

「最佳」期後 仍可食用

消除對食物日期標籤的誤解

2025年10月





內容

執行摘要

背景

研究方法

重點概覽

研究主要發現

全球觀點

建議



執行摘要

對食物日期標籤的混淆和誤解，被公認為是全球食物浪費的主要原因之一，同時也成了食物捐贈的重要障礙。

有鑑於此，香港食物銀行樂餉社（Feeding Hong Kong）著手研究本港食物日期標籤、食物浪費與食物捐贈之間的關聯。我們與 YouGov 和香港大學合作完成了兩項獨立的消費者調查，並在我們的「年度慈善機構調查」中增設了有關日期標籤的問題。

調查結果證實，公眾對「此日期或之前食用」（Use By）和「此日期前最佳」（Best Before）標籤的錯誤認知，是導致家庭食物浪費及阻礙剩餘食物再分配的關鍵因素。數據亦顯示，公眾對日期標籤的困惑是源於對食物安全的擔憂。然而，當中最令人鼓舞的結果是：市民普遍有積極意願，並會採取正面行動。

相關研究發現證明了消費者教育對於釐清食物日期標籤的誤解至關重要。透過提高日期標籤的清晰度，將有助於減少食物浪費、節省家庭開支、提高弱勢群體的食物保障。最終為香港建立一個更強健、更具韌性的食物系統。



背景

我們的研究目的

本研究旨在探討食物日期標籤的誤解是如何導致大量仍安全、可食用的食物被白白丟棄。

作為食物銀行，這項研究結果將有力支持我們透過改變業界及家庭的行為習慣，以增加剩餘食物的再分配量，從而降低送往堆填區的廢棄總量。



樂餉社為香港註冊慈善機構。我們致力減少高質素的剩餘食物被棄置到垃圾堆填區，對抗本地飢餓問題。

我們每天收集可食用而富營養的剩餘食物，並把它們重新分配予我們網絡內的慈善機構合作夥伴，由他們把食物轉送至有需要人士。

我們讓公眾以義工參與，藉此提高他們對食物浪費、食物保障及食物銀行運作的認識。

我們是國際食銀行網絡的香港唯一認可成員，此網絡為國際性非牟利組織，致力於建立和加強食物銀行。

每天有3,191噸食物被送到堆填區



的香港固體廢物總量是
食物



相等於差不多213輛雙層巴士重量



食物浪費中有 63%是來自消費者

改善香港的食物浪費問題，無法僅靠任何單一持份者，而是需要政策制定者、業界和消費者共同參與。然而，由於絕大多數的食物浪費源於家庭住戶，這意味著個人的日常選擇至關重要。因此，我們在採購、儲存食物、烹煮及處理剩餘食物時所做的微小改變，都能切實地帶來改變。

139萬人正生活在貧窮線下

單身人士的
貧窮線為每月
港幣5,000元



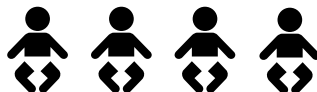
每5個人

就有1人生活於
貧窮線之下



每3個人

就有1人為長者



每5個人

就有1人為小孩

香港是已發展經
濟體中

貧富差距

最大的地區之一



在大量優質食物被浪費的同時，香港仍有許多家庭難以負擔有足夠營養的優質食物。將可食用的優質剩食轉贈給有需要人士，既能減少食物浪費對環境造成的負面影響，亦能充分發揮食物共享所帶來的正面社會效益。

食物日期標籤

根據香港的《[食物及藥物規例](#)》，預先包裝食品必須標有兩種日期標籤的其中一種，即「此日期前最佳」（Best Before）或「此日期或之前食用」（Use By）。但現時並沒有一份明確清單列明哪些食物應使用哪種日期標籤。然而，食品公司最了解其產品的特性，因此他們有責任設定合適的日期標籤，以供消費者作出明智的食物選擇。

	「此日期前最佳」	「此日期或之前食用」或「有效日期」
定義	標示產品預計能保持最佳品質（味道、口感等）的期限	基於安全理由，產品必須在該日期前食用
安全性	通常在此日期之仍可安全食用，但品質可能會下降	在此日期之後食用可能會構成健康風險

