肉とオムライス専門店 肉とたまご 吉祥寺店 過敏原及營養成分資訊

請依您所點的「醬汁」「蛋包飯」「配料」「飲品」的組合確認過敏原。醬汁列在表格最前面。蛋包飯一欄不包含醬汁，請務必同時確認您所選醬汁的那一欄。

●＝原材料中含有　△＝可能於製造工廠或烹調過程中（如共用炸油）混入　空白＝原材料中未使用
所有料理皆使用相同的烹調器具，於同一個廚房製作，因此即使是空白的項目也可能混入極微量。本店恕不因過敏原因提供去除或更換食材的服務。有食物過敏的顧客如有疑慮，請避免食用。過敏反應因人而異，即使極微量也可能引起症狀。是否食用，請先諮詢您的醫師後再做判斷。

飲食需求：○ 素食＝未使用肉類及海鮮（包括萃取物、高湯、明膠），但使用雞蛋與乳製品。穆斯林友善＝未使用豬肉及豬肉來源的原料。並非清真認證，雞肉與牛肉也非清真肉品。烹調時使用酒類（已加熱）的餐點會在「說明」欄註明。搭配醬汁與配料時，請確認每一欄皆標有○。

菜單	熱量（大卡・參考）	特定原材料（強制標示）									準特定原材料（建議標示）																				本店自訂				飲食需求		說明
		雞蛋	乳製品	小麥	蝦	蟹	蕎麥	花生	核桃	腰果	杏仁	鮑魚	魷魚	鮭魚卵	柳橙	奇異果	牛肉	芝麻	鮭魚	鯖魚	大豆	雞肉	香蕉	豬肉	夏威夷豆	桃子	山藥	蘋果	明膠	開心果	洋蔥	大蒜	番茄	菇類	素食	穆斯林友善	
醬汁（請與所點餐點合併確認）																																				
紅酒燉牛肉醬 ハヤシソース	60（70g）			●													●				●	●		●					●		●	●	●	●			
牛排醬汁 ステーキソース	60（50g）		●	●													●				●							●			●	●				○	烹調時使用酒類（已加熱）
蒜香番茄醬汁 カーリックトマトソース	60（100g）																					●									●	●	●			○	烹調時使用酒類（已加熱）
塔塔醬 タルタルソース	100（30g）	●	●	●																	●							●	●		●						
蘑菇乾咖哩醬（10月～12月） キノコキーマカレーソース（10月～12月）	120（90g）		●	●													●				●			●				●	●		●	●	●	●			
經典蛋包飯																																				
紅酒燉牛肉蛋包飯（亦有＆炙烤起司） ハヤシオムライス（＆炙りチーズも）	870～970	●	●	●																●	●	●									●		●				醬汁：紅酒燉牛肉醬
牛排醬汁蛋包飯（亦有＆炙烤起司） ステーキソースオムライス（＆炙りチーズも）	870～970	●	●	●																●	●	●									●		●			○	醬汁：牛排醬汁／烹調時使用酒類（已加熱）
蒜香番茄蛋包飯（亦有＆炙烤起司） カーリックトマトオムライス（＆炙りチーズも）	870～970	●	●	●																●	●	●									●		●			○	醬汁：蒜香番茄醬汁／烹調時使用酒類（已加熱）
塔塔醬炸雞蛋包飯 タルタルチキンオムライス	1,290	●	●	●	△	△											△	△		●	●	●		△							●	●		●			醬汁：塔塔醬／炸油與其他油炸食品共用
塔塔醬蛋包飯 タルタルオムライス	1,290	●	●	●																●	●	●									●	●		●			醬汁：塔塔醬
漢堡排蛋包飯																																				
漢堡排蛋包飯（亦有雙層・小份） ハンバーグオムライス（ダブル・小も）	1,070～1,440	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄
起司漢堡排蛋包飯（亦有雙層・小份） チーズハンバーグオムライス（ダブル・小も）	1,120～1,640	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄
太陽蛋漢堡排蛋包飯（亦有起司） 目玉焼きハンバーグオムライス（チーズも）	1,240～1,290	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄
漢堡排＆炸雞蛋包飯 ハンバーグ＆唐揚げオムライス	1,380	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄／炸油與其他油炸食品共用
漢堡排＆炸蝦蛋包飯 ハンバーグ＆海老フライオムライス	1,290	●	●	●	●	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄／炸油與其他油炸食品共用
漢堡排＆香腸蛋包飯 ハンバーグ＆ソーセージオムライス	1,360	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄／炸油與其他油炸食品共用
漢堡排＆橫膈膜牛排蛋包飯 ハンバーグ＆ハラミステーキオムライス	1,410	●	●	●													●			●	●	●		●				●	●		●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄
漢堡排＆牛舌炸肉餅蛋包飯 ハンバーグ＆牛タンメンチカツオムライス	1,330	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄／炸油與其他油炸食品共用
豪華肉盛蛋包飯 肉盛りオムライス	1,590	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄／炸油與其他油炸食品共用
其他蛋包飯																																				
炸豬排歐姆蛋包飯 とんかつオムライス	1,230	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄／炸油與其他油炸食品共用
炸雞蛋包飯（亦有＆炙烤起司） 唐揚げオムライス（＆炙りチーズも）	1,100～1,200	●	●	●	△	△											△	△		●	●	●		△							●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄／炸油與其他油炸食品共用
太陽蛋＆炸雞蛋包飯 目玉焼き唐揚げオムライス	1,180	●	●	●	△	△											△	△		●	●	●		△							●	●		●			可選擇醬汁：請同時確認所選醬汁一欄／炸油與其他油炸食品共用

