

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/米饭
名称 鸡蛋炒饭
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

鸡蛋炒饭

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



鸡蛋炒饭



工艺简介:

- 1) 大米淘洗后放入开水煮5分钟，沥去米汤后将米饭装在蒸饭盆内，放入蒸锅干蒸25-30分钟，取出晾凉入冰箱，供第二天炒饭使用；
- 2) 用饭铲将冷、熟米饭“拨散”，加入生鸡蛋黄（蛋清打散备用）、盐、味精、鸡精、白胡椒粉搅拌均匀；
- 3) 锅内放油烧热，下入拌匀的米饭翻炒至蛋黄液凝固时、下入打散的蛋清；继续翻炒至干爽后撒上葱花即成。



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：鸡蛋炒饭

出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍

日期：2021年1月16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	335克	0.70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	去壳蛋液	86.6%	4.97元	55克	0.55元	
调料	自制姜葱花生油	需提前预制			250801	5.85元 /斤	500 克 /斤	5.85元	——	姜葱花生油	100%	5.85元	10克	0.12元	
	注↑：用作清炒、清汤用油；详见/预制油料类/《自制姜葱花生油》成本卡。														
	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	
	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	1.5克	0.01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	1.0克	0.02元	
	227g玖味白胡椒粉	玖味	武汉	批发市场	250725	24.00元 /袋	227 克 /袋 10袋/箱批发	52.86元	成品调料	白胡椒粉	100%	52.86元	1.0克	0.11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	5.0克	0.05元	
210408测试↑：小葱144克，去根须124克，净料率86.1%；洗净沥水1小时139克，切成葱花称重136克，净料率94.4%；其中葱白占42%，绿葱叶占58%。															
备注	以上原料可制作成品炒饭≧ 373克 ，成品率 90.8% 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 411克		1.56元	
	成品饭（全部原料）综合含盐量≤ 0.75% ，含味精≤ 0.40% ，含鸡精≤ 0.27% ，综合谷氨酸钠含量≤0.51% ，含食油≤ 2.68%											每500克成品菜成本		2.09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	炒饭成本	成本小计	不同毛利率的炒饭售价（元/盒）		
		1）大米淘洗后放入开水煮5分钟，沥去米汤后将米饭装在蒸饭盆内，放入蒸锅干蒸25-30分钟，取出晾凉入冰箱，供第二天炒饭使用； 2）用饭铲将冷、熟米饭“拨散”，加入生鸡蛋黄（蛋清打散备用）、盐、味精、鸡精、白胡椒粉搅拌均匀； 3）锅内放油烧热，下入拌匀的米饭翻炒至蛋黄液凝固时、下入打散的蛋清；继续翻炒至干爽后撒上葱花即成。 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	0.56元	0.78元	2.61元	1.96元	1.57元
								450圆餐盒	0.229元	200克	0.84元	1.06元	3.55元	2.66元	2.13元
								600圆餐盒	0.416元	270克	1.13元	1.54元	5.14元	3.86元	3.09元
								500长方盒	0.220元	225克	0.94元	1.16元	3.86元	2.90元	2.32元
650长方盒								0.254元	290克	1.21元	1.46元	4.88元	3.66元	2.93元	
750长方盒	0.263元							335克	1.40元	1.66元	5.54元	4.16元	3.32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。

炒饭原料分类与成本占比分析↓					
序号	主要原料名称	类别	成品炒饭成本		占比
			元/千克	元/斤	%
1	五常大米蒸饭	主料	1.87元	0.93元	44.8%
2	去壳蛋液	配料	1.46元	0.73元	35.1%
3	盐+味精+葱花等	调料	0.84元	0.42元	20.2%
4	——	其它	——	——	——
合计			4.18元	2.09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： 五常大米			
主要原料毛料名称： 辽玉水晶米			
主料转制成品工艺： 大米→蒸米饭+鸡蛋调料→炒饭			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 908克			
成品率： 90.8%			
当前“五常大米”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	五常大米 进货价	鸡蛋炒饭 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→	1.98元	1.87元	77%
2) 进货价下降至→	2.18元	1.94元	84%
3) 进货价下降至→	2.38元	2.02元	92%
4) 目前进货价→	2.58元	2.09元	100%
5) 进货价上涨至→	2.78元	2.16元	108%
6) 进货价上涨至→	2.98元	2.23元	116%
7) 进货价上涨至→	3.18元	2.31元	123%

