

# 菜品标准配方成本卡

类别 主食/米饭

名称 腊味蛋炒饭

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    | ✓ |



满堂红菜品配方成本网

专业电脑版：[www.mth517777.com](http://www.mth517777.com)

简易手机版：[m.mth517777.com](http://m.mth517777.com)

# 目 录

## 腊味蛋炒饭

|                   |           |      |
|-------------------|-----------|------|
| 工艺简介              | … … … … … | …第3页 |
| 成本卡               | … … … … … | …第4页 |
| 不同主料的进货单价与综合成本的变化 | … …       | …第5页 |
| 不同规格餐盒的装饭数量与图例    | … … …     | …第6页 |

## 批量生产用配方：

|                    |     |      |
|--------------------|-----|------|
| 不同规格餐盒各盛装10份成品饭的配方 | … … | …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 |
|------|-----------|-------|



# 腊味蛋炒饭



## 工艺简介:

- 1) 将炒饭用的“隔夜剩米饭”抖散；在米饭中加入蒸鱼豉油、食盐、鸡精拌匀；再加入生鸡蛋黄拌匀（蛋清打散备用）；蒸熟的腊肠及腊肉切丁备用；
- 2) 锅内放自制炒菜油，下入腊肠腊肉煸炒出油，下入拌匀的米饭炒至蛋液凝固，下入蛋清液拌匀、再次翻炒至蛋液凝固、米粒松散；撒入胡椒粉、葱花翻炒即可。

