun 1942, pertama kalinya "*Inter Allied Commite On Postwar Requitment*" menggunakan metode "*Food Balance Sheet*" untuk meneliti kebutuhan pangan waktu itu. Pada tahun 1943, suatu tim ahli gabungan "*Food Cosumption Level in The United Sastes and United Kingdom*". Selanjutnya pada tahun 1946 "*Food and Agriculture Organization (FAO)*" Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mulai menggunakan metode NBM diantara 70 antara anggotanya.

Di Indonesia, NBM mulai disusun tahun 1963 oleh Biro Pusat Statistik (BPS) dengan banyuan ahli dari FAO untuk keperluan intern BPS. Hasilnya terdiri atas NBM periode 1963-1965, NBM periode 196-1966 dan NBM tahun 1970. Kemudian secara periodic disusun NBM tahun 1971 dan NBM 1972. Selanjutnya berdasark instruksi Mentri Pertanian disusun NBM tahun 1971 dan NBM 1972.

Menyadari bahwa pengkajian NBM Nasional terlalu bersifat umum, maka pada tahun 1979 Sekretaris Jendral Departemen Pertanian atas nama Menteri Pertanian melalui surat Nomor 92/B/1979 tanggal 18 Januari 1979, Menginstruksikan seluruh Kepala Kantor Wilayah Departemen Pertanian untuk menyusun NBM Regional / Provinsi dan hasilnya disampaikan kepada Menteri Pertanian melalu Unit Perbaikan Menu Makanan Rakyat (UPMMR) Departemen Pertanian.

Di Kota Yogyakarta dalam penyusunan NBM disusun oleh Dinas Pertanian dan Pangan Kota Yogyakarta dengan melibatkan instansi pemerintah maupun swasta. Instansi pemerintah melibatkan BPS Kota Yogyakarta, Dinas Perindustrian dan Perdagangan Kota Yogyakarta, Bappeda Kota Yogyakarta, Dinas Kesehatan Kota

Yogyakarta, Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Yogyakarta, Dinas Sosial Kota Yogyakarta, Dinas Perhubungan Kota Yogyakarta, Bulog Kota Yogyakarta, Dinas Perhubungan Kota Yogyakarta, dan dibantu oleh Lurah pasar Kota Yogyakarta. Dalam penyusunan data NBM di susun 2 tahap yaitu sementara dan tetap.

C. Kegunaan Neraca Bahan Makanan (NBM)

Dalam rangka perancangan di bidang pangan dan gizi, NBM mempunyai informasi paling tepat dapat dipakai pengisian data baik produksi, pengadaan serta perubahan-perubahan yang terjadi hingga suatu komoditas tersedia untuk di konsumsi oleh penduduk disuatu daerah dalam kurun waktu tertentu.

Dengan demikian, Neraca Bahan Makanan (NBM) merupakan salah satu metode untuk memperoleh gambaran suatu penyedia pangan yang cukup lengkap, teliti namun sederhana dan relatif mudah dikerjakan. Oleh karena itu penyajian NBM secara lengkap, tepat waktu dan berurutan dari suatu periode ke periode berikutnya dapat berguna untuk :

1. Memantapkan kebijakan pangan secara menyeluruh
2. Perencanaan program yang berkaitan dengan masalah pangan dan gizi secara umum.
3. Kita mengetahui kebutuhan pangan per kapita pertahun suatu daerah dalam suatu waktu tertentu.

BAB II

METODOLOGI

A. PENGERTIAN NERACA BAHAN MAKANAN (NBM)

Neraca Bahan Makanan (NBM) adalah tabel yang terdiri atas kolom-kolom yang berisi data tentang situasi dan kondisi penyediaan bahan makanan bagi penduduk di suatu daerah dalam suatu kurun waktu. Adapun dalam kolom terdiri dari data :

1. Jenis bahan makanan (padi-padian)
2. Produksi
3. Stok dan perubahan stok
4. Import
5. Eksport
6. Penyediaan dalam negeri sebelum ekspor
7. Penyedia dalam negeri
8. Produksi dalam negeri
9. Ketersediaan per kapita

1. Jenis Bahan Makanan

Bahan makanan yang dicantukam dalam kolom ini adalah semua jenis bahan makanan baik nabati maupun hewani yang lazim / umum tersedia untuk dikonsumsi oleh masyarakat. Bahan makanan tersebut dikelompokkan menurut jenisnya yang diikuti prosesnya dari produksi sampai dengan dapat dipasarkan/dikonsumsi dalam bentuk belum berubah atau bentuk lain yang berbeda sama sekali setelah malalui proses pengolahan. Pengelompokan bahan makanan tersebut adalah sebagai berikut : Padi-padian, makanan berpati, buah/ biji berminyak, buah-buahan, sayuran, daging, telur, susu, Ikan serta kelompok minyak dan lemak.

a. Padi – padian

Padi-padian adalah kelompok komoditas yang terdiri atas gandum, padi, jagung, dan sorghum (canthel) serta produksi turunannya.

b. Makanan Berpati

Makanan Berpati adalah bahan makanan yang mengandung pati yang berasal dari umbi dan lain-lain bagian tanaman yang merupakan bahan makanan pokok lainnya. Yang termasuk dalam kelompok komoditas ini adalah ubi kayu, ubi jalar dan sagu, serta produksi turunannya. Contoh gaplek/*chips* dan tapioka/*pellet* adalah turunan dari ubi kayu. Kelompok komoditas makanan berpati ini merupakan jenis bahan makanan yang mudah rusak jika disimpan dalam jangka waktu yang cukup lama bila tidak melalui proses pengolahan.

c. Gula

Gula adalah sekelompok komoditas yang terdiri atas : gula pasir dan gula merah (gula mangkok, gula lempengan, gula semut dan lain-lain), baik dari hasil olahan pabrik maupun rumah tangga yang merupakan produk olahan dari tanaman kelapa deres, aren, siwalan, nipah, dan tebu

d. Buah / biji berminyak

Buah/biji berminyak adalah kelompok bahan makanan yang mengandung minyak, yang berasal dari buah dan biji-bijian. Komoditas yang termasuk dalam kelompok ini adalah kacang hijau, kelapa, kacang tanah, kacang kedelai, kacang mete, kemiri, pala, wijen, kacang bogor dan lain-lain yang sejenis. Sebagian dari komoditas ini, khusunya kelapa, diolah menjadi kopra yang selanjutnya dijadikan minyak goreng, sehingga produk turunannya tercantum dalam kelompok minyak dan lemak.

e. Buah-buahan

Buah-buahan adalah sumber vitamin dan mineral dari bagian tanaman yang berupa buah. Umumnya merupakan produksi tanaman tahunan yang biasa dapat dikonsumsi tanpa dimasak.

f. Sayuran

Sayuran adalah sumber vitamin dan mineral yang dikonsumsi dari bagian tanaman yang berupa daun, bunga, buah, batang atau umbi. Tanaman tersebut pada umumnya berumur kurang dari satu tahun.

g. Daging

Daging adalah bagian-bagian dari hewan yang disembelih atau dibunuh dan lazim dimakan manusia, kecuali yang telah diawetkan dengan cara lain daripada pendinginan.

h. Telur

Telur adalah telur unggas. Telur yang dimaksud yaitu telur ayam buras, telur ayam ras dan telur itik dan telur unggas lainnya.

i. Susu

Susu adalah cairan yang diperoleh dari ambing ternak perah sehat, dengan cara pemerahan yang benar, terus menerus dan tidak dikurangi sesuatu dan/atau ditambahkan dalam sesuatu bahan lain.

j. Ikan

Ikan adalah komoditas yang berupa binatang air (ikan berkulit halus dan berkulit keras) dan biota perairan lainnya. Yang dimaksud komoditas ikan disini adalah yang berasal dari dari kegiatan penangkapan dilaut maupun perairan umum (waduk, sungai, dan rawa) yang dapat diolah menjadi bahan makanan yang lazim / umum di konsumsi masyarakat. Berdasarkan banyaknya jenis ikan darat/ laut yang dikonsumsi penduduk dirinci menjadi : tuna/cakalang/tongkol, kakap, cucur, bawal, teri, lemuru, kembung, tengiri, bandeng, belanak, mujair, ikan mas, udang, rajungan, kerang darah, cumi-cumi / sotong dan lain-lainnya.

k. Minyak dan lemak

Minyak dan lemak adalah kelompok bahan makanan yang berasal dari nabati seperti : minyak kelapa, minyak sawit, minyak kacang tanah minyak kedelai dan minyak jagung; serta yang berasal dari hewani yaitu minyak ikan. Sedangkan letak umumnya berasal dari hewani, seperti lemak sapi, lemak kerbau, lemak kambing/domba, lemak babi dan lain-lain.

2. Produksi

Produksi adalah jumlah keseluruhan hasil masin-masing bahan makanan yang dihasilkan dari sektor pertanian (Tanaman Pangan, Hortikultra, Peternakan, Perikanan, dan Perkebunan) yang mengalami proses pengolahan maupun yang sudah mengalami proses pengolahan. Produksi dikategorikan menjadi 2 kategori sebagai berikut :

a. Masukan (Input)

Masukan adalah produksi yang masih dalam bentuk asli maupun dalam bentuk hasil olahan yang akan mengalami proses pengolahan lebih lanjut.

b. Keluaran (Output)

Keluaran adalah produksi dari hasil keseluruhan atau sebagai hasil turunan yang diperoleh dari kegiatan berproduksi atau hasil utama yang langsung diperoleh dari kegiatan berproduksi yang belum mengalami perubahan. Besarnya output sebagai hasil dari input yang sangat tergantung pada besarnya derajat ekstrasi dan faktor konversi.

3. Stok dan Perubahan Stok

Stok adalah sejumlah bahan makanan yang disimpan/dikuasai oleh Pemerintah atau Swasta, seperti yang ada dipabrik, gudang, depo, lumbung petani/rumah tangga, dan pasar/pedagang yang dimaksudkan sebagai cadangan dan akan digunakan apabila sewaktu-waktu diperlukan. Data stok yang digunakan adalah data stok dan akhir tahun.

Perubahan stok adalah selisih antara stok akhir tahun dengan dengan stok awal tahun. Perubahan stok ini hasilnya bisa negatif (-) dan bisa positif (+) berarti ada penurunan stok akibat pelepasan stok ke pasar. Dengan demikian komoditas yang beredar dipasar bertambah. Positif (+) berarti ada peningkatan stok yang berasal dari komoditas yang beredar dipasar. Dengan demikian komoditas yang beredar dipasar menjadi menurun.

4. Import

Impor adalah sejumlah bahan makanan baik yang belum maupun yang sudah mengalami pengolahan, yang didatangkan/dimasukkan, diedarkan atau disimpan. Untuk perhitungan NBM Regional/Provinsi yang termasuk impor adalah :

a. Bahan makanan yang didatangkan / dimasukkan dari luar wilayah Negara Repulik Indonesia langsung ke dalam wilayah daerah yang bersangkutan, dan/atau,
b. Bahan makanan yang di datangkan / dimasukkan dari wilayah daerah administratif lain ke dalam wilayah daerah administratif yang bersangkutan (perdagangan antar pulau atau antar provinsi)

5. Penyediaan dalam Negeri sebelum Eksport

Penyediaan Dalam Negeri sebelum eksport adalah sejumlah bahan makanan yang berasal dari produksi (keluaran) dikurangi perubahan stok ditambah impor.

6. Ekspor

Ekspor adalah sejumlah makanan yang baik yang belum maupun yang sudah mengalami pengolahan, yang dikeluarkan dari wilayah Republik Indonesia. Untuk perhitungan NBM Regional / Provinsi yang termasuk ekspor adalah :

a. Bahan makanan yang dikeluarkan dari suatu wilaya daerah administratif, langsung ke luar wilayah Negara Republik Indonesia, dan/atau,
b. Bahan makanan yang dikeluarkan dari suatu wilayah daerah administratif ke wilayah daerah administratif lain (perdagangan antar pulau atau antar provinsi).

7. Penyediaan Dalam Negeri

Penyediaan dalam negeri adalah sejumlah bahan makanan yang dari produksi (Keluaran) dikurangi perubahan stok ditambah import dikurangi ekspor.

8. Pemakaian Dalam Negeri

Pemakaian dalam negeri adalah sejumlah bahan makanan yang digunakan di dalam negeri. Daerah untuk pakan, bibit/benih, diolah untuk industri makanan dan bukan makanan yang tercecer dan yang tersedia untuk.

a. Pakan

Pakan adalah sejumlah bahan makanan yang langsung diberikan kepada ternak pemeliharaan baik ternak besar, ternak kecil, unggas, maupun ikan.

b. Bibit / benih

Bibit benih adalah sejumlah makanan yang digunakan untuk keperluan reproduksi

c. Diolah untuk makanan

Diolah untuk makanan adalah sejumlah bahan makanan yang masih mengalami proses pengolahan lebih lanjut melalu industri makanan dan hasilnya dimanfaatkan untuk makanan manusia dalam bentuk lain.

d. Diolah untuk bukan makanan

Diolah untuk bukan makanan adalah sejumlah bahan makanan yang masih mengalami proses pengolahan lebih lanjut dan dimanfaatkan untuk kebutuhan industri ikan untuk makanan manusia, termasuk untuk industri pakan ternak/ikan.

e. Tercecer

Tercecer adalah sejumlah bahan makanan yang hilang atau rusak sehingga tidak dapat dimakan oleh manusia, yang terjadi secara tidak sengaja sejak bahan makanan tersebut di produksi hingga tersedia untuk konsumsi.

f. Bahan makanan

Bahan makanan adalah sejumlah bahan makanan yang tersedia untuk dikonsumsi oleh penduduk suatu Negara atau daerah, pada tingkat pedangang pengecer dalam suatu kurun waktu tertentu.

9. Ketersediaan Per Kapita

Ketersediaan per kapita adalah sejumah bahan makanan yang tersedia untuk dikonsumsi setiap penduduk suatu negarah/daerah dalam suatu kurun waktu tertentu, baik dalam bentuk natura maupun dalam bentuk unsur gizinya. Unsur gizi utama tersebut adalah sebagai berikut:

a. Energi adalah sejumlah kalori hasil pembakaran karbohidrat yang berasal dari berbagai jenis bahan makanan. Energi ini sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk kegiatan tubuh seluruhnya.
b. Protein adalah suatu persenyawaan yang mengandung unsur "N" yang sangat dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan serta penggantian jaringan-jaringan yang rusak/aus.
c. Lemak adalah salah satu unsur zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai tempat penyimpanan energi, protein, dan vitamin.

B. Syarat- syarat Penyusunan NBM

Beberapa persyaratan penyusunan NBM terdiri dari :

a. Jenis Bahan Makanan
b. Data penduduk
c. Besaran dan angka konversi
d. Komposisi gizi bahan makanan
e. Cara penulisan dan pembulatan angka

1. Jenis Bahan Makanan

Jenis bahan makanan yang dimaksud disini adalah jenis bahan makanan yang lazim atau umum dikonsumsi oleh masyarakat suatu negara yang data produksinya tersedia secara kontinyu dan resmi.

2. Data penduduk

Data penduduk yang digunakan adalah data penduduk yang bersumber dari BPS Kota Yogyakarta. Data penduduk tersebut termasuk penduduk asing/pendatang yang bermukim diwilayah yang bersangkutan minimal selama enam bulan. Data penduduk tahun 2016 menggunakan Data Penduduk tahun 2016 dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Yogyakarta.

3. Besaran dan Angka Konversi

Besaran dan angka konversi yang digunakan adalah besaran dan angka konversi yang ditetapkan oleh Tim NBM Nasional. Untuk penyusunan NBM wilayah/daerah, sepanjang besaran dan angka konversi tersedia di daerah, dapat digunakan angka tersebut dengan menyebut sumbernya. Bila belum tersedia digunakan besaran dan angka konversi nasional. Angka konversi untuk menghitung produksi menyangkut semua tahapan mulai dari tahap memproduksi, produksi pengolahan hingga siap untuk diberi konsumen, misalnya gabah kering panen → gabah kering giling → beras.

4. Komposisi Gizi dan Bahan Makanan

Komposisi gizi adalah besarnya nilai kandungan gizi dari jenis yang paling banyak dikonsumsi, namun apabila beberapa jenis tersebut tidak ada yang dominan, dapat diambil rata-rata dari kandungan gizinya. Komposisi Gizi Bahan Makanan yang digunakan adalah komposisi bahan makanan yang bersumber dari

buku Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), publikasi Puslitbang Gizi Departemen Kesehatan R.I 1981 yang kemudian diperbaharui dengan Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia, Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan R.I 1995. Disamping itu terdapat sumber lain yang resmi yaitu *Food Composition Table For Use In East Asia* dan *Food Compositon Table For International Use*, Publikasi FAO.

5. Cara Penulisan dan Pembulatan angka

Penulisan angka pada Tabel NBM mulai dari kolom (2) sampai dengan kolom (14) dan kolom (17) adalah dalam bilangan bulat, sedangkan untuk kolom (15), kolom (16), kolom (18) dan (19) dalam bilangan pecahan decimal (dua digit dibelakang koma). Satuan kolom 2 sampai dengan kolom 14 adalah ton.

Bilangan bulat

Semua bilangan bulat dibelakang koma yang nilainya kurang dari setengah dibulakan ke bawah yang nilainya lebih dari setengah dibulatkan ke atas. Semua bilangan dibelakang koma yang nilainya sama dengan setengah dan didepannya di depannnya bilangan ganjil pembulatannya ke atas, dan yang di depannya bilang genap pembulatannya ke bawah.

Bilangan pecahan (dua decimal)

Semua bilangan yang decimal ketiga dan keempat kurang dari 50, desimal kedua dibulatkan ke bawah. Semua bilangan yang desimal ketiga dan keempat sama dengan 50 dan desimal kedua ganjil, maka desimal kedua dibulatkan ke atas dan apabila desimal keduanya genap maka dibulatkan kebawah.

C. Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data

Pengumpulan data untuk perhitungan NBM, diperoleh dari pengumpulan data Dinas Instansi terkait antara lain Bulog, BPS, Dinas Disperindag. Selain data tersebut diatas juga di dasarkan survey lapangan dan wawancara dengan swalayan / supermarket, distributor yang ada di kota Yogyakarta.

Dari Penyelesaian akhir dilaksanakan oleh Tim penyusun NBM, yang di koordinasi dengan Dinas Pertanian dan Pangan Kota Yogyakarta. Dari data yang terkumpul selanjutnya di kompilasikan menurut jenis komoditinya dengan dihitung masing-masing bahan makanan tersebut untuk per kapita per tahun, kemudian bisa di terjemahkan untuk keperluan analisa guna dibandingkan dengan angka konsumsi yang didasarkan pada pendekatan pola pangan harapan.

Adapun tahapan dalam penghitungan dalam pengiriman tabel, antara lain :

1. Penyediaan suatu komoditas bahan makanan di peroleh dari jumlah produksi dikurangi dengan perubahan stok ditambah dengan jumlah yang di impor dan dikurangi dengan jumlah yang di ekspor.

$$\mathbf{TS = O - \Delta St + M - X}$$

Keterangan :

TS	: Total penyediaan dalam putri
O	: Produksi
ΔSt	: Stok akhir – stok awal
M	: Import
X	: Ekspor

2. Total penyediaan akan digunakan untuk pakan, bibit, industri makanan dan non makanan, tercecer serta pakan yang tersedia pada tingkat pengecer

$$\mathbf{TU : F + S + I + W + Fd}$$

Keterangan :

TU	: Total penggunaan
F	: Pakan
S	: Bibit
I	: Industri
W	: Tercecer
Fd	: Ketersediaan bahan makanan

3. Untuk mengetahui tingkat ketersediaan bahan makanan per kapita yaitu ketersediaan masing-masing komoditas bahan makanan di bagi dengan jumlah penduduk pertengahan tahun dan bentuk volume dan kandungan gizi dalam satuan kkal energi, gram protein dan gram lemak.

Pengelompokan jenis pangan berdasarkan Pola Pangan Harapan (PPH) berbeda dengan pengolompokan jenis pangan berdasarkan NBM. Oleh karena itu, untuk perhitungan skor PPH perlu dilakukan penyesuaian kelompok pangan dari kelompok pangan NBM ke kelompok pangan PPH.

- Kelompok NBM

  Kelompok pangan NBM dibagi menjadi 11 kelompok, yaitu :

  1. Padi-padian (padi gagang/gabah, gabah/beras, jagung, jagung basah, gandum, dan tepung gandum).
  2. Umbi-umbian (ubi jalar, ubi kayu, ubi kayu/gaplek, ubi kayu. Tapioca, dan sagu / tepung sagu).
  3. Gula (gula pasir dan gula mangkok / gula merah).
  4. Buah/biji berminyak (kacang tanah berkulit, kacang tanah lepas kulit, kedelai, kacang hijau, kelapa berkulit/daging, dan kelapa gading/kopra).
  5. Buah- buahan.
  6. Sayur-sayuran.
  7. Daging (daging sapi, daging kerbau, kambing, daging kambing, daging kuda, daging domba, daging babi, daging ayam buras, daging ayam ras, daging itik dan jeroan semua jenis).
  8. Telur (telur ayam buras, telur ayam ras, dan telur itik).
  9. Susu (susu sapi dan susu import).
  10. Ikan (tuna, kakap, cucut, bawal, teri, lemuru, kembung , tengiri, bandeng, belanak, mujair, ikan mas, udang, rajungan, kerang darah, cumi-cumi, sotong, lainnya).
  11. Minyak dan lemak (kacang tanah/minyak, kopra/minyak goreng, minyak sawit/*palm oil*, minyal sawit/minyak goreng, lemak sapi, lemak kerbau, lemak kambing, lemak domba dan lemak babi).

