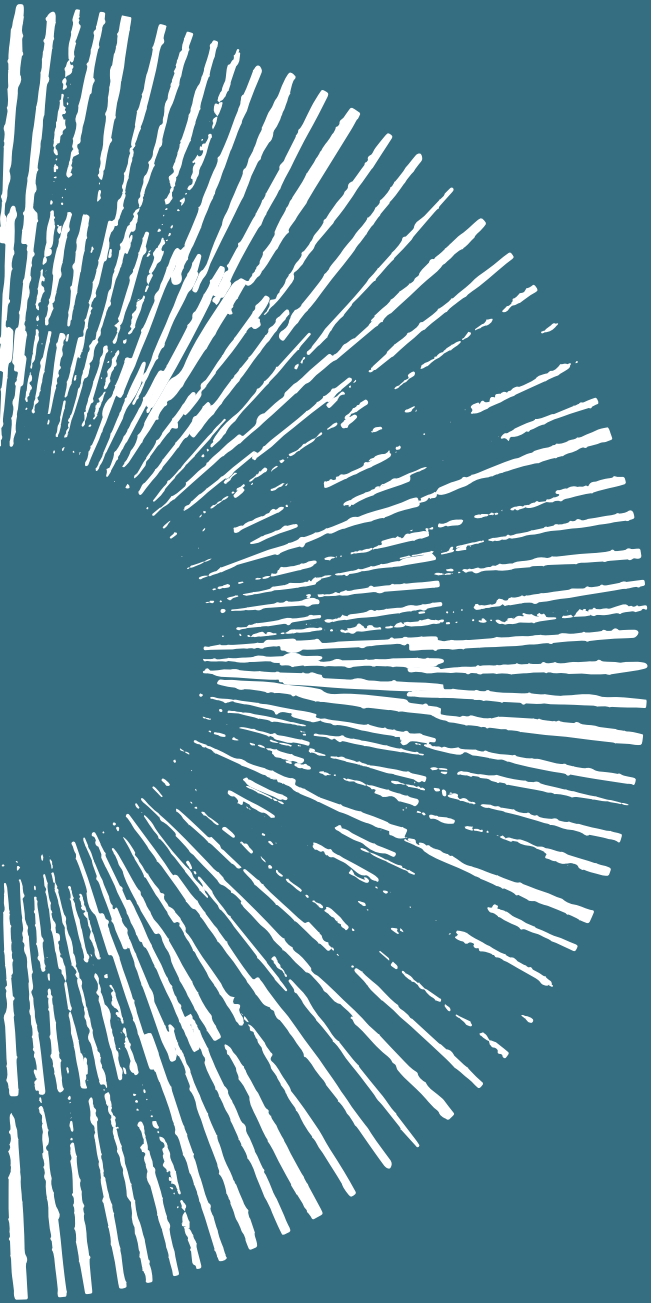


THE OCEAN  
BISTRO



All Day  
Dining

한국인

## TIA 영양 철학

우리의 철학은 간단합니다-에너지와 기분에 긍정적인 영향을 미치도록 하기 위해 요리를 하는 동안 가능한 많은 원래의 영양분을 유지하고 실제 자연적인 음식을 먹는 것입니다.

웰니스 포커스 키친 컨셉은 웰빙을 추구하는 손님들에게 건강한 식사 방식을 제공합니다. 저희는 직원과 손님 모두에게 건강한 메뉴가 얼마나 다양하고 풍미가 좋은 지 알려 신선한 시각으로 음식을 볼 수 있도록 영감을 줍니다. 손님들은 웰빙이 생활 방식이 되도록 가정에서도 다시 만들 수 있는 요리를 TIA에서 배웁니다.

우리의 메뉴는 식물성 식단에 중점을 두었습니다. 맞춤형, 디톡스 및 재생 식단도 이용할 수 있습니다.

TIA 시그니처인 가볍게 먹고, 생기 느끼기 (Eat Light, Feel Bright) 등급 시스템은 선택하는 음식이 우리의 기분에 미치는 영향을 보여주는 효과적인 수단입니다.

5점 이하의 식사는 가벼운 식사로 간주되어 손님이 더 나은 음식을 선택하여 활력을 높이고 심신 연결을 강화할 수 있도록 합니다. 건강한 음식은 포만감을 주면서도 활력을 줍니다.

