

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/米饭

名称 菜芯蒸米饭

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 | ✓ |



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

菜芯蒸米饭



工艺简介:

- 1) 隔水蒸饭：将免洗大米放入蒸盘、加入清水，放入蒸锅（蒸柜、电饭煲），隔水蒸40分钟；
- 2) 将广东菜芯洗净，顶刀切成长1厘米的颗粒状，用花生油炒至断生，添在蒸熟米饭的表面，再焖蒸10分钟即可。

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: 米饭主食 菜名: 菜芯蒸米饭

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

日期: 2024年5月23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 | | |
| 主料 | 盘锦蟹田粳米 | 盘珠 | 辽宁盘锦 | 拼多多 | 260228 | 103.3元/袋 | 20000 克/袋 40斤/袋起售包邮 | 2.58元 | — | 盘锦蟹田粳米 | 100% | 2.58元 | 300克 | 1.55元 | | |
| | 201021测试: 大米300克, 清水漂洗、沥水后366克; 倒入电饭煲, 加清水470克, 选超快煮模式(30分钟), 取出蒸熟米饭稍凉称重687克, 成品率229% 191224测试: 将免洗大米200克、清水803克放入大碗内; 电饭煲内加清水, 将装米大碗放在电饭煲蒸架上, 隔水蒸40分钟, 蒸熟的米饭458克, 成品率229% | | | | | | | | | | | | | | | |
| 调料 | 清水 | — | 自备 | — | — | 0.00元/斤 | 500 克/斤 | 0.00元 | 不计成本/计入费用类 | 清水 | 100% | 0.00元 | 470克 | 0.00元 | | |
| | (广东)菜芯 | — | 云南 | 拼多多 | 260301 | 4.00元/斤 | 500 克/斤 | 4.00元 | 去老梗、去残叶 | 净菜心 | 72% | 5.56元 | 60克 | 0.67元 | | |
| | 201027测试↑: 菜芯471克, 去老梗、去残叶后339克, 净料率71.9%; 焯水至熟382克, 成熟率81.8%。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5L福临门花生香食用油 | 福临门 | — | 多多买菜 | 260224 | 48.99元/壶 | 5000 毫升/壶 约915 克/升 | 4.90元 | 注↑: 食油应用中有损耗 | 鲁姬花生油 | 100% | 4.90元 | 10克 | 0.10元 | | |
| 以上原料可制作成品炒饭≥ 740克, 成品率 88.1% 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 | | 840克 | 2.32元 | |
| 以上大米+胡萝卜可制作米饭≥ 740克, 生大米+菜芯煮熟饭成品率 246.7%, 煮米饭后水分蒸发 100克, 蒸发比 11.90% | | | | | | | | | | | | 每500克成品菜成本 | | 1.56元 | | |
| 备注 | 制作工艺简介 餐盒容积使用率为: 45% 1) 隔水蒸饭: 将免洗大米放入蒸盘、加入清水, 放入蒸锅(蒸柜、电饭煲), 隔水蒸40分钟; 2) 将广东菜芯洗净, 顶刀切成长1厘米的颗粒状, 用花生油炒至断生, 添在蒸熟米饭的表面, 再焖蒸10分钟即可。 注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。 | | | | | | | | 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) | | |
| | | | | | | | | | (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 | 135克 | 0.42元 | 0.57元 | 1.89元 | 1.42元 | 1.13元 | | | | | | | | |
| | 450圆餐盒 | 0.158元 | 200克 | 0.63元 | 0.78元 | 2.61元 | 1.96元 | 1.57元 | | | | | | | | |
| | 600圆餐盒 | 0.233元 | 270克 | 0.84元 | 1.08元 | 3.59元 | 2.70元 | 2.16元 | | | | | | | | |
| | 500长方盒 | 0.177元 | 225克 | 0.70元 | 0.88元 | 2.94元 | 2.20元 | 1.76元 | | | | | | | | |
| | 650长方盒 | 0.197元 | 290克 | 0.91元 | 1.10元 | 3.68元 | 2.76元 | 2.21元 | | | | | | | | |
| | 750长方盒 | 0.230元 | 335克 | 1.05元 | 1.28元 | 4.26元 | 3.20元 | 2.56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** 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** m.mth517777.com

www.mth517777.com

m.mth517777.com



登录满堂红商城

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。

米饭原料分类与成本占比分析↓

| 序号 | 主要原料名称 | 类别 | 成品米饭成本 | | 占比% |
|----|--------|----|--------|-------|-------|
| | | | 元/千克 | 元/斤 | |
| 1 | 盘锦蟹田粳米 | 主料 | 2.09元 | 1.05元 | 66.9% |
| 2 | 净菜心 | 配料 | 0.90元 | 0.45元 | 28.8% |
| 3 | 鲁姬花花生油 | 调料 | 0.13元 | 0.07元 | 4.2% |
| 4 | —— | 其它 | —— | —— | —— |
| 合计 | | | 3.13元 | 1.56元 | 100% |

主要原料的成本占比比较高。

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

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：**盘锦蟹田粳米**
 主要原料毛料名称：**盘锦蟹田粳米**
 主料转制成品工艺：**大米+清水→煮蒸米饭**
 每千克投料合计经加工后可得到成品：**881克**
 成品率：**88.1%**

