

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/羹粥

名称 南瓜面疙瘩

适用于：

1	称重式自助餐/其它自助	✓
2	团膳/食堂	✓
3	堂食小碗菜	✓
4	线上外卖菜	✓
5	零餐/快餐	✓
6	摆摊现做现卖	✗

7	早餐	✓
8	夜宵大排档	✓
9	中央厨房 (批量配方)	✓
10	厨务管理用资料	✓
11	菜品研发用资料	✓
12	居家美食爱好者	✓



序号	《配方成本卡》成本数据更新说明		
	类别	免费浏览	会员浏览
1	手机网站	不定期更新成本	不定期更新成本
2	电脑网站	不定期更新成本	3/6/9/12月份更新
3	微信商城	购买PDF电子版《成本卡》	每月更新

# 目 录

## 南瓜面疙瘩

工艺简介 ... ... ... ... ... ... ... ... ... 第3页

成本卡 ... ... ... ... ... ... ... ... 第5页

不同主料的进货单价与综合成本的变化... 第6页

不同规格餐盒的装餐数量与图例... ... ... 第7页

## 批量生产用配方：

不同规格餐盒各盛装10份面疙瘩的配方... 第8页

适用中央厨房批量生产的不同投料配方... 第9页

版权声明 ... ... ... ... ... ... ... 第10页



# 南瓜面疙瘩



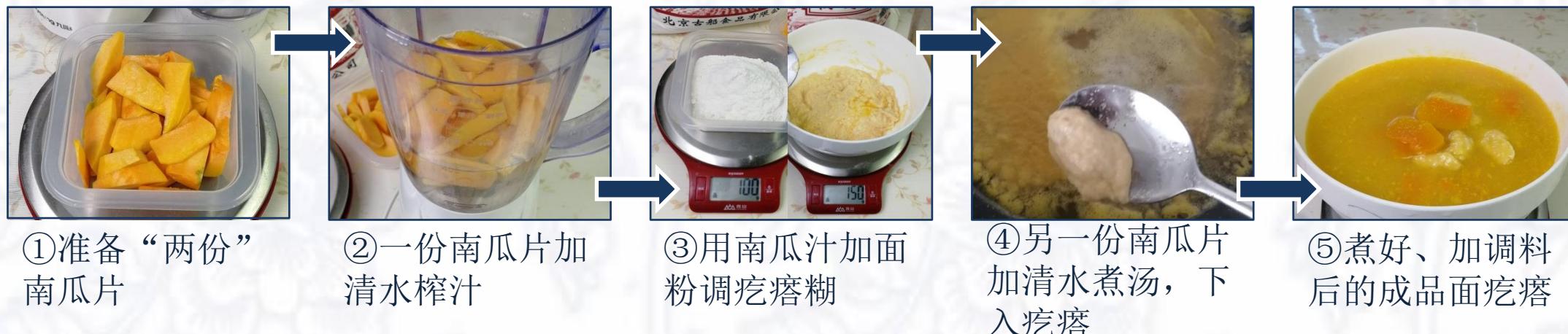
## 工艺简介：

- 1) 将净南瓜切片后一分为二，其中一份加入清水榨成汁；另一半用于煮南瓜汤；
- 2) 准备面糊：例如100克面粉应加入150克南瓜汁合成面糊；
- 3) 煮汤：锅内按配方比率加入清水烧开、下入（调制完面糊后剩余的）南瓜汁，再下入南瓜片煮开；用小勺舀入面糊（疙瘩），中小火熬煮；依次加入盐、味精、鸡精、葱姜油和白胡椒粉；待疙瘩煮熟，汤汁浓稠即可端锅离火出品。