- Pengelompokan jenis pangan berdasarkan Pola Pangan Harapan (PPH) terdiri dari 9 kelompok antara lain :

  1. Padi-padian (padi gagang/gabah, gabah/beras, jagung, jagung basah, gandum, dan tepung gandum).
  2. Umbi-umbian (ubi jalar, ubi kayu, ubi kayu/gaplek, ubi kayu, tapioka, dan sagu/tepung sagu).
  3. Gula (gula pasir dan gula mangkok/gula merah).
  4. Buah/biji berminyak (kacang tanah berkulit, kacang tanah lepas kulit, kedelai, kacang hijau, kelapa berkulit/daging, dan kelapa gading/kopra).
  5. Buah-buahan.
  6. Sayur-sayuran.

7. Daging (daging sapi, daging kerbau, kambing, daging kambing, daging kuda, daging domba, daging babi, daging ayam buras, daging ayam ras, daging itik dan jeroan semua jenis).
8. Telur (telur ayam buras, telur ayam ras, dan telur itik).
9. Susu (susu sapi dan susu import).
10. Ikan (tuna, kakap, cucut, bawal, teri, lemuru, kembung , tengiri, bandeng, belanak, mujair, ikan mas, udang, rajungan, kerang darah, cumi-cumi, sotong, lainnya).
11. Minyak dan lemak (kacang tanah/ minyak, kopra/minyak goreng, minyak sawit/*palm oil*, minyal sawit/minyak goreng, lemak sapi, lemak kerbau, lemak kambing, lemak domba dan lemak babi).

Dengan perhitungan masing-masing bobot pangan dengan di jelaskan sebagai berikut :

a. Untuk karbohidrat dan energi yang terdiri dari padi-padian, umbi-umbi, minyak dan lemak, buah/ biji berminyak dan gula, dengan total kontribusi energi (AKG) dari RPH 75% $\rightarrow \frac{33,3}{74}$
b. Untuk kelompok pangan sumber protein/lauk terdiri dari keanekaragaman dan pangan hewani, dengan total kontribusi energi (AKG) dari RPH adalah 17 % yaitu $\frac{33,3}{17}$
c. Untuk sumber vitamin & mineral terdiri dari sayur dan buah dengan total kontribusi energi (% AKG) dari PPH adalah 6% yaitu $\frac{33,3}{6}$
d. Kelompok lainnya (aneka minuman dan bumbu) dengan total kontribusi energi (% AKG) sebesar 3 % dari ($\frac{0}{3}$)

Sedangkan secara perhitungan skor Pola Pangan Harapan (PPH) dengan cara :

a. Penyesuaian pengelompokan dari NBM ke kelompok PPH.
b. Memasukan data ketersediaan dalam bentuk energi (kkal/kap/hr) per tiap kelompok.
c. Mengitung setiap kelompok pangan terhadap total energi ketersediaan (2.400 kkal/kap/hr).
d. Memasukkan angka bobot dan skor setiap kelompok pangan ke total PPH.
e. Menghitung skor PPH dengan mengkalikan antara presentase AKE dengan kelompok pangan.

f. Jika skor PPH setiap kelompok pangan lebih besar dari skor lemak, maka skor PPH yang di ambil adalah skor maksimal. Jika skor PPH setiap kelompok pangan lebih kecil dari skor maksimum maka skor PPH yang diambil adalah skor riil.

g. Mengolah skor PPH dari seluruh kelompok pangan maksimal 100.

BAB III

PENYEMPURNAAN NERACA BAHAN MAKANAN (NBM)

Dalam rangka memperbaiki Tabel NBM agar informasi yang dihasilkan lebih akurat, telah dilakukan beberapa upaya penyempurnaan secara bertahap. Pada tahun 2002 dan 2003 dilakukan beberapa kegiatan (kajian) yang bertujuan untuk memperbaiki besaran konversi dan besaran tercecer pada sub sektor tanaman pangan, sub sektor peternakan, sub sektor holtikultura, dan sub sektor perkebunan.

A. Hasil Kajian Sub Sektor Peternakan

Besaran konversi yang digunakan pada penyusunan NBM sub sektor peternakan selama ini tidak mencerminkan kondisi yang sebenarnya karena bersumber pada penelitian yang dilakukan pada sekitar tahun tujuh puluhan. Oleh karena itu pada tahun 2002 dilakukan kegiatan "Penyempurnaan Neraca Pangan Komoditas Peternakan (Karkas) dalam rangka NBM" untuk mendapatkan besaran konversi : karkas ke bentuk daging, jeroan terhadap karkas, dan lemak terhadap karkas.

B. Hasil Kajian Sub Sektor Tanaman Pangan

Penyempurnaan NBM pada sub sektor tanaman pangan, dilakukan melalui kegiatan "Penyempurnaan Neraca Pangan Komoditas Jagung dalam rangka NBM" pada tahun 2002 dilakukan di tujuh Provinsi sentra produksi jagung yaitu Sumatera Utara, Lampung, Jawa Barat, Jawa Timur, Kalimantan Selatan, Sulawesi Selatan, dan Nusa Tenggara Timur dengan tujuan :

1. Mendapatkan besaran susut perontokan, pengeringan, pengangkutan, dan penggilingan
2. Mendapatkan besaran konversi jagung dari bentuk jagung ontongan basah tanpa kulit dan tangkai menjadi ontongan kering, jagung ontingan kering menjadi jagung pipilan kering, jagung pipilan kering menjadi berasan jagung dan pipilan kering menjadi jagung tepung.
3. Mendapatkan besaran stok jagung di industri pengolahan.

C. Hasil Kajian Sub Sektor Holtikultura

Pada tahun 2003 dilakukan kegiatan "Perencanaan Neraca Bahan Makanan Komoditas Holtikultura" yang bertujuan :

1. Mendapatkan besaran konversi dari kering panen ke kering konsumsi untuk komoditas bawang merah dan bawang putih
2. Mendapatkan besaran tercecer untuk komoditas sayur-sayuran : bawang merah, bawang putih, kentang, cabe, kubis, tomat, dan kacang merah.
3. Mendapatkan besaran tercecer untuk komoditas buah-buahan : pisang, jeruk, salak, manga, durian, papaya, dan nanas.

Studi besaran tercecer pada subsektor Holtikultura baru bisa dilakukan terhadap 7 komoditas buah dan 7 komoditas sayuran. Sehingga untuk komoditas yang lain masih menggunakan besaran tercecer lama. Demikian pula besaran konversi bawang putih, mengingat pada waktu pencacahan musim panen bawang putih sudah lewat maka sampel untuk studi konversi bawang putih menjadi kurang terwakili. Dengan demikian konversi bawang putih dari kering panen ke kering konsumsi sebaiknya menggunakan konversi yang lama.

D. Hasil Kajian Sub Sektor Perkebunan

Penyusunan NBM untuk sub sektor Perkebunan sampai saat ini juga masih mempunyai beberapa kelemahan diantaranya besaran konversi dan besaran tercecer yang sudah tidak sesuai dengan kondisi saat ini. Dalam rangka memperbaiki besaran konversi dan tercecer sub sektor perkebunan, dilaksanakan kegiatan "Penyempurnaan Neraca Pangan Komoditas Perkebunan" yang bertujuan untuk :

1. Mendapatkan besaran konversi :
   - Tanda Buah Segar (TBS) ke CPO dan Inti sawit.
   - CPO ke minyak goreng sawit.
   - Inti sawit ke minyak inti sawit.
   - Minyak inti sawit ke minyak goreng inti sawit.
2. Mendapatkan besaran tercecer untuk komoditas : kelapa daging, minyak goreng kelapa, CPO, minyak goreng sawit, minyak inti sawit, minyak goreng inti sawit dan gula pasir.
3. Mendapatkan parameter penggunaan kelapa

Kegiatan penyempurnaan Neraca Pangan komoditas Perkebunan ini meliputi sepuluh Provinsi yaitu : Sumatera Utara, Jambi, Lampung, Jawa Barat, DKI Jakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Barat, Sulawesi Utara dan Sulawesi Selatan.

Hasil kegiatan penyempurnaan Neraca Pangan Komoditas Perkebunan sebagai berikut :

1. Besaran konversi beberapa komoditas sub sektor perkebunan.
2. Studi ini menghasilkan informasi bahwa komoditas minyak goreng inti sawit tidak dijumpai di lapangan. Produk turunan dari inti sawit hanya sampai minyak inti sawit yang biasanya digunakan untuk bahan baku industri. Namun demikian karena minyak inti sawit bukan merupakan bahan makanan yang siap dikonsumsi maka sebaiknya dalam penyusunan Tabel NBM, komoditas inti sawit tidak perlu ditampikan.
3. Besaran tercecer beberapa komoditas sub sektor perkebunan.

E. Upaya Penyempurnaan dengan menggunakan Tabel I-O

Dari tabel NBM I – O yang dipergunakan untuk mengisi kekosongan kolom-kolom komponen NBM yang seharusnya ada isian, tetapi tidak tersedia datanya. Komponen – komponen tersebut diantaranya :

1. Perubahan stok (kolom 4) :

   Selama ini hanya terisi pada komoditas beras dan gula pasir;

   Dengan menggunakan besaran rasio I – O dari tabel I – O, perubahan seluruh kecuali kelompok buah, kelompok sayur dan kelompok ikan.
2. Ekspor (kolom 7)

   Ekspor pada tabel NBM selama ini belum termasuk makanan olahan, sementara pada tabel I – O sudah termasuk;

   Dengan menggunakan rasio I – O dapat diperoleh ekspor termasuk makanan olahan. Pada saat ini 2 komoditas yaitu tepung gandum dan gula pasir.
3. Pakan (kolom 9)

   Pada tabel NBM selama ini baru terisi pada komoditas gabah, jagung pipilan, ubi jalar, ubi kayu, kacang hijau, dan susu;

   Dengan tabel NBM I – O selain komoditi diatas juga ada isian pada kelapa dan kelompok sayur.
4. Bibit (kolom 10)

   Pada tabel NBM kolom 10 terisi untuk komoditi gabah, jagung, kentang, kacang tanah lepas kulit, kedelai, kacang hijau, bawang merah, bawang putih, telur ayam buras dan telur itik;

   Dengan tabel NBM I – O selain komoditi diatas juga ada isian pada kelapa dan kelompok sayur.

5. Industri Makanan (kolom 11) dan Industri Non Makanan (kolom 12):

   Data industri yang selama ini dicakup hanya industri besar/sedang juga ditambah estimasi pada industri kecil dan rumah tangga;

   Komoditi yang menggunakan rasio I – O untuk data industri makanan (kolom 11) adalah kelapa dan kacang tanah.

   Dengan menggunakan rasio I – O beberapa komoditi dapat terisii pada industri non makanan (kolom 12) kecuali gaplek dan tapioka.

6. Tercecer (kolom 13)

   Besaran konversi pada tabel NBM yang masih relevan digunakan yaitu komoditi seperti padi, beras, jagung, ubi jalar, ubi kayu, kacang tanah berkulit, kacang tanah lepas kulit, kedelai, kacang hijau, telur ayam buras, telur ayam ras, telur itik dan susu sapi;

   Besaran konversi hasil kajian sudah dipakai pada gula pasir; jeruk, manga, nanas, salak, durian, pisang, papaya, bawang merah, bawang putih, kobis, tomat, cabe, kentang, kacang merah, kelapa daging, kopra, minyak goreng kelapa, minyak sawit dan minyak goreng sawit;

   Besaran tercecer ikan masih menggunakan yang lama sebesar 15%.

   Selain komoditi di atas menggunakan besaran I – O.

F. Perubahan Tabel NBM

Tabel NBM tahun 2008 terdapat penyederhanaan dalam hal jumlah jenis bahan makanan meliputi :

- ***Pangan Nabati*** : pada kelompok padi – padian mulai tahun 2008 terdapat penambahan jenis bahan makanan jagung muda, sedangkan NBM tahun sebelumnya terdapat jenis bahan makanan sorgum/cantel. Kelompok makanan berpati mulai tahun 2008 terdapat penambahan Sagu/tepung sagu dan tahun sebelumnya terdapat jenis bahan makanan Talas. Khusus NBM DIY untuk elompok makanan berpati tidak ada jenis Gandum (Wheat) dan diganti dengan mie Instant karena konsumsi mie Instant cukup tinggi. Kelompok Gula tida terdapat perubahan. Kelompok buah/biji beminyak pada tahun 2007 terdapat jenis bahan makanan Glondong atau kacang mete, sedang tahun 2008 dan 2009 tidak ada, jenis bahan makanan kacang mete pada tahun 2008 dan 2009 seharusnya tidak tercantum dalam tabel NBM namun karena kacang mete merupakan produk unggulan dari DIY sehingga perlu untuk dicantumkan. Pada kelompok buah – buahan terdapat perbedaan dalam jumlah maupun jenis bahan

terdapat pe...

makanan, mulai tahun 2008 terdapat 20 jenis sedangkan tahun sebelumnya ada 22 jenis, perbedaan terdapat pada jenis bahan makanan apel, anggur, jambu air, jambu biji, klengkeng dan melon yang terdapat pada tahun 2007 sedangkan mulai tahun 2008 jenis jambu adalah gabungan dari jenis jambu biji dan jambu air, juga terdapat penambahan jenis sukun dan markisa pada tahun 2011 terdapat penambahan jenis buah yaitu melon, karena diwilayah DIY buah Melon sangat potensial. Kelompok Sayuran mulai tahun 2008 terdapat penambahan jamur sedang tahun sebelumnya tidak ada selain itu sukun dan nangka sayur juga masuk kelompok sayuran. Kelompok Minyak Lemak Nabati terdapat perbedaan jenis bahan makanan minyak jagung, minyak kedelai, minyak ikan pada tahun 2007 sedang mulai tahun 2008 tidak terdapat jenis tersebut.

- ***Pangan Hewani*** : untuk jenis bahan makanan daging, susu, dan telur tidak terdapat perbedaan sedangkan untuk ikan mulai tahun 2008 terdapat 18 jenis ikan sedang tahun sebelumnya dikelompokan menjadi ikan darat dan ikan laut. Mulai pada tabel 2008 seharusnya tidak terdapat jenis ikan lele dan nila namun karena jenis tersebut merupakan bahan makanan unggulan dari DIY maka perlu bisa untuk dicantumkan. Dan mulai tahun 2010 terdapat 1 tambahan komoditi ikan yaitu gurame, sedangkan pada tahun 2011 ditambahkan jenis ikan *grasscarp* karena di DIY sangat potensial dan pada tahun 2013 terdapat penambahan ikan patin.

BAB IV

PEMBAHASAN

Beradasarkan hasil perhitungan NBM tahun 2016 kondisi ketersediaan pangan di wilayah Kota Yogyakarta menunjukan angka di atas angka Standar Nasional baik ketersediaan energi maupun protein. Ketersediaan pangan sumber energi tercapai 2.472 kalori/kapita/hari. Sedangkan ketersediaan sumber protein tercapai 75 gram/kapita/hari. Sedangkan angka standart Nasional berdasarkan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi tahun 2012 (WNPG Tahun 2012) ketersediaan pangan sumber energi adalah 2400 kalor/kapita/hari dan ketersediaan pangan sumber protein sebesar 63 gram/kapita/hari. Walaupun sumber secara kuantitas, namun secara kualitas masih perlu peningkatan ketersediaan kelompok bahan makan yaitu buah dan sayur.

Angka ketersediaan energi tahun 2016 perkelompok pangan : Padi-padian 1.508 kal/kap/hr; kelompok makanan berpati 43 kal/kap/hr; kelompok gula 177 kal/kap/hr; kelompok buah biji berminyak 122 kal/kap/hr; kelompok buah-buahan 49 kal/kap/hr; kelompok sayur-sayuran 43 kal/kap/hr ; kelompok daging 165 kal/kap/hr ; kelompok telur 45 kal/kap/hr ; kelompok susu 9 kal/kap/hr ; kelompok ikan 46 kal/kap/hr ; kelompok minyak dan lemak 263 kal/kap/hr dan kelompok lemak 2 kal/kap/hr.

Angka ketersediaan protein tahun 2016 perkelompok pangan : Padi-padian 39.63 gr/kap/hr; kelompok makanan berpati 0.66 gr/kap/hr; kelompok gula 0.19 gr/kap/hr; kelompok buah biji berminyak 0.61 gr/kap/hr; kelompok buah-buahan 1.34 gr/kap/hr; kelompok sayur-sayuran 2.57 gr/kap/hr ; kelompok daging 23.29 gr/kap/hr ; kelompok telur 1.53 gr/kap/hr ; kelompok susu 0.34 gr/kap/hr ; kelompok ikan 4.93 gr/kap/hr ; kelompok minyak dan lemak 0 gr/kap/hr dan kelompok lemak 0 gr/kap/hr.

Berdasarkan analis ketersediaan pangan dengan memperhtungkan produksi angka komoditas yang masih minus diantaranya : Beras, Jagung, Kedelai, Kacang hijau, Kacang tanah, Ubi kayu, Ubi Jalar, Sayur dan Buah, Gula Pasir, Daging ayam, Telur, Susu, Ikan . namun apabila mempertimbangkan angka Ekspor Impor berasal dari distributor dan pedagang di pasar swalayan yang ada di Kota Yogyakarta ketersediaan bahan pangan sudah mencukupi.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Ketersediaan pangan sumber energy hasil perhitungan NBM tercapai 2.472 kalori/kapita/hari. Sedangkan ketersediaan sumber protein tercapai 76 gram/kapita/hari.
2. Angka ketersediaan energi tahun 2016 perkelompok pangan : Padi-padian 1.508 kal/kap/hr; kelompok makanan berpati 43 kal/kap/hr; kelompok gula 177 kal/kap/hr; kelompok buah biji berminyak 122 kal/kap/hr; kelompok buah-buahan 49 kal/kap/hr; kelompok sayur-sayuran 43 kal/kap/hr ; kelompok daging 165 kal/kap/hr ; kelompok telur 45 kal/kap/hr ; kelompok susu 9 kal/kap/hr ; kelompok ikan 46 kal/kap/hr ; kelompok minyak dan lemak 263 kal/kap/hr dan kelompok lemak 2 kal/kap/hr.
3. Angka ketersediaan protein tahun 2016 perkelompok pangan : Padi-padian 39.63 gram/kap/hr; kelompok makanan berpati 0.66 gram/kap/hr; kelompok gula 0.19 gram/kap/hr; kelompok buah biji berminyak 0.61 gram/kap/hr; kelompok buah-buahan 1.34 gram/kap/hr; kelompok sayur-sayuran 2.57 gram/kap/hr ; kelompok daging 23.29 gram/kap/hr ; kelompok telur 1.53 gram/kap/hr ; kelompok susu 0.34 gram/kap/hr ; kelompok ikan 4.93 gram/kap/hr ; kelompok minyak dan lemak 0 gram/kap/hr dan kelompok lemak 0 gram/kap/hr.
4. Berdasarkan analis ketersediaan pangan dengan memperhtungkan produksi angka komoditas yang masih minus diantaranya : Beras, Jagung, Kedelai, Kacang hijau, Kacang tanah, Ubi kayu, Ubi Jalar, Sayur dan Buah, Gula Pasir, Daging ayam, Telur, Susu, Ikan

TABEL

Tabel 1. Ketersediaan pangan berdasarkan jenis bahan makanan untuk konsumsi Kota Yogyakarta per kapita tahun 2016

NO	JENIS BAHAN MAKANAN	Kg/Th	Gram/ hari	Kalori/ *Calories*	Protein/ *Proteins*	Lemak/ *Fats*
1	Padi-padian	153	419	1508	37	6
2	Makanan Berpati	12	33	43	0	0
3	Gula	18	48	177	0	1
4	Buah Biji Berminyak	10	27	122	11	7
5	Buah-buahan	51	141	49	1	0
6	Sayur-sayuran	60	164	43	3	1
7	Daging	25	67	165	12	12
8	Telur	11	31	45	3	3
9	Susu	6	16	9	0	1
10	Ikan	25	69	46	8	1
11	Minyak / Lemak	11	29	263	0	29
12	Lemak	0	0	2	0	0
			Total	2472	76	60
			Nabati	2205	52	43
			Hewani	267	24	17

Tabel : NERACA BAHAN MAKANAN / *FOOD BALANCE SHEET*

2016

(ton)