菜單	熱量（大卡・參考）	特定原材料（強制標示）									準特定原材料（建議標示）																			本店自訂				飲食需求		說明
		雞蛋	乳製品	小麥	蝦	蟹	蕎麥	花生	核桃	腰果	杏仁	鮑魚	魷魚	鮭魚卵	柳橙	奇異果	牛肉	芝麻	鮭魚	鯖魚	大豆	雞肉	香蕉	豬肉	夏威夷豆	桃子	山藥	蘋果	明膠	開心果	洋蔥	大蒜	番茄	菇類	素食	穆斯林友善	
期間限定																																				
蘑菇乾咖哩歐姆蛋包飯（亦有＆炙烤起司） キノコキーマカレーオムライス（＆炙りチーズも）	930～1,030	●	●	●																●	●	●								●	●		●			醬汁：蘑菇乾咖哩醬（10月～12月）
漢堡排＆蘑菇乾咖哩醬歐姆蛋包飯 ハンバーグ＆キノコキーマカレーソースオムライス	1,210	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●		●			醬汁：蘑菇乾咖哩醬（10月～12月）
配料																																				
炙烤起司／切達起司 炙りチーズ／チェダーチーズ	50～100		●																														○	○	
漢堡排（亦有小份） ハンバーグ（小も）	200～280	●	●	●													●				●	●		●					●		●	●				
炸雞 唐揚げ	230	●	△	●	△	△											△	△			●	●		△							●	●				炸油與其他油炸食品共用
奶油蟹肉可樂餅（附塔塔醬） カニクリームコロッケ（タルタル付き）	210	●	●	●	△	●				△							△	●			●	●		●				●	●		●	△				因製造工廠可能混入，蝦、腰果標示為△／炸油與其他油炸食品共用
炸蝦／大炸蝦（附塔塔醬） 海老フライ／大エビフライ（タルタル付き）	160	●	●	●	●	△											△	△			●	△		△				●	●		●	△				炸油與其他油炸食品共用
橫膈膜牛排 ハラミステーキ	250		●	●													●				●							●			●	●			○	烹調時使用酒類（已加熱）
巨無霸香腸 ジャンボソーセージ	210	△	△	△	△	△											△	△			△	△		●							△	△				因製造工廠可能混入，小麥、牛肉、大豆、雞肉標示為△／炸油與其他油炸食品共用
牛舌炸肉餅 牛タンメンチカツ	180	△	●	●	△	△											●	△			●	△		●							●	△				炸油與其他油炸食品共用
炸豬排／豬排 とんかつ／ポークカツ	360～450	●	●	●	△	△											●	△			●	●		●							△	△				炸油與其他油炸食品共用
太陽蛋 目玉焼き	90	●																																○	○	
加量雞蛋／雙倍雞蛋 たまご増し／たまご2倍	390	●	●																		●													○	○	
蒜香脆片 ガーリックチップ	20		△	△	△		△	△		△	△		△		△	△					●							△				●			○	因製造工廠可能混入，乳製品、小麥、蝦、蕎麥、花生、腰果、杏仁、魷魚、柳橙、奇異果、蘋果標示為△
加量醬汁 ソース増し	60			●													●				●	●		●					●		●	●	●	●		
小菜																																				
薯條 ポテトフライ	410	△	△	●	△	△											△	△			△	△		△							△	△				因製造工廠可能混入，乳製品、大豆標示為△／炸油與其他油炸食品共用
炸雞＆薯條 唐揚げ＆ポテトフライ	640	●	△	●	△	△											△	△			●	●		△							●	●				因製造工廠可能混入，乳製品標示為△／炸油與其他油炸食品共用
炸雞籃／薯條＆炸雞籃 チキンバスケット／ポテト＆チキンバスケット	230～640	●	△	●	△	△											△	△			●	●		△							●	●				因製造工廠可能混入，乳製品標示為△／炸油與其他油炸食品共用
免費湯品・配菜																																				
法式清湯（免費） コンソメスープ（無料）	50（約200ml）	●	●	●													●				●	●		●							●					
涼拌高麗菜沙拉（免費） コールスロー（無料）	50（30g）			●																	●											●		○	○	
飲品																																				
可樂 コーラ	90																																	○	○	
柳橙汁 オレンジジュース	80														●																			○	○	
烏龍茶 ウーロン茶	0																																	○	○	
冰紅茶 アイスティー	0																																	○	○	
冰咖啡 アイスコーヒー	10																																	○	○	
奶油球（奶精） コーヒーフレッシュ（ミルク）	10		●																		●													○	○	

