

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制油料

名称 自制家常炒菜油

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

自制家常炒菜油

工艺简介	… … … … …	… 第3页
《成本卡》	… … … …	… 第5页
主料进货单价上涨或降价与成本的变化	… …	第6页
用于“批量生产”的六种不同投料配方	… …	第7页
版权声明	… … …	… 第8页



自制家常炒菜油



大豆油→占50.76%



菜籽油→占20.30%



化猪油→占15.23%



生姜+大葱芯+洋葱
+香菜→占13.71%

自制家常炒菜油

- 1) 锅内倒入大豆油、菜籽油，以及炼猪油用的猪板油，开启炉火加热；
- 2) 将猪板油（肥膘肉）炸酥、出油后捞出油渣，再依次放入生姜片和洋葱片、炸至1分钟；
- 3) 再放入大葱绿芯（边角料）和带根香菜（边角料）；注：提前放入或油温过高会炸黑并影响味道；
- 4) 待炸制水分快干、锅内油面上起“小泡”时关火，将锅端离炉口降温；
- 5) 晾凉后将油过滤、去渣即成。

注↑：每千克食用油、加上猪板油214克（单独炼制的猪板油出油率为77.8%），经以上加工后可得到成品炒菜油982克。



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: 自制家常炒菜油

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: 2010年11月12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	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	47.51元								
	5L金龙鱼纯香菜籽油	金龙鱼	湖北	多多买菜	250725	54.99元/壶	5000 毫升/壶 约912 克/升	6.03元	注↑: 食油应用中有损耗	净菜籽油	100%	6.03元	2000克	24.12元								
	2.5kg成品化猪油	金锣	山东临沂	拼多多	250725	48.00元/桶	2500 克/桶 1桶起售包邮	9.60元	成品化猪油	成品化猪油	100%	9.60元	1500克	28.80元								
配料	老生姜	散装	安徽	菜场批发	250725	6.00元/斤	500 克/斤	6.00元	洗净后带皮切片	带皮姜片	93.0%	6.45元	250克	3.23元								
	香菜/芫茜	——	山东	拼多多	250725	6.00元/斤	500 克/斤	6.00元	摘去老黄叶, 留根须	带根净香菜	95.0%	6.32元	100克	1.26元								
	洋葱	——	本地	菜场批发	250725	1.20元/斤	500 克/斤	1.20元	去掉老叶、根须	净洋葱丝	85.0%	1.41元	500克	1.41元								
	大葱	——	山东潍坊	拼多多	250725	2.00元/斤	500 克/斤	2.00元	边角料叶管、绿葱芯	大葱边角料	62.0%	0.00元	500克	0.00元								
以上原料可制作成品炒菜油≥ 8350克 , 原料成品率: 84.8% 计算式: 成品率=成品油质量÷全部净料投料合计×100%								投料合计 9850克 106.32元														
以上原料可制作成品炒菜油≥ 8350克 , 食油成品率: 98.2% 计算式: 成品油质量÷食用油投料(含猪板油)合计×100%								每500克成品油成本 6.37元														
备注	 满堂红 菜品配方成本网			制作工艺简介 1) 锅内倒入大豆油、菜籽油, 以及炼猪油用的猪板油, 开启炉火加热; 2) 将猪板油(肥膘肉)炸酥、出油后捞出油渣, 再依次放入生姜片和洋葱片、炸至1分钟; 3) 再放入大葱绿芯(边角料)和带根香菜(边角料); 注: 提前放入或油温过高会炸黑并影响味道; 4) 待炸制水分快干、锅内油面上起“小泡”时关火, 将锅端离炉口降温; 5) 焖凉后将油过滤、去渣即成。 注↑: 每千克食用油、加上猪板油214克(单独炼制的猪板油出油率为77.8%), 经以上加工后可得到成品炒菜油982克。 注: 可参考各网络平台介绍的同类菜品“视频”制作法。																		

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	5.69元	2.84元	44.7%
2	菜油+猪油+姜葱等	配料	7.04元	3.52元	55.3%
3	——	调料	——	——	——
4	——	其它	——	——	——
成本合计			12.73元	6.37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：	豆油+菜油、猪油+调料→炼油		
每千克投料合计经加工后可得到成品：	848克		
成品率：	84.8%		
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 (元/斤)	自制家常 炒菜油成本 (元/斤)	主料进货 单价系数
涨降幅度 0.30元			0
1) 进货价下降至→	3.85元	5.83元	81%
2) 进货价下降至→	4.15元	6.01元	87%
3) 进货价下降至→	4.45元	6.19元	94%
4) 目前进货价→	4.75元	6.37元	100%
5) 进货价上涨至→	5.05元	6.55元	106%
6) 进货价上涨至→	5.35元	6.73元	113%
7) 进货价上涨至→	5.65元	6.91元	119%

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



扫码登录手机网站



登录满堂红商城

不同的主料进货单价与“成品”成本的对应关系

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：自制家常炒菜油

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	投入原料	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	
	原料名称	净料名称	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
主料	5L元宝大豆油	净大豆油	0.60斤	299克	1.20斤	599克	2.99斤	1497克	5.99斤	2994克	8.98斤	4491克	11.98斤	5988克
	5L谷大师菜籽油	净菜籽油	0.24斤	120克	0.48斤	240克	1.20斤	599克	2.40斤	1198克	3.59斤	1796克	4.79斤	2395克
	2.5kg成品化猪油	成品化猪油	0.18斤	90克	0.36斤	180克	0.90斤	449克	1.80斤	898克	2.69斤	1347克	3.59斤	1796克
配料	老生姜	带皮姜片	0.03斤	15克	0.06斤	30克	0.15斤	75克	0.30斤	150克	0.45斤	225克	0.60斤	299克
	香菜/芫茜	带根净香菜	0.01斤	6.0克	0.02斤	12克	0.06斤	30克	0.12斤	60克	0.18斤	90克	0.24斤	120克
	洋葱	净洋葱丝	0.06斤	30克	0.12斤	60克	0.30斤	150克	0.60斤	299克	0.90斤	449克	1.20斤	599克
	铁杆大葱	大葱边角料	0.06斤	30克	0.12斤	60克	0.30斤	150克	0.60斤	299克	0.90斤	449克	1.20斤	599克
合计投入净料→			1.18斤	590克	2.36斤	1180克	5.90斤	2949克	11.80斤	5898克	17.69斤	8847克	23.59斤	11796克
实际得到成品→			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→			84.8%	84.8%	84.8%	84.8%	84.8%	84.8%	84.8%	84.8%	84.8%	84.8%	84.8%	84.8%

- 1) 锅内倒入大豆油、菜籽油，以及炼猪油用的猪板油，开启炉火加热；
- 2) 将猪板油（肥膘肉）炸酥、出油后捞出油渣，再依次放入生姜片和洋葱片、炸至1分钟；
- 3) 再放入大葱绿芯（边角料）和带根香菜（边角料）；注：提前放入或油温过高会炸黑并影响味道；
- 4) 待炸制水分快干、锅内油面上起“小泡”时关火，将锅端离炉口降温；
- 5) 晾凉后将油过滤、去渣即成。

注↑：每千克食用油、加上猪板油214.3克（单独炼制的猪板油出油率为77.8%），经以上加工后可得到成品炒菜油982克。



扫码登录手机网站

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。