我們的研究旨在量化消費者對於這些日期標籤的理解和行為。



研究方法



YouGov 食物浪費綜合調查

調查方法：網上問卷

覆蓋範圍：香港，樣本大小 = 1,010

目標群組：具代表性的香港人口樣本

語言：英文及中文

數據收集時段：2025年8月



樂餉社年度慈善機構夥伴意見調查

調查方法：網上問卷

覆蓋範圍：香港，樣本大小 = 153間前線慈善機構

目標群組：樂餉社的慈善機構合作夥伴，為社區提供食物援助

語言：英文及中文

數據收集時段：2024年8月至9月



香港大學研究生的專題項目調查 - 分析消費者對「此日期前最佳」和「此日期或之前食用」標籤的理解及其與香港食物浪費的關係

調查方法：網上問卷及經挑選的真人訪談

覆蓋範圍：香港，樣本大小 = 335

目標群組：具代表性的香港人口樣本

語言：英文及中文

數據收集時段：2025年3月至4月



重點概覽

日期標籤的混亂是造成公眾疑慮的主要原因

日期標籤的混亂導致香港出現不必要的食物浪費和食物安全風險。

25%

的消費者誤解「此日期前最佳」的意思

17%

的人會立即丟棄過了「此日期前最佳」期限的食物

32%

的人不知道過了「此日期或之前食用」或「有效日期」期限的食物是不可安全食用

完好且可食用的食物被不必要地丟棄

營養豐富且食物安全風險較低的食物被浪費的數量最多

前3名

過了「此日期前最佳」期限後，最常被丟棄的食物是蔬果、牛奶和麵包。

24%

的消費者選擇包裝好的主食（例如米、意大利粉和麵食）是他們最常丟棄的三大食物之一

日期標籤的混亂可能會限制剩餘食物的重新分配

對食物日期標籤的誤解，阻礙提供食物援助的慈善機構夥接收更多優質剩食的決定

12%

的樂餉社慈善機構合作夥伴認為食物過了「此日期前最佳」期限後便不能安全食用

18%

的樂餉社慈善機構合作夥伴會立即丟棄過了「此日期前最佳」期限的食物

74%

的樂餉社慈善機構合作夥伴對食物日期標籤的理解程度缺乏信心

消費者渴望採取積極行動

儘管日期標籤存在混亂，消費者仍有減少食物浪費的意願。

67%

的人會**冷凍**剩餘食物
