

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/米饭  
名称 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	✓



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

## 蒸米饭

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
------	-----------	-------





# 蒸米饭



## 工艺简介：

- 1) 电饭煲煮饭：大米用清水漂洗、沥水后倒入电饭煲；加入清水，选择蒸饭模式（超快煮、香甜煮）即可；
- 2) 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：蒸米饭

出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍

日期：2020年10月21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	盘锦蟹田粳米	盘珠	辽宁盘锦	拼多多	250725	102.4元 /袋	20000 克 /袋 40斤/袋起售包邮	2.56元	——	盘锦蟹田粳米	100%	2.56元	300克	1.54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			
备注	以上原料可制作成品≥				687克		，成品率 89.2%				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 770克		1.54元
	以上大米可制作米饭≥				687克		，生大米蒸煮成熟米饭成品率 229.0%				，煮米饭水分蒸发 83克		，蒸发比 10.78%		每500克成品菜成本 1.12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	米饭成本	成本小计	不同毛利率的米饭售价（元/盒）		
			1）电饭煲煮饭：大米用清水漂洗、沥水后倒入电饭煲；加入清水，选择蒸饭模式（超快煮、香甜煮）即可； 2）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分钟即可。 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	135克	0.30元	0.52元	1.74元	1.30元	1.04元		
								450圆餐盒	0.229元	200克	0.45元	0.68元	2.25元	1.69元	1.35元		
								600圆餐盒	0.416元	270克	0.60元	1.02元	3.40元	2.55元	2.04元		
								500长方盒	0.220元	225克	0.50元	0.72元	2.41元	1.81元	1.44元		
650长方盒								0.254元	290克	0.65元	0.90元	3.01元	2.25元	1.80元			
750长方盒	0.263元	335克	0.75元	1.01元	3.37元	2.53元	2.02元										

大米配置（参考）：7斤珍珠米+1斤糯米=8斤大米；将8斤大米淘洗2遍，尽量控干水分，加入清水7.2斤（1斤干的大米加9两水），加色拉油20克（猪油、椰油均可）、用蒸饭柜蒸熟。

常用计算式及说明：

原料净料率=（摘洗后的）净菜原料质量 ÷（未摘洗的）菜品原料毛料质量 × 100%； 净料（成本）单价=原料毛料（采购）单价 ÷ 净料率；  
菜品成本=主料成本+配料成本+调料成本；外卖菜品成本小计=菜品成本+餐盒成本（餐盒是盛菜专用一次性耗品，可计入成本；而打包袋、一次性筷勺餐巾纸拟可计入“管理费用”中）；  
关于燃料：菜品成本中一般不含“燃料”，企业财务应将燃料计入到“管理费用”中； 外卖餐盒装菜容积使用率（容积率）= 实际装菜质量 ÷ 餐盒容积 × 100%；  
菜品售价=外卖菜品成本小计÷（1- 内扣毛利率）× 100%； 内扣毛利率：指餐饮企业菜品销售毛利率计算方式（详见专项说明或上网查询）；  
内扣毛利率=（菜品售价-外卖菜品成本小计）÷菜品售价× 100%； 外卖菜品成本小计=菜品售价×（1- 内扣毛利率）。





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	2.23元	1.12元	100.0%
2	——	配料	——	——	——
3	清水	调料	0.00元	0.00元	0.0%
4	——	其它	——	——	——
合计			2.23元	1.12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

主要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： 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：			892克
			成品率： 89.2%
当前“粳米” 进货价： 2.56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	蒸米饭 成本	主料进货 单价系数
涨跌幅度 0.20元	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	1.96元	0.86元	77%
2) 进货价下降至→	2.16元	0.94元	84%
3) 进货价下降至→	2.36元	1.03元	92%
4) 目前进货价→	2.56元	1.12元	100%
5) 进货价上涨至→	2.76元	1.20元	108%
6) 进货价上涨至→	2.96元	1.29元	116%
7) 进货价上涨至→	3.16元	1.38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



# 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：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 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	
			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	1.18斤	590克	1.75斤	873克	2.36斤	1179克	1.97斤	983克	2.53斤	1266克	2.93斤	1463克
调料	清水	清水	1.85斤	924克	2.74斤	1368克	3.69斤	1847克	3.08斤	1539克	3.97斤	1984克	4.58斤	2292克
合计投入净料数量→			3.03斤	1513克	4.48斤	2242克	6.05斤	3026克	5.04斤	2522克	6.50斤	3250克	7.51斤	3755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）→			89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%
出品数量	使用餐盒规格	实际装饭质量	成品饭→	1350克	成品饭→	2000克	成品饭→	2700克	成品饭→	2250克	成品饭→	2900克	成品饭→	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

备注：以上“清水”数据表示煮、蒸米饭时所需要添加的“清水”量，其用量将根据烹饪过程中的“大米品种、火力大小、使用锅具、以及烹饪时间”等因素而产生变化。





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：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

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	成品米饭需要食材		成品米饭需要食材		成品米饭需要食材		成品米饭需要食材		成品米饭需要食材		成品米饭需要食材	
			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	盘锦蟹田粳米	盘锦蟹田粳米	0.44斤	218克	0.87斤	437克	2.18斤	1092克	4.37斤	2183克	6.55斤	3275克	8.73斤	4367克
调料	清水	清水	0.68斤	342克	1.37斤	684克	3.42斤	1710克	6.84斤	3421克	10.26斤	5131克	13.68斤	6841克
合计投入净料数量→			1.12斤	560克	2.24斤	1121克	5.60斤	2802克	11.21斤	5604克	16.81斤	8406克	22.42斤	11208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）→			89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%	89.2%
出品数量	使用餐盒规格	实际装饭质量	成品饭→	500克	成品饭→	1000克	成品饭→	2500克	成品饭→	5000克	成品饭→	7500克	成品饭→	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

备注：以上“清水”数据表示煮、蒸米饭时所需要添加的“清水”量，其用量将根据烹饪过程中的“大米品种、火力大小、使用锅具、以及烹饪时间”等因素而产生变化。





## 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。