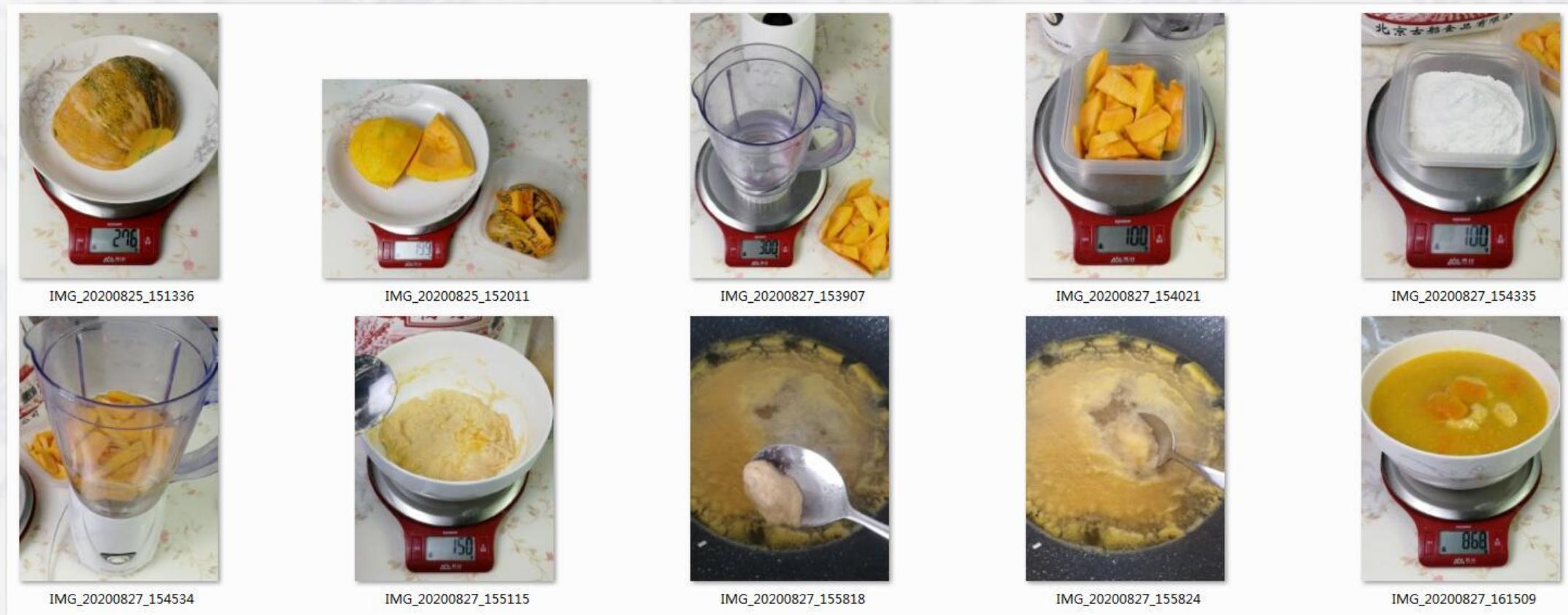
了解更多制作工艺，可参考各类视频网站介绍的同类品种制作方法。



# 南瓜面疙瘩试验工作图



制作菜品所用原料 (制作前调料称重 - 减去制作后调料称重 = 等于实际应用调料) ↓



## 200827南瓜面疙瘩试验记录

①带皮、带籽南瓜一块276克，去皮去籽后净重199克，净料率72.1%；②净南瓜分成两份，每份约100克，其中一份切成5毫米厚的小片；另一份乱刀切碎，放入（加了300克净水的）榨汁杯内搅成南瓜汁；③准备面粉100克，加入南瓜汁150克调成250克的面疙瘩糊；④将榨汁杯内剩下的150克南瓜汁倒入锅内、另加净水470克，烧开后用小勺舀面糊下入锅内，中小火慢慢烧开；⑤加入食盐5.4克、味精5.9克、鸡精3.7克、葱姜油15克；⑥放入锅内的全部原料、调料称重900克，煮熟（蒸发）后称重868克。

## 菜品标准配方成本卡

表-1 (别名: 菜肴成本卡、菜肴标准质量卡)

