

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/粉面
名称 肉丝炒面
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	

肉丝炒面

批量生产用配方:

版权声明第11页



肉丝炒面



工艺简介：

- 1) 将酱油上浆肉丝汆油断生备用、摊鸡蛋皮切丝备用；
 - 2) 将“热干面用掸熟碱面”放入盆内，加入老抽、盐、味精、鸡精、黑胡椒粉拌匀备用；
 - 3) 不粘锅内放炒菜油加热，下入绿豆芽煸炒20秒，下入拌过调料的熟碱面煸炒至热烫；下入汆油肉丝、蛋皮丝煸炒；沿锅边淋入蒸鱼豉油，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。



肉丝炒面

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） ↓

								
IMG_20200909_070729	IMG_20200909_070829	IMG_20200909_071219	IMG_20200909_071313	IMG_20200909_071327	IMG_20200909_071351	IMG_20200909_071406	IMG_20200909_071416	IMG_20200909_071430
								
IMG_20200909_071440	IMG_20200909_071447	IMG_20200909_071521	IMG_20200909_071619	IMG_20200909_071641	IMG_20200909_072003	IMG_20200909_072018	IMG_20200909_072039	IMG_20200909_072046
								
IMG_20200909_072057	IMG_20200909_072109	IMG_20200909_072117	IMG_20200909_072125	IMG_20200909_072318	IMG_20200909_073023	IMG_20200909_073548	IMG_20200909_073621	IMG_20200909_073925
								
IMG_20200909_074433	IMG_20200909_074705	IMG_20200909_074718	IMG_20200909_074731	IMG_20200909_074747	IMG_20200909_074753	IMG_20200909_074804		

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：肉丝炒面 出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍 日期： 2020年9月9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	掸熟粗热干面条	——	武汉	批发配送	250725	2.50元 /斤	500 克 /斤 配送当天的面条	2.50元	半成品掸熟热干面条	热干面用掸熟碱面	100%	2.50元	620克	3.10元	
	150930测试↑：生碱面2500克，分批次下入开水锅内“掸水”至断生后、捞出放至案板，淋大豆油75克，用竹筷挑开面条、电扇吹凉，成品3650克，成熟率146%。														
配料	酱油上浆猪肉丝	需提前预制			250801	13.05元 /斤	500 克 /斤 生料进货 16.00元	13.05元	预制酱油上浆肉丝	酱油上浆猪肉丝	100%	13.05元	130克	3.39元	
	注↑：成品含盐量≤0.69%；以上详见预制腌浆类/《瘦猪肉丝-酱油上浆》成本卡；500克上浆肉丝氽油断生后480克，实际油耗占上浆肉丝质量的6.4%。														
	5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	250725	43.99 /壶	5000 毫升 /壶 约926 克/ 升	4.75元	注↑：食油应用中有损耗	氽肉丝用油	100%	4.75元	8.3克	0.08元	
	绿豆芽	——	本地	菜市场	250725	1.50元 /斤	500 克 /斤	1.50元	摘去杂物泡洗沥水	净绿豆芽	111.3%	1.35元	140克	0.38元	
	200908测试↑：绿豆芽300克，泡洗、沥水1小时后334克，净料率111.3%；炒熟沥水后300克，成熟率100%。														
	预制煎鸡蛋皮	需提前预制			250801	6.97元 /斤	500 克 /斤	6.97元	用不粘平底锅煎蛋皮	预制煎蛋皮丝	100%	6.97元	100克	1.39元	
	注↑：用不粘平底锅将鸡蛋液煎成蛋皮；以上详见/预制原料类/《预制煎鸡蛋皮》成本卡														
调料	自制家常炒菜油	需提前预制			250801	6.37元 /斤	500 克 /斤	6.37元	——	家常炒菜油	100%	6.37元	15克	0.19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														
	4.9L海天草菇老抽	海天	佛山	拼多多	250725	47.27元 /桶	4900 毫升 /桶 约1150 克/ 升	4.19元	成品调料/含盐量17.4%	净老抽	100%	4.19元	7.0克	0.06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	4.5克	0.01元	
	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	3.0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	3.0克	0.07元	
	227g玖味黑胡椒粉	玖味	武汉	批发市场	250725	18.00元 /袋	227 克 /袋 10袋/箱批发	39.65元	成品调料	黑胡椒粉	100%	39.65元	0.8克	0.06元	
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天	佛山	拼多多	250725	64.50元 /桶	4900 毫升 /桶 约1150 克/ 升	5.72元	成品调料/含盐量15.5%	净豉油	100%	5.72元	8.0克	0.09元	
备注	以上原料可制作成品菜≥ 910克 ，成品率 87.5% ， 含老抽≤ 0.77% ， 含豉油≤ 0.88% ， 含胡椒≤ 0.09%											投料合计 1040克			
	成品菜（全部原料）综合含盐量≤ 0.97% ，含味精≤ 0.33% ， 含鸡精≤ 0.33% ， 综合谷氨酸钠含量≤0.46% ， 含食油≤ 2.56%											每500克成品菜成本 4.86元			
		制作工艺简介 餐盒容积使用率为： 35%						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）将酱油上浆肉丝氽油断生备用、摊鸡蛋皮切丝备用； 2）将“热干面用掸熟碱面”放入盆内，加入老抽、盐、味精、鸡精、黑胡椒粉拌匀备用； 3）不粘锅内放炒菜油加热，下入绿豆芽煸炒20秒，下入拌过调料的熟碱面煸炒至热烫；下入氽油肉丝、蛋皮丝煸炒；沿锅边淋入蒸鱼豉油，翻炒均匀即可出品。 注：可参考各类视频网站介绍的同类品种制作方法。						（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	0.220元	105克	1.02元	1.24元	4.13元	3.10元	2.48元
								450圆餐盒	0.229元	160克	1.56元	1.78元	5.95元	4.46元	3.57元
								600圆餐盒	0.416元	210克	2.04元	2.46元	8.19元	6.14元	4.91元
								500长方盒	0.220元	175克	1.70元	1.92元	6.40元	4.80元	3.84元
								650长方盒	0.254元	230克	2.24元	2.49元	8.30元	6.22元	4.98元
								750长方盒	0.263元	265克	2.58元	2.84元	9.46元	7.10元	5.68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，对应的成品面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。

