

# SOP 菜品标准配方成本卡

**类别** 主食/其它

**名称** 腊肠蒜苗炒年糕

**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



# 腊肠蒜苗炒年糕 试验工作图

【 试验前原调料称重 — 试验后原调料称重 = 实际应用原调料重量 】



IMG\_20221119\_072850



IMG\_20221119\_072851



IMG\_20221119\_072926



IMG\_20221119\_072957



IMG\_20221119\_073040



IMG\_20221119\_073125



IMG\_20221119\_073133



IMG\_20221119\_073145



IMG\_20221119\_073156



IMG\_20221119\_073211



IMG\_20221119\_074437



IMG\_20221119\_074608



IMG\_20221119\_074633



IMG\_20221119\_074708



IMG\_20221119\_074717



IMG\_20221119\_074726



IMG\_20221119\_074736



IMG\_20221119\_074837

# 腊肠蒜苗炒年糕



## 工艺简介:

- 1) 炒锅内放入食用油烧热，下入腊肠片煸炒出油；
- 2) 下入年糕片、炒至焦软；再下入蒜苗段（应先放蒜梗段煸炒后再放蒜叶段）煸炒断生；
- 3) 下入食盐、味精、鸡精和白胡椒粉煸炒；
- 4) 炒至脱水焦香后，沿锅边淋入豉油，翻炒均匀即可出品。

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。

### 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: 米饭主食 菜名: 腊肠蒜苗炒年糕

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

日期: 2022年11月19日

食材进货询价更新: 2025年12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	真空包装年糕片	—	—	多多买菜	251125	4.00元/袋	400克/袋 真空包装		5.00元	成品年糕片	年糕片	100%	5.00元	700克	7.00元	
配	荣业广味腊肠	荣业	广东中山	拼多多	251122	16.80元/袋	500克/袋 1斤包邮第2袋9折		16.80元	蒸熟后切片/含盐5.1%	蒸熟腊肠片	≥100.0%	16.80元	175克	5.88元	
	210105测试↑: 广式香肠生重439克-蒸熟后439克-出成率100%, 腊肠煮熟后与蒸熟前的质量无差异。															
	大蒜叶/香蒜/蒜苗	—	—	批发市场	251125	6.00元/斤	500克/斤		6.00元	去根须残叶泡洗沥水切段	净大蒜叶段	93.8%	6.40元	175克	2.24元	
	210322孝感蒜苗测试↑: 蒜苗500克, 去根须残叶摘后432克, 净料率①86.4%; 切寸段泡洗沥水1小时后469克, 净料率②93.8%; 210707山东蒜苗测试↑: 蒜苗519克, 去根须残叶摘后466克, 净料率①89.8%; 切寸段泡洗沥水1小时后520克, 净料率②100%;															
调	5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	251125	43.99/壶	5000毫升/壶 约926克/升		4.75元	注↑: 食油应用中有损耗	净大豆油	100%	4.75元	20克	0.19元	
	500g长舟加碘盐	长舟	湖北	白沙洲	251125	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	1.5克	0.00元	
	2kg莲花味精	莲花	河南周口	白沙洲	251125	16.40元/袋	2000克/袋		4.10元	成品调料/谷氨99.9%	味精	100%	4.10元	1.5克	0.01元	
	900g厨师乐鸡精	厨师乐	武汉	批发市场	251125	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	0.7克	0.02元	
	227g玖味白胡椒粉	玖味	武汉	批发市场	251125	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	0.7克	0.07元	
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天	佛山	拼多多	251125	64.50元/桶	4900毫升/桶 约1150克/升		5.72元	成品调料/含盐量15.5%	海天豉油	100%	5.72元	10克	0.11元	
以上原料可制作成品菜 ≧ 850克, 成品率 78.4% 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 1084克		15.53元	
成品菜(全部原料)综合含盐量 ≤ 1.00%, 含味精 ≤ 0.18%, 含鸡精 ≤ 0.08%, 综合谷氨酸钠含量 ≤ 0.21%, 含食油 ≥ 2.35%													每500克成品菜成本		9.13元	
备	 <p><b>制作工艺简介</b> 餐盒容积使用率为: 55%</p> <p>1) 锅内放入油烧热, 下入腊肠片煸炒出油; 2) 下入年糕片、炒至焦软; 再下入蒜苗段(应先放蒜梗段煸炒后再放蒜叶段)煸炒断生; 3) 下入食盐、味精、鸡精和白胡椒粉煸炒; 4) 炒至脱水焦香后, 沿锅边淋入豉油, 翻炒均匀即可出品。</p>								<b>餐盒规格</b>	<b>餐盒成本</b>	<b>实际装菜</b>	<b>菜品成本</b>	<b>成本小计</b>	<b>不同毛利率的菜品售价(元/盒)</b>		
									(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%
									300圆餐盒	0.144元	165克	3.01元	3.16元	10.53元	7.90元	6.32元
									450圆餐盒	0.158元	245克	4.48元	4.63元	15.44元	11.58元	9.27元
									600圆餐盒	0.233元	330克	6.03元	6.26元	20.87元	15.65元	12.52元
									500长方盒	0.177元	275克	5.02元	5.20元	17.33元	13.00元	10.40元
									650长方盒	0.197元	355克	6.48元	6.68元	22.27元	16.70元	13.36元
									750长方盒	0.230元	415克	7.58元	7.81元	26.04元	19.53元	15.62元

