

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/米饭

名称 酱油炒饭

适用于:

1	称重式自助餐/其它自助	✓
2	团膳/食堂	✓
3	堂食小碗菜	✓
4	线上外卖菜	✓
5	零餐/快餐	✓
6	摆摊现做现卖	✓

7	早餐	✓
8	夜宵大排档	✓
9	中央厨房（批量配方）	✓
10	厨务管理用资料	✓
11	菜品研发用资料	✓
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

酱油炒饭

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



酱油炒饭



工艺简介：

- 1) 将炒饭用的“隔夜剩米饭”用炒勺抖散；
- 2) 在抖散的米饭中加入老抽、美极鲜酱油、食盐、鸡精拌匀；再加入生鸡蛋黄拌匀（蛋清打散备用）；
- 3) 锅内放自制炒菜油，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；
- 4) 撒入胡椒粉、葱花翻炒即可出锅装餐。

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)

类别: 面饭主食 菜名: 酱油炒饭

出品: 满堂红菜品配方成本网 制作: 杨巍

敬请关注最新版成本卡。

日期: 2022年11月10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	辽玉水晶米	辽玉	辽宁沈阳	拼多多	250725	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	500克	1.04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	250724	4.30元 /斤	500 克 /斤 = 0.51 元 / 个	4.30元	去掉蛋壳, 留蛋液	去壳鸡蛋液	84.8%	5.07元	150克	1.52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																
	自制家常炒菜油	需提前预制	250801	6.37元 /斤	500 克 /斤	6.37元	——	——	自制家常炒菜油	100%	6.37元	35克	0.45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																
调料	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	2.5克	0.00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	2.5克	0.05元			
	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			
	1.8L雀巢美极鲜	雀巢	东莞	拼多多	250725	29.90元 /壶	1800 毫升 /壶 约1150 克/升	7.22元	成品调料/含盐量15.9%	美极鲜	100%	7.22元	7.0克	0.10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	1.5克	0.12元			
	小葱	散装	安徽	拼多多	250725	5.00元 /斤	500 克 /斤	5.00元	去根须洗沥切葱花	小葱葱花	94.4%	5.30元	7.0克	0.07元			
	以上原料可制作成品炒饭≥ 615克 , 成品率 86.0% 计算式: 成品率 = 成品饭质量÷主、配、调料净料投料合计×100%																
	成品饭(全部原料)综合含盐量≤ 1.01% , 含鸡精≤ 0.41% , 含胡椒≤ 0.24% , 老抽+美极酱油含量≤2.76% , 含食油≤ 5.69%																
备注	 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 (毫升/盒) (元/套) (克/盒) (元/盒) 餐盒+菜品 300圆餐盒 0.220元 135克 0.76元 0.98元 450圆餐盒 0.229元 200克 1.12元 1.35元 600圆餐盒 0.416元 270克 1.51元 1.93元 500长方盒 0.220元 225克 1.26元 1.48元 650长方盒 0.254元 290克 1.62元 1.88元 750长方盒 0.263元 335克 1.88元 2.14元							不同毛利率的菜品售价(元/盒)		
	1) 将炒饭用的“隔夜剩米饭”用炒勺抖散; 2) 在抖散的米饭中加入老抽、美极鲜酱油、食盐、鸡精拌匀; 再加入生鸡蛋黄拌匀(蛋清打散备用); 3) 锅内放自制炒菜油, 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;							毛利率70% 毛利率60% 毛利率50% 3.25元 2.44元 1.95元 4.50元 3.37元 2.70元 6.43元 4.82元 3.86元 4.93元 3.70元 2.96元 6.26元 4.69元 3.75元 7.13元 5.35元 4.28元									

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。

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	1.69元	0.85元	30.2%
2	去壳鸡蛋液	配料	2.47元	1.24元	44.2%
3	盐+酱油葱花等	调料	1.43元	0.72元	25.6%
4	——	其它	0.00元	0.00元	0.0%
合计			5.60元	2.80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



扫码登录手机网站



登录满堂红商城

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：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+调料→酱油炒饭
每千克投料合计经加工后可得到成品：860克
成品率：86.0%**

当前“洋鸡蛋”进货价： 4.30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	洋鸡蛋 进货价	酱油炒饭 成本	主料进货 单价系数
涨降幅度 0.30元	(元/斤)	(元/斤)	0
1) 进货价下降至→	3.40元	2.54元	79%
2) 进货价下降至→	3.70元	2.63元	86%
3) 进货价下降至→	4.00元	2.71元	93%
4) 目前进货价→	4.30元	2.80元	100%
5) 进货价上涨至→	4.60元	2.89元	107%
6) 进货价上涨至→	4.90元	2.97元	114%
7) 进货价上涨至→	5.20元	3.06元	121%

