

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 主食/米饭

名称 扬州炒饭

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

扬州炒饭

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



扬州炒饭



工艺简介：

- 1) 青豆焯水；将上浆虾仁、胡萝卜、三文治火腿切成青豆大小的粒备用；鸡蛋去壳将蛋黄、蛋清分开盛装；
- 2) 虾仁过油断生备用；将米饭抖散，加入蛋黄拌匀；
- 3) 锅内放油，下入米饭炒至蛋液凝固，下入青豆、胡萝卜丁和火腿丁；下入炒饭调味料、食盐、味精翻炒，下入蛋清液拌匀、翻炒至蛋液凝固、米粒松散即可。



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: 扬州炒饭

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: 2021年11月7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	675克	1.40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	155克	1.54元
	注↑: 8.5个/斤的洋鸡蛋, 平均每千克含蛋清56.6%, 含蛋黄30.0%, 含蛋壳13.4%; 平均每个鸡蛋含蛋清33.3克, 含蛋黄17.6克, 含蛋壳7.9克。													
调料	上浆虾仁	需提前预制		250801	35.07元 /斤	500 克 /斤 51-60 个/斤	35.07元	解冻搌干虾仁+调料上浆	上浆虾仁	100%	35.07元	50克	3.51元	
	211115测试↑: 网购冻虾仁 20.00 元/斤, 解冻搌干水分净料率 50.0%, 上浆后含盐≤0.78%; 以上“上浆虾仁”详见预制腌浆类/《虾仁上浆》成本卡													
备注	鲜冻青豆粒	—	山东临沂	拼多多	250725	18.13元 /袋	2000 克 /袋 1袋起售包邮	4.53元	解冻沥水, 焯水至半熟	半熟青豆粒	100%	4.53元	100克	0.91元
	注↑: 鲜冻青豆粒337克, 解冻、沥水后称重320克, 净料率95%; 焯水至半熟后称重339克, 成品率约100%。													
备注	胡萝卜	—	本地	多多买菜	250725	1.30元 /斤	500 克 /斤 180-220克/个	1.30元	去皮去蒂漂洗切小方丁	胡萝卜小方丁	84.1%	1.55元	100克	0.31元
	210613测试↑: 胡萝卜2根395克, 去皮去蒂洗净沥水后332克, 净料率84.1%;													
备注	高端三文治火腿	金晟汇	洛阳	拼多多	250724	32.96元 /件	1600 克 /件 400 克 /条	10.30元	切8mm方粒/含盐2.63%	炒饭用火腿粒	100%	10.30元	75克	1.55元
	908g炒粉炒饭调味料	厨圣小夫	惠州	拼多多	250725	17.40元 /袋	908 克 /袋 1袋起售包邮	9.58元	成品调料/含盐量31.13%	炒饭调味料	100%	9.58元	10克	0.19元
备注	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	25克	0.32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													
备注	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	3.0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	3.0克	0.07元
备注	以上原料可制作成品炒饭≥ 1070克 , 成品率 89.5% 计算式: 成品率 = 成品菜质量÷主、配、调料净料投料合计×100%													
	成品饭(全部原料)综合含盐量≤ 0.89% , 含食油≤ 2.34% ,													
备注		制作工艺简介 餐盒容积使用率为: 55%							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) 青豆焯水; 将上浆虾仁、胡萝卜、三文治火腿切成青豆大小的粒备用; 鸡蛋去壳将蛋黄、蛋清分开盛装; 2) 虾仁过油断生备用; 将米饭抖散, 加入蛋黄拌匀; 3) 锅内放油, 下入米饭炒至蛋液凝固, 下入青豆、胡萝卜丁和火腿丁; 下入炒饭调味料、食盐、味精翻炒, 下入蛋清液拌匀、翻炒至蛋液凝固、米粒松散即可。							(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%
备注	注: 可参考各类视频网站介绍的同类品种制作方法。								300圆餐盒	0.220元	165克	1.51元	1.73元	5.76元 4.32元 3.46元
									450圆餐盒	0.229元	245克	2.24元	2.47元	8.24元 6.18元 4.94元
备注									600圆餐盒	0.416元	330克	3.02元	3.44元	11.45元 8.59元 6.87元
									500长方盒	0.220元	275克	2.52元	2.74元	9.12元 6.84元 5.47元
备注									650长方盒	0.254元	355克	3.25元	3.50元	11.67元 8.76元 7.00元
									750长方盒	0.263元	415克	3.80元	4.06元	13.54元 10.15元 8.12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。

