

【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	
ウーラー	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	
エスニック鶏きのご米線 (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	
エスニック鶏きのご米線 (ウーラー)	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
フェアメニュー								
汁なし麻醤酸辣米線	小	877	28.5	55.6	70.4	842	2.1	
汁なし麻醤酸辣米線	並	991	30.6	56.1	95.6	866	2.2	
汁なし麻醤酸辣米線	大	1266	37.6	65.0	137.2	1034	2.6	

	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
ドリンク 他								
香港レモンティー (ICE)		89	0.2	0.0	23.4	0	0.00	
香港レモンティー (HOT)		74	0.2	0.0	19.4	0	0.00	
香港ミルクティー (ICE)		114	1.9	2.5	21.5	27	0.07	
香港ミルクティー (HOT)		107	2.8	3.8	15.7	41	0.10	
香港鴛鴦茶 (ICE)		117	2.0	2.5	22.1	27	0.07	
香港鴛鴦茶 (HOT)		110	2.9	3.8	16.3	41	0.10	
香港コーヒー (ICE)		79	1.9	2.5	12.5	27	0.07	
香港コーヒー (HOT)		113	3.0	3.8	16.9	41	0.10	
香港レモンコーラ		76	0.1	0.0	19.1	3	0.01	
香港レモンソーダ		66	0.0	0.0	16.5	3	0.01	
香港レモンウォーター (ICE)		77	0.2	0.0	20.1	0	0.00	
香港レモンウォーター (HOT)		51	0.2	0.0	13.4	0	0.00	
コーラ		75	0.1	0.0	18.7	3	0.01	
ジンジャエール		66	0.0	0.0	16.5	3	0.01	
ウーロン茶		0	0.0	0.0	0.2	2	0.01	
スパイスレモンソーダ		105	0.3	0.2	27.1	1	0.00	
コーヒーゼリー香港鴛鴦茶		101	3.9	2.5	15.8	125	0.32	
ゼリー香港レモンティー		130	0.3	0.1	33.2	70	0.18	
白玉生姜シロップ		334	4.0	0.7	76.4	20	0.05	
レモン愛玉子		326	0.1	0.0	84.1	76	0.19	
エッグタルト		162	2.3	12.6	9.7	53	0.13	
白桃杏仁ジャスマンティー		140	1.6	2.3	28.7	43	0.1	

	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	
ルーロー飯		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	