以免浪費

35%

的人會把食物廢棄物用於
堆肥或**回收**

64%

的人會制定**膳食計劃**，
並使用購物清單來協助，
避免食物浪費

15%

的人會把剩食**捐贈**予
慈善機構



研究主要發現

對「此日期前最佳」的混淆

25% 的消費者認為過了「此日期前最佳」期限的食物是**不能安全食用**或不確定是否安全，顯示我們正不必要地丟棄大量完好及仍可食用的食物。

對「此日期前最佳」
期限的了解



- 仍可安全食用
- 跟品質相關
- 不可安全食用
- 不確定

清晰界定「此日期前最佳」 僅為品質指標而非安全標示，有助減少食物浪費。

對「此日期或之前食用」或「有效日期」的誤解

16% 的消費者認為超過「此日期或之前食用」或「有效日期」期限的食物仍可以安全食用。
但這是不正確的。

事實上，有 32% 的消費者並不完全了解過了「此日期或之前食用」或「有效日期」期限是代表產品已不適合食用，這顯示存在許多可能影響消費者安全的情況。

「此日期或之前
食用」或「有效
日期」



- 仍可安全食用
- 跟品質相關
- 不可安全食用
- 不確定

提高消費者對「此日期或之前食用」或「有效日期」所含安全意涵的認知，將有助於落實更嚴謹的食品安全措施。

食物過了「此日期前最佳」期限後會如何？

儘管有些消費者會不必要地丟棄食物，但仍有近 **83%** 的人會食用超過「此日期前最佳」期限的食物，大部人會運用常理判斷食物是否仍能安全食用。

17%

的香港消費者會立丟棄過了「此日期前最佳」期限的食物

41%

的人會根據食物種類或過期多久來判斷，或食物只要聞起來和看起來沒問題，他們仍會繼續食用

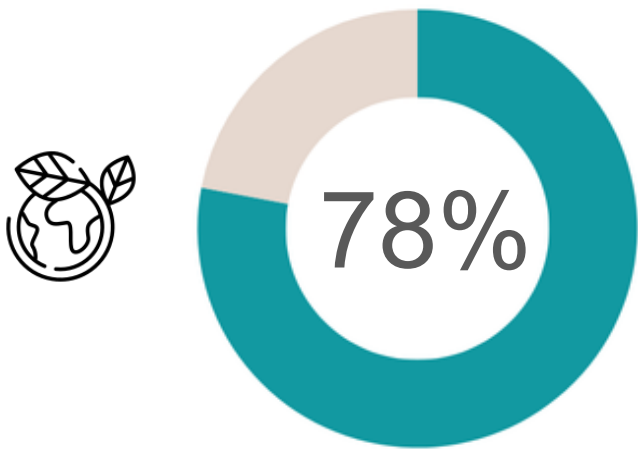
49%

的人會根據食物過了「此日期前最佳」日子多久來決定是否繼續食用

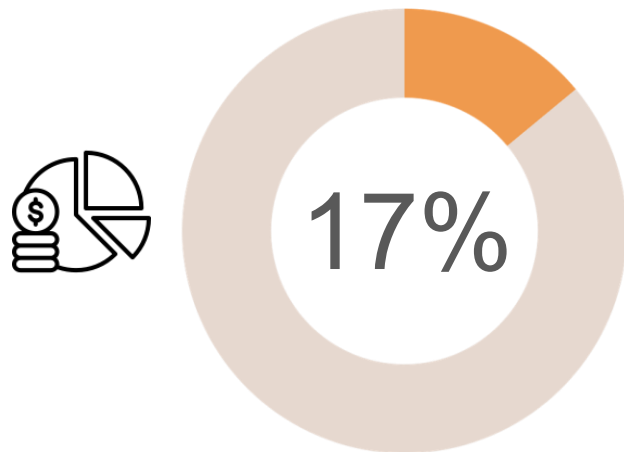
鼓勵消費者除了參考日期標籤外，也需運用他們的判斷力去檢查食物，留意食物聞起來和看起來是否正常，將有助避免不必要地丟棄有營養且安全食用的食物。