菜單	熱量 （大卡・參考）	特定原材料（強制標示）									準特定原材料（建議標示）																					本店自訂				飲食需求		說明
		雞蛋	乳製品	小麥	蝦	蟹	蕎麥	花生	核桃	腰果	杏仁	鮑魚	魷魚	鮭魚卵	柳橙	奇異果	牛肉	芝麻	鮭魚	鯖魚	大豆	雞肉	香蕉	豬肉	夏威夷豆	桃子	山藥	蘋果	明膠	開心果	洋蔥	大蒜	番茄	菇類	素食	穆斯林友善	
糖漿（砂糖） カムシロップ（砂糖）	30																																	○	○	
啤酒（生啤・瓶裝） ビール（生・瓶）	120～140																																	○		
檸檬沙瓦 レモンサワー	100																																	○		

熱量為依食材及用量計算的每份參考值，可能與實際有所不同。蛋包飯包含所淋的醬汁，可選醬汁的餐點以紅酒燉牛肉醬計算。不含免費湯品及配菜。醬汁一欄為一份蛋包飯所淋的量（蛋包飯一欄已包含醬汁）。「一」表示尚在計算中。
標示對象：日本規定的特定原材料（強制標示）9種、準特定原材料（建議標示）20種，以及本店自行標示的4種（洋蔥、大蒜、番茄、菇類）
資訊更新日期：2026年11月20日　內容可能因原材料或供應商變更而改變。最新資訊請洽詢店員。