

# SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/米饭  
名称 腊味蛋炒饭  
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

## 腊味蛋炒饭

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



# 腊味蛋炒饭



## 工艺简介:

- 1) 将炒饭用的“隔夜剩米饭”抖散；在米饭中加入蒸鱼豉油、食盐、鸡精拌匀；再加入生鸡蛋黄拌匀（蛋清打散备用）；蒸熟的腊肠及腊肉切丁备用；
- 2) 锅内放自制炒菜油，下入腊肠腊肉煸炒出油，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；撒入胡椒粉、葱花翻炒即可。

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：腊味蛋炒饭

出品：满堂红菜品配方成本网 制作：杨巍

日期：2022年11月15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	450克	0.94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																			
	荣业广味腊肠	荣业	广东中山	拼多多	250724	15.08元 /袋	500 克 /袋	1斤包邮第2袋9折	15.08元	蒸熟后切丁/含盐5.1%	蒸熟腊肠切丁	≥100.0%	15.08元	50克	1.51元					
	210105测试↑：广式香肠生重439克-蒸熟后439克-出成率100%，腊肠煮熟后与蒸熟前的质量无差异。																			
	湘西腊肉	老腊头	江西吉安	拼多多	250724	65.9元 /袋	2500 克 /袋	五斤偏瘦五花腊肉	13.18元	蒸熟后切片/含盐2.1%	蒸熟腊肉切丁	97%	13.59元	50克	1.36元					
210325测试↑：带皮干腊肉299克，蒸熟晾凉后290克，成熟率97.0%。																				
调料	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																			
	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	1.5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	5.0克	0.06元					
	500g长舟加碘盐	长舟	湖北	白沙洲	250725	0.70元 /袋	227 克 /袋	10袋/箱批发	1.54元	成品调料	黑胡椒粉	100%	1.54元	1.5克	0.00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						
备注	以上原料可制作成品炒饭≥				650克	，成品率 86.4%				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 753克 5.96元						
	成品饭（全部原料）综合含盐量≤				1.04%	，含鸡精≤ 0.38%				，含胡椒≤ 0.23%				，蒸鱼豉油酱油含量≤0.77%		，含食油≤ 5.38%		每500克成品菜成本 4.59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	不同毛利率的菜品售价（元/盒）		
					1）将炒饭用的“隔夜剩米饭”抖散；在米饭中加入蒸鱼豉油、食盐、鸡精拌匀；再加入生鸡蛋黄拌匀（蛋清打散备用）；蒸熟的腊肠及腊肉切丁备用； 2）锅内放自制炒菜油，下入腊肠腊肉煸炒出油，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；撒入胡椒粉、葱花翻炒即可。  注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。				（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	1.24元	1.46元	4.86元	3.65元	2.92元				
									450圆餐盒	0.229元	200克	1.83元	2.06元	6.88元	5.16元	4.13元				
									600圆餐盒	0.416元	270克	2.48元	2.89元	9.64元	7.23元	5.79元				
									500长方盒	0.220元	225克	2.06元	2.28元	7.61元	5.71元	4.57元				
									650长方盒	0.254元	290克	2.66元	2.91元	9.71元	7.28元	5.83元				
					750长方盒	0.263元	335克	3.07元	3.34元	11.12元	8.34元	6.67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	1.44元	0.72元	15.7%
2	去壳鸡蛋液	配料	2.34元	1.17元	25.5%
3	腊肠+腊肉	其它	4.41元	2.21元	48.1%
4	油+盐+鸡精等	调料	0.98元	0.49元	10.7%
合计			9.17元	4.59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： 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+腊味调料→腊味炒饭			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 864克			
成品率： 86.4%			
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	腊味炒饭 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→	3.40元	4.34元	79%
2) 进货价下降至→	3.70元	4.42元	86%
3) 进货价下降至→	4.00元	4.51元	93%
4) 目前进货价→	4.30元	4.59元	100%
5) 进货价上涨至→	4.60元	4.67元	107%
6) 进货价上涨至→	4.90元	4.75元	114%
7) 进货价上涨至→	5.20元	4.83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）



