【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・辛味追加								
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
クロスブリッジミーシェン　※スープ・米線・トッピング・添え小皿を含んだ数値です								
クロスブリッジミーシェン（クリア）	小	873	44.3	33.4	100.4	5855	14.9	
	並	1016	47.0	34.1	131.8	5858	14.9	
	大	1231	51.1	35.1	178.9	5863	14.9	
クロスブリッジミーシェン（マーラー）	小	972	49.2	43.3	98.3	5839	14.8	
	並	1115	51.9	44.0	129.7	5842	14.8	
	大	1329	55.9	45.1	176.8	5846	14.8	
クロスブリッジミーシェン（ウーラー）	小	972	50.6	25.2	88.1	6689	17.0	
	並	1115	53.3	25.9	119.5	6692	17.0	
	大	1329	57.4	27.0	166.6	6696	17.0	
クロスブリッジミーシェン（サンラー）	小	965	49.9	41.9	99.0	5767	14.6	
	並	1108	52.6	42.6	130.4	5770	14.7	
	大	1322	56.7	43.6	177.5	5774	14.7	
クロスブリッジミーシェン（トマト）	小	1030	47.5	40.3	121.1	4245	10.8	
	並	1173	50.2	41.0	152.5	4248	10.8	
	大	1387	54.2	42.0	199.6	4253	10.8	
クロスブリッジミーシェン（サムゴーサンラー）	小	1159	52.8	59.9	104.0	7711	19.6	
	並	1302	55.5	60.6	135.4	7714	19.6	
	大	1516	59.5	61.6	182.5	7718	19.6	
クロスブリッジ用添え　大根の酸菜		59	0.2	0.1	15.0	7	0.0	
クロスブリッジ用添え　豚ひき肉炒め		74	1.8	6.1	2.8	248	0.6	

	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
トッピング・野菜								
えのきだけ		18	1.4	0.1	4.0	1	0.00	
きくらげ		13	0.6	0.2	5.0	65	0.17	
もやし		17	2.2	0.0	2.8	8	0.02	
白菜		13	0.8	0.1	3.2	45	0.11	
チンゲン菜		7	0.5	0.1	1.6	26	0.07	
パクチー		2	0.2	0.1	0.4	5	0.01	
レタス		10	0.8	0.1	2.0	4	0.01	
長ネギ		11	0.4	0.0	2.5	0	0.00	
にら		13	1.2	0.2	2.8	1	0.00	
舞茸		13	1.2	0.3	2.6	0	0.00	
トッピング・肉								
香港風の肉味噌		244	6.6	12.1	21.4	1279	3.2	
鶏むね肉		79	12.0	3.3	1.1	402	1.0	
豚ロース		124	9.7	9.5	0.2	423	1.1	
牛赤身		79	10.3	4.4	0.3	434	1.1	
豚バラ		181	11.5	15.0	0.0	130	0.3	
牛バラ		203	8.6	19.7	0.1	31	0.1	
ポークボール		123	7.5	9.9	0.8	299	0.8	
ランチョンミート		126	5.0	11.4	0.9	394	1.0	

	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
トッピング・海鮮								
ベビーイカ		107	23.9	0.5	0.2	509	1.3	
フィッシュボール		69	9.2	3.3	0.6	467	1.2	
香港風三角揚げ		57	12.0	0.1	2.0	462	1.2	
トッピング・其他								
油揚げ		139	8.0	11.7	0.1	1	0.00	
うずらの玉子		78	4.7	6.1	0.3	90	0.2	
棒湯葉		88	8.0	5.6	1.6	4	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
小食								
トーフェイチキン(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	

	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	

	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	