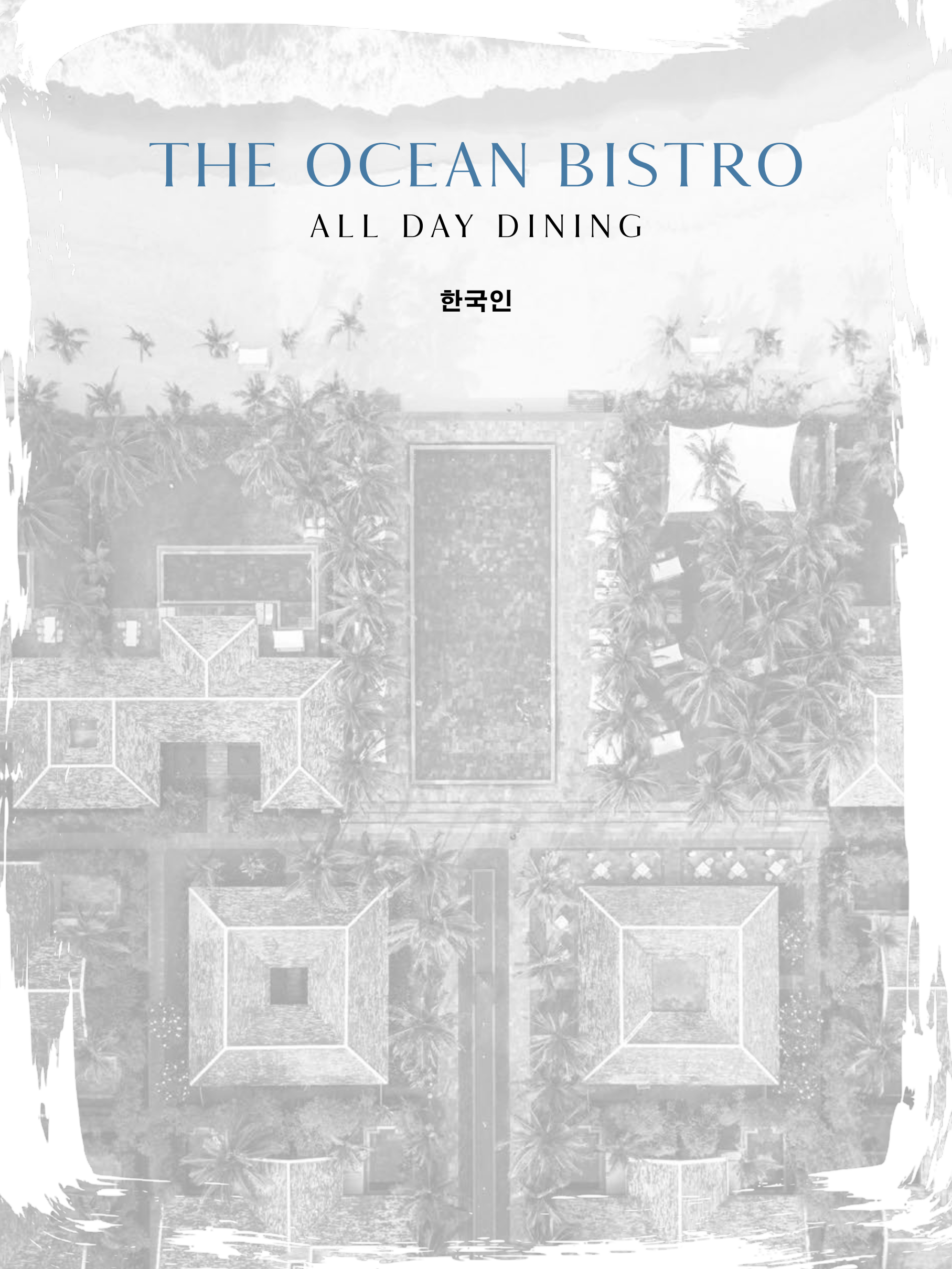


# THE OCEAN BISTRO

ALL DAY DINING

한국인



# TIA 의 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 한 끼를 제공합니다. 또한, 정제당과 영양가가 낮은 탄수화물은 배제하여 건강한 식단을 완성했습니다.

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

## 담백한 식사 of 이점

### 몸에 휴식을 선사합니다

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

### 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.

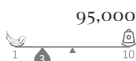
### 건강과 기분을 개선합니다

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

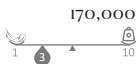
## 웰섬 바이트

가볍고 건강한 감각을 더한 편안한 메뉴로,  
함께 나누시거나 가벼운 스타터로 즐기시기에 완벽한 선택입니다.