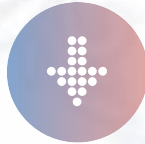
↑ 650毫升长方餐盒  
盛装290克蒸熟米饭



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：腊味蛋炒饭

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	1.87斤	935克	2.77斤	1385克	3.74斤	1869克	3.12斤	1558克	4.02斤	2008克	4.64斤	2319克
配料	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳鸡蛋液	0.62斤	312克	0.92斤	462克	1.25斤	623克	1.04斤	519克	1.34斤	669克	1.55斤	773克
	荣业广味腊肠	蒸熟腊肠切丁	0.21斤	104克	0.31斤	154克	0.42斤	208克	0.35斤	173克	0.45斤	223克	0.52斤	258克
	湘西腊肉	蒸熟腊肉切丁	0.21斤	104克	0.31斤	154克	0.42斤	208克	0.35斤	173克	0.45斤	223克	0.52斤	258克
调料	自制家常炒菜油	自制家常炒菜油	0.15斤	73克	0.22斤	108克	0.29斤	145克	0.24斤	121克	0.31斤	156克	0.36斤	180克
	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	3.1克	0.01斤	4.6克	0.01斤	6.2克	0.01斤	5.2克	0.01斤	6.7克	0.02斤	7.7克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.01斤	5.2克	0.02斤	7.7克	0.02斤	10克	0.02斤	8.7克	0.02斤	11克	0.03斤	13克
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天豉油	0.02斤	10克	0.03斤	15克	0.04斤	21克	0.03斤	17克	0.04斤	22克	0.05斤	26克
	500g云鹤食盐	黑胡椒粉	0.01斤	3.1克	0.01斤	4.6克	0.01斤	6.2克	0.01斤	5.2克	0.01斤	6.7克	0.02斤	7.7克
	小葱	小葱葱花	0.03斤	15克	0.04斤	22克	0.06斤	29克	0.05斤	24克	0.06斤	31克	0.07斤	36克
合计投入净料数量→			3.13斤	1563克	4.63斤	2315克	6.25斤	3126克	5.21斤	2605克	6.71斤	3357克	7.76斤	3878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）→			86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%
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：腊味蛋炒饭                      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	五常香米	五常大米蒸饭	0.69斤	346克	1.38斤	692克	3.46斤	1731克	6.92斤	3462克	10.38斤	5192克	13.85斤	6923克
配料	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳鸡蛋液	0.23斤	115克	0.46斤	231克	1.15斤	577克	2.31斤	1154克	3.46斤	1731克	4.62斤	2308克
	荣业广味腊肠	蒸熟腊肠切丁	0.08斤	38克	0.15斤	77克	0.38斤	192克	0.77斤	385克	1.15斤	577克	1.54斤	769克
	湘西腊肉	蒸熟腊肉切丁	0.08斤	38克	0.15斤	77克	0.38斤	192克	0.77斤	385克	1.15斤	577克	1.54斤	769克
调料	自制家常炒菜油	自制家常炒菜油	0.05斤	27克	0.11斤	54克	0.27斤	135克	0.54斤	269克	0.81斤	404克	1.08斤	538克
	500g云鹤食盐	食盐	0.00斤	1.2克	0.00斤	2.3克	0.01斤	5.8克	0.02斤	12克	0.03斤	17克	0.05斤	23克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	1.9克	0.01斤	3.8克	0.02斤	10克	0.04斤	19克	0.06斤	29克	0.08斤	38克
	4.9L海天蒸鱼豉油	海天豉油	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.7克	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.12斤	58克	0.15斤	77克
	500g云鹤食盐	黑胡椒粉	0.00斤	1.2克	0.00斤	2.3克	0.01斤	5.8克	0.02斤	12克	0.03斤	17克	0.05斤	23克
	小葱	小葱葱花	0.01斤	5.4克	0.02斤	11克	0.05斤	27克	0.11斤	54克	0.16斤	81克	0.22斤	108克
合计投入净料数量→			1.16斤	579克	2.32斤	1158克	5.79斤	2894克	11.58斤	5788克	17.37斤	8683克	23.15斤	11577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）→			86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%	86.4%
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	



## 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。