我們進一步詢問那些表示會食用超過「此日期前最佳」食物的消費者，以了解他們的背後動機。

減少食物浪費



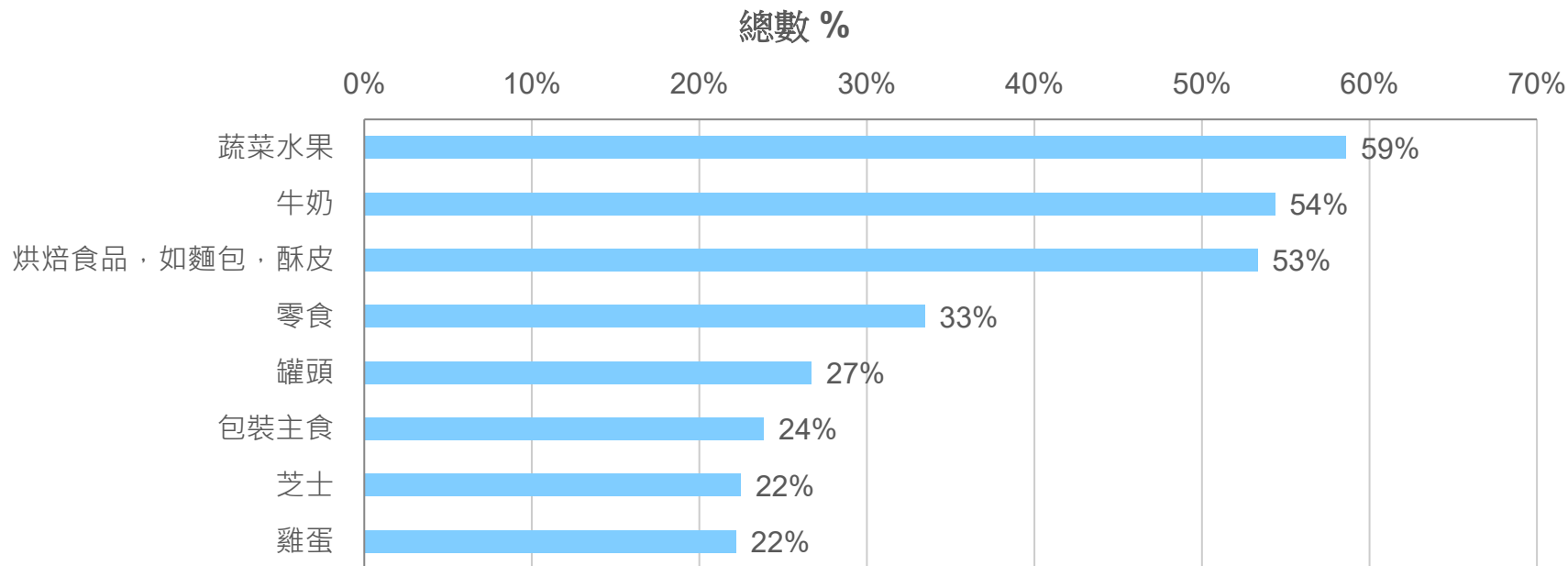
節省開支



減少食物浪費是有力推動大部份消費者尋求改變的因素，但對一般消費者而言，節省開支也是其中之一的動機，這間接為食品公司帶來了商機。

日期標籤所造成的食物浪費

超過半數消費者指出，過了「此日期前最佳」期限後的蔬菜水果、牛奶和烘焙食品是他們最常丟棄的三大類食物。



櫥櫃內的包裝主食是可以避免浪費

包裝主食，例如米、麵食、意大利粉和罐頭食品，即使過了其「此日期前最佳」期限，通常仍可安全食用數月，甚至數年。然而：

27%

的消費者把**罐頭食品**列為最常丟棄的三大類食物之一



24%

的人表示**米、意大利粉、麵食等包裝食品**，屬於最常被丟棄的三大類食物之一。



透過教育消費者正確的食物保存方法及其重要性，可以幫助他們延長家中食物的保鮮期。

新鮮且營養豐富的食物被浪費得最多

新鮮食物，例如水果、蔬菜、牛奶和烘焙食品，在「此日期前最佳」期限後仍適合食用。然而，這些食物卻是第一位最常被丟棄的食物。



27%

的消費者選擇丟棄水果和蔬菜

24%

的消費者選擇牛奶

12%

的人選擇烘焙食品

5%

的人時常丟棄雞蛋

集中精力教導消費者如何更好地處理常被浪費的新鮮食物，可以幫助他們更充分地享用所購買的每一份食材。

為有需要人士提供更有價值的優質食物

了解「此日期前最佳」的真正含意，能讓收集回來的優質剩食在弱勢社群中發揮更大的潛力和價值。然而：

12%

的受訪慈善機構認為食物過了「此日期前最佳」期限就不可安全食用

18%

的受訪慈善機構表示會丟棄過了「此日期前最佳」期限的食物

56%

的受訪慈善機構對「此日期前最佳」的理解表示「有點信心」，而有18%則完全沒有信心

樂餉社年度慈善機構夥伴意見調查

每年，我們會跟慈善機構合作夥伴進行意見調查，了解他們的需求、我們的食物如何幫助他們，以及我們可以如何改善，為他們提供更好的援助。

在2024年，我們在調查問卷中新增了一個部分，旨在更深入了解慈善機構夥伴如何看待和處理接近日期標籤期限的捐贈食品。

透過加強消費者對食物日期標籤的教育，不論收入高低，所有家庭都能更清楚了解哪些食品是安全食用，並能積極採取行動，既減少浪費，又能節省開支。

標籤很重要

我們的 YouGov 消費者調查結果，獲得了香港大學研究生完成的一份更全面研究的佐證。該研究深入探討了消費者對日期標籤的態度與行為，並附加了與關鍵持份者的訪談結果。