Penduduk tahun 2016 : 411.700

Jenis Bahan Makanan *Commodity*	Produksi *Production*		Perubahan Stok *Changes in Stock*	Impor *Imports*	Penyediaan dalam negeri dan Ekspor *Supply available for domestic utilization before exports*	Ekspor *Exports*	Penyediaan Dalam Negeri *Domestic Supply*	Pemakaian Dalam Negeri / Domestic utilization						Ketersediaan Per Kapita *Per capita availability*				
	Masukan *Input*	Keluaran *Output*						Pakan *Feed*	Bibit *Seed*	Diolah untuk *Manufactured for*		Tercecer *Waste*	Bahan Makanan *Food*	Kg/Th *Kg/Year*	Gram/ hari *Grams/ day*	Kalori/ *Calories* Kkal/hari *kcal/day*	Protein/ *Protein* Gram/hr *Grams/day*	Lemak/ *Fats* Gram/hr *Grams/day*
										Makanan *Food*	Bukan Makanan *Non food*							
	-2	(-)	-4	-5	(6)	-7	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)
Padi gogang/gabah *Dry stalk paddy/unhusked rice*		675	0		675		675	3	-	636	-	36	-					
Gabah/Beras *Unhusked rice/Rice*	636	390	0	67216	67615 0	9182	58.433	99	-	0	386	1.461	56.487	137,21	375,91	1.361 -	33,46	5,26
Jagung/*Maize*		-		369	369		369	22	-	-	37	18	292	0,71	1,94	6	0,36	0,07
Jagung basah/(muda) *Fresh maize*		-		1143	1143 0		1.143	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gandum/*Wheat*					0		-			-								
Tepung Gandum *Wheat flour*	0	-		6560	6560	328	6232				-	38	6.214	15,09	41,35	138	3,72	0,48
														153,01	419,20	1.508	37,34	5,74
STARCHY FOOD																		
Ubi jalar/*Sweet potatoes*		-		4464	4464	2416,155	2047,845	41	-	-	205	205	1.597	3,88	10,63	13	0,32	0,04
Ubi kayu/*Cassava*		-		6588	6588	3072,428	3.516	70	-	-	-	75	3.370	8,79	22,43	29	0,19	0,06
Sagu/Tepung sagu *Sago pith/Sago flour*	0	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
														12,07	33,06	43	0,52	0,10
Gula pasir/Refined sugar		-		6846	6.846	1741	5.103				-	50	5.053	12,27	33,62	122	-	-
Gula mangkok/Other sugar		-		2352	2.352	235	2.116					-	2.116	5,36	14,68	54	0,36	0,51
														17,63	48,31	177	0,36	0,51
PULSES NUT AND OIL SEEDS																		
Kacang tanah berkulit *Groundnuts in shell*		(85)		85			-			-		-						
Kacang tanah lepas kulit *Groundnuts shelled*	0	-		451	451,075		451 -	-	-	38		23	390	0,95	2,60	12	0,66	1,31
Kedelai/*Soyabeans*		-		4095	4095,1225	205	3.890	13	-	-	-	195	3.683	8,94	24,51	93	5,90	4,09
Kacang hijau/*Green bean*		-		194	194,35		194	4	-	-		10	181	0,44	1,20	4	0,24	0,02
Kelapa berkulit/daging *Coconuts in husk/Coconut flesh*	0	-		2548	2.548	127	2.420	-	1	1.286		88	1.045	2,54	6,95	13	0,13	1,28
Kelapa daging/*Kopra* *Coconuts meat/Copra*	1285,6461	579			579		579	-	-	572	-	6	-	-	-	-	-	-
														9,89	27,10	122	10,93	6,50

Tabel : NERACA BAHAN MAKANAN / *FOOD BALANCE SHEET*

2016

(ton)

Penduduk tahun 2016 : **411.700**

Jenis Bahan Makanan *Commodity*	Produksi *Production*		Perubahan Stok *Changes in Stock*	Impor *Imports*	Penyediaan dalam negeri stlh Ekspor *Supply available for domestic utilization before exports*	Ekspor *Exports*	Penyediaan Dalam Negeri *Domestic Supply*	Penyediaan Dalam Negeri / Domestic utilization						Ketersediaan Per Kapita *Per capita availability*				
	Masukan *Input*	Keluaran *Output*						Pakan *Feed*	Bibit *Seed*	Diolah untuk *Manufactured for*		Tercecer *Waste*	Bahan Makanan *Food*	Kg/Th *Kg/Year*	Gram/ hari *Grams/ day*	Kalori/ *Calories* kkal/hari *kcal/day*	Protein/ *Protein* Gram/hr *Grams/day*	Lemak/ *Fat* Gram/hr *Grams/day*
										Makanan *Food*	Bukan Makanan *Non food*							
	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)
Alpukat/*Avocados*				101	101	19	282					2	279	0,68	1,86	1	0,01	0,01
Jeruk/*Oranges*				7847	7.847	1349	6.498					254	6.244	15,17	41,55	13	0,24	0,06
Duku/*Lanson*				81	81	20	61					0	60	0,15	0,40	0	0,00	0,00
Durian/*Durians*				0	-	0	-					-	-	-	-	-	-	-
Jambu/*Wateapples*				274	274	28	246					2	244	0,59	1,62	1	0,01	0,00
Mangga/*Mangoes*				2326	2.326	486	1.840					129	1.711	4,16	11,39	4	0,04	0,01
Nanas/*Pineapples*				1063	1.063	146	917					48	870	2,11	5,79	1	0,02	0,01
Pepaya/*Papayas*				771	771	92	678,55					42	636	1,55	4,24	1	0,02	-
Pisang/*Bananas*				2890	2.890	87	2.803					132	2.672	6,49	17,78	15	0,12	0,04
Rambutan/*Rambutans*				15	15	3	11					0	11	0,03	0,08	0	0,00	0,00
Salak/*Salacks*				463	463	37	426,13625					29	397	0,96	2,64	4	0,01	0,01
Sawo/*Sapodilla*				29	29	1	28					0	28	0,07	0,18	0	0,00	0,00
Semangka/*Watermelon*				8823	8.823	4258	4563,0333					38	4.527	11,00	30,11	4	0,07	0,03
Belimbing**				56	56	14	42					0	42	0,10	0,28	0	0,00	0,00
Manggis				29	29	7	22					0	22	0,05	0,15	0	0,00	0,00
Nangka/*Cempedak*				20	20		20					0	20	0,05	0,13	0	0,00	0,00
Markisa				0	-		-					-	-	-	-	-	-	-
Sirsak				179	179		178					1	176	0,43	1,17	1	0,01	0,00
Sukun				14	14		13,28					0	13	0,03	0,09	0	0,00	0,00
Apel				311	311	167	144,3825					1	143	0,35	0,95	0	0,00	0,02
Anggur				51	51	12,815	38					0	38	0,09	0,25	0	0,00	0,05
Lainnya/*Others* *)				5565	5.565	2555	3.010					25	2.985	7,25	19,86	6	0,08	0,11
*) Melon, blewah dan stroberi							23,824							51,30	140,54	49	0,64	0,31
VEGETABLE																		
Bawang Merah *Shallot(Onion)*	0	-	0	2246	2245,77 0	456	1789,52 0		4			150	1.636	3,97	10,88	4	0,15	0,03
Ketimun/*Cucumber*		-		660	660,0175	94	565,905		4			14	548	1,33	3,65	0	0,00	0,00
Kacang Merah *Kidney beans*		-		161	160,7025 0	0	160,3025 0		5			4	152	0,37	1,01	1	0,22	0,01
Kacang Panjang *String beans*		-		361	360,765 0	33	328,13 0		1			9	318	0,77	2,11	1	0,06	0,01
Kentang/*Potatoes*		-		3097	3096,7	671	2425,875		29			122	2.275	5,53	15,14	8	0,27	0,03
Kubis/*Cabbage*		-		3768	3767,5	862	2905,325		0			162	2.743	6,66	18,25	3	0,19	0,03
Tomat/*Tomatoes*		-		868	868,355	128	740,02875		5			65	669	1,63	4,45	1	0,06	0,02
Wortel/*Carrots*		-		381	380,995	46	334,865		0			8	327	0,79	2,17	1	0,02	0,01
Cabe/*Chilli*		-		761	760,89159	125	635,44369		5			33	597	1,45	3,98	3	0,36	0,08
Terong/*Eggplant*		-		385	385,375	0	385,375		3			10	373	0,91	2,48	1	0,03	0,02
Petsai/ Sawi *Mustard greens*		-		3374	3373,93 0	55	3318,9538 0		0			82	3.237	7,86	21,54	1	0,34	0,03

Tabel : NERACA BAHAN MAKANAN / *FOOD BALANCE SHEET*

2016

(ton)

Penduduk tahun 2016 : 411.700

Jenis Bahan Makanan *Commodity*	Produksi *Production*		Perubahan Stok *Changes in Stock*	Impor *Imports*	Penyediaan dalam negeri dikn Ekspor *Supply avail:- ble for domestic utilization before exports*	Ekspor *Exports*	Penyediaan Dalam Negeri *Domestic Supply*	Pemakaian Dalam Negeri / Domestic utilization						Ketersediaan Per Kapita *Per capita availability*				
	Masukan *Input*	Keluaran *Output*						Pakan *Feed*	Bibit *Seed*	Diolah untuk *Manufactured for*		Tercecer *Waste*	Bahan Makanan *Food*	Kg/Th *Kg/Year*	Gram/ hari *Grams/ day*	Kalori/ *Calories* kkal/hari *kcal/day*	Protein/ *Proteins* Gram/hr *Grams/day*	Lemak/ *Fat* Gram/hr *Grams/day*
										Makanan *Food*	Bukan Makanan *Non food*							
	-3	(3)	-4	-5	(6)	-7	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)
Bawang Daun/*Spring onion*		-		329	329,15	47	281,8975		2			7	273	0,66	1,82	0	0,02	0,01
Kangkung/*Swamp cabbage*		-		4763	4762,59375	671	4091,7688		24			106	3.962	9,62	26,37	4	0,54	0,11
Lobak/*Radish*		-		101	100,74	0	100,74		0			3	98	0,24	0,65	0	0,04	0,00
Labu siam/*Chayotte*		-		141	141,225	0	141,225		1			4	137	0,33	0,91	0	0,04	0,00
Buncis/*Greenbeans*		-		276	276,145	26	250,4725		1			7	243	0,59	1,61	0	0,03	0,00
Bayam/*Spinach*		-		4270	4270,227	6	4264,6453		19			116	4.129	10,03	27,48	3	0,86	0,08
Bawang Putih/*Garlic*		-		1082	1052,3	23	1029,325		2			73	953	2,32	6,34	5	0,25	0,01
Kembang Kol		-		587	587,155	33	532,61625		-			14	519	1,26	3,45	0	0,06	0,00
Jamur				154			0		-			-	-	-	-	-	-	-
Melinjo				122			0		-			-	-	-	-	-	-	-
Petai				113	112,9	0	112,9		-			3	110	0,27	0,73	0	0,02	0,01
Jengkol		-		0	0		0		-			-	-	-	-	-	-	-
Lainnya/*Others* *)		-		1358	1358	0	1358		9			35	1.314	3,19	8,74	2	0,34	0,03
*) Paprika							25753,7491							59,78	163,79	48	2,51	0,33
Daging Sapi/*Beef*	1.155	1.055	-	4181	5.196	0	5.196	0	0	0	0	260	4.936	11,99	32,85	68	4,11	4,60
Daging Kerbau/*Buffalo Meat*		-	-		0		-	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-
Daging Kambing/*Lamb*	33	22	-	30	52	4	48	0	0	0		2	46	0,11	0,31	0	0,01	0,03
Daging Domba/*Lamb*	38	26	-	0	26	0	26	0	0	0	0	1	25	0,06	0,16	0	0,01	0,02
Daging Kuda/Lainnya		-	-		0		-	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-
Horse Meat/Other					0		-				0							
Daging Babi/*Pork*		-	-	124	124		124	0	0	0	0	6	118	0,29	0,78	3	0,10	0,31
Daging Ayam Buras	405	235	-	230	465		465	0	0	0	0	23	442	1,07	2,94	9	0,53	0,73
Lokal Chicken Meat					0		-									-		
Daging Ayam Ras	2.530	1.467	-	2763	4.231	202	4.029	0	0	0	0	201	3.827	9,30	25,47	77	4,64	6,37
Improved Chicken Meat					0		-	0								-		
Daging Itik/*Duck Meat*	4	2	-	69	71		71	0	0	0	0	4	68	0,16	0,45	1	0,07	0,13
Jeroan semua jenis		650	-	0	650		650	0	0	0	0	-	650	1,58	4,33	5	0,68	0,28
All Offal All Kinds					0		-											
							-							24,56	67,29	165	12,28	12,47
							-											
Telur Ayam Buras		365		580	946		946		237			37	673	1,63	4,48	8	0,51	0,60
Local Hen Eggs					-		-									-		
Telur Ayam Ras				3.888	3.888		3.888					80	3.808	9,25	25,34	35	2,80	2,44
Improved Hen Eggs					-		-									-		
Telur Itik/*Ducks Eggs*		55		155	210		210		28			8	174	0,42	1,15	2	0,13	0,17
					-		-							11,31	30,97	45	3,43	3,20
					-		-											
Susu Sapi/*Cow Milk*		11		754	765		765	77				44	645	1,57	4,29	3	0,14	0,15
Susu Impor/*Imported Milk*				1693	1693,44		1.693					0	1.693	4,11	11,27	7	0,36	0,39
														5,68	15,56	9	0,50	0,54

Tabel : NERACA BAHAN MAKANAN / *FOOD BALANCE SHEET*

2016

(ton)

Penduduk tahun 2016 : 411.700

Jenis Bahan Makanan *Commodity*	Produksi *Production*		Perubahan Stok *Changes in Stock*	Impor *Imports*	Penyediaan dalam negeri dlm Ekspor *Supply available for domestic utilization before exports*	Ekspor *Exports*	Penyediaan Dalam Negeri *Domestic Supply*	Pemakaian Dalam Negeri / Domestic utilization						Ketersediaan Per Kapita *Per capita availability*				
	Masukan *Input*	Keluaran *Output*						Pakan *Feed*	Bibit *Seed*	Diolah untuk *Manufactured for*		Tercecer *Waste*	Bahan Makanan *Food*	Kg/Th *Kg/Year*	Gram/ hari *Grams/ day*	Kalori/ *Calories* kal/hari *kcal/day*	Protein/ *Proteins* Gram/hr *Grams/day*	Lemak/ *Fats* Gram/hr *Grams/day*
										Makanan *Food*	Bukan Makanan *Non Food*							
	-2	3)	-4	-5	(6)	-7	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)
Tuna/Cakalang/Tongkol *Tunas/Skipjacks/Eastern Little*				791	791		791					24	768	1,86	5,11	3	0,69	0,04
Kakap/*Giant Seaperch*							0											
Cucut/*Sharks*					0		0					-	-	-	-	-	-	-
Bawal/*Pomfret*					0		0					-	-	-	-	-	-	-
Teri/*Anchovies*				1097	1.097		1.097					33	1.064	2,59	7,08	4	0,58	0,15
Lemuru/*Indian Oil Sardinella*				791	791		791					24	768	1,86	5,11	4	0,53	0,07
Kembung/*Indian Mackerels*					0		0					-	-	-	-	-	-	-
Tenggiri/*Narrow Barred King Mackerels*				1543	1.583		1.583					47	1.535	3,73	10,22	10	1,78	0,08
					0		0					-	-	-	-	-	-	-
Bandeng/*Milk Fish*							0											
Belanak/*Mullet*				210	210		210					6	204	0,49	1,36	1	0,22	0,05
Mujair/*Mossambique Tilapia*				0	0		0					-	-	-	-	-	-	-
Ikan Mas/*Common Carp*					0		0					-	-	-	-	-	-	-
Udang/*Shrimp*				125	125		125					4	121	0,29	0,81	1	0,10	0,01
Rajungan/*Swim Crab*				791	791		791					24	768	1,86	5,11	3	0,73	0,01
Kerang darah/*Blood Cockles*				65	65		65					2	63	0,15	0,42	0	0,01	0,00
Cumi-cumi & Sotong *Common Squids & Cuttle Fishes*				222	222		222					7	215	0,53	1,43	0	0,04	0,00
Lainnya/*Others*		4		791	791		791					24	768	1,86	5,11	4	0,82	0,04
				5486	5.5268	1237	4.291					129	4.162	10,11	27,70	16	2,70	0,42
		42												25,31	69,44	46	8,21	0,87
OILS & FATS					42		10.758					323	10.435					
Kacang tanah/Minyak *Groundnuts/Oils*		-	0	56	56		56			-	-	-	56	0,14	0,37	3	-	0,37
Kopra/Minyak goreng *Copra/Cooking Oils*		-	0		-		-					-	-	-	-	-	-	-
Minyak sawit/*Palm Oils*		-	0		-		-					-	-	-	-	-	-	-
Minyak sawit/Minyak goreng *Palm Oils/Cooking Oils*		-	0	5043	3144,5643	750	4394,6533					68	4.327	10,51	28,79	260	-	28,79
														10,64	29,16	263	-	29,16
Lemak Sapi/*Cattle Fats*	1335	41	-		41		41	-	-	-	-	-	41	0,10	0,27	2	0,00	0,24
Lemak Kerbau/*Buffalo Fats*		-	-		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lemak Kambing/*Goat Fats*	33	1	-		1		1	-	-	-	-	-	1	0,00	0,01	0	0,00	0,01
Lemak Domba/*Sheep Fats*	33	1	-		1		1	-	-	-	-	-	1	0,00	0,01	0	0,00	0,01
Lemak Babi/*Pig Fats*		-	-		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
														0,10	0,28	2	0,00	0,26

Total	:	2.472	29,36	60,21
Nabati	:	2.205	11,93	42,86
Hewani	:	267	24,43	17,35

Tabel 3. Ketersediaan energi, protein, dan lemak berdasarkan jenis. Bahan makanan untuk konsumsi penduduk Kota Yogyakarta tahun 2016 (per kapita per hari)

NO	JENIS BAHAN MAKANAN	Ketersediaan Per Kapita Per Hari Tahun 2016			
		Energi		Protein	
		Kkal	%	Kkal	%
1	Padi-padian	1.508	61,01	39,63	52,77
2	Makanan Berpati	43	1,73	0,66	0,88
3	Gula	177	7,15	0,19	0,25
4	Buah Biji Berminyak	122	4,95	0,61	0,82
5	Buah-buahan	49	1,98	1,34	1,79
6	Sayur-sayuran	43	1,74	2,57	3,42
7	Daging	165	6,67	23,29	31,01
8	Telur	45	1,80	1,53	2,04
9	Susu	9	0,38	0,34	0,45
10	Ikan	46	1,87	4,93	6,57
11	Minyak dan Lemak	263	10,64	0	0,00
12	Lemak	2	0,09	0	0,01
	Total	2.472	100,00	75	100,00

Tabel 4. Analisis Surplus / Minus Berdasarkan NBM 2016

Keterangan	Beras	Jagung	Kedelai	Kacang Hijau	Kacang Tanah	Ubi Kayu	Ubi Jalar	Sayur	Buah-buahan	Gula Pasir	Daging Sapi	Daging ayam	Telur	Susu	Ikan
Produksi (Ton)	675	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.355	405	420	11	42
Konsumsi Rumah Tangga (Kg/Kap/Tahun)	88,3	0,6	8,2	0,1	0,2	7,3	1,8	48,3	36,1	7,6	2,7	9,6	7,5	3,1	9,7
Konsumsi (Ton)	36.353	247	3.376	41	82	3.005	741	19.885	14.862	3.129	1.112	3.952	3.088	1.276	3.993
Surplus Minus (Ton)	(35.678)	(247)	(3.376)	(41)	(82)	(3.005)	(741)	(19.885)	(14.862)	(3.129)	243	(3.547)	(2.668)	(1.265)	(3.952)
Penyediaan Dalam Negeri (Ton)	58.433	369	3.890	194	451	3.516	2.416	25.754	21.824	25.754	5.196	4.029	5.044	2.458	10.758
(Memperhitungkan angka Impor dan Ekspor)															
Konsumsi (Ton)	36.353	247	3.376	41	82	3.005	741	19.885	14.862	3.129	1.112	3.952	3.088	1.276	3.993
Surplus minus (Ton)	22.755	122	514	153	369	510	1.675	5.869	6.962	22.625	5.440	481	2.376	1.193	6.806

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

a. GOLONGAN I : SERELIA (PADI-PADIAN), UMBI DAN HASIL OLAHANNYA

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protei (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsiu (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Beras Giling	360	6,8	0,7	78,9	6	140	0,8	0	0,12	0	13,0	100
2	Beras Giling Masak (nasi)	178	2,1	0,1	40,6	5	22	0,5	0	0,02	0	57,0	100
3	Beras Ketan Putih	362	6,7	0,7	79,4	12	148	0,8	0	0,16	0	12,0	100
4	Beras Ketan Hitam	356	7,0	0,7	76,0	10	148	0,8	0	0,20	0	13,0	100
5	Beras Menir	339	7,7	4,4	73,0	22	272	3,7	0	0,65	0	12,0	100
6	Beras Merah Tumbuk	359	7,5	0,9	77,6	16	163	3,0	0	0,21	0	13,0	100
7	Beras Paroiled	364	6,8	0,6	80,1	5	142	0,8	0	0,22	0	12,0	100
8	Beras Pecah Kulit	335	7,4	1,9	76,2	12	290	2,0	0	0,32	0	13,2	100
9	Beras Setengah Giling	363	7,6	1,1	78,3	11	221	1,2	0	0,19	0	12,0	100
10	Bihun	360	4,7	0,1	82,1	6	35	1,8	0	0,00	0	12,9	100
11	Biskuit	458	6,9	14,4	75,1	62	87	2,7	0	0,09	0	2,2	100
12	Jagung Giling Kuning	361	8,7	4,5	72,4	9	380	4,6	350	0,27	0	13,1	100
13	Jagung Giling Putih	361	8,7	4,5	72,4	9	380	4,6	0	0,27	0	13,1	100
14	Jagung Kuning, pipil baru	307	7,9	3,4	63,6	9	148	2,1	440	0,33	0	24,0	90
15	Jagung Kuning, pipil lama	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	510	0,38	0	12,0	90
16	Jagung Putih, pipil baru	307	7,9	3,4	63,6	9	148	2,1	0	0,33	0	24,0	90
17	Jagung Putih, pipil lama	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	0	0,38	0	12,0	90
18	Jagung muda, kuning (unt rebus & bakar)	129	4,1	1,3	30,3	5	108	1,1	117	0,18	9	63,5	28
19	Jagung Muda, putih (unt rebus & bakar)	129	4,1	1,3	30,3	5	108	1,1	0	0,18	9	63,5	28
20	Jagung Segar, Kuning	140	4,7	1,3	33,1	6	118	0,7	435	0,24	8	60,0	90
21	Jagung Segar, Putih	140	4,7	1,3	33,1	6	118	0,7	0	0,24	8	60,0	90
22	Jali	289	11,0	4,0	61,0	213	176	11,0	0	0,14	0	23,0	90
23	Jawawut	33	9,7	3,5	73,4	28	311	5,3	0	0,51	0	11,9	100
24	Gadung	101	2,1	0,2	23,2	20	69	0,6	0	0,10	9	73,5	85
25	Ganyong	95	1,0	0,1	226,0	21	70	20,0	0	0,10	10	75,0	65
26	Gaplek	335	1,5	0,7	81,3	80	60	1,9	0	0,04	0	14,5	100
27	Gembili	95	1,5	0,1	22,4	14	49	0,8	0	0,05	4	75	85
28	Havermout	390	14,2	7,4	86,2	54	405	4,5	0	0,60	0	8,3	100
29	Katul Beras	275	12,6	14,8	54,6	32	2000	14,0	0	0,82	0	10,8	100
30	Katul Jagung	356	9,0	8,5	64,5	200	500	10,0	0	1,2	0	12,0	100