类别: 面饭主食 菜名: 南瓜面疙瘩

出品: 满堂红菜品配方成本网

制作: 杨巍

敬请关注最新版成本卡。

日期: 2022年11月11日

食材进货询价更新: 2025年8月1日

类别	原料采购数据							原料净料初加工数据				投入净料数据			
	原料名称	品牌	产地	采购渠道	核价日期	原料单价	原料规格与说明	每500克 换算单价	原料净料 初加工方法	净料 名称	净料率	每500克 净料单价	投料 质量	投料 金额	
榨汁料	老南瓜	——	——	批发配送	250725	2.00元/斤	500 克/斤	2.00元	去皮去瓢去籽后切片	榨汁用南瓜片	81.8%	2.44元	100克	0.49元	
	200928测试↑: 老南瓜一块797克, 去皮去瓢去籽后净南瓜652克, 净料率81.8%; 切块(20克/块)煮熟沥去汤水后606克, 成熟率76.0%(或相当于净南瓜成熟率92.9%)														
	清水	——	自备	——	——	0.00元/斤	500 克/斤	0.00元	不计成本/计入费用类	榨汁用清水	100%	0.00元	300克	0.00元	
面糊料	5kg香满园中筋面粉	香满园	南京	拼多多	250725	24.00元/袋	5000 克/袋 中筋, 1袋包邮	2.40元	成品通用面粉	通用面粉	100%	2.40元	100克	0.48元	
	注↑: 做面疙瘩糊, 需要在面粉中加入1.5倍清水调制(或1.5倍南瓜汁; 而南瓜汁由1份蒸熟南瓜+3份清水榨汁而成); 如果需要加鸡蛋就减少同等水量。														
煮汤调料	老南瓜	——	——	批发配送	250725	2.00元/斤	500 克/斤	2.00元	去皮去瓢去籽后切片	煮汤用南瓜片	81.8%	2.44元	100克	0.49元	
	清水	——	自备	——	——	0.00元/斤	500 克/斤	0.00元	不计成本/计入费用类	煮疙瘩汤用水	100%	0.00元	450克	0.00元	
	500g长舟加碘盐	长舟	湖北	白沙洲	250725	0.70元/袋	500 克/袋 60袋/件	0.70元	成品调料/含盐量96.9%	食盐	100%	0.70元	5.5克	0.01元	
自制姜葱花生油	2kg莲花味精	莲花	河南周口	白沙洲	250725	17.60元/袋	2000 克/袋	4.40元	成品调料	味精	100%	4.40元	3.5克	0.03元	
	900g厨师乐鸡精	厨师乐	武汉	批发市场	250725	19.70元/袋	900 克/袋 10袋/箱批发	10.94元	含味精40%/含盐38%	鸡精	100%	10.94元	3.5克	0.08元	
	227g玖味白胡椒粉	玖味	武汉	批发市场	250725	24.00元/袋	227 克/袋 10袋/箱批发	52.86元	成品调料	白胡椒粉	100%	52.86元	1.5克	0.16元	
备注	以上原料可制作成品菜≥ 868克, 成品率 80.4% 计算式: 成品率 = 成品菜质量÷主、配、调料净料投料合计×100%											投料合计 1079克	1.91元		
	成品菜(全部原料)综合含盐量≤ 0.77%, 含味精≤ 0.40%, 含鸡精≤ 0.40%, 综合谷氨酸钠含量≤ 0.56%, 含食油≤ 1.73%											每500克成品菜成本 1.10元			
		制作工艺简介 餐盒容积使用率为: 80%			餐盒规格	餐盒成本	实际装菜	菜品成本	成本小计	不同毛利率的菜品售价(元/盒)					
		1) 将净南瓜切片后一分为二, 其中一份加入清水榨成汁; 另一半用于煮南瓜汤; 2) 准备面糊: 例如100克面粉应加入150克南瓜汁合成面糊; 3) 煮汤: 锅内按配方比率加入清水烧开、下入(调制完面糊后剩余的)南瓜汁, 再下入南瓜片煮开; 用小勺舀入面糊(疙瘩), 中小火熬煮; 依次加入盐、味精、鸡精、葱姜油和白胡椒粉; 待疙瘩煮熟, 汤汁浓稠即可端锅离火出品。			(毫升/盒)	(元/套)	(克/盒)	(元/盒)	餐盒+菜品	毛利率70%	毛利率60%	毛利率50%			
		注: 可参考各类视频网站介绍的同类品种制作方法。			300圆餐盒	0.220元	240克	0.53元	0.75元	2.49元	1.87元	1.49元			
					450圆餐盒	0.229元	360克	0.79元	1.02元	3.40元	2.55元	2.04元			
					600圆餐盒	0.416元	480克	1.05元	1.47元	4.90元	3.68元	2.94元			
					——	——	——	——	——	——	——	——			