➤ 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)



## 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“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	成品菜成本		占比%
			元/千克	元/斤	
1	年糕片	主料	8.24元	4.12元	45.1%
2	蒸熟腊肠片	配料1	6.92元	3.46元	37.9%
3	净大蒜叶段	配料2	2.63元	1.32元	14.4%
4	油盐味精豉油等	调料	0.48元	0.24元	2.6%
合计			18.27元	9.13元	100%

原料进货价更新：2025年12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：**年糕片**  
 主要原料毛料名称：**真空包装年糕片**  
 主料转制成品工艺：**年糕片+腊肠、蒜苗、调料→炒年糕**  
 每千克投料合计经加工后可得到成品：**784克**  
 成品率：**78.4%**

当前“年糕片”进货价：**5.00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	年糕片 进货价	腊肠蒜苗 炒年糕成本	主料进货 单价系数
涨跌幅度 <b>0.30元</b>	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	4.10元	8.39元	82%
2) 进货价下降至→	4.40元	8.64元	88%
3) 进货价下降至→	4.70元	8.89元	94%
4) 目前进货价→	<b>5.00元</b>	<b>9.13元</b>	<b>100%</b>
5) 进货价上涨至→	5.30元	9.38元	106%
6) 进货价上涨至→	5.60元	9.63元	112%
7) 进货价上涨至→	5.90元	9.87元	118%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系



扫码登录手机网站



登录满堂红商城

## 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：55%

300毫升餐盒×装餐55%=165（克）



↑ 300毫升圆形餐盒  
盛装165克炒年糕



450毫升餐盒×装餐55%=245（克）



↑ 450毫升圆形餐盒  
盛装245克炒年糕



600毫升餐盒×装餐55%=330（克）



↑ 600毫升圆形餐盒  
盛装330克炒年糕



## 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：55%

500毫升餐盒×装餐55%=275（克）



↑ 500毫升长方餐盒  
盛装275克炒年糕

650毫升餐盒×装餐55%=355（克）

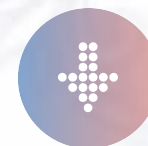
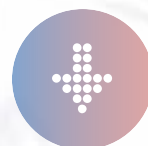


↑ 650毫升长方餐盒  
盛装355克炒年糕

750毫升餐盒×装餐55%=415（克）



↑ 750毫升长方餐盒  
盛装415克炒年糕



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: 米饭主食

菜名: 腊肠蒜苗炒年糕

外卖餐盒装菜容积使用率: 55%

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165克/盒共10盒		装菜245克/盒共10盒		装菜330克/盒共10盒		成品275克/盒共10盒		成品355克/盒共10盒		成品415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
主	真空包装年糕片	年糕片	2.72斤	1359克	4.04斤	2018克	5.44斤	2718克	4.53斤	2265克	5.85斤	2924克	6.84斤	3418克
配	荣业广味腊肠	蒸熟腊肠片	0.68斤	340克	1.01斤	504克	1.36斤	679克	1.13斤	566克	1.46斤	731克	1.71斤	854克
	大蒜叶/香蒜/蒜苗	净大蒜叶段	0.68斤	340克	1.01斤	504克	1.36斤	679克	1.13斤	566克	1.46斤	731克	1.71斤	854克
调	5L元宝大豆油	净大豆油	0.08斤	39克	0.12斤	58克	0.16斤	78克	0.13斤	65克	0.17斤	84克	0.20斤	98克
	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	2.9克	0.01斤	4.3克	0.01斤	5.8克	0.01斤	4.9克	0.01斤	6.3克	0.01斤	7.3克
	2kg莲花味精	味精	0.01斤	2.9克	0.01斤	4.3克	0.01斤	5.8克	0.01斤	4.9克	0.01斤	6.3克	0.01斤	7.3克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	1.4克	0.00斤	2.0克	0.01斤	2.7克	0.00斤	2.3克	0.01斤	2.9克	0.01斤	3.4克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	1.4克	0.00斤	2.0克	0.01斤	2.7克	0.00斤	2.3克	0.01斤	2.9克	0.01斤	3.4克
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天豉油	0.04斤	19克	0.06斤	29克	0.08斤	39克	0.06斤	32克	0.08斤	42克	0.10斤	49克
合计投入净料数量→			4.21斤	2105克	6.25斤	3126克	8.42斤	4210克	7.02斤	3508克	9.06斤	4529克	10.59斤	5294克
实际得到成品数量→			3.30斤	1650克	4.90斤	2450克	6.60斤	3300克	5.50斤	2750克	7.10斤	3550克	8.30斤	4150克
成品率(成品数量÷净料数量)→			78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%
出	使用餐盒规格	实际装菜质量	成品菜→	1650克	成品菜→	2450克	成品菜→	3300克	成品菜→	2750克	成品菜→	3550克	成品菜→	4150克
	300ml圆餐盒	成品菜165克	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——	——	——	——	——
	450ml圆餐盒	成品菜245克	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——	——	——
	600ml圆餐盒	成品菜330克	——	——	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——
	500ml长方餐盒	成品菜275克	——	——	——	——	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——
	650ml长方餐盒	成品菜355克	——	——	——	——	——	——	——	——	可出品→	10.0盒	——	——
750ml长方餐盒	成品菜415克	——	——	——	——	——	——	——	——	——	——	可出品→	10.0盒	