## 가벼운 식사의 이점

신체에 휴식을 제공합니다:

가볍고 영양이 풍부한 음식을 먹는 것은 더 나은 신체적, 정신적 에너지와 더불어 더 효과적인 치유입니다.

몸이 치유에 집중할 수 있도록 합니다:

독성이 있는 음식을 없애고 식단을 단순화하면 소화 기관이 쉴 수 있으며, 우리 몸은 치유와 회복에 집중할 수 있습니다.

건강 및 기분의 이점:

계속해서 기분이 좋아지고, 더 긍정적인 전망과 기분으로, 염증이 줄어들고, 체중 감소 및 안색이 좋아지도록 고무될 것입니다.

요리는 고객님의 편의를 위해 재료에 따라 아래의 기호로 라벨이 붙어 있습니다:



식물성



글루텐 프리



채식

# BITES & POWER SNACKS

낮 동안 간단하게 먹을 수 있는 한 입 거리 음식

## CRISPY KIMCHI

라임 고추 소스와 함께 코코넛오일에 살짝 튀긴 한국식 김치

110,000



## SWEET POTATO FRIES

홈메이드 식물성 마요네즈와 토마토소스를 곁들인 고구마튀김

90,000



## AVOCADO FRIES

매운 토마토 살사와 라임 고추 소스를 곁들인 현지 아보카도 튀김

150,000



## VEGAN GIMPAP

두부, 유기농 쌀, 당근, 상추, 오이, 붉은 양배추, 바닷말, 고수 & 매운 비건 마요네즈, 단무지

155,000



## BEEF GIMPAP

다섯 개 양념된 소고기, 당근, 구장 잎, 오이, 붉은 양배추, 바닷말, 유기농 쌀, 고수 & 매운 비건 마요네즈, 단무지

250,000



## CRISPY OKRA "LADY FINGERS"

참깨 간장 디핑 소스에 살짝 튀긴 별고추 (오크라)

150,000



## SPICY FISH CAKES

홈메이드 어묵, 코코넛 밀크, 레드 카레, 고수 & 채식 추억담 디핑 소스

240,000



## FRESH SHRIMP SPRING ROLLS

땅콩 소스와 간장을 곁들인 데친 새우 현미 스프링 롤

200,000



## FRESH VEGAN SPRING ROLLS

땅콩 소스와 채식 추억담 디핑 소스를 곁들인 버섯 현미 롤

140,000



## CRISPY SPRING ROLLS

채식 추억담 디핑 소스 및 호이신 칠리소스를 함께 제공하는 목이버섯, 채소 현미 롤

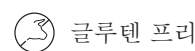
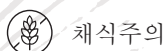
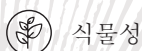
150,000



## CRISPY PORK & PRAWN SPRING ROLLS

돼지고기, 새우, 목이버섯, 샐러드, 마늘, 타로, Phu Quoc 후추, 베트남 드레싱, 호이신 칠리 소스를 곁들인 현미 롤

200,000



모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 봉사료가 부과됩니다

# SALADS

시작을 위한 가볍고 건강한 샐러드

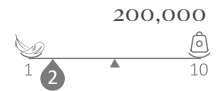
## PINK POMELO & AVO

자몽, 아보카도, 피삭 케일, 샐러드, 무, 석류 (계절) & 베트남 소스



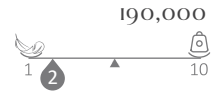
## GREEN SUPERPOWER

혼합된 야채 과 허브, 녹색 완두콩, 콩, 아보카도, 오이, 스피루리나, 씨앗 & 라임 소스



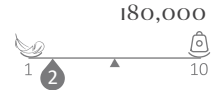
## RAINBOW TAHINI

당근, 양배추, 오이, 피망, 토마토, 샐러드, 혼합 야채 & 타히니 소스



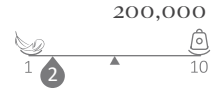
## SPICY PAPAYA & TOMATO

그린 파파야, 오이, 토마토, 칠리, 땅콩, 샐러드 & 베트남 소스



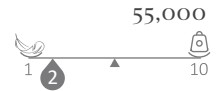
## TOMATO, STRAWBERRY & MELON

방울토마토, 달랏 딸기, 수박, 샐러드, 마늘, 바질잎 & 발사믹 소스



### 결들여 먹는 음식:

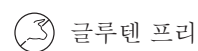
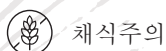
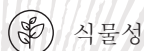
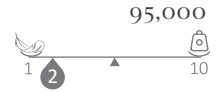
#### Fried tofu 두부 튀김



