

【譚仔三哥 栄養成分表】 **※レシピを基にした推定値です**

	サイズ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考
米線・スープ								
クリア	小	396	12.4	7.0	70.9	3029	7.7	
	並	539	15.1	7.7	102.3	3059	7.8	
	大	801	21.7	11.4	152.6	4586	11.6	
マーラー	小	410	12.4	9.4	69.4	2981	7.6	
	並	553	15.1	10.1	100.8	3011	7.6	
	大	823	21.7	15.0	150.5	4514	11.5	
サンラー	小	406	12.8	8.5	69.9	2933	7.4	
	並	549	15.5	9.2	101.3	2963	7.5	
	大	790	21.3	11.9	149.6	4424	11.2	
ワーラー	小	410	13.3	8.0	71.8	3701	9.4	
	並	553	16.0	8.7	103.2	3731	9.5	
	大	823	23.1	12.8	154.1	5594	14.2	
サムゴーサンラー	小	535	14.8	20.5	73.3	4229	10.7	
	並	678	17.5	21.2	104.7	4259	10.8	
	大	1010	25.3	31.6	156.2	6386	16.2	
トマト	小	449	11.2	7.4	84.7	1919	4.9	
	並	592	13.9	8.1	116.1	1949	4.9	
	大	868	19.4	11.1	172.5	2912	7.4	
サーサー	小	626	16.6	34.3	63.7	3073	7.8	
	並	740	18.8	34.9	88.8	3097	7.9	
	大	1093	25.9	50.9	133.8	4646	11.8	

	サイズ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考
鶏塩レモンミーシェン	小	601	26.3	25.7	67.5	3430	8.7	
	並	715	28.4	26.2	92.6	3433	8.7	
	大	1020	34.3	36.7	139.1	4936	12.5	
海鮮トムヤムサンラーミーシェン	小	513	36.0	9.2	72.8	4253	10.8	
	並	627	38.2	9.8	97.9	4256	10.8	
	大	889	44.4	13.6	148.3	5804	14.7	
エスニック鶏きのこ米線 (クリア)	小	586	27.7	22.7	71.2	3576	9.1	
	並	701	29.8	23.3	96.3	3600	9.1	
	大	936	35.6	26.1	142.7	5115	13.0	
エスニック鶏きのこ米線 (ワーラー)	小	608	28.6	22.9	75.3	4396	11.2	
	並	722	30.7	23.4	100.4	4420	11.2	
	大	968	37.0	26.3	149.0	6362	16.2	

	サイズ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考
辛味追加 (マーラー以外)								
W特辣	並・小	176	6.7	6.2	23.4	3	0.0	
特辣	並・小	88	3.3	3.1	11.7	1	0.0	
大辣	並・小	44	1.7	1.6	5.9	1	0.0	
中辣	並・小	26	1.0	0.9	3.5	0.4	0.0	
小辣	並・小	18	0.7	0.6	2.3	0.3	0.0	
2小辣	並・小	13	0.5	0.5	1.8	0.2	0.0	
3小辣	並・小	4	0.2	0.2	0.6	0.1	0.0	
4小辣	並・小	3	0.1	0.1	0.4	0.1	0.0	
5小辣	並・小	2	0.1	0.1	0.3	0.04	0.0	
10小辣	並・小	1	0.0	0.0	0.1	0.01	0.0	
W特辣	大・クロスブリッジ	264	10.0	9.3	35.1	4	0.0	
特辣	大・クロスブリッジ	132	5.0	4.7	17.6	2	0.0	
大辣	大・クロスブリッジ	66	2.5	2.3	8.8	1	0.0	
中辣	大・クロスブリッジ	40	1.5	1.4	5.3	1	0.0	
小辣	大・クロスブリッジ	26	1.0	0.9	3.5	0.4	0.0	
2小辣	大・クロスブリッジ	20	0.8	0.7	2.6	0.3	0.0	
3小辣	大・クロスブリッジ	7	0.3	0.2	0.9	0.1	0.0	
4小辣	大・クロスブリッジ	4	0.2	0.1	0.5	0.1	0.0	
5小辣	大・クロスブリッジ	3	0.1	0.1	0.4	0.1	0.0	
10小辣	大・クロスブリッジ	1	0.1	0.0	0.2	0.02	0.0	

	サイズ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考
辛味追加 (マーラー)								
マーラー用W特辣	並・小	531	6.7	46.2	23.4	2.80	0.0	
マーラ用特辣	並・小	265	3.3	23.1	11.7	1.40	0.0	
マーラ用大辣	並・小	159	1.7	14.6	5.9	0.70	0.0	
マーラ用中辣	並・小	106	1.0	9.9	3.5	0.42	0.0	
マーラ用小辣	並・小	62	0.7	5.6	2.3	0.28	0.0	
マーラ用2小辣	並・小	49	0.5	4.5	1.8	0.21	0.0	
マーラ用3小辣	並・小	40	0.2	4.2	0.6	0.07	0.0	
マーラ用4小辣	並・小	39	0.1	4.1	0.4	0.05	0.0	
マーラ用5小辣	並・小	38	0.1	4.1	0.3	0.04	0.0	
マーラ用10小辣	並・小	19	0.0	2.0	0.1	0.01	0.0	
マーラ用W特辣	大・クロスブリッジ	796	10.0	69.3	35.1	4.20	0.0	
マーラ用特辣	大・クロスブリッジ	398	5.0	34.7	17.6	2.10	0.0	
マーラ用大辣	大・クロスブリッジ	243	2.5	22.3	8.8	1.05	0.0	
マーラ用中辣	大・クロスブリッジ	159	1.5	14.9	5.3	0.63	0.0	
マーラ用小辣	大・クロスブリッジ	93	1.0	8.4	3.5	0.42	0.0	
マーラ用2小辣	大・クロスブリッジ	73	0.8	6.7	2.6	0.32	0.0	
マーラ用3小辣	大・クロスブリッジ	60	0.3	6.2	0.9	0.11	0.0	
マーラ用4小辣	大・クロスブリッジ	57	0.2	6.1	0.5	0.07	0.0	
マーラ用5小辣	大・クロスブリッジ	57	0.1	6.1	0.4	0.05	0.0	
マーラ用10小辣	大・クロスブリッジ	28	0.1	3.0	0.2	0.02	0.0	