➤ 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)



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: 米饭主食

菜名: 腊肠蒜苗炒年糕

外卖餐盒装菜容积使用率: 55%

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	真空包装年糕片	年糕片	0.82斤	412克	1.65斤	824克	4.12斤	2059克	8.24斤	4118克	12.35斤	6176克	16.47斤	8235克
配	荣业广味腊肠	蒸熟腊肠片	0.21斤	103克	0.41斤	206克	1.03斤	515克	2.06斤	1029克	3.09斤	1544克	4.12斤	2059克
	大蒜叶/香蒜/蒜苗	净大蒜叶段	0.21斤	103克	0.41斤	206克	1.03斤	515克	2.06斤	1029克	3.09斤	1544克	4.12斤	2059克
调	5L元宝大豆油	净大豆油	0.02斤	12克	0.05斤	24克	0.12斤	59克	0.24斤	118克	0.35斤	176克	0.47斤	235克
	500g云鹤食盐	食盐	0.00斤	0.9克	0.00斤	1.8克	0.01斤	4.4克	0.02斤	8.8克	0.03斤	13克	0.04斤	18克
	2kg莲花味精	味精	0.00斤	0.9克	0.00斤	1.8克	0.01斤	4.4克	0.02斤	8.8克	0.03斤	13克	0.04斤	18克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	0.4克	0.00斤	0.8克	0.00斤	2.1克	0.01斤	4.1克	0.01斤	6.2克	0.02斤	8.2克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	0.4克	0.00斤	0.8克	0.00斤	2.1克	0.01斤	4.1克	0.01斤	6.2克	0.02斤	8.2克
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天豉油	0.01斤	5.9克	0.02斤	11.8克	0.06斤	29克	0.12斤	59克	0.18斤	88克	0.24斤	118克
合计投入净料数量→			1.28斤	638克	2.55斤	1276克	6.38斤	3189克	12.76斤	6379克	19.14斤	9568克	25.52斤	12758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)→			78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%	78.4%
出	使用餐盒规格	实际装菜质量	成品菜→	500克	成品菜→	1000克	成品菜→	2500克	成品菜→	5000克	成品菜→	7500克	成品菜→	10000克
	300ml圆餐盒	每盒装165克	可出品→	3.0盒	可出品→	6.1盒	可出品→	15.2盒	可出品→	30.3盒	可出品→	45.5盒	可出品→	60.6盒
	450ml圆餐盒	每盒装245克	可出品→	2.0盒	可出品→	4.1盒	可出品→	10.2盒	可出品→	20.4盒	可出品→	30.6盒	可出品→	40.8盒
	600ml圆餐盒	每盒装330克	可出品→	1.5盒	可出品→	3.0盒	可出品→	7.6盒	可出品→	15.2盒	可出品→	22.7盒	可出品→	30.3盒
	500ml长方餐盒	每盒装275克	可出品→	1.8盒	可出品→	3.6盒	可出品→	9.1盒	可出品→	18.2盒	可出品→	27.3盒	可出品→	36.4盒
	650ml长方餐盒	每盒装355克	可出品→	1.4盒	可出品→	2.8盒	可出品→	7.0盒	可出品→	14.1盒	可出品→	21.1盒	可出品→	28.2盒
750ml长方餐盒	每盒装415克	可出品→	1.2盒	可出品→	2.4盒	可出品→	6.0盒	可出品→	12.0盒	可出品→	18.1盒	可出品→	24.1盒	

➤ 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。