了解更多制作工艺，可参考各类视频网站介绍的同类菜品制作方法。



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：面饭主食 菜名：腊味蛋炒饭 出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍 日期： 2022年11月15日 食材进货询价更新： 2025年1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<br>换算单价 | 原料净料<br>初加工方法   | 净料<br>名称 | 净料率         | 每500克<br>净料单价 | 投料<br>质量         | 投料<br>金额 |        |      |                 |  |
| 主料                                      | 辽玉水晶米                                                                                 | 辽玉    | 辽宁沈阳 | 拼多多  | 241228                                                                                                                                                                           | 25.80元 /袋   | 5000 克 /袋            | 1袋起售包邮                            | 2.58元         | 大米洗沥、加水蒸熟       | 五常大米蒸饭   | 248%        | 1.04元         | 450克             | 0.94元    |        |      |                 |  |
|                                         | 211106测试↑：大米450克，泡洗沥水后524克，开水下锅煮8分钟后沥去米汤1135克，电饭煲蒸1小时后取出称重1117克，成熟率248%。              |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   |               |                 |          |             |               |                  |          |        |      |                 |  |
| 配料                                      | 洋鸡蛋8.5个/斤                                                                             | ——    | 本地   | 蛋品批发 | 241128                                                                                                                                                                           | 4.80元 /斤    | 500 克 /斤 = 0.56 元/ 个 | 4.80元                             | 去掉蛋壳，留蛋液      | 去壳鸡蛋液           | 84.8%    | 5.66元       | 150克          | 1.70元            |          |        |      |                 |  |
|                                         | 200909测试↑：3个鸡蛋171克，剥壳留蛋液149克，净料率87.1%；鸡蛋液炒熟前后的质量变化较小，即149克鸡蛋液→炒熟150克，油耗13.3克。         |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   |               |                 |          |             |               |                  |          |        |      |                 |  |
|                                         | 201020测试↑：4个鸡蛋228克，剥壳留蛋液188克，净料率82.5%；综合平均84.8%[(87.1%+82.5%)÷2]。 150克鸡蛋液相当于 3.0个有壳鸡蛋 |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   |               |                 |          |             |               |                  |          |        |      |                 |  |
|                                         | 荣业广味腊肠                                                                                | 荣业    | 广东中山 | 拼多多  | 241227                                                                                                                                                                           | 13.76元 /袋   | 500 克 /袋             | 1斤包邮第2袋9折                         | 13.76元        | 蒸熟后切丁/含盐5.1%    | 蒸熟腊肠切丁   | ≥100.0%     | 13.76元        | 50克              | 1.38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。                                 |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   |               |                 |          |             |               |                  |          |        |      |                 |  |
|                                         | 湘西腊肉                                                                                  | 老腊头   | 江西吉安 | 拼多多  | 241227                                                                                                                                                                           | 62.9元 /袋    | 2500 克 /袋            | 五斤偏瘦五花腊肉                          | 12.58元        | 蒸熟后切片/含盐2.1%    | 蒸熟腊肉切丁   | 97%         | 12.97元        | 50克              | 1.30元    |        |      |                 |  |
| 210325测试↑：带皮干腊肉299克，蒸熟晾凉后290克，成熟率97.0%。 |                                                                                       |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   |               |                 |          |             |               |                  |          |        |      |                 |  |
| 调料                                      | 自制家常炒菜油                                                                               | 需提前预制 |      |      | 250101                                                                                                                                                                           | 6.80元 /斤    | 500 克 /斤             | 6.80元                             | ——            | 自制家常炒菜油         | 100%     | 6.80元       | 35克           | 0.48元            |          |        |      |                 |  |
|                                         | 注↑：以上“炒菜油”由豆油+菜油+猪油+生姜+香菜+洋葱+大葱混合炼制而成，详见/预制油料类/《自制家常炒菜油》成本卡                           |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   |               |                 |          |             |               |                  |          |        |      |                 |  |
|                                         | 500g长舟加碘盐                                                                             | 长舟    | 湖北   | 白沙洲  | 241227                                                                                                                                                                           | 0.75元 /袋    | 500 克 /袋             | 60 袋/ 件                           | 0.75元         | 成品调料/含盐量96.9%   | 食盐       | 100%        | 0.75元         | 1.5克             | 0.00元    |        |      |                 |  |
|                                         | 900g厨师乐鸡精                                                                             | 厨师乐   | 武汉   | 批发市场 | 241227                                                                                                                                                                           | 19.90元 /袋   | 900 克 /袋             | 10袋/箱批发                           | 11.06元        | 含味精40%/含盐38%    | 鸡精       | 100%        | 11.06元        | 2.5克             | 0.06元    |        |      |                 |  |
