

# SOP 菜品标准配方成本卡

**类别** 预制油料

**名称** 自制起锅淋明油

**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    | ✓ |



①满堂红菜品配方成本网（电脑、手机版）不定期更新成本数据

②每月更新成本数据的电子版成本卡，请在满堂红小程序（微信商城）购买



# 自制起锅淋明油



大豆油 → 占68.97%



白芝麻油 → 占10.34%



自制葱姜菜籽油  
→ 占20.69%

### 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: 预制油料 菜名: 自制起锅淋明油

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

日期: 2010年11月12日

食材进货询价更新: 2026年3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 |
| 调料  | 5L元宝大豆油   | 元宝  | 青岛   | 多多买菜 | 260224 | 44.99元/壶 | 5000 毫升/壶 约926 克/升 | 4.86元     | 注↑: 食油应用中有损耗 | 净大豆油  | 100% | 4.86元             | 5000克        | 49克  |
|   | 自制葱姜菜籽油   | 自制  | 万能通用 |      | 260301 | 6.84元/斤  | 500 克/斤            | 6.84元     | 详见自制葱姜油成本卡   | 净姜葱油  | 100% | 6.84元             | 1500克        | 21克  |
|   | 1L-白芝麻油   | ——  | 河南   | 拼多多  | 260224 | 13.40元/壶 | 1000 毫升/壶 约923 克/升 | 7.26元     | 成品调料         | 净白芝麻油 | 100% | 7.26元             | 750克         | 11克  |
| 以上原料可制作成品油质量 $\geq$ <b>7250克</b> , 成品率 <b>100.0%</b> 计算式: 成品率=成品油质量 $\div$ 全部净料投料合计 $\times$ 100% |   |   |      |      |        |          |                    |           |              |       |      | 投料合计 <b>7250克</b> | <b>80克</b>   |      |
|   |   |   |      |      |        |          |                    |           |              |       |      | 每500克成品油成本        | <b>5.52元</b> |      |
| 备注  | 制作工艺简介  |   |      |      |        |          |                    |           |              |       |      |                   |              |      |
|   |  | 1) 将以上三种食用油料混合即可;<br>注↑: 每千克成品油“起锅”前, 可淋入 $\leq$ 10克明油。<br><br>注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。 |      |      |        |          |                    |           |              |       |      |                   |              |      |



当“主要”原料进货单价涨价、或降价后，对应的成品综合成本所产生的变化

- 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；考虑到不同城市、不同区域、不同餐饮业主所进货的“主要”原料单价均有所不同，因此我们也同步推出：当“主要”原料进货单价涨价（三种）、或降价（三种）以后，对应的成品菜品成本所产生的不同变化。——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。

### 菜品原料分类与成本占比分析↓

| 序号      | 主要原料名称   | 类别 | 成品油成本  |       | 占比    |
|---------|----------|----|--------|-------|-------|
|         |          |    | 元/千克   | 元/斤   |       |
| 1       | 净大豆油     | 主料 | 6.70元  | 3.35元 | 60.7% |
| 2       | ——       | 配料 | ——     | ——    | ——    |
| 3       | ——       | 调料 | ——     | ——    | ——    |
| 4       | 姜葱油+白芝麻油 | 其它 | 4.33元  | 2.17元 | 39.3% |
| 每千克成本合计 |          |    | 11.04元 | 5.52元 | 100%  |

原料进货价更新：2026年3月1日  
满堂红菜品配方成本网出品

主要原料的成本占比比较高。

### 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：净大豆油  
主要原料毛料名称：5L元宝大豆油  
主料转制成品工艺：将豆油+姜葱油+麻油→混合成明油  
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“净大豆油”进货价：4.86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         | 大豆油进货价       | 自制起锅明油成本     | 主料进货单价系数    |
|------------|--------------|--------------|-------------|
| 涨跌幅度 0.30元 | (元/斤)        | (元/斤)        | 0           |
| 1) 进货价下降至→ | 3.96元        | 4.90元        | 81%         |
| 2) 进货价下降至→ | 4.26元        | 5.10元        | 88%         |
| 3) 进货价下降至→ | 4.56元        | 5.31元        | 94%         |
| 4) 目前进货价→  | <b>4.86元</b> | <b>5.52元</b> | <b>100%</b> |
| 5) 进货价上涨至→ | 5.16元        | 5.72元        | 106%        |
| 6) 进货价上涨至→ | 5.46元        | 5.93元        | 112%        |
| 7) 进货价上涨至→ | 5.76元        | 6.14元        | 119%        |

不同的主料进货单价与“成品”成本的对应关系

大豆油 相对密度：  
0.9150-0.9375  
约：915-937.5克/升  
平均：926克/升  
或：1.080升/千克



扫码登录手机网站



登录满堂红商城

菜品标准配方成本卡 表-2 速算配方表 按实际制作成品油（整数）质量编制的原料净料配方

类别：预制油料 菜名：自制起锅淋明油 出品：满堂红菜品配方成本网 制表：杨巍 更新：2023年3月1日

| 类别              | 原料名称         |              | 制作1斤<br>成品油需要食材 |        | 制作2斤<br>成品油需要食材 |        | 制作5斤<br>成品油需要食材 |        | 制作10斤<br>成品油需要食材 |        | 制作15斤<br>成品油需要食材 |        | 制作20斤<br>成品油需要食材 |        |
|-----------------|--------------|--------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|
|                 | 采购食材<br>原料名称 | 投入原料<br>净料名称 | 投料质量            | 换算     | 投料质量            | 换算     | 投料质量            | 换算     | 投料质量             | 换算     | 投料质量             | 换算     | 投料质量             | 换算     |
| 调料              | 5L元宝大豆油      | 净大豆油         | 0.69斤           | 345克   | 1.38斤           | 690克   | 3.45斤           | 1724克  | 6.90斤            | 3448克  | 10.34斤           | 5172克  | 13.79斤           | 6897克  |
|                 | 自制葱姜菜籽油      | 净姜葱油         | 0.21斤           | 103克   | 0.41斤           | 207克   | 1.03斤           | 517克   | 2.07斤            | 1034克  | 3.10斤            | 1552克  | 4.14斤            | 2069克  |
|                 | 1L-白芝麻油      | 净白芝麻油        | 0.10斤           | 52克    | 0.21斤           | 103克   | 0.52斤           | 259克   | 1.03斤            | 517克   | 1.55斤            | 776克   | 2.07斤            | 1034克  |
| 合计投入净料质量→       |              |              | 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 |
| 实际得到成品质量→       |              |              | 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（成品质量÷投料质量）→ |              |              | 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) 将以上三种食用油料混合即可；  
注↑：每千克成品菜“起锅”前，可淋入≤10克明油。

➤ 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](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](http://m.mth517777.com)

[www.mth517777.com](http://www.mth517777.com)  
[m.mth517777.com](http://m.mth517777.com)



## 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。

