

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/粉面
名称 三丝炒米粉
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

三丝炒米粉

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
750毫升餐盒的装面数量与图例	… … …	…第6页

批量生产用配方：

不同规格餐盒各盛装10份成品面的配方	… …	…第7页
适用中央厨房批量生产的不同投料配方	… …	…第8页

版权声明	… … … … …	…第9页
------	-----------	------



三丝炒米粉



工艺简介:

- 1) 干细米粉放入70° 温水泡10分钟捞出沥水;
- 2) 在米粉中加入老抽、盐、味精拌匀上色;
- 3) 锅内放油, 将鸡丝滑油断生捞出, 留余油; 下入拌味的米粉煸炒, 炒制干爽后倒入滑油鸡丝, 撒上胡椒粉, 再沿锅边淋上蒸鱼豉油, 翻炒均匀即可出锅装盘。

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：三丝炒米粉 出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍 日期：2025年1月11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	新竹细米粉	——	福建	拼多多	250725	16.25元/斤	2500克/斤	3.25元	干制早餐炒细米粉	新竹细米粉	100%	3.25元	250克	1.63元
	250111测试↑：细米粉255克，放入70°温水泡10分钟后捞出沥水，称重820克，水泡涨发率321.5%；脱水炒熟测试794克，纯米粉成熟率311%													
配料	酱油上浆鸡丝	——	需提前预制		250801	4.44元/斤	500克/斤	4.44元	预制成品上浆鸡丝	酱油上浆鸡丝	100%	4.44元	150克	1.33元
	注↑：成品含盐量≤0.69%；以上“上浆鸡丝”详见预制腌浆类/《鸡脯肉丝-酱油上浆》成本卡；肉丝汆油断生、实际油耗占上浆鸡丝质量的4.9%。													
	胡萝卜	——	本地	多多买菜	250725	1.30元/斤	500克/斤 180-220克/个	1.30元	去皮去蒂，漂洗切块	胡萝卜切丝	84%	1.55元	80克	0.25元
	210613测试↑：胡萝卜2根395克。去皮去蒂洗净沥水后332克，净料率84.1%；切滚刀块烧熟306克，成熟率77.5%，相当于去皮净胡萝卜的92.2%。													
调料	绿豆芽	——	本地	批发配送	250725	1.50元/斤	500克/斤	1.50元	摘去杂物泡洗沥水	净绿豆芽	111%	1.35元	300克	0.81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%。													
	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%	海天老抽	100%	4.19元	10克	0.08元
	500g长舟加碘盐	长舟	湖北	白沙洲	250725	0.70元/袋	500克/袋 25公斤/袋	0.70元	成品调料/含盐量96.9%	食盐	100%	0.70元	8.0克	0.01元
备注	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/谷氨99.9%	味精	100%	4.40元	5.0克	0.04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	2.0克	0.16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	净大豆油	100%	4.75元	50克	0.48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%	海天豉油	100%	5.72元	10克	0.11元
	以上原料可制作成品菜≧1250克，成品率144.5% 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	865克	4.90元
	成品菜（全部原料）综合含盐量≤0.97%，含味精≤0.40%，胡椒粉≤0.16%，含豉油≤0.80%，含食油≤4.00%											每500克成品菜成本	1.96元	
		制作工艺简介						餐盒容积使用率为：40%						不同毛利率的菜品售价（元/盒）
		1) 干细米粉放入70°温水泡10分钟捞出沥水； 2) 在米粉中加入老抽、盐、味精拌匀上色； 3) 锅内放油，将鸡丝滑油断生捞出，留余油；下入拌味的米粉煸炒，炒制干爽后倒入滑油鸡丝，撒上胡椒粉，再沿锅边淋上蒸鱼豉油，翻炒均匀即可出锅装盘。						餐盒规格	餐盒成本	实际装饭	炒饭成本	成本小计		
								（毫升/盒）	（元/套）	（克/盒）	（元/盒）	餐盒+菜品	毛利率70%	毛利率60%
								300圆餐盒	0.220元	120克	0.47元	0.69元	2.30元	1.73元
								450圆餐盒	0.229元	180克	0.71元	0.93元	3.12元	2.34元
								600圆餐盒	0.416元	240克	0.94元	1.36元	4.52元	3.39元
								500长方盒	0.220元	200克	0.78元	1.00元	3.35元	2.51元
								650长方盒	0.254元	260克	1.02元	1.27元	4.24元	3.18元
								750长方盒	0.263元	300克	1.18元	1.44元	4.80元	3.60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。

