

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制腌浆
名称 鸡脯肉丁上浆-商用版
适用于:

1	称重式自助餐/其它自助	✓	7	早餐	×
2	团膳/食堂	✓	8	夜宵大排档	✓
3	堂食小碗菜	✓	9	中央厨房（批量配方）	✓
4	线上外卖菜	✓	10	厨务管理用资料	✓
5	零餐/快餐	✓	11	菜品研发用资料	✓
6	摆摊现做现卖	×	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

鸡脯肉丁上浆-商用版

工艺简介第3页

《成本卡》第5页

主料进货单价上涨或降价与成本的变化... ..第6页

用于“批量生产”的六种不同投料配方... ..第7页

版权声明第8页



鸡脯肉丁上浆-商用版

类别	投入原料 净料名称	投入净原料 数量与占比	
		克	占比
主料	净鸡脯肉丁	745克	74.49%
调料	净食盐	5.2克	0.52%
	净食粉	3.6克	0.36%
	净松肉粉	1.8克	0.18%
	净味精	4.7克	0.47%
	白胡椒粉	2.0克	0.20%
	清水	181克	18.15%
	浆肉用淀粉	19克	1.87%
	鸡蛋清	18克	1.81%
	净大豆油	19克	1.94%
合计净料数量		1000克	100.0%
实际得到成品菜数量→		1000克	—
菜品成品率→		100.0%	——



以上原材料可制作
成品上浆鸡丁1千克

鸡脯肉丁上浆-商用版

1) 选用“解冻、自然脱水”后的鸡脯肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面；

2) 将鸡脯肉切成肉丁（如果需要漂洗、则漂洗后一定要挤干水分，挤干水分的鸡丁可以还原为“解冻后称重”的质量）；

3) 将食盐放入肉丁内搅拌、上劲，再分别放入食粉、松肉粉、味精、白胡椒粉，分三次加入清水继续搅拌，让水分“吃入”到鸡丁内；加入玉米淀粉，搅拌均匀；加入“打散的”蛋清搅拌，最后加入大豆油/色拉油淋入（封住）浆好的肉丁表面即成。


注：也可以将清水换成“葱姜水”等（限两天内用完），效果会更好。

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）

敬请关注最新版成本卡。

类别： 预制腌浆 菜名： 鸡脯肉丁上浆-商用版 出品： 满堂红菜品配方成本网 制作： 杨巍 日期： 2021年11月29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
主料	解冻鸡胸肉/包胸	——	冻品批发	白沙洲	250724	5.32元 /斤	500 克 /斤	200-300克/片	5.32元	将解冻鸡脯肉切鸡丁	净鸡脯肉丁	95.0%	5.60元	821克	9.20元
	211129鸡肉丁上浆测试↑：解冻鸡脯肉切丁821克，上浆后1102克（上浆净料率134.23%）；上浆鸡丁195克过油炒熟后191克（过油成品率97.95%）；按未上浆的鸡脯肉计算，则上浆过油后的鸡丁成品率为125.65%【计算式：191÷152×100%=125.65%】；鸡丁过油实际油耗8.27克，占上浆前鸡丁的5.4%。														
调料	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	5.8克	0.01元
	445g斧头-食粉	金泰	广州	拼多多	250725	4.70元 /盒	445 克 /盒	5盒起售包邮	5.28元	成品调料/小苏打	食粉	100%	5.28元	4.0克	0.04元
	家乐安多夫松肉粉	家乐	广州	拼多多	250725	11.96元 /罐	453.6 克 /罐	5罐起售包邮	13.18元	成品调料	松肉粉	100%	13.18元	2.0克	0.05元
	2kg莲花味精	莲花	河南周口	白沙洲	250725	0.00元 /袋	2000 克 /袋		0.00元	含味精40%/含盐26.6%	味精	100%	0.00元	5.2克	0.00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	2.2克	0.24元
	清水	——	自备	——	——	0.00元 /斤	500 克 /斤		0.00元	不计成本/计入费用类	清水	100%	0.00元	200克	0.00元
	25kg大成玉米淀粉	大成	辽宁锦州	拼多多	250725	144元 /袋	25000 克 /袋		2.88元	成品调料	浆肉用淀粉	100%	2.88元	21克	0.12元
	洋鸡蛋-8.5个/斤	——	本地	蛋品批发	250724	4.30元 /斤	500 克 /斤 = 0.51 元/ 个		4.30元	分摊全部成本，蛋黄留它用	鸡蛋清	56.6%	7.60元	20克	0.30元
	5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	250725	43.99元 /壶	5000 毫升 /壶 约926 克/ 升		4.75元	注↑：食油应用中有损耗	大豆油	100%	4.75元	21克	0.20元
备注	以上原料可制作上浆鸡丁≥ 1102克 ， 成品率 100.0% 计算式：成品率 = 成品质量÷投料合计×100%													投料合计 1102克	10.16元
	成品含盐量≤ 0.51% ， 含清水≤ 18.15% ， 含食粉 0.36% ， 松肉粉 0.18% ， 味精 0.47% ， 含淀粉 1.87% ， 含食油 1.94%													每500克成品菜成本 4.61元	
	制作工艺简介														
	<div></div> <div>1）选用“解冻、自然脱水”后的鸡脯肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面； 2）将鸡脯肉切成肉丁（如果需要漂洗、则漂洗后一定要挤干水分，挤干水分的鸡丁可以还原为“解冻后称重”的质量）； 3）将食盐放入肉丁内搅拌、上劲，再分别放入食粉、松肉粉、味精、白胡椒粉，分三次加入清水继续搅拌，让水分“吃入”到鸡丁内；加入玉米淀粉，搅拌均匀；加入“打散的”蛋清搅拌，最后加入大豆油/色拉油淋入（封住）浆好的肉丁表面即成。 注：也可以将清水换成“葱姜水”等（限两天内用完），效果会更好。</div>														
	注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。														

