





Senarai Kandungan Kalori Bagi Makanan Yang Popular Semasa Tahun Baru Cina

Bil.	Makanan	Saiz sajian (berat)	Kalori
1.	<i>Braised slices of abalone</i> 	3 keping (20g)	20
2.	Ayam kukus (dengan kulit) 	2 keping (50g)	80
3.	* <i>Braised pork in soy sauce with egg</i> 	Daging : 3-4 keping (50g) Telur : 1 biji (50g)	100 80
4.	<i>Chap chye/ Zhai choy</i> 	2 sudu Cina (40g)	35
5.	Ikan kukus 	2 sudu Cina (20g)	30






Senarai Kandungan Kalori Bagi Makanan Yang Popular Semasa Tahun Baru Cina

Bil.	Makanan	Saiz sajian (berat)	Kalori
6.	Rendidih gamat bersama cendawan (<i>Braised sea cucumber with mushroom</i>)		2 sudu Cina (40g) 40
7.	Rendidih tiram kering bersama <i>black sea moss</i> dan cendawan (<i>Braised dry oyster with black sea moss and mushroom</i>)		2 sudu Cina (40g) 50
8.	* <i>Roasted pork belly</i>		3-4 keping (30g) 120
9.	Sayur campur goreng		2 sudu Cina (40g) 35





Senarai Kandungan Kalori Bagi Makanan Yang Popular Semasa Tahun Baru Cina

Bil.	Makanan	Saiz sajian (berat)	Kalori	
10.	*Sosej Cina/ <i>Lap cheong</i>		4 keping / ½ sosej (20g)	110
11.	Udang goreng mentega		3 ekor (60g)	110
12.	* Udang kukus bersama wain putih		3 ekor (60g)	100
13.	<i>Yee sang</i>		2 sudu Cina (40g)	60
14.	Kuih bakul goreng / <i>Zha nian gao</i>		1 keping (50g)	220





Senarai Kandungan Kalori Bagi Makanan Yang Popular Semasa Tahun Baru Cina

Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
15.	Kuih kapit		4 keping (30g)	130
16.	Kuih bakul / <i>Nian gao</i>		2 keping kecil (20g)	50
17.	Kuih kacang		4 biji (40g)	200
18.	Kuih bangkit		4 biji (20g)	90
19.	Kuih loyang		3 keping (30g)	150

Senarai Kandungan Kalori Bagi Makanan Yang Popular Semasa Tahun Baru Cina

Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
20.	Longan, <i>magnolia petals</i> , red dates and snow fungus dessert		1 mangkuk kecil (80g)	40
21.	Tat nenas		4 biji (30g)	140
22.	* <i>Bak kwa</i>		1 keping (90g)	370
23.	<i>Cantonese peanut puffs / Kok chai</i>		2 biji (45g)	210



Senarai Kandungan Kalori Bagi Makanan Yang Popular Semasa Tahun Baru Cina

Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
24.	<i>Deep fried arrow head</i>		1 mangkuk kecil (30g)	140
25.	Kacang tanah (panggang)		1 mangkuk kecil (30g)	170
26.	Keropok udang		2 keping besar (40g)	170
27.	Limau Mandarin		1 biji (100g)	50

Senarai Kandungan Kalori Bagi Makanan Yang Popular Semasa Tahun Baru Cina

Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
28.	Pisang kaki (<i>Persimmons</i>)		1 biji (140g)	90
29.	Limau barli		1 keping (40g)	10
30.	Minuman berperisa berkarbonat		1 tin (325ml)	130
31.	Minuman kotak berperisa		1 kotak (200ml)	90
32.	Teh Cina		1 gelas (250ml)	0
33.	* Bir (2 - <8% alkohol)		1 tin (320ml)	106

Senarai Kandungan Kalori Bagi Makanan Yang Popular Semasa Tahun Baru Cina

Bil.	Makanan	Saiz sajian (berat)	Kalori
34.	* Wain / tuak (8 - <15% alkohol)		1 hidangan (140ml) 108
35.	* Brandi / <i>whisky</i> / rum / gin / Vodka (>30% alkohol)		1 hidangan (35ml) 114

* **MAKANAN / MINUMAN TIDAK HALAL**