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	1.31元	0.66元	14.3%
2	上浆虾仁切丁	配料	3.28元	1.64元	35.8%
3	炒饭调料+油盐等	调料	0.54元	0.27元	5.9%
4	青豆胡萝卜火腿等	其它	4.02元	2.01元	43.9%
合计			9.15元	4.58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。



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：上浆虾仁
主要原料毛料名称：网购冻虾仁（含冰含水量非常多）
主料转制成品工艺：虾仁+米饭+配料+调料→炒熟
每千克投料合计经加工后可得到成品：895克
成品率：89.5%
当前“网购冻虾仁”进货价：20.00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	网购冻虾仁 进货价	虾仁解冻 上浆后成本	扬州炒饭 成本
	(元/斤)	(元/斤)	(元/斤)
涨幅度 2.00元			
1) 进货价下降至→	14.00元	29.98元	4.34元
2) 进货价下降至→	16.00元	31.68元	4.42元
3) 进货价下降至→	18.00元	33.37元	4.50元
4) 目前进货价→	20.00元	35.07元	4.58元
5) 进货价上涨至→	22.00元	36.76元	4.65元
6) 进货价上涨至→	24.00元	38.46元	4.73元
7) 进货价上涨至→	26.00元	40.16元	4.81元

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：55%

300毫升餐盒×装饭55%=165（克）



↑ 300毫升圆形餐盒
盛装165克成品饭



450毫升餐盒×装饭55%=245（克）



↑ 450毫升圆形餐盒
盛装245克成品饭



600毫升餐盒×装饭55%=330（克）



↑ 600毫升圆形餐盒
盛装330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：55%

500毫升餐盒×装饭55%=275（克）



↑ 500毫升长方餐盒
盛装275克成品饭



650毫升餐盒×装饭55%=355（克）



↑ 650毫升长方餐盒
盛装355克成品饭



750毫升餐盒×装饭55%=415（克）



↑ 750毫升长方餐盒
盛装415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: 扬州炒饭

外卖餐盒装菜容积使用率: 55%

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165克/盒共10盒		装菜245克/盒共10盒		装菜330克/盒共10盒		成品275克/盒共10盒		成品355克/盒共10盒		成品415克/盒共10盒	
			投料数量	换算										
主料	五常香米	五常大米蒸饭	2.08斤	1041克	3.09斤	1546克	4.16斤	2082克	3.47斤	1735克	4.48斤	2239克	5.24斤	2618克
配料	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳蛋液	0.48斤	239克	0.71斤	355克	0.96斤	478克	0.80斤	398克	1.03斤	514克	1.20斤	601克
	上浆虾仁	上浆虾仁	0.15斤	77克	0.23斤	114克	0.31斤	154克	0.26斤	129克	0.33斤	166克	0.39斤	194克
	鲜冻青豆粒	半熟青豆粒	0.31斤	154克	0.46斤	229克	0.62斤	308克	0.51斤	257克	0.66斤	332克	0.78斤	388克
	胡萝卜	胡萝卜小方丁	0.31斤	154克	0.46斤	229克	0.62斤	308克	0.51斤	257克	0.66斤	332克	0.78斤	388克
	三文治火腿	炒饭用火腿粒	0.23斤	116克	0.34斤	172克	0.46斤	231克	0.39斤	193克	0.50斤	249克	0.58斤	291克
调料	908g炒粉炒饭调味料	炒饭调味料	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	39克
	自制家常炒菜油	自制家常炒菜油	0.08斤	39克	0.11斤	57克	0.15斤	77克	0.13斤	64克	0.17斤	83克	0.19斤	97克
	500g云鹤食盐	食盐	0.01斤	4.6克	0.01斤	6.9克	0.02斤	9.3克	0.02斤	7.7克	0.02斤	10克	0.02斤	12克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.01斤	4.6克	0.01斤	6.9克	0.02斤	9.3克	0.02斤	7.7克	0.02斤	10克	0.02斤	12克
合计投入净料数量→			3.69斤	1844克	5.48斤	2739克	7.38斤	3689克	6.15斤	3074克	7.94斤	3968克	9.28斤	4639克
实际得到成品数量→			3.30斤	1650克	4.90斤	2450克	6.60斤	3300克	5.50斤	2750克	7.10斤	3550克	8.30斤	4150克
成品率(成品数量÷净料数量)→			89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%
出品数量	使用餐盒规格	实际装饭质量	成品饭→	1650克	成品饭→	2450克	成品饭→	3300克	成品饭→	2750克	成品饭→	3550克	成品饭→	4150克
	300ml圆餐盒	成品菜165克	可出品→	10.0盒	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	450ml圆餐盒	成品菜245克	—	—	可出品→	10.0盒	—	—	—	—	—	—	—	—
	600ml圆餐盒	成品菜330克	—	—	—	—	可出品→	10.0盒	—	—	—	—	—	—
	500ml长方餐盒	成品菜275克	—	—	—	—	—	—	可出品→	10.0盒	—	—	—	—
	650ml长方餐盒	成品菜355克	—	—	—	—	—	—	—	—	可出品→	10.0盒	—	—
	750ml长方餐盒	成品菜415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: 扬州炒饭

