

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制油料
名称 自制起锅淋明油
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

自制起锅淋明油

工艺简介	… … … … …	第3页
《成本卡》	… … … … …	第4页
主料进货单价上涨或降价与成本的变化	… …	第5页
用于“批量生产”的六种不同投料配方	… …	第6页
版权声明	… … … … …	第7页



自制起锅淋明油



大豆油 → 占68.97%



白芝麻油 → 占10.34%



自制葱姜菜籽油
→ 占20.69%

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：预制油料

菜名：自制起锅淋明油


出品：满堂红菜品配方成本网

制作：杨巍

日期：2010年11月12日

食材进货询价更新：2025年8月1日

敬请关注最新版成本卡。

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
调 料	5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	250725	43.99元 /壶	5000 毫升 /壶 约926 克/ 升	4.75元	注↑：食油应用中有损耗	净大豆油	100%	4.75元	5000克	48克
	自制葱姜菜籽油	自制	万能通用		250801	6.44元 /斤	500 克 /斤	6.44元	详见自制葱姜油成本卡	净姜葱油	100%	6.44元	1500克	19克
	1L-白芝麻油	——	河南	拼多多	250725	12.90元 /壶	1000 毫升 /壶 约923 克/ 升	6.99元	成品调料	净白芝麻油	100%	6.99元	750克	10克
备 注	以上原料可制作成品油质量≥				7250克	， 成品率 100.0% 计算式：成品率=成品油质量÷全部净料投料合计×100%						投料合计 7250克		77克
												每500克成品油成本		5.33元
			制作工艺简介											
1) 将以上三种食用油料混合即可； 注↑：每千克成品油“起锅”前，可淋入≤10克明油。														
注：可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。														



当“主要”原料进货单价涨价、或降价后，对应的成品综合成本所产生的变化

- 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；考虑到不同城市、不同区域、不同餐饮业主所进货的“主要”原料单价均有所不同，因此我们也同步推出：当“主要”原料进货单价涨价（三种）、或降价（三种）以后，对应的成品菜品成本所产生的不同变化。
——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	成品油成本		占比
			元/千克	元/斤	%
1	净大豆油	主料	6.55元	3.28元	61.5%
2	——	配料	——	——	——
3	——	调料	——	——	——
4	姜葱油+白芝麻油	其它	4.11元	2.05元	38.5%
每千克成本合计			10.66元	5.33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： 净大豆油			
主要原料毛料名称： 5L元宝大豆油			
主料转制成品工艺： 将豆油+姜葱油+麻油→混合成明油			
每千克投料合计经加工后可得到成品： 1000克			
成品率： 100.0%			
当前“净大豆油”进货价： 4.75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	大豆油 进货价	自制起锅 明油成本	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→	3.85元	4.71元	81%
2) 进货价下降至→	4.15元	4.92元	87%
3) 进货价下降至→	4.45元	5.12元	94%
4) 目前进货价→	4.75元	5.33元	100%
5) 进货价上涨至→	5.05元	5.54元	106%
6) 进货价上涨至→	5.35元	5.74元	113%
7) 进货价上涨至→	5.65元	5.95元	119%

不同的主料进货单价与“成品”成本的对应关系


扫码登录手机网站


登录满堂红商城

大豆油 相对密度：
0.9150-0.9375
约：915-937.5克/升
平均：926克/升
或：1.080升/千克

菜品标准配方成本卡

表-2

速算配方表

按实际制作成品油（整数）质量编制的原料净料配方

类别：预制油料

菜名：自制起锅淋明油

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	成品油需要食材		成品油需要食材		成品油需要食材		成品油需要食材		成品油需要食材		成品油需要食材	
			投料质量	换算	投料质量	换算	投料质量	换算	投料质量	换算	投料质量	换算	投料质量	换算
调料	5L元宝大豆油	净大豆油	0.69斤	345克	1.38斤	690克	3.45斤	1724克	6.90斤	3448克	10.34斤	5172克	13.79斤	6897克
	自制葱姜菜籽油	净姜葱油	0.21斤	103克	0.41斤	207克	1.03斤	517克	2.07斤	1034克	3.10斤	1552克	4.14斤	2069克
	1L-白芝麻油	净白芝麻油	0.10斤	52克	0.21斤	103克	0.52斤	259克	1.03斤	517克	1.55斤	776克	2.07斤	1034克
合计投入净料质量→			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
实际得到成品质量→			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（成品质量÷投料质量）→			100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

1) 将以上三种食用油料混合即可；
注↑：每千克成品菜“起锅”前，可淋入≤10克明油。



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。