#### Steamed shrimps 새우찜



#### Grilled chicken 구운 치킨



모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 봉사료가 부과됩니다

# VIETNAMESE NOODLES

맛있고 건강에 좋은 채식 기반 옵션을 갖춘 베트남 전통 요리

## VEGAN CAO LAU

비건 까오 라우 국수, 두부, 버섯, 콩나물, 현지 허브,  
바삭한 완탕, 레몬그라스 간장 소스



## CAO LAU

얇게 썬 돼지고기 차슈, 새싹채소, 현지 허브와 찢힌 돼지고기 소스,  
바삭한 완탕 피와 라임을 곁들인 까오 라우 국수



## VEGAN BUN CHA

현미 쌀국수, 시타케 버섯, 목이버섯, 두부, 그린 허브,  
절인 야채 & 비건 피쉬 소스



## BUN CHA BO

현미 쌀국수, 소고기 꼬치, 쇠고기 공, 그린 허브, 절인 야채  
& 비건 피쉬 소스



## VEGAN PHO

쌀국수, 두부, 버섯, 허브와 아니스 향이 나는 채소 육수



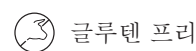
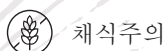
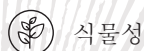
## CHICKEN or BEEF PHO

쌀국수, 소고기 또는 닭고기, 허브와 아니스 향이 나는 뼈 육수



## MY QUANG

하얀 납작한 쌀국수, 다섯 개 양념된 치킨, 현지 허브,  
토마토 그레이비를 곁들인 바삭한 채소 스프링롤, 신선한 허브, 쌀 크래커와 라임



모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 봉사료가 부과됩니다

# SPAGHETTI

Regular 일반, Whole wheat 통밀 또는, Gluten free 글루텐 프리 스파게티 중에서 선택하세요

## CREAMY MUSHROOM

부추, 비건 버섯 크림, 비건 파마산 치즈를 뿌린 스파게티

240,000



## PESTO & TOMATO

홈메이드 바질 페스토 소스, 방울토마토, 잣, 비건 파마산 치즈를 뿌린 스파게티

250,000



## JAPANESE CARBONARA

계란, 베이컨, 일본식 된장, 파마산, 파와 김을 뿌린 스파게티

310,000



## CLASSIC BOLOGNAISE

정통 볼로네즈 소스와 신선한 파마산 치즈를 얹은 스파게티

340,000



# BURGERS & BANHS

가든 샐러드와 고구마 튀김을 함께 제공하는 통밀로 만든 버거와 베트남식 바게트

## BEEF BURGER

수제 소고기 패티 150g, 체다 치즈, 토마토, 아이스버그 양상추, 적양파, 오이 피클, 수제 토마토 케첩 & 식물성 마요네즈

410,000



## VEGAN BURGER

콩 & 야채, 토마토, 빙산 상추, 붉은 양파, 오이 피클, 홈메이드 토마토 케첩 & 비건 마요네즈

310,000



## CRISPY 'SHROOM BURGER

대나무 숲 블랙 버거위에 버섯 튀김, 김치, 고추, 파, 상추 & 비건 스리라차 마요네즈

260,000



## CALAMARI BURGER

대나무 숲 블랙 버거위에 오징어 튀김, 빙산 상추, 토마토, 샐러드, 어린잎채소, 비건 랜치 소스

310,000



## FRESH LOBSTER BANH MI

쩐 차가운 바닷가재, 아이스버그 양상추, 토마토와 마늘 식물성 타르타르 소스로 채운 통밀 바게트

510,000



## BANH MI CHAY

표고버섯 볶음, 버섯 파테, 두부, 허브, 절인 파파야, 당근과 간장 & 스위트 칠리 소스로 채운 통밀 바게트

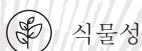
170,000



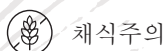
## GREEN SUPER BANH MI

아보카도, 오이, 바삭한 케일, 어린잎채소, 홈메이드 페스토 소스 & 비건 치즈크림 소스로 채운 통밀 바게트

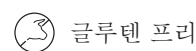
250,000



식물성



채식주의



글루텐 프리

모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 봉사료가 부과됩니다


# FRESH LOCAL SEAFOOD

GRILLED GIANT CLAMS   