关于投料质量（重量）数据的产生

- ✎ 以上《成本卡》所记录的、是实际试验制作时的最“原始数据”；
- ✎ 在制作菜品前，我们首先会将全部食材原料用电子秤称重并拍照，调料则用0.00克标准刻度的电子秤称重及拍照；
- ✎ 菜品制作完成后，除了对成品称重以外，同时将剩余的原料、调料进行称重拍照；
- ✎ 我们将菜品制作前、以及制作后的两组称重数据填入到数据模型中，用使用前的食材重量、减去使用后的重量，就得到了实际使用重量；——这也就是以上调料重量、成品重量会有“非整数”的原因。

➤ 了解更多配方成本信息，请登录专业电脑版 [满堂红菜品配方成本网 www.mth517777.com](http://www.mth517777.com)
快速了解配方信息，可登录简易手机版 [满堂红菜品配方成本网 m.mth517777.com](http://m.mth517777.com)

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（六种）、或降价（三种）以后，对应的成品菜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“10种”不同的成本数据分析供您参考。



菜品原料分类与成本占比分析↓					
序号	主要原料名称	类别	成品菜成本		占比%
			元/千克	元/斤	
1	净鸡脯肉丁	主料	8.34元	4.17元	90.5%
2	——	配料	0.00元	0.00元	0.0%
3	盐+食粉+生粉等	调料	0.87元	0.44元	9.5%
4	——	其它	0.00元	——	0.0%
合计			9.22元	4.61元	100%

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↓			
主要原料净料名称： 净鸡脯肉丁			
主要原料毛料名称： 解冻鸡胸肉/包胸			
主料转制成品工艺： 净鸡脯肉丁+调料→搅拌上浆			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 1000克			
成品率： 100.0%			
当前“解冻无皮鸡脯肉”进货价： 5.32元 /斤·500克			
如果主料进货价上涨或下降 其菜肴成本将会有以下变化↓			
类 型	解冻无皮鸡脯肉进货价	商用鸡丁上浆后成本	主料进货单价系数
涨跌幅度 0.50元	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	3.82元	3.43元	72%
2) 进货价下降至→	4.32元	3.82元	81%
3) 进货价下降至→	4.82元	4.22元	91%
4) 目前进货价→	5.32元	4.61元	100%
5) 进货价上涨至→	5.82元	5.00元	109%
6) 进货价上涨至→	6.32元	5.39元	119%
7) 进货价上涨至→	6.82元	5.78元	128%
8) 进货价上涨至→	7.32元	5.74元	138%
9) 进货价上涨至→	7.82元	6.13元	147%
10) 进货价上涨至→	8.32元	6.52元	156%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系

菜品标准配方成本卡

表-2

速算配方表

按实际制作成品（整数）数量编制的原料净料配方

类别：预制腌浆

菜名：鸡脯肉丁上浆-商用版

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	成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材	
			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
主料	解冻无皮鸡脯肉	净鸡脯肉丁	0.74斤	372克	1.49斤	745克	3.72斤	1862克	7.45斤	3725克	11.17斤	5587克	14.90斤	7449克
调料	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	2.6克	0.01斤	5.2克	0.03斤	13克	0.05斤	26克	0.08斤	39克	0.10斤	52克
	445g斧头-食粉	净食粉	0.00斤	1.8克	0.01斤	3.6克	0.02斤	9.1克	0.04斤	18克	0.05斤	27克	0.07斤	36克
	家乐安多夫松肉粉	净松肉粉	0.00斤	0.9克	0.00斤	1.8克	0.01斤	4.5克	0.02斤	9.1克	0.03斤	14克	0.04斤	18克
	2kg莲花味精	味精	0.00斤	2.4克	0.01斤	4.7克	0.02斤	12克	0.05斤	24克	0.07斤	36克	0.09斤	47克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	1.0克	0.00斤	2.0克	0.01斤	5.0克	0.02斤	10克	0.03斤	15克	0.04斤	20克
	清水	清水	0.18斤	91克	0.36斤	181克	0.91斤	454克	1.81斤	907克	2.72斤	1361克	3.63斤	1815克
	25kg大成玉米淀粉	浆肉用淀粉	0.02斤	9.3克	0.04斤	19克	0.09斤	47克	0.19斤	93克	0.28斤	140克	0.37斤	187克
	洋鸡蛋-8.5个/斤	鸡蛋清	0.02斤	9.1克	0.04斤	18克	0.09斤	45克	0.18斤	91克	0.27斤	136克	0.36斤	181克
	5L元宝大豆油	净大豆油	0.02斤	9.7克	0.04斤	19克	0.10斤	48克	0.19斤	97克	0.29斤	145克	0.39斤	194克
合计投入净料数量→			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
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）→			100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

1）选用“解冻、自然脱水”后的鸡脯肉，用干净抹布擦净、或用清水清洗表面；

2）将鸡脯肉切成肉丁（如果需要漂洗、则漂洗后一定要挤干水分，挤干水分的鸡丁可以还原为“解冻后称重”的质量）；

3）将食盐放入肉丁内搅拌、上劲，再分别放入食粉、松肉粉、味精、白胡椒粉，分三次加入清水继续搅拌，让水分“吃入”到鸡丁内；加入玉米淀粉，搅拌均匀；加入“打散的”蛋清搅拌，最后加入大豆油/色拉油淋入（封住）浆好的肉丁表面即成。

注：也可以将清水换成“葱姜水”等（限两天内用完），效果会更好。



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。