|                                         | 4.9L海天蒸鱼豉油                                                                            | 海天    | 佛山   | 拼多多  | 241227                                                                                                                                                                           | 54.63元 /桶   | 4900 毫升 /桶           | 约1150 克/ 升                        | 4.85元         | 成品调料/含盐量15.5%   | 海天豉油     | 100%        | 4.85元         | 5.0克             | 0.05元    |        |      |                 |  |
|                                         | 500g长舟加碘盐                                                                             | 长舟    | 湖北   | 白沙洲  | 241227                                                                                                                                                                           | 0.75元 /袋    | 227 克 /袋             | 10袋/箱批发                           | 1.65元         | 成品调料            | 黑胡椒粉     | 100%        | 1.65元         | 1.5克             | 0.00元    |        |      |                 |  |
|                                         | 小葱                                                                                    | 散装    | 安徽   | 拼多多  | 241227                                                                                                                                                                           | 3.00元 /斤    | 500 克 /斤             | 3.00元                             | 去根须洗沥切葱花      | 小葱葱花            | 94.4%    | 3.18元       | 7.0克          | 0.04元            |          |        |      |                 |  |
| 备注                                      | 以上原料可制作成品炒饭≥                                                                          |       |      |      | 650克                                                                                                                                                                             | ，成品率 86.4%  |                      | 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 753克     |                  | 5.94元    |        |      |                 |  |
|                                         | 成品饭（全部原料）综合含盐量≤                                                                       |       |      |      | 1.04%                                                                                                                                                                            | ，含鸡精≤ 0.38% |                      | ，含胡椒≤ 0.23%                       |               | ，蒸鱼豉油酱油含量≤0.77% |          | ，含食油≤ 5.38% |               | 每500克成品菜成本 4.57元 |          |        |      |                 |  |
|                                         |     |       |      |      | 制作工艺简介                                                                                                                                                                           |             |                      |                                   | 餐盒容积使用率为： 45% |                 |          |             | 餐盒规格          | 餐盒成本             | 实际装饭     | 炒饭成本   | 成本小计 | 不同毛利率的菜品售价（元/盒） |  |
|                                         |                                                                                       |       |      |      | 1）将炒饭用的“隔夜剩米饭”抖散；在米饭中加入蒸鱼豉油、食盐、鸡精拌匀；再加入生鸡蛋黄拌匀（蛋清打散备用）；蒸熟的腊肠及腊肉切丁备用；<br>2）锅内放自制炒菜油，下入腊肠腊肉煸炒出油，下入拌匀的米饭炒至蛋液凝固，下入蛋清液拌匀、再次翻炒至蛋液凝固、米粒松散；撒入胡椒粉、葱花翻炒即可。<br><br>注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。 |             |                      |                                   | （毫升/盒）        | （元/套）           | （克/盒）    | （元/盒）       | 餐盒+菜品         | 毛利率80%           | 毛利率70%   | 毛利率60% |      |                 |  |
|                                         |                                                                                       |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   | 300圆餐盒        | 0.240元          | 135克     | 1.23元       | 1.47元         | 7.37元            | 4.91元    | 3.68元  |      |                 |  |
|                                         |                                                                                       |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   | 450圆餐盒        | 0.249元          | 200克     | 1.83元       | 2.08元         | 10.38元           | 6.92元    | 5.19元  |      |                 |  |
|                                         |                                                                                       |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   | 600圆餐盒        | 0.416元          | 270克     | 2.47元       | 2.88元         | 14.42元           | 9.61元    | 7.21元  |      |                 |  |
|                                         |                                                                                       |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   | 500长方盒        | 0.240元          | 225克     | 2.06元       | 2.30元         | 11.48元           | 7.65元    | 5.74元  |      |                 |  |
|                                         |                                                                                       |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   | 650长方盒        | 0.274元          | 290克     | 2.65元       | 2.92元         | 14.62元           | 9.74元    | 7.31元  |      |                 |  |
| 750长方盒                                  |                                                                                       |       |      |      |                                                                                                                                                                                  |             |                      |                                   | 0.283元        | 335克            | 3.06元    | 3.34元       | 16.72元        | 11.15元           | 8.36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，对应的成品饭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              | 五常大米蒸饭  | 主料 | 1.44元 | 0.72元 | 15.8% |
| 2              | 去壳鸡蛋液   | 配料 | 2.61元 | 1.31元 | 28.6% |
| 3              | 腊肠+腊肉   | 其它 | 4.11元 | 2.06元 | 45.0% |
| 4              | 油+盐+鸡精等 | 调料 | 0.97元 | 0.49元 | 10.6% |
| 合计             |         |    | 9.14元 | 4.57元 | 100%  |