**SWEET POTATO & TARO CHIPS**    
홈메이드 비건 마요네즈와 토마토 소스 곁들임



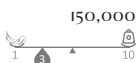
**GUACAMOLE & TORTILLA CHIPS**   
홈메이드 구운 토마토 칩, 파카몰리, 토마토 살사 소스 곁들임



**CRISPY CAULI WINGS**   
튀긴 콜리플라워 윙, 스리라차 고추장과 비건 마요네즈 소스 곁들임



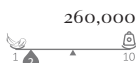
**SAVORY KOREAN PANCAKES**   
팬에 지진 한국식 전, 칠리 플레이크 간장 소스 곁들임



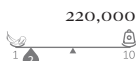
## 스타터 샐러드

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

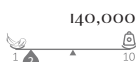
**PINK POMELO AVO**   
포멜로, 아보카도, 케일, 샐러드, 무, 석류와 베트남 드레싱 곁들임



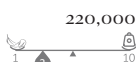
**SPICY PAPAYA TOMATO**    
청파파야, 오이, 토마토, 고추, 땅콩, 샐러드와 베트남 드레싱 곁들임



**MIXED GREEN SALAD**   
케일, 로메인, 허브, 어린 오이와 사과식초 머스타드 드레싱 곁들임



**PINEAPPLE SPINACH SALAD**    
신선하고 구운 파인애플, 어린 시금치, 페타 치즈, 호두와 파인애플 드레싱 곁들임



## 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



**SPICY CRAB WONTON**   
전 홈메이드 게 완탕, 칠리 소스와 쪽파 곁들임



**SALT & PEPPER CALAMARI**   
튀긴 오징어 링, 홈메이드 비건 타르타르 소스와 토마토 소스 곁들임



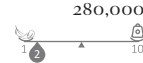
**BAKED SCALLOPS**   
마늘 판코 크럼블을 얹어 구운 부드러운 가리비 5개



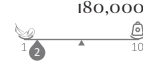
## 신선하고 바삭한 롤

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



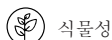
**FRESH PULLED “PORK” SPRING ROLLS**    
마비큐 양념한 새송이버섯, 상추, 당근, 오이, 적양배추, 호이신 소스 곁들임



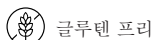
**CRISPY PRAWN & PORK SPRING ROLLS**     
현미물에 돼지고기, 새우, 목이버섯, 야채를 넣고 베트남식 드레싱과 호이신 칠리 소스 곁들임



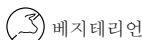
**CRISPY VEGAN SPRING ROLLS**    
현미물에 목이버섯, 두부, 야채를 넣고 베트남식 드레싱과 호이신 칠리 소스 곁들임



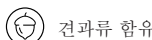
식물성



글루텐 프리



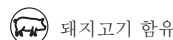
베지테리언



견과류 함유



고단백



돼지고기 함유

모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 5% 봉사료가 부과됩니다

# 베트남 누들

사랑받는 베트남 지역별 풍미를 살린 정통 누들 요리입니다.

## PHỞ

쌀국수, 소고기 또는 닭고기, 허브와 아니스 향 뼈 육수



## VEGAN PHỞ

쌀국수, 두부, 버섯, 허브와 아니스 향 채소 육수



## CAO LẦU PORK

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



## VEGAN CAO LẦU

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 피쉬 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           | 720,000 |
| 비프 버거 세트 메뉴                    |         |
| Prawn Charcoal Burger Set Menu | 620,000 |
| 새우 버거 세트 메뉴                    |         |
| Plant-based Burger Set Menu    | 520,000 |
| 비건 버거 세트 메뉴                    |         |

# 노리싱

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

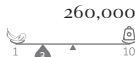
## LOBSTER BÁNH MÌ

쩐 랍스터 테일, 연어알, 상추, 토마토, 비건 타르타르 소스를 통밀 바게트에 곁들임



## BÁNH MÌ CHAY

붉은 표고버섯, 버섯 파테, 두부, 허브, 절인 파파야와 당근, 간장 & 스위트 칠리 소스를 통밀 바게트에 곁들임



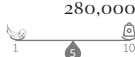
## ANGUS BEEF & TRUFFLE BÁNH MÌ

호주산 앵거스 안심, 캐러멜라이즈드 어니언, 수제 트러플 버터, 비건 마요네즈를 통밀 바게트에 곁들임



## BÁNH MÌ ỐP LA

계란 프라이, 버섯 파테, 절인 오이, 토마토, 쪽파, 고추 간장 소스를 통밀 바게트에 곁들임



# 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

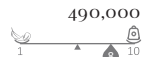
|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Regular Set Menu 기본 정상 세트 메뉴  | 640,000 |
| Plant-based Set Menu 비건 세트 메뉴 | 490,000 |