調查結果與 YouGov 調查一致

五分一的受訪者未能準確理解「此日期前最佳」的含義，**11%**會立刻丟棄該過了此日期的食品。

實際上，有**三分之一**人每週或更頻繁地丟棄已過「**此日期前最佳**」的食物。

超過**17%**的人不完全明白「**此日期或之前食用**」期限過後的食物是**不能安全**食用，仍有超過**50%**的人會繼續食用。

如食品過了「此日期前最佳」期限時，**68%**受訪者會先檢查食物**外觀、氣味和質地**，再決定是否繼續食用。

日期標籤教育是關鍵

60% 的人曾接受過有關食品日期標籤的教育或資訊。

63% 的人表示食品日期標籤會影響他們當週的膳食選擇，會優先使用接近「此日期或之前食用」、「有效日期」或「此日期前最佳」期限的食物，以免浪費。

85% 的人會妥善儲存已購買的食品，幫助延長保存期限。

50% 的人認同標準化食品日期標籤有助減少食物浪費。

避免食物浪費

有很多簡單方法能防止食物浪費，消費者也在積極採取。

67%

會冷凍剩餘食物以
避免浪費



64%

會制定膳食計劃，並
使用購物清單來協助，
避免食物浪費



35%

會把食物廢棄物用於
堆肥或回收



15%

會把剩食捐贈予慈
善機構



冷凍食物是延長食物保存期限的有效方法，但有35%的樂餉社慈善機構夥伴沒有冰箱，且他們服務的弱勢家庭的冰箱空間有限或根本沒有。



全球觀點

香港的食品行業高度依賴進口。多元的貨源讓本港進口商面對各種不同的日期標籤做法。所以，雙重日期標籤系統（包括品質日期和安全日期）正成為普遍趨勢。

香港特別行政區 食物安全中心 [參考資料](#)

在香港，《食物及藥物規例》要求預先包裝食品必須貼上「此日期前最佳」或「此日期或之前食用」其中之一款日期標籤，並需附有相關儲存指示。

過了「**此日期前最佳**」，食品可能**仍可食用**，但品質可能下降，例如一條麵包雖然仍然安全可吃，但可能變乾變硬。

過了「**此日期或之前食用**」後，即使食品外觀和氣味正常，也可能**不安全食用**。



Example from New Zealand

我們的食物來自哪裡？標籤上又寫了什麼？

中國

國家市場監督管理總局 [參考資料](#)



2025年公布的新日期標籤規定將於2027年實施，要求標明「生產日期」和「保質期到期日」，並以年、月、日順序清晰標示保質期到期日。此保質期日期應為可食用期限。

傳統的「**此日期前最佳**」表示產品品質最佳期，而「**保質期到期日**」則表示過了該日期產品可能不再安全食用。

目前，「**保質期到期日**」是以期限長短表示，而非固定日期。

澳洲與紐西蘭

食品標準局 [參考資料](#)



大多數食品有「**此日期前最佳**」，過期後仍可食用，但品質會變差。而需在特定期限內食用的食品會有「**此日期或之前食用**」標示。

美國

食品藥物管理局 [參考資料](#)



食品藥物管理局建議用「**此日期前最佳**」標示最佳品質和口感，過期後通常仍可安全食用，但品質可能降低。

Insights from some other food suppliers to Hong Kong

日本
日本消費者廳 [參考資料](#)



「**賞味期限**」是指根據指定儲存方法，產品預期品質可被充分保存的日期。過了這日期，品質可能仍然保持良好。「**消費期限**」是指根據指定儲存方法，產品不會因腐爛、變質或其他品質惡化而帶來安全風險的最後限期。

英國
食物標準局 [參考資料](#)



「**此日期前最佳**」指食品品質，不是安全期限，過期後仍**安全食用**，但口感或質地可能下降。消費者需遵從包裝上的儲存指示**正確保存**。

泰國
食品和藥品管理局 [參考資料](#)



「**此日期前最佳**」是食品在標籤指定的儲存條件下，仍能保持良好品質的最後期限，過了這個指定的日期後，食物品質可能會改變。「**有效日期**」是食品在標籤指定的儲存條件下，食物的最終保質期。

香港超過90%的食物供應依賴進口。

國際非政府組織支持日期標籤標準化及消費者教育的必要性

WRAP主張更清晰的日期標籤，區分「此日期前最佳」（品質）和「此日期或之前食用」（安全）。

與食品標準局及環境、食品暨鄉村事務部合作，向食品公司提供食品標籤指引。

調查零售商如何採用標籤指引以減少家庭浪費。

為慈善機構提供剩食分發指引。

廢棄物與資源行動計劃 Waste & Resources Action Plan (WRAP) 是一個全球環保行動的非政府組織，致力改變生產、消費和處理方式來保護地球。



全球食物銀行網絡推廣三大最佳做法

與哈佛法學院合作發布《[Promoting Food Donation: Date Labeling Law and Policy](#)》的簡報中，分享今食物日期標籤變得更清晰的三項建議：