原料进货价更新： 2025年1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<br>涨价或降价后的成本分析↓    |            |            |              |
|-------------------------------|------------|------------|--------------|
| 主要原料净料名称： 去壳鸡蛋液               |            |            |              |
| 主要原料毛料名称： 洋鸡蛋8.5个/斤           |            |            |              |
| 主料转制成品工艺： 米饭+鸡蛋+腊味调料→腊味炒饭     |            |            |              |
| 每千克投料合计经加工后可得到成品： 864克        |            |            |              |
| 成品率： 86.4%                    |            |            |              |
| 当前“洋鸡蛋”进货价： 4.80元 /斤·500克     |            |            |              |
| 如果主料进货价上涨或下降<br>其菜肴成本将会有以下变化↓ |            |            |              |
| 类 型                           | 洋鸡蛋<br>进货价 | 腊味炒饭<br>成本 | 主料进货<br>单价系数 |
| 涨跌幅度 0.30元                    | (元/斤)      | (元/斤)      | 0            |
| 1) 进货价下降至→                    | 3.90元      | 4.32元      | 81%          |
| 2) 进货价下降至→                    | 4.20元      | 4.41元      | 88%          |
| 3) 进货价下降至→                    | 4.50元      | 4.49元      | 94%          |
| 4) 目前进货价→                     | 4.80元      | 4.57元      | 100%         |
| 5) 进货价上涨至→                    | 5.10元      | 4.65元      | 106%         |
| 6) 进货价上涨至→                    | 5.40元      | 4.73元      | 113%         |
| 7) 进货价上涨至→                    | 5.70元      | 4.81元      | 119%         |