## 当“主要”原料进货单价上涨或降价后，对应的综合成本变化

- 我们目前所采集的菜品原料进货单价数据，主要来源于线上网购平台和线下的食材批发市场、超市或菜市场；
- 我们将近期所采集的“主要”原料进货单价设为“基数”——这里的“主要”原料是指“成本占比最高”的原料；
- 考虑到全国不同城市、不同区域与不同餐饮业主的“主要”原料进货单价均有差异，因此这里也同步推算出：当“主要”原料进货单价上涨（三种）、或降价（三种）以后，对应的面疙瘩综合成本所产生的变化。
- 也就是：根据“主要”原料进货单价的不同，我们将同步作出“七种”不同的成本数据分析供您参考。

面疙瘩原料分类与成本占比分析↓					
序号	主要原料名称	类别	成品疙瘩成本		占比
			元/千克	元/斤	
1	榨汁+煮汤南瓜	榨汁煮汤	1.13元	0.56元	51.3%
2	通用面粉	面糊料	0.55元	0.28元	25.2%
3	盐味精胡椒等	调料	0.52元	0.26元	23.6%
4	——	其它	——	——	——
<b>合计</b>			<b>2.20元</b>	<b>1.10元</b>	<b>100%</b>

原料进货价更新：2025年8月1日  
满堂红菜品配方成本网出品



主要原料的成本占比  
较高。

配方中的“主要”原料 涨价或降价后的成本分析↓			
类型	老南瓜 进货价 (元/斤)	南瓜面 疙瘩成本 (元/斤)	主料进货 单价系数
涨降幅度 0.30元			
1) 进货价下降至→	1.10元	0.85元	55%
2) 进货价下降至→	1.40元	0.93元	70%
3) 进货价下降至→	1.70元	1.01元	85%
4) 目前进货价→	<b>2.00元</b>	<b>1.10元</b>	<b>100%</b>
5) 进货价上涨至→	2.30元	1.18元	115%
6) 进货价上涨至→	2.60元	1.27元	130%
7) 进货价上涨至→	2.90元	1.35元	145%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系