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
31	Kentang	83	2,0	0,1	19,1	11	56	0,7	0	0,11	17	77,8	85
32	Kentang Hitam	142	0,9	0,4	33,7	34	75	0,2	0	0,02	38	64,0	75
33	Ketela Pohon (singkong)	146	1,2	0,3	34,7	33	40	0,7	0	0,06	30	62,5	75
34	Ketela Pohon Kuning	157	0,8	0,3	37,9	33	40	0,7	385	0,06	30	60,0	75
35	Krupuk Aci	350	0,5	0,2	85,9	0	0	0,0	0	0	0	12,0	100
36	Makaroni	363	8,7	0,4	78,7	20	80	0,3	0	0,1	0	11,7	100
37	Maizena (pati jagung)	343	0,3	0	85	20	30	1,5	0	0	0	14	100
38	Mie Basah	68	0,6	3,3	14	14	13	0,8	0	0	0	80	100
39	Mie Kering	337	7,9	11,8	50	49	47	28	0	0,01	0	268,6	100
40	Pati Singkong (Tapioka)	362	0,5	0,3	86,9	0	0	0	0	0	0	12	100
41	Roti Putih	248	8	1,2	50	10	95	1,5	0	0,1	0	40	100
42	Roti Warna Sawo Matang	249	7,9	1,5	49,7	20	140	25	0	0,15	0	40	100
43	Sente	64	0,6	0,3	14,8	30	50	1	0	0,05	5	84	86
44	Suweg	89	1	0,1	15,7	62	41	4,2	0	0,07	5	82	86
45	Talas	98	1,9	0,2	23,7	28	61	1	0	0,13	4	73	85
46	Tape Singkong	173	0,5	0,1	42,5	30	30	0	20	0,07	0	56,1	100
47	Tepung Arrowroot (Tepung Garut)	155	0,7	0,2	85,2	8	22	1,5	0	0,09	0	13,6	100
48	Tepung Beras	364	7	0,5	80	5	140	0,8	0	0,12	0	12	100
49	Tepung Jagung Kuning	355	9,2	3,9	73,3	10	256	2,4	0	0,38	0	12	100
50	Tepung Jagung Putih	355	9,2	3,9	73,3	10	256	2,4	510	0,38	0	12	100
51	Tepung Kentang	347	0,3	0,1	85,6	20	30	0,5	0	0,04	0	13	100
52	Tepung Gaplek	363	1,1	0,5	88,2	84	125	1	0	0,04	0	9,1	100
53	Tepung Sagu	353	0,7	0,25	84,7	11	13	1,5	0	0,01	0	14	100
54	Tepung Terigu	365	8,9	1,3	77,3	16	106	1,2	0	0,12	0	12	100
55	Cantel	332	11	3,3	73	28	287	4,4	0	0,38	0	11	100
56	Ubi Jalar Merah	323	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	7700	0,09	22	68,5	86
57	Ubi Jalar Putih	123	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	60	0,09	22	68,5	85
58	Uwi	101	2	0,2	19,8	45	280	1,8	0	0,1	9	75	86

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN POKOK DAN PENGGANTINYA

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Beras Giling	360	6,8	0,7	78,9	6	140	0,8	0	0,12	0	13,0	100
2	Beras Giling Masak (nasi)	178	2,1	0,1	40,6	5	22	0,5	0	0,02	0	57,0	100
3	Beras Menir	339	7,7	4,4	73,0	22	272	3,7	0	0,55	0	12,0	100
4	Beras Merah Tumbuk	359	7,5	0,9	77,6	16	163	3,0	0	0,21	0	13,0	100
5	Bihun	360	4,7	0,1	82,1	6	35	1,8	0	0,00	0	12,9	100
6	Biskuit	458	6,9	14,4	75,1	62	87	2,7	0	0,09	0	2,2	100
7	Jagung muda, kuning (unt rebus & bakar)	129	4,1	1,3	30,3	5	108	1,1	117	0,18	9	63,5	28
8	Jagung Muda, putih (unt rebus & bakar)	129	4,1	1,3	30,3	5	108	1,1	0	0,18	9	63,5	28
9	Jagung Segar, Kuning	140	4,7	1,3	33,1	6	118	0,7	435	0,24	8	60,0	90
10	Jagung Segar, Putih	140	4,7	1,3	33,1	6	118	0,7	0	0,24	8	60,0	90
11	Jawawut	33	9,7	3,5	73,4	28	311	5,3	0	0,51	0	11,9	100
12	Gadung	101	2,1	0,2	23,2	20	69	0,6	0	0,10	9	73,5	85
13	Ganyong	95	1,0	0,1	226,0	21	70	20,0	0	0,10	10	75,0	65
14	Gaplek	335	1,5	0,7	81,3	80	60	1,9	0	0,04	0	14,5	100
15	Gembili	95	1,5	0,1	22,4	14	49	0,8	0	0,05	4	75	85
16	Katul Beras	275	12,6	14,8	54,6	32	2000	14,0	0	0,82	0	10,8	100
17	Katul Jagung	356	9,0	8,5	64,5	200	500	10,0	0	1,2	0	12,0	100
18	Kentang	83	2,0	0,1	19,1	11	56	0,7	0	0,11	17	77,8	85
19	Kentang Hitam	142	0,9	0,4	33,7	34	75	0,2	0	0,02	38	64,0	75
20	Ketela Pohon (singkong)	146	1,2	0,3	34,7	33	40	0,7	0	0,06	30	62,5	75
21	Ketela Pohon Kuning	157	0,8	0,3	37,9	33	40	0,7	385	0,06	30	60,0	75
22	Makaroni	363	8,7	0,4	78,7	20	60	0,3	0	0,1	0	11,7	100
23	Maizena (pati jagung)	343	0,3	0	85	20	30	1,5 *	0	0	0	14	100
24	Mie Basah	68	0,6	3,3	14	14	13	0,8	0	0	0	80	100
25	Mie Kering	337	7,9	11,8	50	49	47	28	0	0,01	0	268,6	100
26	Pati Singkong (Tapioka)	362	0,5	0,3	86,9	0	0	0	0	0	0	12	100
27	Roti Putih	248	8	1,2	50	10	95	1,5	0	0,1	0	40	100
28	Roti Warna Sawo Matang	249	7,9	1,5	49,7	20	140	25	0	0,15	0	40	100
29	Sente	64	0,6	0,3	14,8	30	50	1	0	0,05	5	84	86
30	Suweg	69	1	0,1	15,7	62	41	4,2	0	0,07	5	82	86

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
31	Talas	98	1,9	0,2	23,7	28	61	1	0	0,13	4	73	85
32	Tape Singkong	173	0,5	0,1	42,5	30	30	0	20	0,07	0	56,1	100
33	Tepung Arrowroot (Tepung Gaut)	155	0,7	0,2	85,2	8	22	1,5	0	0,09	0	13,6	100
34	Tepung Beras	364	7	0,5	80	5	140	0,8	0	0,12	0	12	100
35	Tepung Jagung Kuning	355	9,2	3,9	73,3	10	256	2,4	0	0,38	0	12	100
36	Tepung Jagung Putih	355	9,2	3,9	73,3	10	256	2,4	510	0,38	0	12	100
37	Tepung Kentang	347	0,3	0,1	85,6	20	30	0,5	0	0,04	0	13	100
38	Tepung Gaplek	363	1,1	0,5	88,2	84	125	1	0	0,04	0	9,1	100
39	Tepung Sagu	353	0,7	0,25	84,7	11	13	1,5	0	0,01	0	14	100
40	Tepung Terigu	365	8,9	1,3	77,3	16	106	1,2	0	0,12	0	12	100
41	Cantel	332	11	3,3	73	28	287	4,4	0	0,38	0	11	100
42	Ubi Jalar Merah	323	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	7700	0,09	22	68,5	86
43	Ubi Jalar Putih	123	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	60	0,09	22	68,5	85
44	Uwi	101	2	0,2	19,8	45	280	1,8	0	0,1	9	75	86

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

b. GOLONGAN II : KACANG-KACANGAN, BIJI-BIJIAN DAN HASIL OLAHANNYA

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Ampas tahu	414	26,6	18,3	41,3	19	29	4	0	0,2	0	9	100
2	Biji jambu monyet	562	21,5	49,6	23,6	50	450	5	100	0,02	0	5,9	100
3	Bongkrek (tempe bungkil kelapa)	119	4,4	3,5	18,3	27	100	2,6	0	0,08	0	72,5	100
4	Bungkil biji karet	333	29,3	3,3	50	102	660	12	0	0,1	0	12	100
5	Bungkil kacang tanah	336	37,4	13	30,5	730	470	30,7	0	0,04	0	14	100
6	Bungkil kelapa	368	23	15	40	137	433	41,5	0	0	0	16	100
7	Jengkol	20	3,5	0,1	3,1	21	25	0,7	240	0,1	12	93	90
8	Emping (krupuk mlinjo)	345	12	1,5	71,5	100	400	5	0	0,2	0	13	100
9	Kacang arab	330	23,8	1,4	60,2	57	388	4,7	140	0,77	2	11,6	100
10	Kacang bogor	370	16	6	65	85	264	4,2	0	0,18	0	10	100
11	Kacang endel, biji	331	25	1	56	80	400	5	0	0,3	9	14	95
12	Kacang gude, biji	336	20,7	1,4	62	125	275	4	150	0,48	5	12,2	100
13	Kacang gude, biji muda	114	7	0,6	20,8	3,2	122	1,5	70	0,37	43	70,3	100
14	Kacang ijo	345	22,2	1,2	62,9	125	320	6,7	157	0,64	6	10	100
15	Kacang kedelai basah	286	30,2	15,6	30,1	196	506	6,9	95	0,93	0	20	100
16	Kacang kedelai kering	331	34,9	18,1	34,8	227	585	8	110	1,07	0	7,5	100
17	Kacang merah (kacang galing)	336	23,1	1,7	59,5	80	400	5	0	0,6	0	12	95
18	Kacang panjang biji	357	17,3	1,5	70	163	437	6,9	0	0,57	2	12,2	100
19	Kacang tanah terkelupas dengan selaput	452	26,3	42,8	21,1	58	335	1,3	0	0,3	3	4	100
20	Kacang tanah rebus dengan kulit	360	13,5	31,2	12,8	42	177	1,4	0	0,44	5	40,2	43
21	Kacang tanah sangan dengan selaput	559	26,9	442	23,6	74	393	1,9	0	0,3	0	2,6	100
22	Kacang tunggak (kacang tolo)	342	22,9	1,4	61,6	77	449	6,5	30	0,92	2	11	100
23	Keju kacang tanah (peanut butter)	590	27	49	20,9	60	360	2	0	0,3	0	3	100
24	Kelapa muda, air	17	0,2	0,1	3,8	15	8	0,2	0	0	1	95,5	100
25	Kelapa muda, daging	68	1	0,9	14	7	30	1	0	0,06	4	83,3	53
26	Kelapa setengah tua, daging	180	4	15	10	8	55	1,3	10	0,05	4	70	53
27	Kelapa tua, daging	359	3,4	34,7	14	21	98	2	0	0,1	2	46,9	53
28	Kemiri	636	19	63	8	80	200	2	0	0,06	0	7	100

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
29	Kenari	657	15	66	13	92	691	7,7	0	0,42	0	3	100
30	Kecap	46	5,7	1,3	9	123	96	5,7	0	0	0	63	100
31	Kecipir biji	405	32,8	17	36,5	80	200	2	0	0,03	0	9,7	100
32	Ketumbar	404	14,1	16,1	54,2	630	370	17,9	0	0,2	0	11,2	100
33	Kluwak	273	10	24	13,5	40	100	2	30	0,15	30	51	80
34	Koro benguk, biji	332	24	3	55	130	200	2	0	0,3	0	15	95
35	Koro krupuk, biji	125	8,3	0,7	22,1	17	12	2,7	31	0,11	31	67,2	68
36	Koro loke, biji	33	2,7	0,2	7,9	60	40	2	0	0,1	0	88,6	95
37	Koro wedus, biji	338	22,2	1,5	61	88	395	3,5	0	0,62	0	11,8	100
38	Kwaci	515	30,6	42,1	13,6	54	312	6,2	0	0,02	0	9,9	35
39	Lamtoro (petai cina), biji muda	85	5,7	0,3	15,4	180	53	2,7	423	0,08	15	77,4	100
40	Lamtoro (petai cina), biji tua	148	10,6	0,5	26,2	155	59	2,2	416	0,23	20	61,4	100
41	Nangka, biji	165	4,2	0,1	36,7	33	200	1	0	0,2	10	57,7	75
42	Oncom	187	13	6	2,6	96	115	27	0	0,09	0	57	100
43	Pala, biji	494	7,5	36,4	40,1	120	240	4,6	0	0,2	0	14,3	95
44	Pete segar	142	10,4	2	22	95	115	1,2	200	0,17	96	60,5	36
45	Santan (kelapa diperas)	324	4,2	34,3	5,6	14	45	1,9	0	0,02	2	54,9	100
46	Santan (kelapa diperas dengan air)	122	2	10	7,6	25	30	0,1	0	0	2	80	100
47	Sari dele, bubuk	344	30	20	43	450	500	4	2000	0,7	10	3	100
48	Susu kedelai	41	3,5	2,5	5	50	45	0,7	200	0,08	2	87	100
49	Tahu	68	7,8	4,6	1,6	124	63	0,8	0	0,06	0	84,8	100
50	Taokoa	104	12,9	6,8	1,2	153	119	1,7	0	0,05	0	78	100
51	Tauco	166	10,4	4,9	24,1	55	365	1,3	23	0,05	0	64,4	100
52	Tempe kedelai murni	149	18,3	4	12,7	129	154	10	50	0,17	0	64	100
53	Tempe koro benguk	141	10,2	1,3	23,2	42	15	2,6	0	0,09	0	64	100
54	Tempe lamtoro	142	11	2,5	20,4	42	15	2,6	30	0,19	0	64	100
55	Tepung kacang kedelai	347	35,9	20,6	29,9	195	544	8,4	140	0,77	0	9	100
56	Tepung hunikwe (pati kacang hijau)	364	4,5	1	83,5	50	100	1	0	0	0	10	100
57	Wijen	586	19,3	51,1	18,1	1,125	614	9,5	0	0,93	0	9,8	100

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
43	Pala, biji	494	7,5	36,4	40,1	120	240	4,6	0	0,2	0	14,3	95
44	Pete segar	142	10,4	2	22	95	115	1,2	200	0,17	96	60,5	36
45	Santan (kelapa diperas)	324	4,2	34,3	5,6	14	45	1,9	0	0,02	2	54,9	100
46	Santan (kelapa diperas dengan air)	122	2	10	7,6	25	30	0,1	0	0	2	80	100
47	Sari dele, bubuk	344	30	20	43	450	500	4	2000	0,7	10	3	100
48	Susu kedelai	41	3,5	2,5	5	50	45	0,7	200	0,08	2	87	100
49	Tahu	68	7,8	4,6	1,6	124	63	0,8	0	0,06	0	84,8	100
52	Tempe kedelai mumi	149	18,3	4	12,7	129	154	10	50	0,17	0	64	100
53	Tempe koro benguk	141	10,2	1,3	23,2	42	15	2,6	0	0,09	0	64	100
54	Tempe lamtoro	142	11	2,5	20,4	42	15	2,6	30	0,19	0	64	100
55	Tepung kacang kedelai	347	35,9	20,6	29,9	195	544	8,4	140	0,77	0	9	100
56	Tepung hunkwe (pati kacang hijau)	364	4,5	1	83,5	50	100	1	0	0	0	10	100

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

c. GOLONGAN III : DAGING DAN HASIL OLAHANNYA

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Ayam	302	18,2	25	0	14	200	1,5	810	0,08	0	55,9	58
2	Angsa	354	16,4	31,5	0	15	188	1,8	900	0,1	0	51,1	60
3	Babat	113	17,6	4,2	0	12	144	1	0	0,15	0	76,7	100
4	Bebek (itik)	326	16	28,6	0	15	188	1,8	900	0,1	0	54,3	60
5	Corned beef	241	16	25	0	10	170	4	0	0,01	0	53	100
6	Daging anak sapi	190	19,1	12	0	11	193	2,9	40	0,14	0	68	100
7	Daging asap	191	32	6	0	16	300	5	20	0,12	0	60	100
8	Daging babi gemuk	457	11,9	45	0	7	117	1,8	0	0,58	0	42	100
9	Daging babi kurus	376	14,1	35	0	8	151	2,1	0	0,67	0	50	100
10	Daging domba	206	17,1	14,8	0	10	191	2,6	0	0,15	0	66,3	100
11	Daging kambing	154	16,6	9,2	0	11	124	1	0	0,09	0	70,3	100
12	Daging kerbau	89	18,7	0,5	0	7	151	2	0	0,02	0	84	100
13	Daging kuda	118	18,1	4,1	0,9	10	150	2,7	0	0,07	0	76	100
14	Daging sapi	207	18,8	14	0	11	170	2,8	30	0,08	0	66	100
15	Dendeng daging sapi	433	55	9	0	30	370	5,1	0	0,1	0	25	100
16	Dideh (darah ayam)	77	13,8	1,9	0,7	15	9	1,3	50	0,02	0	82	100
17	Dideh (darah sapi)	104	21,9	1,1	0	27	24	1,3	50	0	0	75,6	100
18	Ginjal babi	114	16,3	4,6	0,8	11	246	8	130	0,58	13	77,1	100
19	Ginjal domba	105	16,6	3,3	1	13	237	92	1.150	0,51	13	77,8	100
20	Ginjal sapi	141	15	81	0,9	9	221	7,9	1.150	0,37	13	74,9	100
21	Ham	389	16,9	35	0,3	10	136	2,5	0	0,7	0	42	101
22	Hati babi	134	19,7	4,8	1,7	10	362	18	14.200	0,4	23	72,3	102
23	Hati sapi	136	19,7	3,2	6	7	358	66	43.900	0,26	31	69,7	103
24	Krupuk kulit kerbau	422	83	4	0	5	10	0	0	0	0	15	104
25	Lemak babi (becon)	630	9,1	65	1,1	13	108	0,8	0	0,38	0	20	105
26	Leverwors (sosis hati)	387	16	22	3	20	150	4	4.000	0,2	0	76,7	106
27	Otak	125	10,4	8,6	0,8	16	330	3,6	0	0,23	18	78,9	107
28	Sarang burung	281	37,5	0,3	32,1	485	18	3	0	0	0	24,8	108
29	Usus sapi	130	14	7,2	1,5	14	115	4	200	0,06	0	76,7	109
30	Worst (sosis daging)	452	14,5	42,3	2,3	28	61	1,1	0	0,1	0	37,6	110

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

d. GOLONGAN IV : TELUR

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Telur ayam	162	12,8	11,5	0,7	54	180	2,7	900	0,1	0	74	90
2	Telur ayam, bagian kuning	361	16,3	31,9	0,7	147	586	7,2	2.000	0,27	0	49,4	100
3	Telur ayam, bagian putih	50	10,8	0	0,8	6	17	0,2	0	0	0	87,8	100
4	Telur bebek (telur itik)	189	13,1	14,3	0,8	56	175	2,8	1.230	1,18	0	70,8	90
5	Telur bebek , bagian kuning	398	17	35	0,8	150	400	7	2.870	0,6	0	47	100
6	Telur bebek, bagian putih	54	11	0	0,8	21	20	0,1	0	0,01	0	88	100
7	Telur bebek, diasin	195	13,6	13,6	1,4	120	157	1,8	841	0,28	0	6,5	83
8	Telur penyu	144	12	10,2	0	84	193	1,3	600	0,11	0	76,6	90
9	Telur tenubuk	425	31	28	10	50	100	2	800	0,1	0	25	100