# 파워 버거

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

## BEEF BURGER

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



## PRAWN CHARCOAL BURGER

새우 패티, 자연 발효 대나무 숯 번, 구운 파인애플, 양배추 및 구운 옥수수 샐러드, 레몬 고수 크림 소스 곁들임



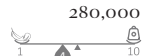
## FALAFEL BURGER

팔라펠 패티, 사워도우 번, 바삭한 상추, 오이, 코울슬로, 아이올리 비건 마요네즈 곁들임



## PULLED “PORK” MUSHROOM BURGER

마비큐 양념한 새송이버섯, 양상추, 아보카도, 토마토, 비건 생강-참깨 마요네즈 곁들임

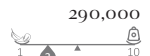


# 건강 영양 볼

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

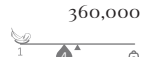
## PROBIOTIC POWER BOWL

템페, 현미, 비트, 콜리플라워, 루꼴라, 절인 노란 피망과 양배추, 호두, 오이 피클, 오렌지 사과 식초 비네그레트 곁들임



## PROTEIN SHAWARMA CHICKEN BOWL

구운 부드러운 치킨, 레드 퀴노아, 적양파, 방울 토마토, 어린 오이, 피타 빵과 라이트 요거트 드레싱 곁들임



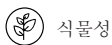
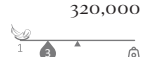
## KETO BURGER BOWL

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

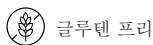


## ANTIOXIDANT BOWL

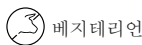
구운 버터넛, 적양파, 랜틸콩, 퀴노아, 블루베리, 아보카도, 크랜베리, 해바라기 씨와 케일, 발사믹 비네그레트 곁들임



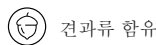
식물성



글루텐 프리



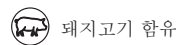
비지테리언



건과류 함유



고단백



돼지고기 함유

모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 5% 봉사료가 부과됩니다

## 스파게티 크리에이션

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

### BEEF BOLOGNESE



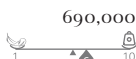
클래식 볼로네제 소스와 신선한 파르메산  
치즈 플레이크를 얹은 스파게티



### LOBSTER MISO “CARBONARA”



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



### CREAMY MUSHROOM



풍부한 비건 크림 버섯 소스,  
실파와 비건 파르메산 치즈 곁들임



### PESTO & TOMATO



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



## 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, 샐롯,  
카피르 라임 코코넛 칠리 소스 곁들임



### PEANUT TEMPEH



#### with ORGANIC RICE

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



### ORGANIC SESAME GINGER CHICKEN



#### with ORGANIC RICE

참깨 생강으로 양념한 치킨, 브로콜리,  
완두콩, 홍피망, 참깨 씨드



### GLAZED MUSHROOM & EDAMAME



#### UDON NOODLES

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



## 셰프 스페셜

셰프의 시그니처 요리, 고객과 직원 모두가 사랑하는 인기 메뉴입니다.

### MAHI MAHI IN BANANA LEAF



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



### COCONUT CHICKEN CURRY



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



### MARINATED CITRUS TOFU



간장, 참기름, 레몬즙에 재운 두부, 허브와 참깨, 베이비 박초이, 유기농 현미 쌀국수



### 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 편쌀  
제철 야채 볶음 또는 버터 소스 베이비 야채

### FRESH WHOLE LOBSTER



약 350g 구운 랍스터, 마늘-레몬 버터 또는 생강-파



### FRESH TIGER PRAWNS



6마리 구운 타이거 새우, 마늘-레몬 버터 또는 타마린드



### WHOLE SQUID



약 350g 통 오징어, 마늘-레몬 버터 또는 Satay 땅콩



### ANGUS BEEF TENDERLOIN



150g 호주산 앵거스 안심, 트러플 허브 버터 또는 페퍼콘



## 스위트 엔딩스

설탕 없는 달콤함으로 모든 디저트 욕구를 만족시키는 디저트입니다.

### MANGO NO BAKE CHEESE CAKE



신선한 망고를 얹은 노

- 베이크 비건 치즈케이크

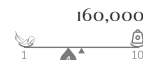


### CHOCOLATE BROWNIE



고구마, 아몬드, 코코넛,

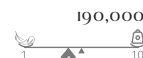
헤이즐넛 브라우니와 코코넛 나이스 크림



### SALTED PEANUT BUTTER BAR



바닐라 나이스 크림과 함께



### COCONUT SUNDAE



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

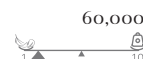


### SORBET & NICE CREAM



망고 또는 레몬&라임 소르베;

바닐라, 코코넛 또는 초콜릿 나이스 크림



식물성



글루텐 프리



베지테리언



견과류 함유



고단백



돼지고기 함유

모든 가격은 베트남 동 기준이며, 정부 세금 및 5% 봉사료가 부과됩니다