## 不同规格餐盒的装餐数量（图例）

本菜品外卖餐盒装餐的容积使用率为：80%

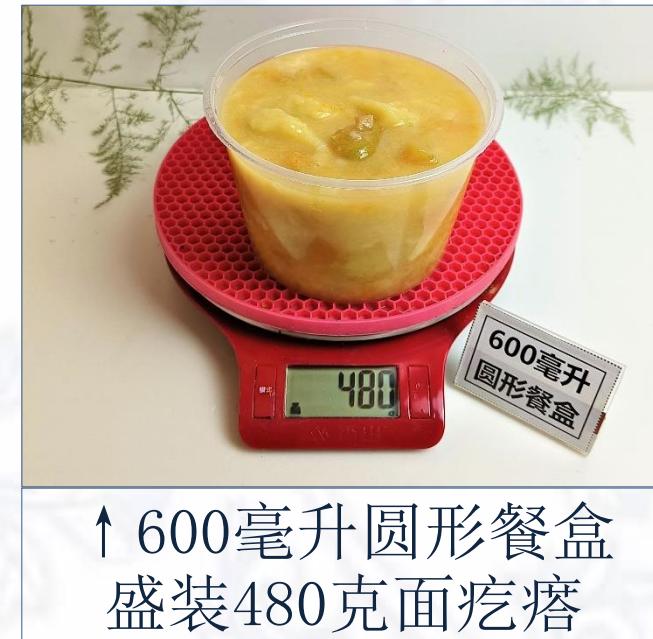
300毫升餐盒×装餐80%=240（克）



450毫升餐盒×装餐80%=360（克）



600毫升餐盒×装餐80%=480（克）



## 菜品标准配方成本卡

## 表-2 速算配方表 (1) 按可装不同规格餐盒10份的装菜质量、编制的原料净料配方

类别: 面饭主食

菜名: 南瓜面疙瘩

外卖餐盒装菜容积使用率: 80%

出品: 满堂红菜品配方成本网

制表: 杨巍 更新: 2023年3月1日

原料名称			300ml圆餐盒		450ml圆餐盒		600ml圆餐盒		500ml长方餐盒		650ml长方餐盒		750ml长方餐盒	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	装菜240克/盒共10盒		装菜360克/盒共10盒		装菜480克/盒共10盒		—		—		—	
			投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算
榨 汁 料	老南瓜	榨汁用南瓜片	0.55斤	276克	0.83斤	415克	1.11斤	553克	—	—	—	—	—	—
	清水	榨汁用清水	1.66斤	829克	2.49斤	1244克	3.32斤	1659克	—	—	—	—	—	—
面 糊 料	5kg香满园面粉	通用面粉	0.55斤	276克	0.83斤	415克	1.11斤	553克	—	—	—	—	—	—
									—	—	—	—	—	—
									—	—	—	—	—	—
煮 汤 调 料	老南瓜	煮汤用南瓜片	0.55斤	276克	0.83斤	415克	1.11斤	553克	—	—	—	—	—	—
	清水	煮疙瘩汤用水	2.49斤	1244克	3.73斤	1866克	4.98斤	2488克	—	—	—	—	—	—
	500g云鹤食盐	食盐	0.03斤	15克	0.05斤	23克	0.06斤	30克	—	—	—	—	—	—
	2kg莲花味精	味精	0.02斤	10克	0.03斤	15克	0.04斤	19克	—	—	—	—	—	—
	900g大桥鸡精	鸡精	0.02斤	10克	0.03斤	15克	0.04斤	19克	—	—	—	—	—	—
	自制姜葱花生油	姜葱花生油	0.08斤	41克	0.12斤	62克	0.17斤	83克	—	—	—	—	—	—
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.01斤	4.1克	0.01斤	6.2克	0.02斤	8.3克	—	—	—	—	—	—
									—	—	—	—	—	—
合计投入净料数量→			5.97斤	2983克	8.95斤	4475克	11.93斤	5967克	—	—	—	—	—	—
实际得到成品数量→			4.80斤	2400克	7.20斤	3600克	9.60斤	4800克	—	—	—	—	—	—
成品率(成品数量:净料数量)→			80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	—	—	—	—	—	—
出 品 数 量	使用餐盒规格	实际装餐质量	成品→	2400克	成品→	3600克	成品→	4800克	—	—	—	—	—	—
	300ml圆餐盒	成品菜240克	可出品→	10.0盒	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	450ml圆餐盒	成品菜360克	—	—	可出品→	10.0盒	—	—	—	—	—	—	—	—
	600ml圆餐盒	成品菜480克	—	—	—	—	可出品→	10.0盒	—	—	—	—	—	—

备注: 以上“清水”数据表示煮疙瘩时所需要添加的“清水”量, 其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、使用锅具、是否盖上锅盖以及烹饪时间”等因素而产生变化。



