

THE OCEAN BISTRO

ALL DAY DINING

한국인

TIA의 영양 철학

저희는 자연 그대로의 순수한 식재료를 바탕으로, 영양소를 최대한 보존할 수 있는 조리법을 통해 음식을 준비합니다. 이는 활력을 높이고, 기분을 개선하는 데 도움을 줍니다. TIA의 건강식 주방은, 건강한 식사가 단순한 영양 공급을 넘어 일상에 영감을 주고, 지속 가능한 식습관 형성에 기여할 수 있음을 보여줍니다.

저희 메뉴는 식물성 재료를 풍부하게 활용하고, 건강한 저지방 단백질과의 조화를 통해 균형 잡힌 한끼를 제공합니다. 또한, 정제당과 영양가가 낮은 탄수화물은 배제하여 건강한 식단을 완성했습니다.

티아의 'Eat Light, Feel Bright' 지표는 고객님이 보다 건강한 식사 선택을 할 수 있도록 도와드리며, 신체와 정신의 조화를 이루는 데 기여합니다. 건강한 음식은 몸을 가볍게 하고, 마음을 밝게 합니다.

담백한 식사의 이점

몸에 휴식을 선사합니다

영양소가 풍부하고 담백한 식사는 신체와 정신의 에너지를 증진시켜, 보다 효과적인 회복을 돋습니다.

회복에 집중할 수 있도록 도와줍니다

유해한 식품을 배제하고 식습관을 간소화하면 소화 기관에 휴식을 줄 수 있으며, 그로 인해 몸이 스스로 회복할 수 있는 환경이 마련됩니다.

건강과 기분을 개선합니다

식사 후 몸이 가벼워지고 기분이 한결 맑아지며, 염증 감소, 체중 관리, 피부 개선 등 다양한 건강 효과를 경험할 수 있습니다.

웰섬 바이트

가볍고 건강한 감각을 더한 편안한 메뉴로,

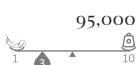
함께 나누거나 가벼운 스타터로 즐기시기에 완벽한 선택입니다.

SWEET POTATO & TARO CHIPS

홈메이드 비건 마요네즈와 토마토 소스 곁들임



95,000



GUACAMOLE & TORTILLA CHIPS

홈메이드 구운 또띠아 칩, 과카몰리, 토마토 살사 소스 곁들임



170,000



CRISPY CAULI WINGS

튀긴 콜리플라워 왕, 스리라차 고추장과 비건 마요네즈 소스 곁들임

150,000



SAVORY KOREAN PANCAKES

팬에 지진 한국식 전, 칠리 플레이크 간장 소스 곁들임



150,000



해산물 간식

풍미 가득한 해산물 요리로, 함께 나누거나 가벼운 스타터로 즐기기에 완벽한 선택입니다.

VIETNAMESE PRAWN CAKES

바삭하게 튀긴 홈메이드 얇은 새우 케이크,
스리라차 고추장과 Tra Que 허브 곁들임



240,000

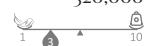


SPICY CRAB WONTON

쫀 험메이드 게 완탕,
칠리 소스와 쭈파 곁들임



320,000



SALT & PEPPER CALAMARI

튀긴 오징어 링, 홈메이드 비건
타르타르 소스와 토마토 소스 곁들임



360,000



BAKED SCALLOPS

마늘 판코 크림블을 얹어 구운 부드러운 가리비 5개



290,000



스타터 샐러드

상큼하고 가벼운 샐러드로, 스타터, 라이트 밀 또는 사이드로 즐기실 수 있습니다.

PINK POMELO AVO

포멜로, 아보카도, 케일, 살롯, 무,
석류와 베트남 드레싱 곁들임



260,000



SPICY PAPAYA TOMATO

청파파야, 오이, 토마토, 고추, 땅콩,
살롯과 베트남 드레싱 곁들임



220,000



MIXED GREEN SALAD

케일, 로메인, 허브, 어린 오이와
사과식초 머스타드 드레싱 곁들임



140,000

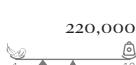


PINEAPPLE SPINACH SALAD

신선하고 구운 파인애플, 어린 시금치, 페타 치즈,
호두와 파인애플 드레싱 곁들임



220,000



신선하고 바삭한 롤

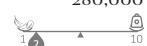
가볍고 풍미 가득한 롤로, 신선하거나 튀긴 스타일로 모든 입맛에 맞게 즐기실 수 있습니다.

FRESH PRAWN SPRING ROLLS

상추, 당근, 오이, 허브,
땅콩 소스와 간장 곁들임



280,000



FRESH PULLED "PORK" SPRING ROLLS

바비큐 약넘한 새송이버섯, 상추, 당근, 오이,
적양배추, 호이신 소스 곁들임



180,000



CRISPY PRAWN & PORK SPRING ROLLS

현미롤에 돼지고기, 새우, 폭이버섯,
야채를 넣고 베트남식 드레싱과 호이신 칠리 소스 곁들임



280,000



CRISPY VEGAN SPRING ROLLS

현미롤에 목이버섯, 두부,
야채를 넣고 베트남식 드레싱과 호이신 칠리 소스 곁들임



180,000



식물성



글루텐 프리



베지테리언



견과류 합유



고단백



돼지고기 합유

모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 봉사료가 부과됩니다.