炒面原料分类与成本占比分析↓					
序号	主要原料名称	类别	成品炒面成本		占比
			元/千克	元/斤	%
1	热干面用掸熟碱面	主料	3.41元	1.70元	35.0%
2	酱油上浆猪肉丝	配料1	3.73元	1.86元	38.3%
3	绿豆芽+鸡蛋皮丝	配料2	1.95元	0.97元	20.0%
4	油+盐味精豉油等	调料	0.64元	0.32元	6.6%
合计			9.72元	4.86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

猪肉原料的成本占比
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： 酱油上浆猪肉丝			
主要原料毛料名称： 鲜猪（腿）瘦肉			
主料转制成品工艺： 上浆肉丝+面条+调配料→炒熟			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 875克			
成品率： 87.5%			
当前“鲜猪（腿）瘦肉”进货价： 16.00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	鲜猪腿瘦肉 进货价	酱油上浆 肉丝成本	肉丝炒面 成本
涨跌幅度 1.00元	(元/斤)	(元/斤)	(元/斤)
1) 进货价下降至→	13.00元	10.65元	4.52元
2) 进货价下降至→	14.00元	11.45元	4.63元
3) 进货价下降至→	15.00元	12.25元	4.75元
4) 目前进货价→	16.00元	13.05元	4.86元
5) 进货价上涨至→	17.00元	13.85元	4.97元
6) 进货价上涨至→	18.00元	14.65元	5.09元
7) 进货价上涨至→	19.00元	15.45元	5.20元