땅콩과 파 조개구이




STEAMED GIANT CLAMS   
레몬그라스와 칠리로 조개 찜



WHOLE CRAB   
웍에 타마린드와 함께 튀긴 게



WHOLE SQUID   
Grilled 구이, Steamed 찜 또는 OR Fried with salt & pepper 소금과 후추로 튀긴



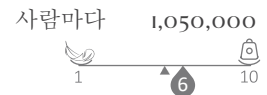
TIGER PRAWNS 6 pcs   
Chili 칠리 & coconut 코코넛을 입혀 구운 타이거 새우






LOCAL MINI LOBSTER 1 pcs   
Steamed 찜 또는 Grilled 구이

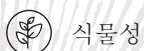


SEAFOOD SHARING PLATTER FOR TWO  
구운 대합 조개, 통 게, 통 오징어, 타이거 새우와 현지 미니 랍스터



소스: Homemade tartar 홈메이드 타르타르 , lime & garlic butter 라임 & 갈릭 버터 ,  
vegan ranch dressing 비건 랜치 소스 , nuoc cham fish sauce 스윗 & 사위 피쉬 소스

사이드: Asian slaw salad 아시안 슬로 , Steamed wild rice 찜 야생 쌀밥   
OR Sweet Potato Fries 고구마 튀김 



식물성



채식주의



글루텐 프리

모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 봉사료가 부과됩니다

# ORGANIC FRIED RICE POTS

칠리 간장 소스와 홈메이드 김치와 함께 제공

## VEGETABLES

당근, 브로콜리, 풋강낭콩, 홍피망, 옥수수 & 파

150,000



## EGG & VEGETABLES

메추라알, 당근, 브로콜리, 풋강낭콩, 홍피망, 옥수수 & 파

170,000



## SEAFOOD & VEGETABLES

새우, 오징어, 당근, 브로콜리, 풋강낭콩, 홍피망, 옥수수 & 파

270,000



## CHICKEN & VEGETABLES

닭고기, 당근, 브로콜리, 풋강낭콩, 홍피망, 옥수수 & 파

240,000



# SPICY CURRY HOT POTS

유기농 쌀과 함께 제공되는 동남아시아 스타일

## YELLOW VEGETABLES CURRY

당근, 고구마, 브로콜리 & 애호박

240,000



## RED LENTIL CURRY

붉은 렌틸콩, 빨간피망 & 토마토

260,000



## GREEN SEAFOOD CURRY

새우, 갈라마리, 생선, 풋강낭콩 & 오크라

410,000



## RED BEEF CURRY

쇠고기 필레 스트립, 감자, 양파 및 빨간피망

410,000



# GREEN SIDES

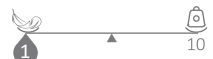
## MORNING GLORY 공심채

55,000



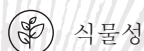
## BOK CHOY 청경채

55,000



## GREEN SALAD 그린 샐러드

55,000



식물성



채식주의





글루텐 프리

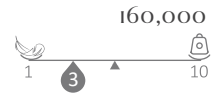
모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 봉사료가 부과됩니다



# GUILT FREE DESSERTS

완전 식물성 및 설탕 무첨가

SWEET POTATO BROWNIE    
코코넛 나이스 크림과 고구마 브라우니




PEANUT BUTTER COOKIE BAR    
바닐라 나이스 크림과 땅콩 버터 쿠키




FRESH FRUIT SPRING ROLLS    
식물성 초콜릿 소스를 곁들인 신선한 과일 스프링 롤



GRILLED POMELO TARTLET   
신선한 현지 포멜로를 얹은 바닐라와 타임  
향의 커스터드로 채운 비건 페이스트리 베이스



DAIRY FREE NICE CREAM SELECTION    
Vanilla 바닐라, Coconut 코코넛 또는 Chocolate 초콜릿



SORBET SELECTION    
Mango 망고, Lemon & Lime 레몬과 라임



식물성



채식주의



글루텐 프리

모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 봉사료가 부과됩니다