

A

Roti & sereal



Roti tipis/roti/chapati



Roti lapis
dengan daging tanpa lemak atau keju dan sayuran selada



Biskuit polos



Kue kering beras
(tanpa garam/ penyedap rasa tambahan)



Mi dengan sayuran



Nasi dengan sayuran



Lumpia Vietnam



Sushi



Pasta yang dimasak dan sayuran

B

Buah-buahan & sayuran



Buah segar

Semua jenis sayuran



Buah dengan sari buah alami di dalam kaleng atau wadah



C

Produk susu, daging & penggantinya yang rendah lemak



Susu



Yoghurt



Feta/paneer



Tahu



Tuna



Telur rebus



Falafel



Keju



Tips: Masukkan lempeng es batu untuk menjaga agar makanan tetap dalam suhu yang aman



Air

D

Kudapan



Buah kering



Pikelet (panekuk Australia)



Biskuit beras polos



Keju & biskuit



Saus coklat - tzatziki, hummus



Popcorn polos



Apa saja yang ada di menu kantin-kantin sekolah di WA?

HIJAU - ISI MENUNYA	KUNING - PILIH DENGAN CERMAT	MERAH - KELUARKAN DARI MENU
<p>Minimum 60% Doronglah dan perkenalkanlah pilihan SEHARI-HARI</p>	<p>Maksimum 40% Jangan biarkan makanan-makanan ini mendominasi menu. Pilih porsi kecil saja.</p>	<p>TIDAK ADA</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Makanan sereal – sereal, pasta, mi, nasi, cous cous, quinoa berjenis wholegrain • Berbagai macam roti termasuk wholegrain/gandum utuh (wholemeal) • Sayuran dan polong-polongan, misalnya, kentang isi, jagung utuh, kacang-kacangan panggang, campuran 4 kacang, selada sayuran, selada kentang, selada kubis atau coleslaw (dengan saus atau dressing rendah lemak) • Buah, baik yang segar maupun yang beku, utuh, salad buah, buah iris • Buah kalengan dengan sari buah alami • Berbagai isi roti lapis/gulung, lebih baik yang disajikan dengan selada, misalnya: <ul style="list-style-type: none"> - telur - keju rendah lemak - tuna, kalengan dengan air atau air garam (brine) - daging rendah lemak, seperti daging sapi panggang - selai ragi - hummus • Daging rendah lemak, ikan, daging unggas • Hidangan*, terutama yang disajikan dengan sayuran, misalnya pasta panggang, kare dan nasi, frittata, sup, sushi, lumpia Vietnam • Produk susu rendah lemak termasuk: <ul style="list-style-type: none"> - susu biasa - susu dengan rasa (375mL atau kurang) - keju - yoghurt polos atau dengan rasa • Air biasa • Air mineral biasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Roti-roti asin seperti roti bawang putih, herba dan roti untuk dasar pizza • Kue-kue rendah lemak* • Sosis frankfurt dan sosis untuk hot dog dan/atau sausage sizzles* • Produk komersial asin, seperti ikan, ayam, porsi kentang, pizza* • Lempeng daging hamburger* • Daging yang telah diproses, seperti ham, ayam yang telah diproses tanpa kulit • Macam-macam kue/biscuit atau muffin* • Makanan kudapan manis dan asin* • Buah kering biasa • Es krim dan es batangan* • Susu rendah lemak dengan rasa • (lebih dari 375mL & kurang dari 600mL) • Hanya untuk sekolah menengah: susu rendah lemak rasa kopi (375mL atau kurang) • Produk susu penuh lemak, seperti susu biasa, yoghurt, keju • Susu penuh lemak dengan rasa (375mL atau kurang) • Jus dengan 99% buah (250mL atau kurang) dan tanpa gula tambahan • Makanan penutup dari produk susu*, misalnya saus kустar rendah lemak, es krim dan mousse (susu/ pengganti susu terdaftar sebagai bahan pertama) <p><i>CATATAN: Produk susu rendah lemak disarankan untuk anak-anak berusia di atas 2 tahun</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kue-kue penuh lemak • Makanan apa pun yang digoreng dengan banyak minyak • Isi roti lapis yang manis, termasuk selai, selai kacang, madu atau taburan kembang gula • Daging-daging roti lapis dengan kadar lemak tinggi, termasuk polony dan salami • Permen dan manisan (misal: cokelat, liquorice, permen obat batuk, dan jelly dari jus buah) • Camilan manis atau asin yang tidak memenuhi kriteria, misalnya keripik kentang • Minuman ringan bersoda, minuman manis (cordial), minuman olahraga • Susu rendah lemak dengan rasa • (kurang dari 600mL) • Susu rendah lemak rasa kopi (lebih dari 375mL) • Susu penuh lemak rasa kopi segala ukuran • Susu penuh lemak dengan rasa (lebih dari 375mL) • Minuman berkafein tinggi (misalnya: minuman mengandung Guarana) • Es krim berlapis cokelat dan es krim premium • Makanan pencuci mulut: jelly; jelly dengan buah; makanan pencuci mulut dari susu yang tinggi kadar energi • Roti croissant, donat, roti/kue isi krim atau berlapis gula, kue-kue manis, kue-kue potong • Jus buah (lebih dari 250mL) dan/atau dengan gula atau pemanis tambahan • Air dengan rasa jus buah, gula dan/atau pemanis