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系



不同规格餐盒的装面数量（图例）

本菜品外卖餐盒装面的容积使用率为：35%

300毫升餐盒×装面35%=105（克）



↑ 300毫升圆形餐盒
盛装105克成品面



450毫升餐盒×装面35%=160（克）



↑ 450毫升圆形餐盒
盛装160克成品面



600毫升餐盒×装面35%=210（克）



↑ 600毫升圆形餐盒
盛装210克成品面



不同规格餐盒的装面数量（图例）

本菜品外卖餐盒装面的容积使用率为：35%

500毫升餐盒×装面35%=175（克）



↑ 500毫升长方餐盒
盛装175克成品面



650毫升餐盒×装面35%=230（克）



↑ 650毫升长方餐盒
盛装230克成品面



750毫升餐盒×装面35%=265（克）



↑ 750毫升长方餐盒
盛装265克成品面



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：肉丝炒面

外卖餐盒装菜容积使用率：35%

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105克/盒共10盒		装菜160克/盒共10盒		装菜210克/盒共10盒		成品175克/盒共10盒		成品230克/盒共10盒		成品265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	掸熟粗热干面条	热干面用掸熟碱面	1.43斤	715克	2.18斤	1090克	2.86斤	1431克	2.38斤	1192克	3.13斤	1567克	3.61斤	1805克
配料	酱油上浆猪肉丝	酱油上浆猪肉丝	0.30斤	150克	0.46斤	229克	0.60斤	300克	0.50斤	250克	0.66斤	329克	0.76斤	379克
	5L元宝大豆油	氽肉丝用油	0.02斤	10克	0.03斤	15克	0.04斤	19克	0.03斤	16克	0.04斤	21克	0.05斤	24克
	绿豆芽	净绿豆芽	0.32斤	162克	0.49斤	246克	0.65斤	323克	0.54斤	269克	0.71斤	354克	0.82斤	408克
	预制煎鸡蛋皮	预制煎蛋皮丝	0.23斤	115克	0.35斤	176克	0.46斤	231克	0.38斤	192克	0.51斤	253克	0.58斤	291克
调料	自制家常炒菜油	家常炒菜油	0.03斤	17克	0.05斤	26克	0.07斤	35克	0.06斤	29克	0.08斤	38克	0.09斤	44克
	4.9L海天草菇老抽	净老抽	0.02斤	8.1克	0.02斤	12克	0.03斤	16克	0.03斤	13克	0.04斤	18克	0.04斤	20克
	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	5.2克	0.02斤	7.9克	0.02斤	10克	0.02斤	8.7克	0.02斤	11克	0.03斤	13克
	2kg莲花味精	味精	0.01斤	3.5克	0.01斤	5.3克	0.01斤	6.9克	0.01斤	5.8克	0.02斤	7.6克	0.02斤	8.7克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.01斤	3.5克	0.01斤	5.3克	0.01斤	6.9克	0.01斤	5.8克	0.02斤	7.6克	0.02斤	8.7克
	227g玖味黑胡椒粉	黑胡椒粉	0.00斤	0.9克	0.00斤	1.4克	0.00斤	1.8克	0.00斤	1.5克	0.00斤	2.0克	0.00斤	2.3克
	4.9L海天蒸鱼豉油	净豉油	0.02斤	9.2克	0.03斤	14克	0.04斤	18克	0.03斤	15克	0.04斤	20克	0.05斤	23克
合计投入净料数量→			2.40斤	1200克	3.66斤	1828克	4.80斤	2399克	4.00斤	1999克	5.26斤	2628克	6.05斤	3027克
实际得到成品数量→			2.10斤	1050克	3.20斤	1600克	4.20斤	2100克	3.50斤	1750克	4.60斤	2300克	5.30斤	2650克
成品率（成品数量÷净料数量）→			87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%
出品数量	使用餐盒规格	实际装餐质量	成品→	1050克	成品→	1600克	成品→	2100克	成品→	1750克	成品→	2300克	成品→	2650克
	300ml圆餐盒	成品菜105克	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——	——	——	——	——
	450ml圆餐盒	成品菜160克	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——	——	——
	600ml圆餐盒	成品菜210克	——	——	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——	——	——