	サイズ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考
フェアメニュー								
薬膳火鍋米線(赤)	小	807	31.1	33.3	93.0	3096	7.86	
	並	921	33.2	33.9	118.2	3120	7.92	
	大	1227	38.9	45.5	162.7	3909	9.93	
薬膳火鍋米線(白)	小	686	29.7	24.0	85.0	3572	9.07	
	並	800	31.8	24.6	110.1	3596	9.13	
	大	1057	36.7	32.8	150.6	4531	11.51	
(温)スパイスチャイティー		316	5.1	10.2	53.3	52	0.13	
(冷)スパイスチャイティー		410	6.0	15.8	63.3	69	0.17	
牡蠣かき玉サムゴーサンラー米線	小	750	33.7	24.5	85.9	2569	6.53	
	並	865	35.9	25.1	111.0	2593	6.59	
	大	1211	47.0	35.8	159.3	3674	9.33	
牡蠣かき玉米線 クリア	小	580	30.0	14.5	73.2	930	2.36	
	並	695	32.2	15.1	98.3	954	2.42	
	大	954	41.3	20.7	140.1	1195	3.03	
ショコラベリーエンオウティー		290	4.3	14.7	35.8	97	0.25	

	サイズ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考
小食								
トーフエイチキン(土匪鶏翼)	1個	45	5.0	2.8	0.1	81	0.2	
	3個	136	15.0	8.3	0.3	243	0.6	
	5個	227	25.0	13.9	0.5	404	1.0	
香草チキン	1個	35	4.3	1.9	0.1	64	0.2	
	3個	105	13.0	5.8	0.2	192	0.5	
	5個	175	21.7	9.6	0.4	319	0.8	
豚バラのにんにくまみれ	小	293	10.1	28.1	0.1	755	1.9	
	大	506	17.4	48.4	0.1	1301	3.3	
骨付きよだれ鶏(ピリ辛ごまソース)		296	19.3	24.2	0.1	1291	3.3	
骨付きよだれ鶏(麻辣ソース)		251	15.7	20.9	0.1	354	0.9	
ピータン(にんにくソース)		284	10.2	23.6	8.2	1309	3.3	
ピータン(ピリ辛ごまソース)		250	10.5	20.8	4.1	966	2.5	
ピータン(麻辣ソース)		406	9.7	38.1	6.4	1075	2.7	
香港風の肉味噌		247	6.0	20.4	9.3	826	2.1	
たたききゅうり(ピリ辛ごまソース)		154	2.7	13.3	5.2	828	2.1	
たたききゅうり(麻辣ソース)		161	1.4	15.4	5.1	566	1.4	
黒きくらげ(香酢ソース)		81	1.0	5.2	11.6	431	1.1	
黒きくらげ(麻辣ソース)		165	1.3	15.5	9.5	376	1.0	
黒きくらげ(ピリ辛ごまソース)		158	2.6	13.4	9.6	638	1.6	
レタスのオイスターソース添え		168	6.0	12.0	11.6	1744	4.4	
もやしのオイスターソース添え		170	4.7	10.3	16.9	1755	4.5	
肉味噌もやし		264	10.4	19.4	14.4	880	2.2	

	サイズ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考
ご飯もの								
白ご飯	小	156	2.5	0.3	37.1	1	0.00	
	並	250	4.0	0.5	59.4	2	0.01	
	大	374	6.0	0.7	89.0	2	0.01	
チャーシュー丼		352	9.1	8.9	61.2	377	0.96	
香港風肉みそご飯		487	10.9	20.0	67.5	673	1.71	
ピリ辛高菜ご飯		305	4.5	5.7	60.9	664	1.69	

	サイズ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考
店舗限定								
海老ワンタン		78	5.2	4.1	4.8	229	0.60	
海老ワンタン米線	小	457	19.4	11.9	67.6	3227	8.20	
	並	572	21.6	12.5	92.7	3251	8.30	
	大	778	26.8	15.1	132.8	4761	12.10	
ルー一飯		323	18.3	5.6	56.5	584	1.48	
香港屋台風煮込み		867	66.0	25.5	108.2	4619	11.73	
(小) 香港屋台風煮込み		587	57.3	19.0	67.7	2057	5.22	
トッピング豚バラ角煮		464	50.3	14.4	55.7	1266	3.21	
トッピング煮卵		117	6.7	4.5	10.7	736	1.87	
芋園 ユーエン (金木犀シロップ)		160	1.6	0.9	37.0	42	0.11	