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

e. GOLONGAN V : IKAN, KERANG, UDANG DAN HASIL OLAHANNYA

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (%)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Bader (Tawes)	198	19	13	0	48	150	0,4	150	0,1	0	66	80
2	Bandeng	129	20	4,8	0	20	150	2	150	0,05	0	74	80
3	Bawal	96	19	1,7	0	20	150	2	150	0,05	0	78	80
4	Bekasak	138	14	0,7	7,4	40	80	2	150	0,05	0	69	100
5	Beunteur	66	14	0	0	40	150	2	150	0,02	0	84	80
6	Ekor kuning	109	17	4	0	500	500	1	150	0,05	0	70	80
7	Gabus kering	292	58	4	0	15	100	0,7	100	0,1	0	24	80
8	Gabus segar	74	25,2	1,7	0	62	176	0,9	150	0,04	0	69,4	64
9	Hiu, ikan Hiu	89	20,1	0,3	0	25	208	0,9	150	0,01	0	78,3	49
10	Ikan asin kering	193	42	1,5	0	200	300	2,5	0	0,01	0	40	70
11	Ikan mas	86	16	2	0	20	150	2	150	0,05	0	80	80
12	Ikan segar	113	17	4,5	0	20	200	1	150	0,05	0	76	80
13	Ikan kakap	92	20	0,7	0	20	200	1	30	0,05	0	77	80
14	Ikan kembung	103	22	1	0	20	200	1	30	0,05	0	76	80
15	Keong	64	12	1	2	217	78	1,7	0	0	0	81	46
16	Kepiting	151	13,8	3,8	14,1	210	250	1,1	200	0,05	0	68,1	45
17	Kerang	59	8	1,1	3,6	133	170	3,1	300	0,01	0	85	20
18	Kodok	73	16,4	0,3	0	18	147	1,1	0	0,14	0	81,9	65
19	Kerupuk ikan dengan pati	342	16	0,4	65,6	2	20	0,1	0	0	0	16	100
20	Kerupuk udang dengan pati	359	17,2	0,6	68,2	332	337	1,7	50	0,04	0	12	100
21	Kura-kura	83	19,1	0,2	0	27	87	0,7	0	0,2	0	80	70
22	Layang	109	22	1,7	0	50	150	2	150	0,05	0	74	80
23	Lemuru	112	20	3	0	50	100	1	100	0,05	0	76	80
24	Paling, belut	303	14	27	0	20	200	1	1.800	0,1	2	58	100
25	Peda banjar	156	28	4	0	174	316	3,1	110	0	0	46	90
26	Pepetek	176	32	4,4	0	120	200	1	50	0,5	0	33	100
27	Petis udang	220	15	0,1	40	37	38	2,8	0	0	0	39	100

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olaharnya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air	Bahan
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		(%)
28	Petis ikan	161	20	0,2	24	37	36	2,8	0	0	0	56	100
29	Pindang banjar	157	28	4,2	0	50	100	1	150	0,1	0	59	90
30	Pindang benggol	170	31	4,2	0	50	100	1	150	0,1	0	57	90
31	Pindang layang	153	30	2,8	0	60	200	3	200	0,07	0	60	90
32	Pindang selar kecil	142	27	3	0	60	200	3	200	0,07	0	60	90
33	Rebon (udang kecil segar)	81	16,2	1,2	0,7	757	292	2,2	60	0,04	0	79	100
34	Rebon kering	299	59,4	3,6	3,2	2.306	265	21,4	0	0,06	0	21,6	100
35	Sardiness dalam kaleng	338	21,1	27	1	354	434	3,5	250	0	0	47,1	100
36	Selar kering	194	38	3,5	0	20	200	1	0	0,1	0	43	75
37	Selar segar	100	18,8	2,2	0	40	179	0,5	150	0,07	0	75,4	48
38	Sepat kering	289	38	14	0	40	100	0,7	0	0,39	0	30	75
39	Tembang	204	16	15	0	20	200	2	100	0	0	56	80
40	Teri bubuk	277	60	2,3	1,8	1.209	1.225	3	297	0,05	0	15	100
41	Teri kering	170	33,4	3	0	1.200	1.500	3,6	210	0,1	0	37,8	100
42	Teri kering sekali, tawar	331	68,7	4,2	0	2.381	1.500	23,4	200	0,15	0	16,7	100
43	Teri nasi, kering	144	32,5	0,6	0	1.000	1.000	3	200	0,1	0	34,5	100
44	Teri segar	77	16	1	0	500	500	1	150	0,1	0	80	100
45	Cue selar kuning	145	27	3,3	0	100	100	2	150	0,05	0	59	90
46	Terasi merah	174	30	3,5	3,5	250	250	3,1	0	0,1	0	40	100
47	Udang kering	295	62,4	2,3	1,8	1.225	1.225	6,3	210	0,14	0	20,7	90
48	Udang segar	91	21	0,2	0,1	170	170	8	60	0,01	0	75	68

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

f. GOLONGAN VI : SAYURAN

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Andewi	25	1,6	0,2	5,3	33	66	1	0	0,14	10	91,8	80
2	Bayam	36	3,5	0,5	6,5	267	67	3,9	6.090	0,08	80	86,9	71
3	Bayam merah	51	4,6	0,5	1	268	111	2,2	4.800	0,08	80	82	71
4	Beligo	13	0,4	0,2	3	19	19	0,4	0	0,04	13	96,1	69
5	Bawang bombay	45	1,4	0,2	10,3	32	44	0,5	50	0,03	9	87,5	94
6	Bawang merah	39	1,5	0,3	0,2	36	40	0,8	0	0,03	2	88	90
7	Bawang putih	95	4,5	0,2	23,1	42	134	1	0	0,22	15	71	88
8	Bengkoang	55	1,4	0,2	12,8	15	8	0,6	0	0,04	20	85,1	84
9	Bit	42	1,6	0,1	9,6	27	43	1	20	0,02	10	87,6	75
10	Boros kunci	23	1	0,8	7,2	50	50	2	5.000	0,06	50	90	80
11	Boros laja	22	1	0,3	4,7	50	50	2	5.000	0,06	50	93	80
12	Buncis	35	2,4	0,2	7,7	65	44	1,1	630	0,06	19	88,9	90
13	Daun bawang	29	1,8	0,7	5,2	55	39	7,2	1.365	0,09	37	91,6	67
14	Daun belunbas	42	1,8	0,5	9,4	256	49	5,6	3.980	0,02	30	86	65
15	Daun jambu mete muda	73	4,6	0,5	16,2	33	64	8,9	2.689	0	65	78	65
16	Daun gandaria	60	3,1	0,3	14	40	45	4,7	600	0	61	81	65
17	Daun kacang panjang	34	41	0,4	5,8	134	145	6,2	5.240	0,28	29	88,3	65
18	Daun kedondong	59	3,5	0,3	13,4	540	82	6,2	2.900	0,06	29	81	65
19	Daun kemangi	43	5,5	0,3	7,5	35	106	1	1.017	0,06	30	85	65
20	Daun ketela rambat (ubi jalar)	47	2,8	0,4	10,4	79	66	10	6.015	0,12	22	84,7	73
21	Daun kecipir	47	5	0,5	8,5	134	81	6,2	5.240	0,28	29	85	70
22	Daun koro	23	3	0,3	3,7	134	81	62	5.240	0,28	29	91	65
23	Daun labu siam	60	4	0,4	4,7	58	70	2,5	2.025	0,08	16	89,7	100
24	Daun labu waluh	30	3,6	0,6	4,5	138	99	3,7	750	0,14	36	89,7	70
25	Daun leunca	45	4,7	0,5	8,1	210	80	6,1	1.900	0,14	40	85	70
26	Daun lobak	30	2,3	0,4	5,8	140	33	3,7	1.000	0,07	109	90	70
27	Daun lumpang talas	40	3	0,8	7,4	76	59	1	2.000	0,08	31	87,2	75

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
28	Daun mangkokan	54	3,7	0,3	11,8	474	49	4	5.450	0,06	83	82	80
29	Daun melinjo	99	5	1,3	21,3	219	82	4,2	10.000	0,09	182	70,8	88
30	Daun oyong	22	1	0,1	5,3	21	44	2	1.000	0,06	150	93	65
31	Daun pakis	35	4	0,3	6,4	42	172	1,3	2.881	0	30	88	70
32	Daun pepaya	79	8	2	11,9	353	63	0,8	18.250	0,15	140	75,4	71
33	Daun petai cina	128	12	6,5	12,4	15.000	100	2,5	17.800	0,04	64	67	40
34	Daun singkong	73	6,8	1,2	13	165	54	2	11.000	0,12	275	77,2	87
35	Daun singkong jenis ambon	131	12,7	1,2	25,2	165	54	3,9	13.000	0,21	220	58	87
36	Daun tales	71	4,1	2,1	12,3	302	47	8,3	10.395	0,11	163	79,4	80
37	Jagung muda termasuk tongkol	33	2,2	0,1	7,4	7	100	0,5	200	0,06	8	89,5	100
38	Jamur kuping kering	128	16	0,9	64,6	51	223	6,7	0	0,11	0	14,9	100
39	Jamur kuping segar	15	3,8	0,6	0,9	3	94	1,7	0	0,1	5	93,7	100
40	Jantung pisang segar	31	1,2	0,3	7,1	30	50	0,1	170	0,05	10	90,2	25
41	Jotang	32	1,9	0,3	7,1	162	41	4	3.918	0,03	20	89	70
42	Enceng	18	1	0,2	3,8	80	45	3,7	1.000	0,08	50	93	70
43	Gambas (oyong)	18	0,8	0,2	4,1	19	33	0,9	380	0,03	8	94,5	85
44	Genjer	33	1,7	0,2	7,7	62	33	2,1	38.000	0,07	54	90	70
45	Kangkung	29	3	0,3	5,4	73	50	2,5	63000	0,07	32	89,7	70
46	Kapri muda	42	3,3	0,2	9	51	85	1	440	0,2	49	86,8	80
47	Kacang buncis, buah	35	2,4	0,2	7,7	65	44	1,1	630	0,08	19	88,9	90
48	Kacang gude, buah muda	123	8,4	0,6	21,8	66	174	1,8	195	0,41	31	67,3	69
49	Kacang kapri, biji segar	98	6,7	0,4	17,7	22	122	1,9	680	0,34	26	74,3	45
50	Kacang panjang	44	2,7	0,3	7,8	49	347	0,7	335	0,13	21	88,5	75
51	Ketuk, daun	59	4,8	1	11	204	83	2,7	10.370	0,1	239	81	40
52	Kelor, daun	82	6,7	1,7	14,3	440	70	7	113.000	0,21	220	75	65
53	Kemangi	46	4	0,5	8,9	45	75	2	5.000	0,08	50	85	80
54	Kembang turi	44	1,8	0,6	9,6	23	29	0,9	105	0,13	41	87,4	83
55	Ketimun	12	0,7	0,1	2,7	10	21	0,3	0	0,03	8	96,1	70
56	Kecipir	35	2,9	0,2	5,8	63	37	0,3	595	0,24	19	90,4	96
57	Kelawi, keluwih	111	1,5	0,3	27,2	28	32	0,9	20	0,1	19	70	77

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
58	Kool kembang	25	2,4	0,2	4,9	22	72	1,1	90	0,11	69	91,7	57
59	Kool merah, kool putih	24	1,4	0,2	5,3	46	31	0,5	80	0,06	50	92,4	75
60	Koro krupuk, buah	125	8,3	0,7	2,1	17	12	2,7	80	0,11	31	87,2	68
61	Koro wedus, buah muda	38	3	0,3	7,9	56	47	1,1	870	0,09	17	88	70
62	Krokot	21	1,7	0,4	3,8	103	39	3,6	2.550	0,03	25	93	80
63	Kucai	45	2,2	0,3	10,3	52	50	1,1	40	0,11	17	86,3	52
64	Kucai muda (lokio)	42	3,8	0,6	7,8	7,6	91	2,5	500	0,11	59	86	100
65	Labu air	17	0,6	0,2	3,8	12	18	0,6	70	0,04	10	95	80
66	Labu siam	26	0,6	0,1	6,7	14	25	0,5	20	0,02	18	92,3	83
67	Labu waluh	29	1,1	0,3	6,6	45	64	1,4	180	0,08	52	91,2	77
68	Leunca, buah	33	1,9	0,1	7,4	274	34	4	478	0,1	17	90	95
69	Lobak	19	0,9	0,1	4,2	35	26	0,6	10	0,03	32	94,1	87
70	Melinjo	66	5	0,7	13,3	163	75	2,8	1.000	0,2	100	80	60
71	Nangka muda	51	2	0,4	11,3	45	29	0,5	25	0,07	9	85	80
72	Pepaya muda	26	2,1	0,1	49	50	16	0,4	50	0,02	19	92,3	76
73	Pare (Paria)	29	1,1	0,3	6,6	45	64	1,4	180	0,08	52	91,2	77
74	Peterseli	50	3,7	1	9	193	84	4,3	8.230	0,11	193	83,9	95
75	Pe-cay	23	1,8	0,3	4,5	179	39	6,9	3.995	0,08	75	92,4	82
76	Prei (daun bawang)	45	2,2	0,3	10,3	52	50	1,1	40	0,11	17	82,3	52
77	Rebung	27	2,6	0,3	5,2	13	59	0,5	20	0,15	4	91	65
78	Sawi	22	2,3	0,3	4	220	38	2,9	6.460	0,09	102	92,2	87
79	Selada	15	1,2	0,2	2,9	22	25	0,5	540	0,04	50	94,8	69
80	Selada air	17	1,7	0,3	3	182	27	2,8	2.420	0,08		94,1	69

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

g. GOLONGAN VII : LEMAK DAN MINYAK

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Lemak babi	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	100
2	Lemak kerbau	818	1,5	90	0	0	0	0	0	0	0	5	100
3	Margarin	729	0,6	81	0,4	20	16	0	2.000	0	0	15,5	100
4	Minyak hati hiu (eulamia)	902	0	100	0	0	0	0	70.000	0	0	0	100
5	Minyak ikan	902	0	100	0	0	0	0	80.000	0	0	0	100
6	Minyak kacang tanah	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	100
7	Minyak kelapa	879	1	98	0	3	0	0	0	0	0	0	100
8	Minyak kelapa sawit	902	0	100	0	0	0	0	60.000	0	0	0	100
9	Minyak wijen	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	100

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

h. GOLONGAN VIII : SERBA-SERBI

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Agar-agar		0	0,2	0	400	125	5	0	0	0	17,8	100
2	Bier (4 % alkohol)	46	0,6	0	4,4	4	26	0	0	0	0	90,2	100
3	Bonggol pisang	43	0,6	0	11,6	15	60	0,5	0	0,01	12	86	100
4	Bonggol pisang kering	245	3,4	0	66,2	60	150	2	0	0,04	4	20	100
5	Bulung jajan (agar jajal)	212	16,9	0,2	47,6	3.033	40	20	0	0	8	422	100
6	Bulung sungu	237	14,7	0,2	56	3.774	56	20	0	0	5	18	100
7	Daun cincau	122	6	1	26	100	100	3,3	10.750	80	17	66	40
8	Jahe	51	1,5	1	10,1	24	39	1,6	0	0,02	4	86	97
9	Dodol	395	3	5,7	81,2	12	80	1,6	0	0	0	12	100
10	Galantin	389	91	0	0	0	20	0,5	0	0	0	5	100
11	Gula aren	368	0	0	95	75	35	3	0	0	0	9	100
12	Gula kelapa	368	3	10	76	76	37	2,6	0	0	0	10	100
13	Gula merah tebu, belum dimurnikan	356	0,4	0,5	90,6	51	44	4,2	0	0,02	0	7,4	100
14	Gula pasir	364	0	0	94	5	1	0,1	0	0	0	5,4	100
15	Jam sale	239	0,5	0,6	64	20	20	1	0	0,1	0	34	100
16	Kopi, bagian yang dapat larut	325	17,4	1,3	69	296	368	4,1	0	0	0	0	100

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. DAFTAR KANDUNGAN ZAT GIZI BAHAN MAKANAN