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	新竹细米粉	主料	1.30元	0.65元	33.2%
2	酱油上浆鸡丝	配料1	1.07元	0.53元	27.2%
3	胡萝卜+豆芽	配料2	0.84元	0.42元	21.5%
4	老抽盐味精等	调料	0.71元	0.35元	18.1%
合计			3.92元	1.96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

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： 新竹细米粉			
主要原料毛料名称： 新竹细米粉			
主料转制成品工艺： 米粉+三丝配料+调料→炒熟			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 1445克			
成品率： 144.5%			
当前“新竹细米粉”进货价： 3.25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	干细米粉 进货价	三丝炒 米粉成本	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→	2.35元	1.78元	72%
2) 进货价下降至→	2.65元	1.84元	82%
3) 进货价下降至→	2.95元	1.90元	91%
4) 目前进货价→	3.25元	1.96元	100%
5) 进货价上涨至→	3.55元	2.02元	109%
6) 进货价上涨至→	3.85元	2.08元	118%
7) 进货价上涨至→	4.15元	2.14元	128%

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：40%

750毫升餐盒×装面40%=300（克）



↑ 750毫升长方餐盒
装300克成品炒米粉



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：三丝炒米粉 外卖餐盒装菜容积使用率： 40% 出品：满堂红菜品配方成本网 菜品试验与制表： 2025年1月11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120克/盒共10盒		装菜180克/盒共10盒		装菜240克/盒共10盒		装菜200克/盒共10盒		装菜260克/盒共10盒		装菜300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
主料	新竹细米粉	新竹细米粉	0.48斤	240克	0.72斤	360克	0.96斤	480克	0.80斤	400克	1.04斤	520克	1.20斤	600克
配料	酱油上浆鸡丝	酱油上浆鸡丝	0.29斤	144克	0.43斤	216克	0.58斤	288克	0.48斤	240克	0.62斤	312克	0.72斤	360克
	胡萝卜	胡萝卜切丝	0.15斤	77克	0.23斤	115克	0.31斤	154克	0.26斤	128克	0.33斤	166克	0.38斤	192克
	绿豆芽	净绿豆芽	0.58斤	288克	0.86斤	432克	1.15斤	576克	0.96斤	480克	1.25斤	624克	1.44斤	720克
调料	4.9L海天草菇老抽	海天老抽	0.02斤	10克	0.03斤	14克	0.04斤	19克	0.03斤	16克	0.04斤	21克	0.05斤	24克
	500g长舟加碘盐	食盐	0.02斤	7.7克	0.02斤	12克	0.03斤	15克	0.03斤	13克	0.03斤	17克	0.04斤	19克
	2kg莲花味精	味精	0.01斤	4.8克	0.01斤	7.2克	0.02斤	10克	0.02斤	8.0克	0.02斤	10克	0.02斤	12克
	227g玖味黑胡椒粉	黑胡椒粉	0.00斤	1.9克	0.01斤	2.9克	0.01斤	3.8克	0.01斤	3.2克	0.01斤	4.2克	0.01斤	4.8克
	5L元宝大豆油	净大豆油	0.10斤	48克	0.14斤	72克	0.19斤	96克	0.16斤	80克	0.21斤	104克	0.24斤	120克
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天豉油	0.02斤	10克	0.03斤	14克	0.04斤	19克	0.03斤	16克	0.04斤	21克	0.05斤	24克
合计投入净料数量→			1.66斤	830克	2.49斤	1246克	3.32斤	1661克	2.77斤	1384克	3.60斤	1799克	4.15斤	2076克
实际得到成品数量→			2.40斤	1200克	3.60斤	1800克	4.80斤	2400克	4.00斤	2000克	5.20斤	2600克	6.00斤	3000克
成品率（成品数量÷净料数量）→			144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%