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系



# 不同规格餐盒的装饭数量（图例）

本菜品外卖餐盒装饭的容积使用率为：45%

300毫升餐盒×装饭45%=135（克）



↑ 300毫升圆形餐盒盛装135克蒸熟米饭



450毫升餐盒×装饭45%=200（克）



↑ 450毫升圆形餐盒盛装200克蒸熟米饭



600毫升餐盒×装饭45%=270（克）



↑ 600毫升圆形餐盒盛装270克蒸熟米饭



# 不同规格餐盒的装饭数量（图例）

本菜品外卖餐盒装饭的容积使用率为：45%

500毫升餐盒×装饭45%=225（克）



↑ 500毫升长方餐盒  
盛装225克蒸熟米饭



650毫升餐盒×装饭45%=290（克）



↑ 650毫升长方餐盒  
盛装290克蒸熟米饭



750毫升餐盒×装饭45%=335（克）



↑ 750毫升长方餐盒  
盛装335克蒸熟米饭



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：腊味蛋炒饭

外卖餐盒装菜容积使用率：45%

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       | 投入原料    | 装菜135克/盒共10盒 |       | 装菜200克/盒共10盒 |       | 装菜270克/盒共10盒 |       | 成品225克/盒共10盒 |       | 成品290克/盒共10盒 |       | 成品335克/盒共10盒 |       |
|                 | 原料名称       | 净料名称    | 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              | 五常香米       | 五常大米蒸饭  | 1.87斤        | 935克  | 2.77斤        | 1385克 | 3.74斤        | 1869克 | 3.12斤        | 1558克 | 4.02斤        | 2008克 | 4.64斤        | 2319克 |
|                 |            |         |              |       |              |       |              |       |              |       |              |       |              |       |
| 配料              | 洋鸡蛋-8.5个/斤 | 去壳鸡蛋液   | 0.62斤        | 312克  | 0.92斤        | 462克  | 1.25斤        | 623克  | 1.04斤        | 519克  | 1.34斤        | 669克  | 1.55斤        | 773克  |
|                 | 荣业广味腊肠     | 蒸熟腊肠切丁  | 0.21斤        | 104克  | 0.31斤        | 154克  | 0.42斤        | 208克  | 0.35斤        | 173克  | 0.45斤        | 223克  | 0.52斤        | 258克  |
|                 | 湘西腊肉       | 蒸熟腊肉切丁  | 0.21斤        | 104克  | 0.31斤        | 154克  | 0.42斤        | 208克  | 0.35斤        | 173克  | 0.45斤        | 223克  | 0.52斤        | 258克  |
| 调料              | 自制家常炒菜油    | 自制家常炒菜油 | 0.15斤        | 73克   | 0.22斤        | 108克  | 0.29斤        | 145克  | 0.24斤        | 121克  | 0.31斤        | 156克  | 0.36斤        | 180克  |
|                 | 500g云鹤食盐   | 食盐      | 0.01斤        | 3.1克  | 0.01斤        | 4.6克  | 0.01斤        | 6.2克  | 0.01斤        | 5.2克  | 0.01斤        | 6.7克  | 0.02斤        | 7.7克  |
|                 | 900g大桥鸡精   | 鸡精      | 0.01斤        | 5.2克  | 0.02斤        | 7.7克  | 0.02斤        | 10克   | 0.02斤        | 8.7克  | 0.02斤        | 11克   | 0.03斤        | 13克   |
|                 | 4.9L海天蒸鱼豉油 | 海天豉油    | 0.02斤        | 10克   | 0.03斤        | 15克   | 0.04斤        | 21克   | 0.03斤        | 17克   | 0.04斤        | 22克   | 0.05斤        | 26克   |
|                 | 500g云鹤食盐   | 黑胡椒粉    | 0.01斤        | 3.1克  | 0.01斤        | 4.6克  | 0.01斤        | 6.2克  | 0.01斤        | 5.2克  | 0.01斤        | 6.7克  | 0.02斤        | 7.7克  |
|                 | 小葱         | 小葱葱花    | 0.03斤        | 15克   | 0.04斤        | 22克   | 0.06斤        | 29克   | 0.05斤        | 24克   | 0.06斤        | 31克   | 0.07斤        | 36克   |
| 合计投入净料数量→       |            |         | 3.13斤        | 1563克 | 4.63斤        | 2315克 | 6.25斤        | 3126克 | 5.21斤        | 2605克 | 6.71斤        | 3357克 | 7.76斤        | 3878克 |
| 实际得到成品数量→       |            |         | 2.70斤        | 1350克 | 4.00斤        | 2000克 | 5.40斤        | 2700克 | 4.50斤        | 2250克 | 5.80斤        | 2900克 | 6.70斤        | 3350克 |
| 成品率（成品数量÷净料数量）→ |            |         | 86.4%        | 86.4% | 86.4%        | 86.4% | 86.4%        | 86.4% | 86.4%        | 86.4% | 86.4%        | 86.4% | 86.4%        | 86.4% |
| 出品数量            | 使用餐盒规格     | 实际装菜质量  | 成品菜→         | 1350克 | 成品菜→         | 2000克 | 成品菜→         | 2700克 | 成品菜→         | 2250克 | 成品菜→         | 2900克 | 成品菜→         | 3350克 |
|                 | 300ml圆餐盒   | 成品菜135克 | 可出品→         | 10.0盒 | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    |
|                 | 450ml圆餐盒   | 成品菜200克 | ——           | ——    | 可出品→         | 10.0盒 | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    |
|                 | 600ml圆餐盒   | 成品菜270克 | ——           | ——    | ——           | ——    | 可出品→         | 10.0盒 | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    |
|                 | 500ml长方餐盒  | 成品菜225克 | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    | 可出品→         | 10.0盒 | ——           | ——    | ——           | ——    |
|                 | 650ml长方餐盒  | 成品菜290克 | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    | 可出品→         | 10.0盒 | ——           | ——    |
|                 | 750ml长方餐盒  | 成品菜335克 | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    | ——           | ——    | 可出品→         | 10.0盒 |