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
1	BERAS GILING	100	360	6,8	0,7	78,9	6	140	0,8	0	0,1	0
2	BERAS GILING MASAK (NASI)	100	178	2,1	0,1	40,6	5	22	0,5	0	0	0
3	BERAS KETAN PUTIH	100	362	6,7	0,7	79,4	12	148	0,8	0	0,2	0
4	BERAS KETAN PUTIH, TUMBUK	100	361	7,4	0,8	78,4	13	157	3,4	0	0,3	0
5	BERAS KETAN PUTIH, KUKUS	100	163	3	0,4	35,7	4	55	0,7	0	0,1	0
6	BERAS KETAN PUTIH, TAPE	100	172	3	0,5	37,5	6	35	0,5	0	0	0
7	BERAS KETAN HITAM	100	356	7	0,7	78	10	148	0,8	0	0,2	0
8	BERAS KETAN HITAM, TUMBUK	100	360	8	2,3	74,5	10	347	6,2	0	0,2	0
9	BERAS KETAN HITAM, KUKUS	100	181	4	1,2	37,3	9	144	1,7	0	0,1	0
10	BERAS KETAN HITAM, TAPE	100	166	3,8	1	34,4	8	106,1	1,6	0	0	0
11	BERAS MENIR	100	339	7,7	4,4	73	22	272	3,7	0	0,6	0
12	BERAS MERAH, TUMBUK	100	359	7,5	0,9	77,6	16	163	0,3	0	0,2	0
13	BERAS, PARBOILED	100	364	6,8	0,6	80,1	5	142	0,8	0	0,2	0
14	BERAS PECAH KULIT	100	335	7,4	1,9	76,2	12	290	2	0	0,3	0
15	BERAS SETENGAH GILING	100	363	7,6	1,1	78,3	11	221	1,2	0	0,2	0
16	BIHUN	100	360	4,7	0,1	82,1	6	35	1,8	0	0	0
17	BISKUIT	100	458	6,9	14,4	75,1	62	87	2,7	0	0,1	0
18	JAGUNG KUNING, GILING	100	361	8,7	4,5	72,4	9	380,4	4,6	41	0,3	0
19	JAGUNG PUTIH, GILING	100	361	8,7	4,5	72,4	9	380	4,6	0	0,3	0
20	JAGUNG KUNING, PIPIL BARU	90	307	7,9	3,4	63,6	9	148	2,1	51	0,3	0
21	JAGUNG PUTIH, PIPIL BARU	90	307	7,9	3,4	63,6	9	143	2,1	0	0,3	0
22	JAGUNG KUNING, PIPIL LAMA	90	355	9,2	3,9	73,7	10	255	2,4	60	0,4	0
23	JAGUNG PUTIH, PIPIL LAMA	90	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	0	0,4	0
24	JAGUNG KUNING, MUDA	28	129	4,1	1,3	30,3	5	108	1,1	14	0,2	9
25	JAGUNG PUTIH, MUDA	28	129	4,1	1,3	30,3	5	108	1,1	0	0,2	9
26	JAGUNG KUNING, SEGAR	90	140	4,7	1,3	33,1	6	118	0,7	51	0,2	8
27	JAGUNG PUTIH, SEGAR	90	140	4,7	1,3	33,1	6	118	0,7	0	0,2	8
28	JAGUNG, GRONTOL	100	156	2,7	1,3	33,3	51	105	1,2	0	0,1	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
29	JALI	90	289	11	4	61	213	176	11	0	0,1	0
30	JAWAWUT	100	334	9,7	3,5	73,4	28	311	5,3	0	0,5	0
31	BELITUNG, MENTAH	85	145	1,2	0,4	34,2	26	54	1,4	0	0,1	2
32	BELITUNG, KUKUS	100	145	1,2	0,4	34,2	21	48	0,9	0	0,1	1
33	GADUNG, MENTAH	85	101	2,1	0,2	23,2	20	69	0,6	0	0,1	9
34	GADUNG, KUKUS	100	88	0,8	0,3	20,9	26	47	0,4	0	0	0
35	GANYONG, MENTAH	65	95	1	0,1	22,6	21	70	20	0	0,1	10
36	GANYONG, KUKUS	100	100	0,8	0,2	23,8	15	65	0,9	0	0	6
37	GAPLEK	100	338	1,5	0,7	81,3	80	60	1,9	0	0	0
38	GEMBILI	85	95	1,5	0,1	22,4	14	49	0,8	0	0,1	4
39	HAVERMOUT	100	390	14,2	7,4	68,2	53	405	4,5	0	0,6	0
40	KATUL BERAS	100	275	12,6	14,8	54,6	32	2000	14	0	0,8	0
41	KATUL JAGUNG	100	356	9	8,5	64,5	200	500	10	0	1,2	0
42	KENTANG	85	83	2	0,1	19,1	11	56	0,7	0	0,1	17
43	KENTANG HITAM	75	142	0,9	0,4	33,7	34	75	0,2	0	0	38
44	KETELA POHON (SINGKONG)	75	146	1,2	0,3	34,7	33	40	0,7	0	0,1	30
45	KETELA POHON KUNING	75	157	0,8	0,3	37,9	33	40	0,7	48	0,1	30
46	KERUPUK ACI	100	350	0,5	0,2	85,9	0	0	0	0	0	0
47	MAKARONI	100	363	8,7	0,4	78,7	20	80	0,3	0	0,1	0
48	MAIZENA (PATI JAGUNG)	100	343	0,3	0	85	20	30	1,5	0	0	0
49	MIE, BASAH	100	86	0,6	3,3	14	14	13	0,8	0	0	0
50	MIE, KERING	100	337	7,9	11,8	50	49	47	2,8	0	0	0
51	OYEK (DARI SINGKONG)	100	342	2,3	0,1	83,1	27	61	7,6	0	0,1	0
52	PATI SINGKONG (TAPIOKA)	100	362	0,5	0,3	86,9	0	0	0	0	0	0
53	ROTI PUTIH	100	248	8	1,2	50	10	95	1,5	0	0,1	0
54	ROTI WARNA SAWO MATANG	100	249	7,9	1,5	49,7	20	140	2,5	0	0,1	0
55	SENTE	86	64	0,6	0,3	14,8	30	50	1	0	0,1	5
56	SUWEG, MENTAH	86	69	1	0,1	15,7	62	41	4,2	0	0,1	5
57	SUWEG, KUKUS	100	98	1,5	0,1	21,9	50,2	58	0,8	0	0,1	0
58	SINGKONG, KUKUS	100	146	1,2	0,3	34,7	33	40	0,7	0	0	15
59	SINGKONG, TAPE	100	173	0,5	0,1	42,5	30	30	0	0	0,1	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
60	TALES, MENTAH	85	98	1,9	0,2	23,7	28	61	1	3	0,1	4
61	TALES, KUKUS	100	120	1,5	0,3	28,2	31	63	0,7	0	0,1	2
62	TEPUNG GARUT (ARROWROOT)	100	355	0,7	0,2	85,2	8	22	1,5	0	0,1	0
63	TEPUNG BERAS	100	364	7	0,5	80	5	140	0,8	0	0,1	0
64	TEPUNG JAGUNG KUNING	100	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	64	0,4	0
65	TEPUNG JAGUNG PUTIH	100	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	0	0,4	0
66	TEPUNG KENTANG	100	347	0,3	0,1	85,6	20	30	0,5	0	0,6	0
67	TEPUNG GAPLEK	100	363	1,1	0,5	88,2	84	125	1	0	0	0
68	TEPUNG SAGU	100	353	0,7	0,2	84,7	11,6	13	1,5	0	0	0
69	TEPUNG TERIGU	100	365	8,9	1,3	77,3	16	106	1,2	0	0,1	0
70	TIN (NASI TIM)	100	120	2,4	0,4	26	3	7	0,4	0	0,7	0
71	CENTEL	100	332	11	3,3	73	28	287	4,4	0	0,4	0
72	UBI JALAR MERAH	86	123	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	963	0,1	22
73	UBI JALAR PUTIH	86	123	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	8	0,1	22
74	UBI JALAR REBUS	95	114	1,4	9,6	25,6	27,7	0	0,6	296	0,6	10,2
75	UBI JALAR SAYUR	100	184	1,4	0,3	22,5	8,5	0	0,2	73	0,2	5,5
76	UWI	86	101	2	0,2	19,8	45	280	1,8	0	0,1	9
77	VERMICELLI	100	363	8,7	0,4	78,7	20	80	0,3	0	0,1	0
78	AMPAS TAHU	100	414	26,6	18,3	41,3	19	29	4	0	0,2	0
79	BIJI JAMBU METE	100	562	21,2	49,6	23,6	50	450	5	13	0	0
80	BONGKREK (TEMPE BUNGKIL)	100	119	4,4	3,5	18,3	27	100	2,6	0	0,1	0
81	BUNGKIL BIJI KARET	100	333	29,3	3,3	50	102	660	12	0	0,1	0
82	BUNGKIL KACANG TANAH	100	336	37,4	13	30,5	730	470	30,7	0	0	0
83	BUNGKIL KELAPA	100	368	23	15	40	137	433	41,5	0	0	0
84	BIJI JAMBU METE, GORENG	100	629	21,5	56,6	19,8	502	493	8,6	0	0,2	0
85	KACANG ARAB	100	330	23,8	1,4	60,2	57	388	4,7	18	0,8	2
86	KACANG BOGOR, MENTAH	100	370	16	6	65	85	264	4,2	0	0,2	0
87	KACANG BOGOR, GORENG	100	479	12,7	23,2	58,9	135	184	2,9	0	0	0
88	KACANG BOGOR, REBUS	35	161	7,7	2,8	27,1	56	134	1,4	0	0	0
89	KACANG BELIMBING, MENTAH	100	400	34,4	16,9	34,1	468	182	6,8	0	0,3	3,5
90	KACANG BELIMBING, REBUS	100	204	16,9	8,8	17,5	230	180	3,3	0	0,2	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
91	KACANG BELIMBING, TEMPE	100	212	17,5	10	12,9	186	160	2,2	0	0,2	0
92	KACANG ENDEL, BIJI	95	331	25	1	58	80	400	5	0	0,3	9
93	KACANG KEDELAI, BASAH	100	286	30,2	15,6	30,1	196	506	6,9	12	0,9	0
94	KACANG KEDELAI, KERING	100	331	34,9	18,1	34,8	227	585	8	14	1,1	0
95	KACANG GUDE, BIJI	100	336	20,7	1,4	62	125	275	4	19	0,5	5
96	KACANG GUDE, BIJI MUDA	100	114	7	0,6	20,8	3,2	122	1,5	9	0,4	43
97	KACANG IJO	100	345	22,2	1,2	62,9	125	320	6,7	20	0,6	6
98	KACANG MERAH	95	336	23,1	1,7	59,5	80	400	5	0	0,6	0
99	KACANG MERAH, SEGAR REBUS	100	144	10	1	24,7	144	150	2,8	0	0,1	0
100	KACANG MERAH, KERING REBUS	97	158	10,3	0,9	28,2	160	149	3,7	0	0,2	0
101	KACANG PANJANG, BIJI	100	357	17,3	1,5	70	163	437	6,9	0	0,6	2
102	KACANG TANAH, KUPAS KULIT	100	452	25,3	42,8	21,1	58	335	1,3	0	0,3	3
103	KACANG TANAH, REBUS BERKULIT	43	360	13,5	31,2	12,8	42	177	1,4	0	0,4	5
104	KACANG TANAH, SANGAN TIDAK	100	559	26,9	44,2	23,6	74	393	1,9	0	0,3	0
105	KACANG TANAH, SANGAN BERSELAI	100	569	28,8	48,4	15,8	88	300	2,8	0	0,3	0
106	KACANG TANAH, ATOM	100	535	27,8	38,1	28,8	87	423	3	0	0,1	0
107	KACANG TANAH, KACANG SARI	100	561	25,5	43,8	26	50	324	3,1	0	0,1	0
108	KACANG TUNGGAK, REMPEYEK	100	451	11,2	20,2	59,7	156	221	4,6	0	0	0
109	KACANG ANDONG	100	356	20,5	4,1	61,6	150	272	6,2	0	0,3	1
110	KORO ROWAY, BIJI	100	344	12,5	2,1	69,4	70	103	4,4	0	0,1	1
111	KORO BENGUK, BIJI	95	332	24	3	55	130	200	2	9	0,3	0
112	KORO KERUPUK, BIJI	68	125	8,3	0,7	22,1	17	12	27	10	0,1	31
113	KORO LOKE, BIJI	95	33	2,7	0,2	7,9	60	40	2	5	0,1	0
114	KORO WEDUS, BIJI	100	338	22,2	1,5	61	88	395	3,5	0	0,6	0
115	KORO BENGUK, TEMPE	100	141	10,2	1,3	23,2	42	15	2,6	4	0,2	0
116	KEJU KACANG TANAH	100	590	27	49	20,9	60	360	2	0	0,3	0
117	KELAPA MUDA, AIR	100	17	0,2	0,1	3,8	15	8	0,2	0	0	1
118	KELAPA MUDA, DAGING	53	68	1	0,9	14	7	30	1	0	0,1	4
119	KELAPA SETENGAH TUA, DAGING	53	180	4	15	10	8	55	1,3	1	0,1	4
120	KELAPA TUA, DAGING	53	359	3,4	34,7	14	21	98	2	0	0,1	0
121	KEMIRI	100	636	19	63	8	80	200	2	0	0,1	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
122	KENARI	100	657	15	66	13	92	691	7,7	0	0,4	0
123	KACEP	100	46	5,7	1,3	9	123	9,6	5,7	0	0	0
124	KECIPIR, BIJI	100	405	32,8	17	36,5	80	200	2	0	0	0
125	KETUMBAR	100	404	14,1	16,1	54,2	630	370	17,9	196	0,2	0
126	KLUWAK	80	273	10	24	13,5	40	100	2	0	0,1	30
127	KWACI	35	515	30,6	42,1	13,8	54	312	6,2	0	0	0
128	JENGKOL	90	20	3,5	0,1	3,1	21	25	0,7	30	0,1	12
129	JENGKOL, SEMUR JENGKOL	100	212	6	8,7	29,1	77	99	1	0	0,1	4
130	LAMTORO (PETE CINA) BIJI MUDA	100	85	5,7	0,3	15,4	180	53	2,7	53	0,1	15
131	LAMTORO, BIJI TUA	100	148	10,6	0,5	26,2	155	59	2,2	52	0,2	20
132	LAMTORO, TEMPE	100	142	11	2,5	20,4	42	15	2,6	4	0,2	0
133	NANGKA, BIJI	75	165	4,2	0,1	36,7	33	200	1	0	0,2	10
134	ONCOM KEDELE	100	187	13	6	22,6	96	115	27	0	0,1	0
135	ONCOM, PEPES	100	76	5,2	1,8	10,6	215	66	12,5	0	0,1	0
136	ONCOM KACANG TANAH, PEPES	100	132	12,7	3,8	13,7	133	355	34,4	0	0,1	0
137	KEMBANG TAHU, MENTAH	100	380	48,9	13,8	23,3	378	781	0	0	0	0
138	KEMBANG TAHU, REBUS	100	90	10,7	4	4,7	35	0	0	0	0	0
139	PALA, BIJI	95	494	7,5	36,4	40,1	120	240	4,6	0	0,2	0
140	PETE SEGAR	36	142	10,4	2	22	95	115	1,2	25	0,2	36
141	SAGA, BIJI TANPA KULIT	100	449	30,6	25,5	31,9	1062	161	14,2	0	0,1	7
142	SANTAN (KELAPA SAJA)	100	324	4,2	34,3	55,6	14	45	1,9	0	0	2
143	SANTAN (KELAPA + AIR)	100	122	2	10	7,6	25	30	0,1	0	0	2
144	SARI KEDELAI, BUBUK	100	344	30	20	43	450	500	4	250	0,7	10
145	SUSU KEDELAI	100	41	3,5	2,5	5	50	45	0,7	25	0,1	2
146	TEMPE GEMBUS	100	73	5,7	1,3	4,2	204	80	1,5	0	0,1	0
147	TEMPE KEDELAI MURNI	100	149	18,3	4	12,7	129	154	10	6	0,2	0
148	TEPUNG KACANG KEDELAI	100	347	35,9	20,6	29,9	195	544	8,4	18	0,8	0
149	TEPUNG HUNKWEE	100	364	4,5	1	83,5	50	100	1	0	0	0
150	KERUPUK MELINJO, MENTAH	100	345	12	1,5	71,5	100	400	5	0	0	0,2
151	KERUPUK MELINJO, TEBAL GORENG	100	439	10	16,4	65,7	66	225	0	0	0,1	0
152	KERUPUK MELINJO, TEBAL GORENG	100	431	11,1	16,2	63	77	0	0	0	0,1	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
153	KERUPUK MELINJO, TIPIS GORENG	100	485	11,5	24,5	59,1	85	218	0	0	0,1	0
154	TAHU	100	68	7,8	4,6	1,6	124	63	0	0	0,1	0
155	TAOKOA	100	104	12,9	6,8	1,2	153	119	1,7	0	0,1	0
156	TAOCO	100	166	10,4	4,9	24,1	55	365	1,3	3	0,1	0
157	WIJEN	100	568	19,3	51,1	18,1	125	614	9,5	0	0,9	0
158	AYAM	58	302	18,2	25	0	14	200	1,5	78	0,1	0
159	ANGSA	60	354	16,4	31,5	0	15	188	1,8	309	0,1	0
160	ABON	100	280	9,2	28,4	0	70	60	0,6	0	0,4	70
161	BABAT	100	113	17,6	4,2	0	12	144	1	0	0,1	0
162	BEBEK (ITIK)	60	326	16	28,6	0	15	188	1,8	309	0,1	0
163	CORNED BEEF	100	241	16	25	0	10	170	4	0	0	0
164	DAGING ANAK SAPI	100	190	19,1	12	0	11	193	2,9	14	0,1	0
165	DAGING ASAP	100	191	32	6	0	15	300	5	7	0,1	0
166	DAGING BABI GEMUK	100	457	11,6	45	0	7	117	1,8	0	0,6	0
167	DAGING BABI KURUS	100	376	14,1	35	0	8	151	2,1	0	0,7	0
168	DAGING DOMBA	100	206	17,1	14,8	0	10	191	2,6	0	0,1	0
169	DAGING KAMBING	100	154	16,6	9,2	0	11	124	1	0	0,1	0
170	DAGING KERBAU	100	84	18,7	0,5	0	7	151	2	0	0	0
171	DAGING KUDA	100	118	18,1	4,1	0,9	10	150	2,7	0	0,1	0
172	DAGING SAPI	100	207	18,8	14	0	11	170	2,8	12	0,1	0
173	DENDENG DAGING SAPI	100	433	55	9	0	30	370	5,1	0	0,1	0
174	DIDEH, DARAH AYAM	100	77	13,8	1,9	0,7	15	9	1,3	16	0	0
175	DIDEH, DARAH SAPI	100	104	21,9	1,1	0	7	24	1,3	16	0	0
176	EMPAL GORENG	100	590	18,5	57	0	151	120	1,3	3	0,8	0
177	GINJAL BABI	100	114	16,3	4,6	0,8	11	246	8,6	40	0,6	13
178	GINJAL DOMBA	100	105	16,6	3,3	1	13	237	9,2	358	0,5	13
179	GINJAL SAPI	100	141	15	8,1	0,9	9	221	7,3	358	0,4	13
180	HAM	100	389	16,9	35	0,3	10	136	2,5	0	0,7	0
181	HATI BABI	100	134	19,7	4,8	1,7	10	362	18	4418	0,4	23
182	HATI SAPI	100	136	19,7	3,2	6	7	358	6,6	13658	0,3	31
183	KERUPUK KULIT KERBAU	100	422	83	4	0	5	10	0	0	0	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
184	LEMAK BABI (BACON)	100	630	9,1	65	1,1	13	108	0,8	0	0,4	0
185	LEVERWOST (SOSIS HATI)	100	387	16	22	3	20	150	4	1244	0,2	0
186	OTAK	100	125	10,4	8,6	0,8	16	330	3,6	0	0,2	18
187	SARANG BURUNG	100	281	37,5	0,3	32,1	485	18	3	0	0	0
188	USUS SAPI	100	130	14	7,2	1,5	14	115	4	62	0,1	0
189	WORST (SOSIS DAGING)	100	452	14,5	42,3	2,3	28	61	1,1	0	0,1	0
190	TELUR AYAM	90	162	12,8	11,5	0,7	54	180	2,7	309	0,1	0
191	TELUR AYAM, BAGIAN KUNING	100	361	19,3	31,9	0,7	147	586	7,2	686	0,3	0
192	TELUR AYAM, BAGIAN PUTIH	100	50	10,8	0	0,8	6	17	0,2	0	0	0
193	TELUR AYAM, CEPLOK	100	383	15,1	32,9	8,3	61,4	191,4	3,1	462	0	1,9
194	TELUR AYAM, DADAR	100	251	16,3	19,4	1,4	62	250	2,5	41	0,2	0
195	TELUR BEBEK (ITIK)	90	189	13,1	14,3	0,8	56	175	2,8	422	0,2	0
196	TELUR BEBEK, BAGIAN KUNING	100	398	17	35	0,8	150	400	7	984	0,6	0
197	TELUR BEBEK, BAGIAN PUTIH	100	54	11	0	0,8	21	20	0,1	0	0	0
198	TELUR BEBEK, CEPLOK	100	320	15,1	30,5	0,9	64,4	200	3,2	482	0,2	0
199	TELUR BEBEK, DADAR	100	301	20	23,7	0	71	600	9,2	139	0,3	0
200	TELUR BEBEK, TELUR ASIN	83	195	13,6	13,6	1,4	120	157	1,8	288	0,3	0
201	TELUR PENYU	90	144	12	10,2	0	84	193	1,3	206	0,1	0
202	TELUR TERUBUK	100	425	31	28	10	50	100	2	206	0,1	0
203	BADER (TAWES)	80	198	19	13	0	48	150	0,4	47	0,1	0
204	BANDENG	80	129	20	4,8	0	20	150	2	47	0,1	0
205	BAWAL	80	96	19	1,7	0	20	150	2	47	0,1	0
206	BEKASANG	100	138	14	0,7	7,4	40	80	2	31	0,1	0
207	BEUNTEUR	80	66	14	0	0	40	150	2	47	0	0
208	EKOR KUNING	80	109	17	4	0	500	500	1	47	0,1	0
209	BELUT SEGAR, MENTAH	100	82	6,7	1	10,9	390	533	1,3	0	0	0
210	BELUT SEGAR, GORENG	100	417	25,9	19,4	32	840	872	4,9	0	0	0
211	GABUS, SEGAR	64	74	25,2	1,7	0	62	176	0,9	47	0	0
212	GABUS KERING	80	292	58	4	0	15	100	0,7	31	0,1	0
213	IKAN HIU	49	89	20,1	0,3	0	25	208	0,9	47	0	0
214	IKAN ASIN, KERING	70	193	42	1,5	0	200	300	2,5	0	0	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
215	IKAN ASIN, BILIS GORENG	96	380	33,6	27,5	0	200	300	2,5	0	0,1	0
216	IKAN ASIN, JAPUH GORENG	96	348	18,7	29,5	0	20,8	100,5	1,01	0	0,5	0
217	IKAN ASIN, GABUS GORENG	96	456	46,5	24,4	0	16	86	0,72	0	1	0
218	IKAN ASIN, PARI GORENG	96	430	58,2	23,6	0	16	100	0,7	0	0,8	0
219	IKAN ASIN, PEPETEK GORENG	96	652	40,4	54,3	0	199,5	305,9	0,79	0	0,1	0
220	IKAN ASIN, SIRINDING GORENG	96	319	6,9	31,7	0	1,3	0	0	0	0	0
221	IKAN ASIN. TERI GORENG	100	430	33,4	32,4	0	1201	1500	3,6	0	0,1	0
222	IKAN MAS	80	86	16	2	0	20	150	2	47	0,1	0
223	IKAN MAS, GORENG	80	188	19,3	12,2	0	0,1	720	9,6	224	2,4	0
224	IKAN SEGAR	80	113	17	4,5	0	20	200	1	47	0,1	0
225	KAKAP	80	92	20	0,7	0	20	200	1	9	0,1	0
226	KEMBUNG	80	103	22	1	0	20	200	1	9	0,1	0
227	KEONG	46	64	12	1	2	217	78	1,7	0	0	0
228	KEPITING	45	151	13,8	3,8	14,1	210	250	1,1	62	0,1	0
229	KERANG	20	59	8	1,1	3,6	133	170	3,1	93	0	0
230	KODOK	65	73	16,4	0,3	0	18	147	1,1	0	0,1	0
231	KERUPUK IKAN, BERPATI	100	342	16	0,4	65,6	2	20	0,1	0	0	0
232	KERUPUK UDANG, BERPATI	100	359	17,2	68,2	332	337	1,7	50	0	0,6	0
233	KURA-KURA	70	83	19,1	0,2	0	27	87	0,7	0	0,2	0
234	LAYANG	80	109	22	1,7	0	50	150	2	47	0,1	0
235	LELE, GORENG	80	252	19,9	19,1	0	23,8	232	1,2	47	0,6	0
236	LEMURU	80	112	20	3	0	20	100	1	31	0,1	0
237	PEDA BANJAR	90	156	8	4	0	174	316	3,1	34	0	0
238	PEPETEK	100	176	32	4,4	0	120	200	1	2	0,5	0
239	PETIS UDANG	100	220	15	0,1	40	37	36	2,8	0	0	0
240	PETIS IKAN	100	161	20	0,2	24	37	36	2,8	0	0	0
241	PINDANG BANJAR	90	157	28	4,2	0	50	100	1	47	0,1	0
242	PINDANG BENGGOL	90	170	31	4,2	0	50	100	1	47	0,1	0
243	PINDANG LAYANG	90	153	30	2,8	0	60	200	3	62	0,1	0
244	PINDANG SELAR KECIL	90	142	27	3	0	60	200	3	62	0,1	0
245	REBON (UDANG KECIL SEGAR)	100	81	16,2	1,2	0,7	757	292	2,2	19	0	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
246	REBON, KERING	100	299	29,4	3,6	3,2	2306	265	21,4	0	0,1	0
247	SARDINES, DALAM KALENG	100	338	21,1	27	1	354	434	3,5	78	0,1	0
248	SELA, SEGAR	48	100	18,8	2,2	0	40	179	0,5	47	0,4	0
249	SELAR, KERING	75	194	38	3,5	0	20	200	1	0	0	0
250	SEPAT, KERING	75	289	38	14	0	40	100	0,7	0	0	0
251	TEMBANG	80	204	16	15	0	20	200	2	31	0,1	0
252	TERI, BUBUK	100	277	60	2,3	1,8	1209	1225	3	92	0,1	0
253	TERI, KERING	100	170	33,4	3	0	1200	1500	3,6	65	0,1	0
254	TERI KERING, TAWAR	100	331	68,7	4,2	0	2381	1500	23,4	63	0,1	0
255	TERI NASI, KERING	100	144	32,5	0,6	0	1000	1000	3	63	0,1	0
256	TERI, SEGAR	100	77	16	1	0	500	500	1	47	0,1	0
257	TERI, TEPUNG	100	347	48,8	6,4	19,6	4608	1200	18,6	63	1,1	0
258	CUMI-CUMI, SEGAR	100	75	16,1	0,7	0,1	32	200	1,8	0	0,1	0
259	CUMI-CUMI, GORENG	100	265	40,6	10,1	0	62	270	2,7	0	2,7	0
260	CUE SELAR KUNING	90	145	27	2,3	0	50	100	2	47	0,1	0
261	MUJAIR, SEGAR	80	89	18,7	1	0	96	29	1,5	6	0	0
262	MUJAIR, GORENG	90	416	46,9	23,9	0	346	654	0,9	13	0,1	0
263	MUJAIR, PEPES	85	121	21,7	2,8	0,8	83	248	0	9	0	0
264	MUJAIR, DENDENG MENTAH	100	582	68,3	15,2	37,2	3258	1699	4,3	16	0,3	0
265	MUJAIR, DENDENG GORENG	100	598	74,3	26,9	9,2	1957	1447	7,4	19	0,2	0
266	TERASI MERAH	100	174	30	3,5	3,5	100	250	3,1	0	0	0
267	UDANG, KERING	90	295	62,4	2,3	1,8	1209	1225	6,3	650	0,1	0
268	UDANG, SEGAR	68	91	21	0,2	0,1	136	170	8	0	0	0
269	ANDEWI	80	25	1,6	0,2	5,3	33	66	1	0	0,1	10
270	BAJE	100	129	1,9	6,6	15,6	85	449,2	0,4	27	0	9
271	BATANG TADING	100	137	4,3	4,8	19,1	54	467,1	0,8	5	0	4
272	BAYAM, SEGAR	71	36	3,5	0,5	6,5	267	67	3,9	914	0,1	80
273	BAYAM, KUKUS	100	30	1,3	0,7	5,8	239	35	5,7	495	0	32
274	BAYAM, REBUS	100	23	1,2	0,6	3,7	150	35	0,5	450	0	19
275	BAYAM, TUMIS BERSANTAN	100	48	1,4	4,2	2,6	129	27	0,8	495	0	22
276	BAYAM, TUMIS + ONCOM	100	102	3,7	6,7	6,9	127,4	735,9	4,9	234	0,5	16,8