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克成品饭



450毫升餐盒×装饭45%=200（克）



↑ 450毫升圆形餐盒
盛装200克成品饭



600毫升餐盒×装饭45%=270（克）



↑ 600毫升圆形餐盒
盛装270克成品饭



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克成品饭



650毫升餐盒×装饭45%=290（克）



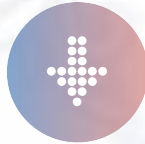
↑ 650毫升长方餐盒
盛装290克成品饭



750毫升餐盒×装饭45%=335（克）



↑ 750毫升长方餐盒
盛装335克成品饭



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：鸡蛋炒饭 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	投入原料	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	
	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	2.42斤	1212克	3.59斤	1796克	4.85斤	2425克	4.04斤	2021克	5.21斤	2605克	6.02斤	3009克
配料	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳蛋液	0.40斤	199克	0.59斤	295克	0.80斤	398克	0.66斤	332克	0.86斤	428克	0.99斤	494克
调料	自制姜葱花生油	姜葱花生油	0.07斤	36克	0.11斤	54克	0.14斤	72克	0.12斤	60克	0.16斤	78克	0.18斤	90克
	500g云鹤食盐	食盐	0.02斤	9.0克	0.03斤	13克	0.04斤	18克	0.03斤	15克	0.04斤	19克	0.04斤	22克
	2kg莲花味精	味精	0.01斤	5.4克	0.02斤	8.0克	0.02斤	11克	0.02斤	9.0克	0.02斤	12克	0.03斤	13克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.01斤	3.6克	0.01斤	5.4克	0.01斤	7.2克	0.01斤	6.0克	0.02斤	7.8克	0.02斤	9.0克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.01斤	3.6克	0.01斤	5.4克	0.01斤	7.2克	0.01斤	6.0克	0.02斤	7.8克	0.02斤	9.0克
	小葱	小葱葱花	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→			2.98斤	1488克	4.41斤	2204克	5.95斤	2975克	4.96斤	2479克	6.39斤	3195克	7.38斤	3691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）→			90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%
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



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：鸡蛋炒饭 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 原料名称	投入原料 净料名称	成品炒饭需要食材		成品炒饭需要食材		成品炒饭需要食材		成品炒饭需要食材		成品炒饭需要食材		成品炒饭需要食材	
			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	五常香米	五常大米蒸饭	0.90斤	449克	1.80斤	898克	4.49斤	2245克	8.98斤	4491克	13.47斤	6736克	17.96斤	8981克
配料	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳蛋液	0.15斤	74克	0.29斤	147克	0.74斤	369克	1.47斤	737克	2.21斤	1106克	2.95斤	1475克
调料	自制姜葱花生油	姜葱花生油	0.03斤	13克	0.05斤	27克	0.13斤	67克	0.27斤	134克	0.40斤	201克	0.54斤	268克
	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.4克	0.01斤	6.7克	0.03斤	17克	0.07斤	34克	0.10斤	50克	0.13斤	67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
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	1.3克	0.01斤	2.7克	0.01斤	6.7克	0.03斤	13克	0.04斤	20克	0.05斤	27克
	227g玖味白胡椒粉	白胡椒粉	0.00斤	1.3克	0.01斤	2.7克	0.01斤	6.7克	0.03斤	13克	0.04斤	20克	0.05斤	27克
	小葱	小葱葱花	0.01斤	6.7克	0.03斤	13克	0.07斤	34克	0.13斤	67克	0.20斤	101克	0.27斤	134克
合计投入净料数量→			1.10斤	551克	2.20斤	1102克	5.51斤	2755克	11.02斤	5509克	16.53斤	8264克	22.04斤	11019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）→			90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%	90.8%
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	



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。