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：腊味蛋炒饭

外卖餐盒装菜容积使用率：45%

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       | 投入原料    | 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     |        |
|                 | 原料名称       | 净料名称    | 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              | 五常香米       | 五常大米蒸饭  | 0.69斤     | 346克  | 1.38斤      | 692克  | 3.46斤      | 1731克 | 6.92斤      | 3462克 | 10.38斤     | 5192克 | 13.85斤      | 6923克  |
|                 |            |         |           |       |            |       |            |       |            |       |            |       |             |        |
| 配料              | 洋鸡蛋-8.5个/斤 | 去壳鸡蛋液   | 0.23斤     | 115克  | 0.46斤      | 231克  | 1.15斤      | 577克  | 2.31斤      | 1154克 | 3.46斤      | 1731克 | 4.62斤       | 2308克  |
|                 | 荣业广味腊肠     | 蒸熟腊肠切丁  | 0.08斤     | 38克   | 0.15斤      | 77克   | 0.38斤      | 192克  | 0.77斤      | 385克  | 1.15斤      | 577克  | 1.54斤       | 769克   |
|                 | 湘西腊肉       | 蒸熟腊肉切丁  | 0.08斤     | 38克   | 0.15斤      | 77克   | 0.38斤      | 192克  | 0.77斤      | 385克  | 1.15斤      | 577克  | 1.54斤       | 769克   |
| 调料              | 自制家常炒菜油    | 自制家常炒菜油 | 0.05斤     | 27克   | 0.11斤      | 54克   | 0.27斤      | 135克  | 0.54斤      | 269克  | 0.81斤      | 404克  | 1.08斤       | 538克   |
|                 | 500g云鹤食盐   | 食盐      | 0.00斤     | 1.2克  | 0.00斤      | 2.3克  | 0.01斤      | 5.8克  | 0.02斤      | 12克   | 0.03斤      | 17克   | 0.05斤       | 23克    |
|                 | 900g大桥鸡精   | 鸡精      | 0.00斤     | 1.9克  | 0.01斤      | 3.8克  | 0.02斤      | 10克   | 0.04斤      | 19克   | 0.06斤      | 29克   | 0.08斤       | 38克    |
|                 | 4.9L海天蒸鱼豉油 | 海天豉油    | 0.01斤     | 3.8克  | 0.02斤      | 7.7克  | 0.04斤      | 19克   | 0.08斤      | 38克   | 0.12斤      | 58克   | 0.15斤       | 77克    |
|                 | 500g云鹤食盐   | 黑胡椒粉    | 0.00斤     | 1.2克  | 0.00斤      | 2.3克  | 0.01斤      | 5.8克  | 0.02斤      | 12克   | 0.03斤      | 17克   | 0.05斤       | 23克    |
|                 | 小葱         | 小葱葱花    | 0.01斤     | 5.4克  | 0.02斤      | 11克   | 0.05斤      | 27克   | 0.11斤      | 54克   | 0.16斤      | 81克   | 0.22斤       | 108克   |
| 合计投入净料数量→       |            |         | 1.16斤     | 579克  | 2.32斤      | 1158克 | 5.79斤      | 2894克 | 11.58斤     | 5788克 | 17.37斤     | 8683克 | 23.15斤      | 11577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）→ |            |         | 86.4%     | 86.4% | 86.4%      | 86.4% | 86.4%      | 86.4% | 86.4%      | 86.4% | 86.4%      | 86.4% | 86.4%       | 86.4%  |
| 出品数量            | 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135克 | 可出品→ 3.7盒 |       | 可出品→ 7.4盒  |       | 可出品→ 18.5盒 |       | 可出品→ 37.0盒 |       | 可出品→ 55.6盒 |       | 可出品→ 74.1盒  |        |
|                 | 450ml圆餐盒   | 每盒装200克 | 可出品→ 2.5盒 |       | 可出品→ 5.0盒  |       | 可出品→ 12.5盒 |       | 可出品→ 25.0盒 |       | 可出品→ 37.5盒 |       | 可出品→ 50.0盒  |        |
|                 | 600ml圆餐盒   | 每盒装270克 | 可出品→ 1.9盒 |       | 可出品→ 3.7盒  |       | 可出品→ 9.3盒  |       | 可出品→ 18.5盒 |       | 可出品→ 27.8盒 |       | 可出品→ 37.0盒  |        |
|                 | 500ml长方餐盒  | 每盒装225克 | 可出品→ 2.2盒 |       | 可出品→ 4.4盒  |       | 可出品→ 11.1盒 |       | 可出品→ 22.2盒 |       | 可出品→ 33.3盒 |       | 可出品→ 44.4盒  |        |
|                 | 650ml长方餐盒  | 每盒装290克 | 可出品→ 1.7盒 |       | 可出品→ 3.4盒  |       | 可出品→ 8.6盒  |       | 可出品→ 17.2盒 |       | 可出品→ 25.9盒 |       | 可出品→ 34.5盒  |        |
|                 | 750ml长方餐盒  | 每盒装335克 | 可出品→ 1.5盒 |       | 可出品→ 3.0盒  |       | 可出品→ 7.5盒  |       | 可出品→ 14.9盒 |       | 可出品→ 22.4盒 |       | 可出品→ 29.9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) [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](http://m.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。