## 菜品标准配方成本卡

## 表-3 速算配方表 (2) 按实际制作成品菜 (整数) 数量编制的原料净料配方

类别: 面饭主食

菜名: 南瓜面疙瘩

外卖餐盒装菜容积使用率: 80%

出品: 满堂红菜品配方成本网

制表: 杨巍 更新: 2023年3月1日

原料名称			制作1斤		制作2斤		制作5斤		制作10斤		制作15斤		制作20斤	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	成品疙瘩需要食材		成品疙瘩需要食材		成品疙瘩需要食材		成品疙瘩需要食材		成品疙瘩需要食材		成品疙瘩需要食材	
			投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算
榨汁料	老南瓜	榨汁用南瓜片	0.12斤	58克	0.23斤	115克	0.58斤	288克	1.15斤	576克	1.73斤	864克	2.30斤	1152克
	清水	榨汁用清水	0.35斤	173克	0.69斤	346克	1.73斤	864克	3.46斤	1728克	5.18斤	2592克	6.91斤	3456克
面糊料	5kg香满园面粉	通用面粉	0.12斤	58克	0.23斤	115克	0.58斤	288克	1.15斤	576克	1.73斤	864克	2.30斤	1152克
煮汤调料	老南瓜	煮汤用南瓜片	0.12斤	58克	0.23斤	115克	0.58斤	288克	1.15斤	576克	1.73斤	864克	2.30斤	1152克
	清水	煮疙瘩汤用水	0.52斤	259克	1.04斤	518克	2.59斤	1296克	5.18斤	2592克	7.78斤	3888克	10.37斤	5184克
	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.2克	0.01斤	6.3克	0.03斤	16克	0.06斤	32克	0.10斤	48克	0.13斤	63克
	2kg莲花味精	味精	0.00斤	2.0克	0.01斤	4.0克	0.02斤	10克	0.04斤	20克	0.06斤	30克	0.08斤	40克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	2.0克	0.01斤	4.0克	0.02斤	10克	0.04斤	20克	0.06斤	30克	0.08斤	40克
	自制姜葱花生油	姜葱花生油	0.02斤	8.6克	0.03斤	17克	0.09斤	43克	0.17斤	86克	0.26斤	130克	0.35斤	173克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	0.9克	0.00斤	1.7克	0.01斤	4.3克	0.02斤	8.6克	0.03斤	13克	0.03斤	17克
合计投入净料数量→			1.24斤	622克	2.49斤	1243克	6.22斤	3108克	12.43斤	6215克	18.65斤	9323克	24.86斤	12431克
实际得到成品数量→			1.00斤	500克	2.00斤	1000克	5.00斤	2500克	10.00斤	5000克	15.00斤	7500克	20.00斤	10000克
成品率(成品数量÷净料数量)→			80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	80.4%	80.4%
出品数量	使用餐盒规格	实际装餐质量	成品→ 500克		成品→ 1000克		成品→ 2500克		成品→ 5000克		成品→ 7500克		成品→ 10000克	
	300ml圆餐盒	每盒装240克	可出品→ 2.1盒		可出品→ 4.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 31.3盒		可出品→ 41.7盒	
	450ml圆餐盒	每盒装360克	可出品→ 1.4盒		可出品→ 2.8盒		可出品→ 6.9盒		可出品→ 13.9盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 27.8盒	
	600ml圆餐盒	每盒装480克	可出品→ 1.0盒		可出品→ 2.1盒		可出品→ 5.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 15.6盒		可出品→ 20.8盒	

备注: 以上“清水”数据表示煮疙瘩时所需要添加的“清水”量, 其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、使用锅具、是否盖上锅盖以及烹饪时间”等因素而产生变化。



## 版权声明

武汉市满堂红企业管理顾问有限公司  
——以下简称“满堂红”。

本作品由“满堂红”原创，含文字、图片、音频、视频、菜品食材试验成果、图表格式及逻辑算法…等。仅供餐饮从业者、爱好者学习与参考。

未经许可，禁止摘编或改写后转载及网络传播；禁止编入软件用于商业目的等一切作品版权使用行为，否则将循司法途径追究侵权人的法律责任。