不同的进货单价与“成品”菜品的成本对应关系

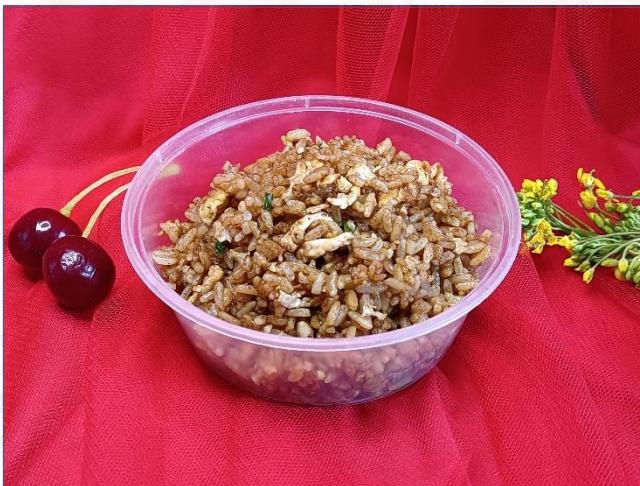
不同规格餐盒的装饭数量（图例）

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: 酱油炒饭

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 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										
主料	五常香米	五常大米蒸饭	2.20斤	1098克	3.25斤	1626克	4.39斤	2195克	3.66斤	1829克	4.72斤	2358克	5.45斤	2724克
配料	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳鸡蛋液	0.66斤	329克	0.98斤	488克	1.32斤	659克	1.10斤	549克	1.41斤	707克	1.63斤	817克
调料	自制家常炒菜油	自制家常炒菜油	0.15斤	77克	0.23斤	114克	0.31斤	154克	0.26斤	128克	0.33斤	165克	0.38斤	191克
	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	5.5克	0.02斤	8.1克	0.02斤	11克	0.02斤	9.1克	0.02斤	12克	0.03斤	14克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.01斤	5.5克	0.02斤	8.1克	0.02斤	11克	0.02斤	9.1克	0.02斤	12克	0.03斤	14克
	4.9L海天草菇老抽	海天老抽	0.04斤	22克	0.07斤	33克	0.09斤	44克	0.07斤	37克	0.09斤	47克	0.11斤	54克
	1.8L雀巢美极鲜	美极鲜	0.03斤	15克	0.05斤	23克	0.06斤	31克	0.05斤	26克	0.07斤	33克	0.08斤	38克
	227g玖味黑胡椒粉	黑胡椒粉	0.01斤	3.3克	0.01斤	4.9克	0.01斤	6.6克	0.01斤	5.5克	0.01斤	7.1克	0.02斤	8.2克
	小葱	小葱葱花	0.03斤	15克	0.05斤	23克	0.06斤	31克	0.05斤	26克	0.07斤	33克	0.08斤	38克
合计投入净料数量→			3.14斤	1571克	4.65斤	2327克	6.28斤	3141克	5.24斤	2618克	6.75斤	3374克	7.79斤	3897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)→			86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%
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：酱油炒饭

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	0.81斤	407克	1.63斤	813克	4.07斤	2033克	8.13斤	4065克	12.20斤	6098克	16.26斤	8130克
配料	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳鸡蛋液	0.24斤	122克	0.49斤	244克	1.22斤	610克	2.44斤	1220克	3.66斤	1829克	4.88斤	2439克
调料	自制家常炒菜油	自制家常炒菜油	0.06斤	28克	0.11斤	57克	0.28斤	142克	0.57斤	285克	0.85斤	427克	1.14斤	569克
	500g云鹤食盐	食盐	0.00斤	2.0克	0.01斤	4.1克	0.02斤	10克	0.04斤	20克	0.06斤	30克	0.08斤	41克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	2.0克	0.01斤	4.1克	0.02斤	10克	0.04斤	20克	0.06斤	30克	0.08斤	41克
	4.9L海天草菇老抽	海天老抽	0.02斤	8.1克	0.03斤	16克	0.08斤	41克	0.16斤	81克	0.24斤	122克	0.33斤	163克
	1.8L雀巢美极鲜	美极鲜	0.01斤	5.7克	0.02斤	11克	0.06斤	28克	0.11斤	57克	0.17斤	85克	0.23斤	114克
	227g玖味黑胡椒粉	黑胡椒粉	0.00斤	1.2克	0.00斤	2.4克	0.01斤	6.1克	0.02斤	12克	0.04斤	18克	0.05斤	24克
	小葱	小葱葱花	0.01斤	5.7克	0.02斤	11克	0.06斤	28克	0.11斤	57克	0.17斤	85克	0.23斤	114克
合计投入净料数量→			1.16斤	582克	2.33斤	1163克	5.82斤	2909克	11.63斤	5817克	17.45斤	8726克	23.27斤	11634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）→			86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%	86.0%
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** www.mth51777.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.mth51777.com



登录满堂红商城

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。