当前“粳米”进货价：**2.58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 | 粳米进货价 (元/斤) | 青菜蒸米饭成本 (元/斤) | 主料进货单价系数 |
|-------------------|----------------|------------------|-------------|
| 涨跌幅度 0.20元 | | | 0 |
| 1) 进货价下降至→ | 1.98元 | 1.32元 | 77% |
| 2) 进货价下降至→ | 2.18元 | 1.40元 | 85% |
| 3) 进货价下降至→ | 2.38元 | 1.48元 | 92% |
| 4) 目前进货价→ | 2.58元 | 1.56元 | 100% |
| 5) 进货价上涨至→ | 2.78元 | 1.65元 | 108% |
| 6) 进货价上涨至→ | 2.98元 | 1.73元 | 115% |
| 7) 进货价上涨至→ | 3.18元 | 1.81元 | 123% |

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

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：菜芯蒸米饭

外卖餐盒装菜容积使用率：45%

出品：满堂红菜品配方成本网

食材进货询价更新：2024年7月1日

| 原料名称 | | 300ml圆餐盒 装菜135克/盒共10盒 | | 450ml圆餐盒 装菜200克/盒共10盒 | | 600ml圆餐盒 装菜270克/盒共10盒 | | 500ml长方餐盒 装菜225克/盒共10盒 | | 650ml长方餐盒 装菜290克/盒共10盒 | | 750ml长方餐盒 装菜335克/盒共10盒 | | |
|-----------------|--------------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|---------------------------|-------|---------------------------|-------|---------------------------|-------|-------|
| 类别 | 采购食材 原料名称 | 投入原料 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 | 盘锦蟹田粳米 | 盘锦蟹田粳米 | 1.09斤 | 547克 | 1.62斤 | 811克 | 2.19斤 | 1095克 | 1.82斤 | 912克 | 2.35斤 | 1176克 | 2.72斤 | 1358克 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 调料 | 清水 | 清水 | 1.71斤 | 857克 | 2.54斤 | 1270克 | 3.43斤 | 1715克 | 2.86斤 | 1429克 | 3.68斤 | 1842克 | 4.26斤 | 2128克 |
| | 广东菜芯 | 净菜心 | 0.22斤 | 109克 | 0.32斤 | 162克 | 0.44斤 | 219克 | 0.36斤 | 182克 | 0.47斤 | 235克 | 0.54斤 | 272克 |
| | 5L福临门花生调和油 | 鲁姬花花生油 | 0.04斤 | 18克 | 0.05斤 | 27克 | 0.07斤 | 36克 | 0.06斤 | 30克 | 0.08斤 | 39克 | 0.09斤 | 45克 |
| 合计投入净料数量→ | | | 3.06斤 | 1532克 | 4.54斤 | 2270克 | 6.13斤 | 3065克 | 5.11斤 | 2554克 | 6.58斤 | 3292克 | 7.61斤 | 3803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）→ | | | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% |
| 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盒 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| | 450ml圆餐盒 | 成品菜200克 | — | — | 可出品→ | 10盒 | — | — | — | — | — | — | — | — |
| | 600ml圆餐盒 | 成品菜270克 | — | — | — | — | 可出品→ | 10盒 | — | — | — | — | — | — |
| | 500ml长方餐盒 | 成品菜225克 | — | — | — | — | — | — | 可出品→ | 10盒 | — | — | — | — |
| | 650ml长方餐盒 | 成品菜290克 | — | — | — | — | — | — | — | — | 可出品→ | 10盒 | — | — |
| 750ml长方餐盒 | 成品菜335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：米饭主食

菜名：菜芯蒸米饭

外卖餐盒装菜容积使用率：45%

出品：满堂红菜品配方成本网

食材进货询价更新：2024年7月1日

| 原料名称 | | 制作1斤 成品菜需要食材 | | 制作2斤 成品菜需要食材 | | 制作5斤 成品菜需要食材 | | 制作10斤 成品菜需要食材 | | 制作15斤 成品菜需要食材 | | 制作20斤 成品菜需要食材 | | |
|------------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|--------------------|---------------|
| 类别 | 采购食材 原料名称 | 投入原料 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 | 盘锦蟹田粳米 | 盘锦蟹田粳米 | 0.41斤 | 203克 | 0.81斤 | 405克 | 2.03斤 | 1014克 | 4.05斤 | 2027克 | 6.08斤 |
| 调料 | 清水 | 清水 | 0.64斤 | 318克 | 1.27斤 | 635克 | 3.18斤 | 1588克 | 6.35斤 | 3176克 | 9.53斤 | 4764克 | 12.70斤 | 6351克 |
| | 广东菜芯 | 净菜心 | 0.08斤 | 41克 | 0.16斤 | 81克 | 0.41斤 | 203克 | 0.81斤 | 405克 | 1.22斤 | 608克 | 1.62斤 | 811克 |
| | 5L福临门花生调和油 | 鲁姬花花生油 | 0.01斤 | 6.8克 | 0.03斤 | 13.5克 | 0.07斤 | 34克 | 0.14斤 | 68克 | 0.20斤 | 101克 | 0.27斤 | 135克 |
| | 合计投入净料数量→ | | 1.14斤 | 568克 | 2.27斤 | 1135克 | 5.68斤 | 2838克 | 11.35斤 | 5676克 | 17.03斤 | 8514克 | 22.70斤 | 11351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）→ | | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | 88.1% | |
| 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)
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

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。