베트남 누들

사랑받는 베트남 지역별 품미를 살린 정통 누들 요리입니다.



PHỞ 쌀국수, 소고기 또는 닭고기, 허브와 앤이스 향 빼 육수

320,000

260,000

320,000

260,000

320,000

320,000



VEGAN PHỞ 쌀국수, 두부, 버섯, 허브와 앤이스 향 채소 육수



CAO LÂU PORK Cao Lau 면, 차슈 돼지기 슬라이스, 숙주, 로컬 허브, 진한 돼지 육수, 바삭한 완&라임



VEGAN CAO LÂU Cao Lau 면, 두부, 버섯, 숙주, 로컬 허브, 바삭한 완탕 & 레몬그라스 간장 소스



MÌ QUẢNG 쌀국수, 오향 양념 닭고기, 로컬 허브, 바삭한 야채 스프링롤, 토마토 그레이비, 신선한 허브, 라이스 크래커 & 라임



BÚN CÁ Chitala & 고등어 어묵, 단호박, 숙주, 흰 대나무, 허브 & 마늘 칠리 퍼시 소스 곁들임

버거 세트 메뉴

MIXED GREEN SALAD 믹스 그린 샐러드

POWER BURGER of CHOICE 파워 버거 중 선택

COCONUT SUNDAE 코코넛 선데

Beef Burger Set Menu 비프 버거 세트 메뉴

720,000

Prawn Charcoal Burger Set Menu 새우 버거 세트 메뉴

620,000

Plant-based Burger Set Menu 비건 버거 세트 메뉴

520,000

노리싱

베트남을 대표하는 샌드위치를 고급 재료로 재해석하여 고구마와 타로 칩과 함께 제공합니다.



LOBSTER BÁNH MÌ 찐 랩스터 테일, 연어알, 상추, 토마토, 비건 타르타르 소스를 통밀 바게트에 곁들임

690,000



BÁNH MÌ CHAY 볶은 표고버섯, 버섯 파테, 두부, 허브, 절인 파파야와 당근, 간장 & 스위트 칠리 소스를 통밀 바게트에 곁들임

260,000



ANGUS BEEF & TRUFFLE BÁNH MÌ 호주산 양거스 안심, 캐러멜라이즈드 어니언, 수제 트러플 버터, 비건 마요네즈를 통밀 바게트에 곁들임

710,000



BÁNH MÌ ỐP LA 계란 프라이, 버섯 파테, 절인 오이, 토마토, 쫓과, 고추 간장 소스를 통밀 바게트에 곁들임

280,000

베트남 세트 메뉴

CRISPY or FRESH SPRING ROLLS 바삭한 또는 신선한 스프링롤

VIETNAMESE SOULFUL NOODLE of CHOICE

선택 가능한 베트남 누들

쌀국수 Pho, Cao Lau, 닭고기 누들 Mi Quang, 생선 누들 Bun Ca

FRESH TROPICAL FRUITS & MANGO SORBET

신선한 열대 과일과 망고 소르베

Regular Set Menu 기본 정상 세트 메뉴 640,000

Plant-based Set Menu 비건 세트 메뉴 490,000

파워 버거

풍미 가득한 페티를 수제 사워도우 번에 올리고, 고구마와 토란 칩과 함께 제공합니다.



BEEF BURGER 100% 호주산 소고기 페티, 사워도우 번, 토마토, 상추, 양파, 피클, 체다 치즈(선택 가능), 홈메이드 토마토 케첩과 식물성 마요네즈 곁들임

490,000



PRAWN CHARCOAL BURGER 새우 페티, 자연 발효 대나무 숯 번, 구운 파인애플, 양배추 및 구운 옥수수 샐러드, 레몬 고수 크림 소스 곁들임

390,000



FALAFEL BURGER 팔라펠 페티, 사워도우 번, 바삭한 상추, 오이, 코울슬로우, 아이올리 비건 마요네즈 곁들임

280,000



PULLED “PORK” MUSHROOM BURGER 바비큐 양념한 새송이버섯, 양상추, 아보카도, 토마토, 비건 생강-참깨 마요네즈 곁들임

280,000

건강 영양 볼

신선한 재료가 가득한 다채롭고 영양 만점인 볼로, 메인 코스로도 충분한 든든한 식사입니다.



PROBIOTIC POWER BOWL 템파, 혼미, 비트, 콜리플라워, 루꼴라, 절인 노란 피망과 양배추, 호두, 오이 피클, 오렌지 사과 식초 비네그레트 곁들임

290,000



PROTEIN SHAWARMA CHICKEN BOWL 구운 부드러운 치킨, 래드 퀴노아, 적양파, 방울 토마토, 어린 오이, 페타 빵과 라이트 요거트 드레싱 곁들임

360,000



KETO BURGER BOWL 150g 다진 호주산 엉거스 소고기, 체다 치즈, 아이스버그 샐러드, 방울 토마토, 아보카도, 적양파, 오이 피클 & 스리라차 비건 마요네즈 곁들임

590,000



ANTIOXIDANT BOWL 구운 버터넛, 적양파, 웬틸콩, 퀴노아, 블루베리, 아보카도, 크랜베리, 해바라기 씨와 케일, 벌사믹 비네그레트 곁들임

320,000



식물성



글루텐 프리



베지테리언



견과류 합유



고단백



돼지고기 합유

모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 봉사료가 부과됩니다.