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
277	BAYAM MERAH	71	51	4,6	0,5	10	368	111	2,2	870	0,1	80
278	BALIGO	69	13	0,4	0,2	3	19	19	0,4	44	0	13
279	BAWANG BOMBAY	94	45	1,4	0,2	10,3	32	44	0,5	6	0	9
280	BAWANG PUTIH	88	95	4,5	0,2	23,1	42	134	1	0	0,2	15
281	BENGKUANG	84	55	1,4	0,2	12,8	15	18	0,6	0	0	20
282	BIT	75	42	1,6	0,1	9,6	27	43	1	3	0	10
283	BOROS KUNCI	80	23	1	0,8	7,2	50	50	2	625	0,1	50
284	BOROS LAJA	80	22	1	0,3	4,7	50	50	2	625	0,1	50
285	BUNCIS	90	35	2,4	0,2	7,7	6,5	4,4	1,1	95	0,1	19
286	BUNCIS, REBUS	100	30	2,2	0,2	6,4	107	47	0,5	54	0	8
287	BUNCIS, ASAM	100	60	5,1	0,5	8,5	72,3	85	1,4	67	0,7	9,5
288	DAUN BAWANG	67	29	1,8	0,7	5,2	55	39	7,2	205	0,1	37
289	DAUN BLUNTAS	65	42	1,8	0,5	9,4	256	49	5,6	597	0	30
290	DAUN JAMBU METE, MUDA	65	73	4,6	0,5	16,2	33	64	8,9	403	0	65
291	DAUN GANDARIA	65	60	3,1	0,3	14	40	45	4,7	90	0	61
292	DAUN KACANG PANJANG	65	34	4,1	0,4	5,8	134	145	6,2	786	0,3	29
293	DAUN KACANG PANJANG, KUKUS	100	40	3,7	0,3	8	111	66	3,7	450	0,1	11
294	DAUN KEMANG	65	43	5,5	0,3	7,5	35	106	1	153	0,1	30
295	DAUN UBI JALAR	73	47	2,8	0,4	10,4	79	66	10	902	0,1	22
296	DAUN KEDONDONG	65	59	2,8	0,3	13,4	540	82	6,2	435	0,1	29
297	DAUN KATUK	40	59	4,8	1	11	204	83	2,7	1556	0,1	239
298	DAUN KATUK, REBUS	100	53	5,3	0,9	9,1	186	102	3,1	0	0	66
299	DAUN KELOR	65	82	6,7	1,7	14,3	440	70	7	855	0,2	220
300	DAUN KELOR, REBUS	100	61	6,1	0,9	10	255	86	2,1	0	0,1	13
301	DAUN KUMAK	78	14	1,3	0,3	2,3	90	59	2,7	0	0	3
302	DAUN MENGKUDU, KUKUS	100	63	3,8	1,5	11,5	300	43	6	0	0,1	11
303	DAUN POH-POHAN	69	37	2,5	0,8	6,9	744	80	5,9	0	0	5
304	DAUM KEMANGI	80	46	4	0,5	8,9	45	75	2	750	0,1	50
305	DAUN SEMANGGI	90	45	4,4	8	0,5	98	90	7	0	0	6
306	DAUN SINTRONG	94	36	2,6	0,9	6,1	398	95	9,3	0	0	3
307	DAUN SINGKONG	87	73	6,8	1,2	13	165	54	2	1650	0,1	275

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
308	DAUN SINGKONG, REBUS	100	31	3,7	0,6	4,8	160	50	2,6	810	0	34
309	DAUN SINGKONG, LODEH	100	55	4	0,5	8,5	99	35	2	8	0,5	70
310	DAUN TALES	80	71	4,1	2,1	12,3	302	47	8,3	1559	0,1	163
311	DAUN TALES, REBUS	100	27	1,3	0,2	5,9	119	41	1,4	0	0	7
312	DAUN UBI JALAR, KUKUS	100	56	3,1	0,3	13	78	52	4,3	486	0	14
313	DAUN KECIPIR	70	47	5	0,5	8,5	134	81	6,2	786	0,3	29
314	DAUN KORO	65	23	3	0,3	3,7	134	81	6,2	786	0,3	29
315	DAUN LABU SIAM	100	60	4	0,4	4,7	58	70	2,5	304	0,1	16
316	DAUN LABU WALUH	70	30	3,6	0,6	4,5	138	99	3,7	413	0,1	36
317	DAUN LEUNCA	70	45	4,7	0,5	8,1	210	80	6,1	285	0,1	40
318	DAUN LOBAK	70	30	2,3	0,4	5,8	140	33	3,7	150	0,1	109
319	DAUN LOMPONG TALES	75	40	3	0,8	7,4	76	59	1	300	0,1	31
295	DAUN UBI JALAR	73	47	2,8	0,4	10,4	79	66	10	902	0,1	22
296	DAUN KEDONDONG	65	59	2,8	0,3	13,4	540	82	6,2	435	0,1	29
297	DAUN KATUK	40	59	4,8	1	11	204	83	2,7	1556	0,1	239
298	DAUN KATUK, REBUS	100	53	5,3	0,9	9,1	186	102	3,1	0	0	66
299	DAUN KELOR	65	82	6,7	1,7	14,3	440	70	7	855	0,2	220
300	DAUN KELOR, REBUS	100	61	6,1	0,9	10	255	86	2,1	0	0,1	13
301	DAUN KUMAK	78	14	1,3	0,3	2,3	90	59	2,7	0	0	3
302	DAUN MENGKUDU, KUKUS	100	63	3,8	1,5	11,5	300	43	6	0	0,1	11
303	DAUN POH-POHAN	69	37	2,5	0,8	6,9	744	80	5,9	0	0	5
304	DAUM KEMANGI	80	46	4	0,5	8,9	45	75	2	750	0,1	50
305	DAUN SEMANGGI	90	45	4,4	8	0,5	98	90	7	0	0	6
306	DAUN SINTRONG	94	36	2,6	0,9	6,1	398	95	9,3	0	0	3
307	DAUN SINGKONG	87	73	6,8	1,2	13	165	54	2	1650	0,1	275
308	DAUN SINGKONG, REBUS	100	31	3,7	0,6	4,8	160	50	2,6	810	0	34
309	DAUN SINGKONG, LODEH	100	55	4	0,5	8,5	99	35	2	8	0,5	70
310	DAUN TALES	80	71	4,1	2,1	12,3	302	47	8,3	1559	0,1	163
311	DAUN TALES, REBUS	100	27	1,3	0,2	5,9	119	41	1,4	0	0	7
312	DAUN UBI JALAR, KUKUS	100	56	3,1	0,3	13	78	52	4,3	486	0	14
313	DAUN KECIPIR	70	47	5	0,5	8,5	134	81	6,2	786	0,3	29

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
314	DAUN KORO	65	23	3	0,3	3,7	134	81	6,2	786	0,3	29
315	DAUN LABU SIAM	100	60	4	0,4	4,7	58	70	2,5	304	0,1	16
316	DAUN LABU WALUH	70	30	3,6	0,6	4,5	138	99	3,7	413	0,1	36
317	DAUN LEUNCA	70	45	4,7	0,5	8,1	210	80	6,1	285	0,1	40
318	DAUN LOBAK	70	30	2,3	0,4	5,8	140	33	3,7	150	0,1	109
319	DAUN LOMPONG TALES	75	40	3	0,8	7,4	76	59	1	300	0,1	31
320	DAUN MANGKOKAN	80	54	3,7	0,3	11,8	474	49	4	818	0,1	83
321	DAUN MELINJO	88	99	5	1,3	21,3	219	82	4,2	1500	0,1	182
322	DAUN OYONG	65	22	1	0,1	5,3	21	44	2	150	0,1	150
323	DAUN PAKIS	70	35	4	0,3	6,4	42	172	1,3	432	0	30
324	DAUN PETE CINA	40	128	12	6,5	12,4	150	100	2,5	2670	0	64
325	ENCENG GONDOK	70	18	1	0,2	3,8	80	45	3,7	150	0,1	50
326	GAMBAS (UYONG)	85	18	0,8	0,2	4,1	16	33	0,9	57	0	8
327	GAMBAS, LODEH	100	13	0,3	0,6	1,6	6,7	10,5	0,2	2	0	1,3
328	JAGUNG MUDA, BERTONGKOL	100	33	2,2	0,1	7,4	7	100	0,5	30	0,1	8
329	JAMUR KUPING, KERING	100	128	16	0,9	64,6	51	223	6,7	0	0,1	0
330	JAMUR KUPING, SEGAR	100	15	3,8	0,6	0,9	3	94	1,7	0	0,1	5
331	JAMUR COKLAT (KULAT SIAU)	100	45	2,5	3,9	0	36	371,3	0,5	2	0	5
332	JAMUR PUTIH (KULAT PUTIH)	100	48	2,8	4,1	2,9	60	52,9	0,6	2	0	5
333	JANTUNG PISANG, SEGAR	25	31	1,2	0,3	7,1	30	50	0,1	26	0,1	10
334	JOTANG	70	32	1,9	0,3	7,1	162	41	4	468	0	20
335	JARUK TIGARUN	100	48	2,5	4,2	0	47	89,4	0,2	11	0	27
336	KALAKAI	100	66	2,8	6,8	3,4	89	485,8	0,8	21	0	12
337	KANGKUNG	70	29	3	0,3	5,4	73	50	2,5	945	0,1	32
338	KANGKUNG, REBUS	100	22	2,5	0,6	3,1	50	51	3,5	459	0	13
339	KANGKUNG, KUKUS	100	30	3,2	0,7	4,7	70	49	4,4	513	0	11
340	KANGKUNG, TUMIS	100	52	1,8	3,6	3	39,8	28	1,3	300	0,4	8,6
341	KAPRI MUDA	80	42	3,3	0,2	9,6	51	85	1	21	0,2	49
342	KACANG GUDE, MUDA	69	123	8,4	0,6	1,8	66	174	1,8	24	0,4	31
343	KACANG KAPRI, MUDA	45	98	6,7	0,4	17,7	22	122	1,9	102	0,3	26
344	KACANG PANJANG	75	44	2,7	0,3	7,8	49	437	0,7	50	0,1	21

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
345	KACANG PANJANG, KUKUS	100	39	3	0,6	7,6	100	91	1,2	27	0	20
346	KACANG PANJANG, REBUS	100	30	2,3	0,4	5,8	71	68	0,8	25	0	15
347	KACANG PANJANG, TUMIS	100	150	2,5	12,5	7	45	270	0,7	28	0	8
348	KEMBANG TURI	83	44	1,8	0,6	9,6	23	29	0,9	13	0,1	41
349	KETIMUN	70	12	0,7	0,1	2,7	10	21	0,3	0	0	8
350	KECIPIR, BUAH MUDA	96	35	2,9	0,2	0,8	63	37	0,3	74	0,2	19
351	KELEWIH	77	111	1,5	0,3	27,2	28	32	0,9	3	0,1	19
352	KOOL KEMBANG	57	25	2,4	0,2	4,9	22	72	1,1	11	0,1	69
353	KOOL MERAH, KOOL PUTIH	75	24	1,4	0,2	5,3	46	31	0,5	10	0,1	50
354	KORO KERUPUK, BUAH	68	125	8,3	0,7	22,1	17	12	2,7	10	0,1	31
355	KORO WEDUS, BUAH MUDA	70	38	3	0,3	7,9	56	47	1,1	109	0,1	17
356	KROKOT	80	21	1,7	0,4	3,8	103	39	3,6	383	0	25
357	KUCAI	52	45	2,2	0,3	10,3	52	50	1,1	6	0,1	17
358	KUCAI MUDA (LOKIO)	100	42	3,8	0,6	7,8	76	91	2,5	135	0,1	59
359	LABU AIR	80	17	0,6	0,2	3,8	12	18	0,6	9	0	10
360	LABU SIAM	83	26	0,6	0,1	6,7	14	25	0,5	3	0	18
361	LEUNCA, BUAH	95	33	1,9	0,1	7,4	274	34	4	72	0,1	17
362	LOBAK	87	19	0,9	0,1	4,2	35	26	0,6	1	0	32
363	MELINJO	60	66	5	0,7	13,3	163	75	2,8	125	0,1	100
364	NANGKA MUDA	80	51	2	0,4	11,3	45	29	0,5	3	0,1	9
365	PEPAYA MUDA	76	26	2,1	0,1	4,9	50	16	0,4	6	0	19
366	PEPAYA, LODEH	100	275	11,6	11,6	30,2	251,3	107,2	1,9	27	0,9	43,6
367	PARIA (PARE)	77	29	1,1	0,3	6,6	45	64	1,4	23	0,1	52
368	PARIA PUTIH, KUKUS	100	16	0,8	0,2	3,4	16	33	0,5	0	0,1	35
369	PETERSELI	95	50	3,7	1	9	193	84	1,3	1235	0,1	193
370	PE-CAY	82	23	1,8	0,3	4,5	179	39	6,9	449	0,1	75
371	PREY (BAWANG DAUN)	52	45	2,2	0,3	10,3	52	50	1,1	6	0,1	17
372	REBUNG	65	27	0,6	0,3	5,2	13	59	0,5	3	0,1	4
373	SAWI	87	22	2,3	0,3	4	220	38	2,9	969	0,1	102
374	SELADA	69	15	1,2	0,2	2,9	22	25	0,5	81	0	8
375	SALADA AIR	69	17	1,7	0,3	3	182	27	2,5	363	0,1	50

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
376	SELADA AIR, REBUS	100	19	2,7	0,2	2,9	83	74	1,4	180	0,1	27
377	SELEDRI	63	20	1	0,1	4,6	50	40	1	20	0	11
378	TOGE, KACANG IJO	100	23	2,9	0,2	4,1	29	69	0,8	1	0,1	15
379	TOGE, KEDELAI	100	67	9	2,6	6,4	50	65	1	14	0,2	15
380	TOGE, KACANG TUNGGAK	90	35	5	0,2	5,8	57	88	1	0	0,1	15
381	TOGE, SEDUH	87	28	3	0,8	4	52	73	0,5	0	0,1	2
382	TOGE - TAHU, MAKANAN	100	392	5,4	28,5	28,4	17,4	44	1,2	22	0,4	7,6
383	TEBU TERUBUK	20	25	4,6	0,4	3	40	80	2	0	0,1	50
384	TEKOKAK	95	34	2	0,1	7,9	50	30	2	113	0,1	80
385	TEKOKAK, KERING	100	294	8,3	1,7	72,6	370	180	22,2	113	0,4	0
386	TERONG	87	24	1,1	0,2	5,5	15	37	0,4	4	0	5
387	TERONG, KUKUS	100	23	1,8	0,1	4,9	40	13	0,5	0	0,1	2
388	TERONG + ONCOM, MAKANAN	100	285	4,3	25,7	9,5	48	80	14,6	4	0,3	3,5
389	TERONG BELANDA	73	48	1,5	0,3	11,3	13	24	0,8	0	0	17
390	TERONG ASAM	100	39	2,3	1,9	2	51	481,2	3,4	3	0	17
391	TESPONG, DAUN	60	59	2,9	0,3	13,9	155	65	2,5	375	0,1	21
392	TOMAT, SARI (JUICE)	100	15	1	0,2	3,5	7	15	0,4	90	0,1	10
393	TOMAT MASAK	95	20	1	0,3	4,2	5	27	0,5	225	0,1	40
394	TOMAT MUDA	95	23	2	0,7	2,3	5	27	0,5	48	0,1	30
395	CABE HIJAU BESAR	82	23	0,7	0,3	5,2	14	23	0,4	39	0,1	84
396	CABE MERAH BESAR, KERING	85	311	15,9	6,2	61,8	160	370	2,3	86	0,4	50
397	CABE MERAH BESAR, SEGAR	85	31	1	0,3	7,3	29	24	0,5	71	0,1	18
398	CABE RAWIT, SEGAR	85	103	4,7	2,4	19,9	45	85	2,5	1658	0,2	70
399	SOP KOOL	100	12	0,5	0,1	2	14,2	14	0,5	21	0,3	17,6
400	SOP KOOL DAN WORTEL	100	15	0,6	0,1	3,1	12,6	15,3	0,5	160	0,3	14,6
401	SINGKAH (ROTAN MUDA)	100	81	5,1	4,5	5,1	60	601,9	3,9	1	0	4
402	SUSUPAN	100	87	5,3	5,2	6,3	54	290,9	0,2	56	0	31
403	UBI JALAR, SAYUR	100	183	1,8	0,3	22,5	6,5	0	0,2	87	0,2	5,5
404	WORTEL	88	42	1,2	0,3	9,3	39	37	0,8	1800	0,1	6
405	WORTEL, KUKUS	100	37	1	0,6	8,3	44	30	0,6	1620	0	4
406	WORTEL, REBUS	100	28	0,7	0,5	6,3	46	28	0,6	1500	0	2

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
407	ALPOKAT	61	85	0,9	6,5	7,7	10	20	0,9	28	0,1	13
408	APEL	88	58	0,3	0,4	14,9	6	10	0,3	12	0	5
409	ARBEI	96	37	0,8	0,5	8,3	28	27	0,8	9	0	60
410	ASAM, MASAK DIPOHON	48	239	2,8	0,6	62,5	74	113	0,6	4	0,3	2
411	BELIMBING	86	36	0,4	0,4	8,8	4	12	1,1	25	0	35
412	BENGKUANG	84	55	1,4	0,2	12,8	15	18	0,6	0	0	20
413	BUAH ATUNG	80	23	0,8	0,2	5,2	30	50	4,6	0	0,3	38
414	BUAH MENTEGA (BISBUL)	950	39	0,7	0,2	9,7	43	17	0,8	5	0	33
415	BUAH NONA	58	101	1,7	0,6	25,2	27	20	0,8	0	0,1	22
416	JAMBU AIR	90	46	0,6	0	11,8	7,5	9	1,1	0	0	5
417	JAMBU BIJI	82	49	0,9	0,3	12,2	14	28	1,1	4	0	87
418	JAMBU BOL	67	56	0,6	0,3	14,2	29	16	1,2	19	0	22
419	JAMBU MONYET, BUAH	90	64	0,7	0,6	15,8	4	13	0,5	4	0	197
420	JERUK BALI	62	48	0,6	0,2	12,4	23	27	0,5	3	0	43
421	JERUK GARUT	71	44	0,8	0,3	10,9	33	23	0,4	65	0,1	31
422	JERUK MANIS	72	45	0,9	0,2	11,2	33	23	0,4	29	0,1	49
423	JERUK MANIS, AIR (SARI)	100	44	0,8	0,2	11	19	16	0,2	29	0,1	49
424	JERUK NIPIS	76	37	0,8	0,1	12,3	40	22	0,6	0	0	27
425	DUKU	64	63	1	0,2	16,1	18	9	0,9	0	0,1	9
426	DURIAN	22	134	2,5	3	28	7,4	44	1,3	26	0,1	53
427	EMBACANG	65	98	1,4	0,2	25,4	21	15	0	188	0	56
428	ERBIS	33	70	0,6	0	18,9	11	50	1,1	1	0	16
429	GANDARIA	70	68	0,7	0,1	18	8,5	20	1,6	157	0	111
430	KEDONDONG, MASAK	58	41	1	0,1	10,3	15	22	2,8	36	0,1	30
431	KEMANG	65	48	1	0,2	11,9	10	24	0	1	0,1	58
432	KESEMEK	97	78	0,8	0,4	20	6,6	26	0,3	418	0,1	11
433	KOKOSAN	64	86	1,6	0,2	13	20,2	38	1,3	3	0	3
434	LANGSAT	64	56	0,9	0,2	14,3	17	24	1,1	3	0,1	3
435	MANGGA GEDONG	65	44	0,7	0,2	11,2	13	10	0,2	2528	0,1	9
436	MANGGA GOLEK	65	63	0,5	0,2	16,7	14	10	0,7	573	0,1	30
437	MANGGA HARUM MANIS	65	46	0,4	0,2	11,9	15	9	0,2	185	0,1	6