	500ml长方餐盒	成品菜175克	——	——	——	——	——	——	可出品→	10.0盒	——	——	——	——
	650ml长方餐盒	成品菜230克	——	——	——	——	——	——	——	——	可出品→	10.0盒	——	——
	750ml长方餐盒	成品菜265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：肉丝炒面 外卖餐盒装菜容积使用率： 35% 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			¥ 1.00		¥ 2.00		¥ 5.00		¥ 10.00		¥ 15.00		¥ 20.00	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	成品炒面需要食材		成品炒面需要食材		成品炒面需要食材		成品炒面需要食材		成品炒面需要食材		成品炒面需要食材	
			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	掸熟粗热干面条	热干面用掸熟碱面	0.68斤	341克	1.36斤	681克	3.41斤	1703克	6.81斤	3407克	10.22斤	5110克	13.63斤	6813克
配料	酱油上浆猪肉丝	酱油上浆猪肉丝	0.14斤	71克	0.29斤	143克	0.71斤	357克	1.43斤	714克	2.14斤	1071克	2.86斤	1429克
	5L元宝大豆油	氽肉丝用油	0.01斤	4.6克	0.02斤	9.1克	0.05斤	23克	0.09斤	46克	0.14斤	69克	0.18斤	91克
	绿豆芽	净绿豆芽	0.15斤	77克	0.31斤	154克	0.77斤	385克	1.54斤	769克	2.31斤	1154克	3.08斤	1538克
	预制煎鸡蛋皮	预制煎蛋皮丝	0.11斤	55克	0.22斤	110克	0.55斤	275克	1.10斤	549克	1.65斤	824克	2.20斤	1099克
调料	自制家常炒菜油	家常炒菜油	0.02斤	8.2克	0.03斤	16克	0.08斤	41克	0.16斤	82克	0.25斤	124克	0.33斤	165克
	4.9L海天草菇老抽	净老抽	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	食盐	0.00斤	2.5克	0.01斤	4.9克	0.02斤	12克	0.05斤	25克	0.07斤	37克	0.10斤	49克
	2kg莲花味精	味精	0.00斤	1.6克	0.01斤	3.3克	0.02斤	8.2克	0.03斤	16克	0.05斤	25克	0.07斤	33克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	1.6克	0.01斤	3.3克	0.02斤	8.2克	0.03斤	16克	0.05斤	25克	0.07斤	33克
	227g玖味黑胡椒粉	黑胡椒粉	0.00斤	0.4克	0.00斤	0.9克	0.00斤	2.2克	0.01斤	4.4克	0.01斤	6.6克	0.02斤	8.8克
	4.9L海天蒸鱼豉油	净豉油	0.01斤	4.4克	0.02斤	8.8克	0.04斤	22克	0.09斤	44克	0.13斤	66克	0.18斤	88克
合计投入净料数量→			1.14斤	571克	2.28斤	1142克	5.71斤	2856克	11.42斤	5712克	17.14斤	8568克	22.85斤	11424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）→			87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%	87.5%
出品数量	使用餐盒规格	实际装面质量	成品面→ 500克		成品面→ 1000克		成品面→ 2500克		成品面→ 5000克		成品面→ 7500克		成品面→ 10000克	
	300ml圆餐盒	每盒装105克	可出品→ 4.8盒		可出品→ 9.5盒		可出品→ 23.8盒		可出品→ 47.6盒		可出品→ 71.4盒		可出品→ 95.2盒	
	450ml圆餐盒	每盒装160克	可出品→ 3.1盒		可出品→ 6.3盒		可出品→ 15.6盒		可出品→ 31.3盒		可出品→ 46.9盒		可出品→ 62.5盒	
	600ml圆餐盒	每盒装210克	可出品→ 2.4盒		可出品→ 4.8盒		可出品→ 11.9盒		可出品→ 23.8盒		可出品→ 35.7盒		可出品→ 47.6盒	
	500ml长方餐盒	每盒装175克	可出品→ 2.9盒		可出品→ 5.7盒		可出品→ 14.3盒		可出品→ 28.6盒		可出品→ 42.9盒		可出品→ 57.1盒	
	650ml长方餐盒	每盒装230克	可出品→ 2.2盒		可出品→ 4.3盒		可出品→ 10.9盒		可出品→ 21.7盒		可出品→ 32.6盒		可出品→ 43.5盒	
	750ml长方餐盒	每盒装265克	可出品→ 1.9盒		可出品→ 3.8盒		可出品→ 9.4盒		可出品→ 18.9盒		可出品→ 28.3盒		可出品→ 37.7盒	



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。