出品数量	使用餐盒规格	实际装菜质量	成品菜→	1200克	成品菜→	1800克	成品菜→	2400克	成品菜→	2000克	成品菜→	2600克	成品菜→	3000克
	300ml圆餐盒	成品菜120克	可出品→	10盒	——	——	——	——	——	——	——	——	——	——
	450ml圆餐盒	成品菜180克	——	——	可出品→	10盒	——	——	——	——	——	——	——	——
	600ml圆餐盒	成品菜240克	——	——	——	——	可出品→	10盒	——	——	——	——	——	——
	500ml长方餐盒	成品菜200克	——	——	——	——	——	——	可出品→	10盒	——	——	——	——
	650ml长方餐盒	成品菜260克	——	——	——	——	——	——	——	——	可出品→	10盒	——	——
750ml长方餐盒			成品菜300克	——	——	——	——	——	——	——	——	——	可出品→	10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：三丝炒米粉 外卖餐盒装菜容积使用率： 40% 出品：满堂红菜品配方成本网 菜品试验与制表： 2025年1月11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	新竹细米粉	新竹细米粉	0.20斤	100克	0.40斤	200克	1.00斤	500克	2.00斤	1000克	3.00斤	1500克	4.00斤	2000克
配料	酱油上浆鸡丝	酱油上浆鸡丝	0.12斤	60克	0.24斤	120克	0.60斤	300克	1.20斤	600克	1.80斤	900克	2.40斤	1200克
	胡萝卜	胡萝卜切丝	0.06斤	32克	0.13斤	64克	0.32斤	160克	0.64斤	320克	0.96斤	480克	1.28斤	640克
	绿豆芽	净绿豆芽	0.24斤	120克	0.48斤	240克	1.20斤	600克	2.40斤	1200克	3.60斤	1800克	4.80斤	2400克
调料	4.9L海天草菇老抽	海天老抽	0.01斤	4.0克	0.02斤	8.0克	0.04斤	20克	0.08斤	40克	0.12斤	60克	0.16斤	80克
	500g长舟加碘盐	食盐	0.01斤	3.2克	0.01斤	6.4克	0.03斤	16克	0.06斤	32克	0.10斤	48克	0.13斤	64克
	2kg莲花味精	味精	0.00斤	2.0克	0.01斤	4.0克	0.02斤	10克	0.04斤	20克	0.06斤	30克	0.08斤	40克
	227g玖味黑胡椒粉	黑胡椒粉	0.00斤	0.8克	0.00斤	1.6克	0.01斤	4.0克	0.02斤	8.0克	0.02斤	12克	0.03斤	16克
	5L元宝大豆油	净大豆油	0.04斤	20克	0.08斤	40克	0.20斤	100克	0.40斤	200克	0.60斤	300克	0.80斤	400克
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天豉油	0.01斤	4.0克	0.02斤	8.0克	0.04斤	20克	0.08斤	40克	0.12斤	60克	0.16斤	80克
合计投入净料数量→			0.69斤	346克	1.38斤	692克	3.46斤	1730克	6.92斤	3460克	10.38斤	5190克	13.84斤	6920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）→			144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%	144.5%
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120克	可出品→ 4.2盒		可出品→ 8.3盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 41.7盒		可出品→ 62.5盒		可出品→ 83.3盒	
	450ml圆餐盒	每盒装180克	可出品→ 2.8盒		可出品→ 5.6盒		可出品→ 13.9盒		可出品→ 27.8盒		可出品→ 41.7盒		可出品→ 55.6盒	
	600ml圆餐盒	每盒装240克	可出品→ 2.1盒		可出品→ 4.2盒		可出品→ 10.4盒		可出品→ 20.8盒		可出品→ 31.3盒		可出品→ 41.7盒	
	500ml长方餐盒	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	
	650ml长方餐盒	每盒装260克	可出品→ 1.9盒		可出品→ 3.8盒		可出品→ 9.6盒		可出品→ 19.2盒		可出品→ 28.8盒		可出品→ 38.5盒	
	750ml长方餐盒	每盒装300克	可出品→ 1.7盒		可出品→ 3.3盒		可出品→ 8.3盒		可出品→ 16.7盒		可出品→ 25.0盒		可出品→ 33.3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。