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
438	MANGGA INDRAMAYU	65	72	0,8	0,2	18,7	13	10	1,9	447	0,1	16
439	MANGGA KOPEK	65	56	0,4	0,2	14,6	16	10	1,7	1005	0	27
440	MANGGA MUDA	73	59	0,5	0,4	15,1	12	11	0,4	12	0	65
441	MANGGIS	29	63	0,6	0,6	15,6	8	12	0,8	0	0	2
442	MENTENG	64	65	1,7	0,2	16,1	13	20	0,8	0	0	5
443	NANGKA , MASAK DI POHON	28	106	1,2	0,3	27,6	20	19	0,9	51	0,1	7
444	NANAS	53	52	0,4	0,2	13,7	16	11	0,3	20	0,1	24
445	PALA, DAGING	30	42	0,3	0,2	10,9	32	24	1,5	4	0	22
446	PEPAYA	75	46	0,5	0	12,2	23	12	1,7	56	0	78
447	PISANG AMBON	75	99	1,2	0,2	25,8	8	28	0,5	21	0,1	3
448	PISANG ANGLE	75	68	1,3	0,2	17,2	10	26	0,6	11	0,1	6
449	PISANG LAMPUNG	75	99	1,3	0,2	25,6	10	19	0,9	90	0	4
450	PISANG MAS	85	127	1,4	0,2	33,6	7	25	0,8	12	0,1	2
451	PISANG RAJA ULI	75	146	2	0,2	38,2	10	38	0,9	11	0,1	3
452	PISANG OLI	77	134	1,1	0,5	35,5	31	53	0,9	0	0,1	3
453	PISANG SIAM	80	268	4,3	12,6	58,1	20,4	44,2	1,6	17	0	20,4
454	PISANG SIAM, GORENG	100	625	1	0	8,1	26,1	99	2,8	15	0	4,8
455	RAMBUTAN	40	69	0,9	0,1	18,1	16	16	0,5	0	0	58
456	RAMBUTAN, ACEH	40	11	0	0	2,7	2,4	2,4	0	0	0	8,7
457	RAMBUTAN, SINYONYA	40	4	0	0	0,9	0,8	1	0	0	0	2,9
458	SALAK	50	77	0,4	0	20,9	28	18	4,2	0	0	2
459	SAWO	79	92	0,5	1,1	22,4	25	12	1	9	0	21
460	SEMANGKA	46	28	0,5	0,2	6,9	7	12	0,2	91	0,1	6
461	SIRSAK	68	65	1	0,3	16,3	14	27	0,6	1	0,1	20
462	SRIKAYA	58	101	1,7	0,6	35,2	27	20	0,8	0	0,1	22
463	CEMPEDA	30	116	3	0,4	28,6	20	30	1,5	31	0	15
464	PISANG RAJA	70	120	10,2	0,2	31,8	10	22	0,8	139	0,1	10
465	PISANG RAJA SERE (SUSU)	85	118	1,2	0,2	31,1	7	29	0,3	16	0	4
466	ES CREAM	100	207	4	12,5	20,6	123	99	0,1	178	0	1
467	KEJU	100	326	22,8	20,3	13,1	777	338	1,5	257	0	1
468	KEPALA SUSU (CREAM)	100	204	2,6	20	4	97	77	0,1	285	0	1

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
469	MENTEGA	100	725	0,5	81,6	1,4	15	16	1,1	1131	0	0
470	SUSU KAMBING	100	64	4,3	2,3	6,6	98	78	2,7	43	0,1	1
471	SUSU KENTAL MANIS	100	336	8,2	10	55	275	209	0,2	175	0,1	1
472	SUSU KENTAL TAK MANIS	100	138	7	7,9	9,9	243	195	0,2	137	0,1	1
473	SUSU SAPI	100	61	3,2	3,5	4,3	143	60	1,7	45	0	1
474	SUSU IBU (ASI)	100	65	1,1	3,5	7,7	35,3	12,3	0	70	0,2	2,7
475	SUSU SKIM (TAK BERLEMAK)	100	36	3,5	0,1	5,1	123	97	0,1	0	0	1
476	TEPUNG SUSU	100	509	24,6	30	36,2	904	694	0,6	538	0,3	6
477	TEPUNG SUSU ASAM, UNTUK BAYI	100	418	19	9	65,5	800	600	7	343	1	30
478	TEPUNG SUSU SKIM	100	362	35,6	1	52	1300	1030	0,6	0	0,3	7
479	YOGHURT	100	52	3,3	2,5	4	120	90	0,1	25	0	0
480	SUSU KERBAU	100	160	6,3	12	7,1	216	101	0,2	27	0	1
481	LEMAK BABI	100	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0
482	LEMAK KERBAU	100	818	1,5	90	0	0	0	0	0	0	0
483	MARGARINE	100	720	0,6	81	0,4	20	16	0	267	0	0
484	MINYAK HATI HIU (EULAMIA)	100	902	0	100	0	0	0	0	21718	0	0
485	MINYAK IKAN	100	902	0	100	0	0	0	0	24889	0	0
486	MINYAK KACANG TANAH	100	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0
487	MINYAK KELAPA	100	870	1	1	98	0	3	0	0	0	0
488	MINYAK KELAPA SAWIT	100	902	0	100	0	0	0	0	8000	0	0
489	MINYAK WIJEN	100	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0
490	AGAR-AGAR	100	0	0	0,2	0	400	125	5	0	0	0
491	BIR (4 % ALKOHOL)	100	48	0,6	0	4,4	4	26	0	0	0	0
492	BONGGOL PISANG	100	43	2,6	0	11,6	15	60	0,5	0	0	12
493	BONGGOL PISANG, KERING	100	245	3,4	0	66,2	60	150	2	0	0	4
494	BULUNG JAJAN	100	212	16,9	0,2	47,6	3033	40	20	0	0	8
495	BULUNG SANGU	100	237	14,7	0,2	56	3774	56	20	0	0	5
496	DAUN CINCAU	40	122	6	1	26	100	100	3,3	0	0,8	17
497	JAHE	97	51	1,5	1	10,1	21	39	1,6	4	0	4
498	DODOL	100	395	3	5,7	81,2	12	80	1,6	0	0	0
499	GELATINE	100	389	91	0	0	0	20	0,5	0	0	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
500	GULA AREN	100	368	0	0	95	75	35	3	0	0	0
501	GULA KELAPA	100	386	3	10	76	76	37	2,6	0	0	0
502	GULA MERAH TEBU, BELUM DIMURN	100	356	0,4	0,5	90,6	51	44	4,2	0	0	0
503	GULA PASIR	100	364	0	0	94	5	1	0,1	0	0	0
504	JAM SELAI	100	239	0,5	0,6	64,5	20	20	1	0	0	0
505	KECAP	100	46	5,7	1,3	9	123	96	5,7	0	0	0
506	KOPI, BAGIAN YANG LARUT	100	352	17,4	1,3	69	296	368	4,1	0	0	0
507	KRUPUK IKAN, BERPATI	100	342	16	0,4	65,6	2	20	0,1	0	0	0
508	KRUPUK UDANG, BERPATI	100	359	17,2	0,6	68,2	232	337	1,7	0	0	0
509	KUNYIT	78	63	2	2,7	9,1	24	78	3,3	0	0	1
510	LEMON SQUASIH	100	36	0	0	10	0	0	0	0	0	20
511	LEMONADE	100	30	0	0	8	0	0	0	0	0	0
512	MADU	100	294	0,3	0	79,5	5	16	9	0	0	4
513	MELASE	100	276	0	0,1	71	470	93	29,5	0	0	0
514	MERICA	100	359	11,5	6,8	64,4	460	200	16,8	0	0,2	0
515	RAGI	100	136	43	2,4	3	140	1900	20	0	6000	0
516	SAOS TOMAT	100	98	2	0,4	24,5	12	18	0,8	0	0,1	11
517	SERBUK COKLAT	100	298	8	23,8	48,9	125	315	11,6	0	0,1	0
518	SETRUP, SIRUP	100	213	0	0	55	0	0	0	0	0	0
519	TEH	100	132	19,5	0,7	67,8	717	265	11,8	0	0	0
520	TEPUNG IKAN	100	316	60,1	6,5	22,4	3196	1976	16,6	0	0	0
521	TEMPUYAK	100	126	1,1	2,2	25,7	48	85,5	1,1	0	0	26
522	CENGKEH KERING	100	292	5,2	8,9	57,4	740	100	4,9	0	200	0
523	COKLAT MANIS, BATANG	100	472	2	29,8	62,7	63	287	2,8	4	0	0
524	COKLAT PAHIT, BATANG	100	504	5,5	52,9	29,2	98	446	4,4	9	0,1	0
525	COKLAT SUSU, BATANG	100	381	9	35	53,6	200	200	2	4	0,1	0
526	CUKA	100	12	0,1	0,1	5	7	10	0,5	0	0	0
527	TERASI MERAH	100	174	30	3,5	3,5	100	250	3,1	0	0	0
528	BURAS	100	126	3,3	1,9	23,9	0	0	5,64	0	0	0
529	BACANG	100	103	3,3	2,7	16,3	0	0	3,43	0	0	0
530	BIKAN AMBON	100	226	3	0,3	52,9	0	0	4,9	0	0	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
531	BIHUN GORENG	100	154	3	4,5	25,5	0	0	0,04	0	0	0
532	BAKWAN	100	272	4,2	18,8	21,8	0	0,1	7,2	0	0	0
533	BAKSO	100	76	4,1	2,5	9,2	0	14	2,7	0	0	1,8
534	BUBUR	100	60	1	0	13	0	2	0,2	0	0,4	0
535	BRONDONG	100	400	4	0,7	95,3	0	10	0,47	0	7,6	0
536	BISKUIT MURAH	100	260	5	1	86	0	53	0,7	0	0,6	0
537	BISKUIT MAHAL	100	350	8	11	54	0	162	1,4	2	1,5	0
538	BUNTIL	100	106	4,4	6,3	7,9	0	225	16,2	19	0	110
539	COMBRO	100	210	1,6	6,6	35,8	0	6,4	2,42	0	0	0
540	DODONKOL	100	18	3,2	2,3	39,5	0	0	0,5	0	0	0
541	DEBLO	100	260	2	15	53	0	56,5	1,95	5	1	24
542	ES CREAM (COCONUT MILK)	100	157	3	1,7	32,7	0	6,7	0,1	0	0	0
543	ES MAMBO	100	152	0	0	37,6	0	2	0,04	0	0	0
544	ES SIRUP	100	45	0	0	11,3	0	0,6	0,08	0	0	0
545	GETUK LINDRI	100	171	1,7	4	32	0	0	0,57	0	0	0
546	GORENG ONCOM	100	363	7,3	19,3	40,3	0	0	14,3	0	0	0
547	GADO-GADO	100	135	4,5	5,8	16,4	0	14	1,39	36	0	0,1
548	GUDEG	100	53	0,9	1,6	8,8	0	7,9	0,03	2	0	0
549	GEMBLONG	100	288	4,2	6,5	52,8	0	0,1	0,5	0	0	0
550	JENANG	100	367	4,3	9,5	65,8	0	0,1	0,67	0	0	0
551	JAGUNG REBUS	100	175	4,3	1,8	35,2	0	4,8	1,13	6	1,1	0
552	JAGUNG SAYUR (TUMIS)	100	149	2,7	10,4	20,1	0	8,7	0,36	9	1,7	0
553	KUE SEMPRONG	100	380	1	1	92	0	0,1	1,2	0	0	0
554	KACANG SUKRO PUTIH	100	488	5,2	25,6	59,6	0	0	0,8	0	0	0
555	KACANG TELUR	100	748	10	20,8	124,8	0	0,1	0,6	0	0	0
556	KUE SATU	100	393	12,7	2,7	79,3	0	0,1	8,13	0	0	0
557	KUE TAMBANG	100	512	8,8	26	60,4	0	0	1,6	0	0	0
558	KACANG KAPRI GORENG	100	445	19	11	65,5	0	0,1	2,35	0	0	0
559	KUE PIA	100	296	4,6	1,4	66,4	0	0,1	1	0	0	0
560	KAROKET	100	292	4,8	11,2	2,8	0	0	3,4	0	0	0
561	KUE TALAM	100	180	1	5	32	0	0,1	7,3	0	0	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
562	KUE MANGKOK	100	182	3	1	40,4	0	0	0,72	0	0	0
563	KETUPAT TAHU	100	110	3	2,6	18,6	0	0,1	0,33	0	0	0
564	KAREDOK	100	147	3,5	5,9	19,7	0	0,1	12	90	0	1,1
565	KELEPON	100	214	1,2	5,4	40,2	0	0	0,74	0	0	0
566	KUE BUGIS	100	240	3	1	54	0	11,5	1,8	0	0	0
567	KUE APEM	100	187	3,3	1,6	39,6	0	0	0,22	0	0	0
568	KETAPANG	100	340	7	11	54	0	14	0,7	0	0,7	0
569	KERUPUK SAYONG	100	47	1,3	17,3	81,3	0	80	1,87	0	0,1	0
570	KERUPUK UDANG	100	340	14	30	52	0	298	1,2	12	0,2	0
571	KUE PACAR CINA	100	57	2,3	5	8,7	0	49,7	0,2	0	0	0
572	KACANG TANAH REBUS	100	385	14	31	13	0	42	1	0	4,4	5
573	KUE KOYA	100	366	4,2	4,3	7,9	0	153	7	0	0	0
574	KEREMES	100	475	1,6	25,5	64,4	0	153	1	0	0	0
575	KRIPIK TEMPE GORENG	100	542	40,3	42,4	11,5	0	175	5,2	0	0,1	0
576	LEMPER	100	221	3,8	3,6	43,4	0	0	0,55	0	0	0
577	LOPIS	100	163	2,8	2,2	33	0	0	0,32	0	0	0
578	LAKSA	100	166	2,7	3,9	29,5	0	0	1,5	0	0	0
579	LEUPEUT KETAN	100	240	7,8	0,5	51,2	0	20,5	1,62	0	2,4	0,2
580	MARTABAK TELUR	100	200	8,9	5,1	29,5	0	0,1	1,85	55	0	0
581	MARTABAK	100	265	4,7	5,5	49,3	0	0	1,87	37	0	0
582	MISRO	100	218	0,8	16	50,2	0	0,1	0,58	0	0	0
583	MIE GORENG	100	468	7,6	20,4	62,4	0	22,4	1,76	0	0,2	2
584	NOGA KACANG TANAH	100	600	14	41,7	42	0	0	1,83	0	0	0
585	NASI UDUK	100	253	4,3	21	11,7	0	0	0,35	0	0	0
586	NASI GORENG	100	276	3,2	3,2	30,2	0	2,8	0,66	0	0,9	0
587	ONGOL-ONGOL	100	115	1,5	6	14	0	0,1	1	0	0	0
588	ONDE-ONDE	100	289	8,3	8,9	44,3	0	0,1	4,49	0	0	0
589	OPAK SINGKONG	100	940	36	42	104	0	600	12	0	1,8	0
590	ONCOM HITAM GORENG	100	284	12	14,4	13,6	0	115,6	66,84	0	1,1	0
591	ONCOM HITAM GORENG BERTEPUN	100	307	9	18	27	0	7	39,3	0	0,9	0
592	ONCOM MERAH GORENG	100	368	6,8	32	13,2	0	40	11,48	0	1	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
593	ONCOM MERAH GORENG, BERTEPUI	100	320	7,3	18,7	31	0	34	9,13	0	0,4	0
594	ONCOM MERAH SAYUR (TUMIS)	100	40	2	2	3	0	12	2,6	0	0,8	0
595	PILUS	100	514	1	27,8	65	0	0	1,4	0	0	0
596	PUTU MAYANG	100	200	1	2,4	43,8	0	0	0,2	0	0	0
597	PASTEL	100	119	2,7	1,4	24	0	0	0,11	0	0	0
598	PAPAIS	100	134	3	1,6	27	0	0	0,15	0	0	0
599	PUTU	100	210	3	6	37	0	0,1	1,2	0	0	0
600	PISANG GORENG	100	220	2,3	6,3	38,5	0	12	0,05	0	0	0
601	PERMEN	100	400	0	0	95	0	5	0	0	0	0
602	RARAWAN	100	295	7,2	8,5	47,5	0	1,1	0,78	0	0	0
603	ROTI GAMBANG	100	350	7,5	2	75,5	0	23,5	2,35	0	0	0
604	RISOLES	100	335	5,2	3,5	70,5	0	6,8	1,4	0	0	0
605	SEMUR JENGKOL	100	192	4,5	6	302,5	0	0,1	1,75	0	0	0
606	SATE KULIT	100	110	15,5	0,5	11,5	0	0,1	0,05	0	0	0
607	SIOMAI	100	95	4,4	2,2	14,4	0	2,1	1,24	0	0	0
608	SINGKONG GORENG	100	285	1	18	28	0	3,5	0,6	0	0,5	12
609	SATE USUS	100	127	14	7,3	1,3	0	14	1,33	0	0,7	0
610	SAGU AMBON	100	338	0,6	0,3	83,1	0	16	10,8	0	0	0,1
611	SOTO TANPA DAGING	100	117	0,4	8,6	9,6	0	12,6	1,1	0	0,1	0,6
612	SOTO DENGAN DANGING	100	128	2,6	9,4	8,2	0	10,8	1	11	0,1	0,5
613	TOGE GORENG	100	94	0,6	1,1	0,1	0	8,5	0,05	0	0	0
614	TAHU GORENG	100	128	5,6	11,2	1,2	0	84,8	0,52	0	0,4	0
615	TEMPE GORENG	100	328	18,4	23,2	12,8	0	149,6	10,48	0	1,9	0
616	TEMPE SAYUR	100	240	6	2,7	49,3	0	8	3,07	0	0,1	1,3
617	UBI JALAR GORENG	100	160	3,7	1,3	55,3	0	40	0,93	0	1,1	8,7
618	UBI JALAR REBUS	100	114	1,4	9,5	25,5	0	27,7	0,62	0	0,6	0,9
619	UBI JALAR SAYUR	100	183	1,3	0,3	22,5	0	8,5	0,2	0	0,2	5,5
620	KACANG KEDELAI, KUKUS	100	75	4,1	2,1	10,7	203	60	1,3	0	0,1	0
621	KACANG TANAH, REMPEYEK	100	513	17,5	32,5	44,3	65	202	2,6	0	0,1	0
622	KACANG TUNGGAK (TOLO)	100	342	22,9	1,4	61,6	77	449	6,5	0	0,9	2
623	KACANG TUNGGAK, REBUS	100	138	10,7	1,1	22,6	165	172	4	0	0,1	0

Kode DKBM	Jenis Pangan	BDD (%)	Kandung Zat Gizi (per 100 gr Bahan Pangan)									
			Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kharbo (gr)	Kalsium (mg)	Phosfor (mg)	Besi (mg)	Vit. A (RE)	Vit. B (mg)	Vit. C (mg)
624	BAWANG MERAH	90	39	1,5	0,3	0,2	36	40	0,8	0	0	2

LAMPIRAN 3. KONVERSI KUANTITAS DAN BENTUK PANGAN

No.	Kelompok Komoditi	Bentuk Semula	Bentuk Sekarang	Faktor Konversi
1.	Beras	. Tepung beras	. Beras	1.01
		. Bihun	. Beras	1.00
2.	Jagung	. Jagung basah+kulit	. Jagung pipilan	0.39
		. Jagung kering+kulit	. Jagung pipilan	0.60
		. Tepung jagung	. Jagung pipilan	2.53
3.	Kedele	. Tahu	. Kacang kedele	0.35
		. Tempe	. Kacang kedele	(0.5)
		. Tauco	. Kacang kedele	3.00
		. Oncom	. Kacang kedele	-
		. Saridele	. Kacang kedele	8.00
		. Kecap	. Kacang kedele	-
4.	Ubi kayu	. Gaplek	. Ubi kayu	2.78
		. Tapioka	. Ubi kayu	3.57
		. Tepung Gaplek	. Ubi kayu	4.35
5.	Terigu	. Mie macaroni	. Tepung terigu	0.92
		. Roti tawar	. Tepung terigu	0.68
		. Roti lainnya	. Tepung terigu	-
6.	Susu	. Susu murni	. Susu bubuk	0.4
		. Susu cair pabrik	. Susu bubuk	0.4
		. Susu kental	. Susu bubuk	0.5
		. Susu bubuk kemasan	. Susu bubuk	1.0
		. Susu bubuk bayi	. Susu bubuk	1.0
		. Susu bubuk kiloan	. Susu bubuk	1.0
		. Keju	. Susu bubuk	1.0
7.	Ikan	- Ikan kering/awetan	- Ikan segar	1.538

LAMPIRAN 2. FAKTOR KONVERSI YANG DIGUNAKAN UNTUK TERNAK

Jenis Ternak	Berat Karkas Kg/ternak ***)	Dari berat karkas		Konversi karkas ke daging (%)
		Jeroan(%)	Lemak(%)	
Sapi	171	12,14	1,57	71,77*
Kerbau	160	18,04	4,69	70,3
Kambing	10	17,49	7,87	67,83
Domba	10	20,71	11,71	66,38
Babi	50	15,44	11,92	67,47
Kuda	125	16,29	2,26	72,28
Ayam Kampung	0.66	10	-	58
Ayam Negeri	0,75	10	-	58
Itik	0,75	10	-	60

Sumber : * Hasil Kajian dari UGM tahun 2010

Konversi berat:

1 butir telur ayam	= 0.060 kg
1 butir telur itik/itik manila	= 0.070 kg
1 butir telur puyuh	= 0.020 kg
1 butir telur lainnya	= 0.040 kg
1 butir telur asin	= 0.071 kg
1 liter susu murni	= 0.800 kg
250 ml susu cair pabrik	= 0.200 kg
1 liter minyak kelapa/minyak jagung/minyak goreng lainnya	= 0.8 kg
1 butir kelapa	= 0.250 kg
1 butir kelapa	= 0.64 minyak
1 margarine	= 0.64 minyak
1 botol kecap	= 0.500 kg
1 liter sirup	= 1.040 kg
1 liter minuman botol	= 1.040 kg
12 ons bir botol	= 0.360 kg
1.5 ons minuman beralkohol	= 0.042 kg

Catatan : sebelum dilakukan konversi bentuk, terlebih dahulu harus dilakukan konversi satuan (berat)