스파게티 크리에이션

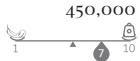
기본, 통밀, 글루텐 프리 면 중 선택
가능한 클래식 이탈리아 파스타입니다.

BEEF BOLOGNESE

클래식 볼로네제 소스와 신선한 파르메산
치즈 플레이크를 얹은 스파게티



450,000



LOBSTER MISO "CARBONARA"

랩스터, 미소, 화이트 와인, 달걀 노른자,
이탈리안 바질, 파르메산 치즈와 김 곁들임



690,000



CREAMY MUSHROOM

풍부한 비건 크리미 버섯 소스,
실과와 비건 파르메산 치즈 곁들임



290,000



PESTO & TOMATO

홈메이드 바질 페스토, 체리 토마토
& 잣과 비건 파르메산 치즈 곁들임



290,000



균형 잡힌 창의적인 요리

생동감 있는 맛과 균형 잡힌 영양을 빠르게 조리한 요리입니다.

SCALLOPS & CLAMS

with SQUID INK NOODLES

싱싱한 대합, 가리비, 오징어 먹물 누들, 생강, 살롯,
카페르 라임 코코넛 칠리 소스 곁들임



550,000



PEANUT TEMPEH

with ORGANIC RICE

템페, 브로콜리, 당근, 양파, 흑임자와 구운 땅콩,
홈메이드 레드 커리 땅콩 소스 곁들임



290,000



ORGANIC SESAME GINGER CHICKEN

with ORGANIC RICE

참깨 생강으로 양념한 치킨, 브로콜리,
완두콩, 흥페망, 참깨 씨드



360,000



GLAZED MUSHROOM & EDAMAME UDON NOODLES

글레이즈드 표고버섯, 에다마메, 마늘,
대파, 참깨 씨드와 타마리 소스



280,000



셰프 스페셜

셰프의 시그니처 요리, 고객과 직원 모두가 사랑하는 인기 메뉴입니다.

MAHI MAHI IN BANANA LEAF

구운 마히마히, 파 구근, 살롯, 구운 파인애플, 어린 바나나, 스타프루트, 오이, 쌀국수, 칠리 소금 곁들임



420,000



COCONUT CHICKEN CURRY

부드러운 유기농 치킨, 엘로 코코넛 커리, 피망, 양파, 당근, 레몬그라스와 강황 곁들임



390,000

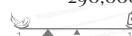


MARINATED CITRUS TOFU

간장, 참기름, 레몬잎에 재운 두부, 허브와 함께, 베이비 박초이, 유기농 현미 쌀국수



290,000



DAILY SPECIALS

오늘의 셰프 추천 요리를 문의해 주세요.

그릴 요리

신선한 해산물과 육지 식재료를 간단히 조리하여 자연의 맛을 살린 요리입니다.

모든 그릴 메뉴는 다음 중 선택 가능합니다:

고구마 & 타로 칩 또는 유기농 찐쌀
제철 야채 볶음 또는 버터 소스 베이비 야채

FRESH WHOLE LOBSTER

약 350g 구운 랍스터, 마늘-레몬 버터 또는 생강-파



690,000



FRESH TIGER PRAWNS

6마리 구운 타이거 새우, 마늘-레몬 버터 또는 타마린드



490,000

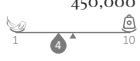


WHOLE SQUID

약 350g 통 오징어, 마늘-레몬 버터 또는 Satay 땅콩



450,000



ANGUS BEEF TENDERLOIN

150g 호주산 앵거스 안심, 트러플 허브 버터 또는 페퍼콘



850,000



스위트 엔딩스

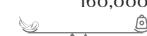
설탕 없는 달콤함으로 모든 디저트 육구를 만족시키는 디저트입니다.

MANGO NO BAKE CHEESE CAKE

신선한 망고를 얹은 노
- 베이크 비건 치즈케이크



160,000

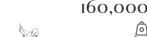


CHOCOLATE BROWNIE

고구마, 아몬드, 코코넛,
헤이즐넛 브라우니와 코코넛 나이스 크림



160,000



SALTED PEANUT BUTTER BAR

바닐라 나이스 크림과 함께



190,000



COCONUT SUNDAE

코코넛 나이스 크림 위에 파파야, 파인애플, 망고,
라즈베리 쿨리, 초콜릿 소스, 구운 아몬드



180,000



SORBET & NICE CREAM

망고 또는 레몬&라임 소르베;
바닐라, 코코넛 또는 초콜릿 나이스 크림



60,000



식물성



글루텐 프리



베지테리언



견과류 합유



고단백



돼지고기 합유

모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 봉사료가 부과됩니다