外卖餐盒装菜容积使用率: 55%

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	0.63斤	315克	1.26斤	631克	3.15斤	1577克	6.31斤	3154克	9.46斤	4731克	12.62斤	6308克
配料	洋鸡蛋-8.5个/斤	去壳蛋液	0.14斤	72克	0.29斤	145克	0.72斤	362克	1.45斤	724克	2.17斤	1086克	2.90斤	1449克
	上浆虾仁	上浆虾仁	0.05斤	23克	0.09斤	47克	0.23斤	117克	0.47斤	234克	0.70斤	350克	0.93斤	467克
	鲜冻青豆粒	半熟青豆粒	0.09斤	47克	0.19斤	93克	0.47斤	234克	0.93斤	467克	1.40斤	701克	1.87斤	935克
	胡萝卜	胡萝卜小方丁	0.09斤	47克	0.19斤	93克	0.47斤	234克	0.93斤	467克	1.40斤	701克	1.87斤	935克
	三文治火腿	炒饭用火腿粒	0.07斤	35克	0.14斤	70克	0.35斤	175克	0.70斤	350克	1.05斤	526克	1.40斤	701克
调料	908g炒粉炒饭调味料	炒饭调味料	0.01斤	4.7克	0.02斤	9.3克	0.05斤	23克	0.09斤	47克	0.14斤	70克	0.19斤	93克
	自制家常炒菜油	自制家常炒菜油	0.02斤	12克	0.05斤	23克	0.12斤	58克	0.23斤	117克	0.35斤	175克	0.47斤	234克
	500g云鹤食盐	食盐	0.00斤	1.4克	0.01斤	2.8克	0.01斤	7.0克	0.03斤	14克	0.04斤	21克	0.06斤	28克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.00斤	1.4克	0.01斤	2.8克	0.01斤	7.0克	0.03斤	14克	0.04斤	21克	0.06斤	28克
合计投入净料数量→			1.12斤	559克	2.24斤	1118克	5.59斤	2794克	11.18斤	5589克	16.77斤	8383克	22.36斤	11178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) →			89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%	89.5%
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165克	可出品→ 3.0盒	可出品→ 6.1盒		可出品→ 15.2盒		可出品→ 30.3盒		可出品→ 45.5盒		可出品→ 60.6盒		
	450ml圆餐盒	每盒装245克	可出品→ 2.0盒	可出品→ 4.1盒		可出品→ 10.2盒		可出品→ 20.4盒		可出品→ 30.6盒		可出品→ 40.8盒		
	600ml圆餐盒	每盒装330克	可出品→ 1.5盒	可出品→ 3.0盒		可出品→ 7.6盒		可出品→ 15.2盒		可出品→ 22.7盒		可出品→ 30.3盒		
	500ml长方餐盒	每盒装275克	可出品→ 1.8盒	可出品→ 3.6盒		可出品→ 9.1盒		可出品→ 18.2盒		可出品→ 27.3盒		可出品→ 36.4盒		
	650ml长方餐盒	每盒装355克	可出品→ 1.4盒	可出品→ 2.8盒		可出品→ 7.0盒		可出品→ 14.1盒		可出品→ 21.1盒		可出品→ 28.2盒		
	750ml长方餐盒	每盒装415克	可出品→ 1.2盒	可出品→ 2.4盒		可出品→ 6.0盒		可出品→ 12.0盒		可出品→ 18.1盒		可出品→ 24.1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。