- 把日期標籤制度標準化，清晰區分基於品質和安全的日期
- 允許銷售及捐贈過了品質日期的食品
- 展開廣泛的消費者教育活動

全球食物銀行網絡在近50個國家支持社區主導的解決方案，緩解飢餓問題。



ReFED主張標準化、簡化食物日期標籤，避免混淆和食物浪費。

ReFED支持零食浪費聯盟（Zero Food Waste Coalition），呼籲採用兩種標準日期標籤：

- 「最好在此日期前使用」（BEST if used by）標示品質
- 「此日期或之前食用」（USE By）指示過了此日期後食用風險會增加

美國農業部和FDA正推動《食物日期標籤法》來統一標籤標準。

ReFED是美國非政府組織，致力終結食品流失與浪費。





建議

問題

食物日期標籤混淆導致香港不必要的食物浪費和食品安全風險。

誤解也限制了優質剩餘食物通過慈善食物援助計劃再分配給社會上有需要人士的數量。

解決方法

教育、啟發、改變

透過消費者教育來澄清日期標籤的真正含義，不僅能幫助市民減少食物浪費，節省家庭開支，更能發揮剩餘食物的最大力量，以解決本地飢餓問題，打造更強韌的香港食物系統。

重點訊息：大多數過了「此日期前最佳」的食物仍可安全食用。看起來、聞起來、嘗起來還好嗎？用感官判斷，減少浪費，又可省錢。

次要訊息：過了「此日期或之前食用」期限的食物與安全相關，切勿食用。

分享《「最佳」期後 仍可食用》報告，加強公眾對重點訊息的關注。

- 關於「世界糧食日」的媒體及網上宣傳活動將於2025年10月16日啟動
- 樂餉社網站、通訊、社交媒體
- 港鐵於10月19至25日，在88個車站的社區告示板展示海報。

「最佳」期後
Best After

仍可食用
and Beyond

BEST BEFORE
此日期前最佳

BEST BEFORE
此日期前最佳

大多數過了「此日期前最佳」的食物仍然可以安全食用。

Most food beyond its 'Best Before' date is still perfectly safe to eat.

惜食又慳錢。
Save food and money.

feedinghk.org

香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

會員機構 MEMBER

香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

會員機構 MEMBER

重點訊息：延長即將或已過「此日期前最佳」期限的優質食物壽命非常簡單。讓食物更持久，減少食物浪費，節省金錢。

小貼士：

- **先到期食物先用！**先吃食用保質期最短的食物。
- **冰箱是好幫手。**大部份食物的壽命都可以透過冷凍去延長。請注意標籤，若產品已註明曾冷凍（通常是肉類或魚類），則不應再次冷凍。
- **妥善儲存很重要。**遵循包裝上的指示存放以延長食物壽命，在香港潮濕的環境中尤其重要。
- **把食物袋好！**用密封袋或容器儲存，並在封口前盡量排出空氣，防止變質和結霜。
- **真空密封。**如果有真空封口機，請用它來儲存肉類、魚類和剩菜。盡量抽出空氣能讓食物保鮮更久。
- **回收！**如你需要丟棄食物，請盡一點責任，將它們與其他垃圾分開。政府正擴展回收網絡，更多智能回收箱和廚餘收集點正陸續增設。

有很多巧妙的食物保存方法可以讓食材新鮮如初。以下技巧可助您鎖住食物營養，延長保鮮期：

新鮮蔬果

- 大多數蔬菜可輕微預先煮熟後再冷凍（這有助保留營養），然後急凍保存作備用。
- 將當季新鮮蔬菜用於湯羹或炒菜。
- 將水果打成冰沙或加入蛋糕製作。
- 將菜葉用濕紙巾包裹，再放入膠袋中儲存，紙巾能吸收多餘水分，讓蔬菜保持脆爽。

牛奶與芝士

- 你知道牛奶和芝士皆可冷凍嗎？
- 剩餘牛奶可加入湯羹或烹調醬汁。
- 將芝士磨成碎末再冷凍，每次就可取出所需份量

麵包

- 將麵包切片後冷凍，食用前可烤成多士。
- 將剩餘麵包磨成麵包糠並冷凍，適合用於炸物裹粉。

雞蛋

- 雞蛋浮沉測試: 將雞蛋放入清水中，若沉底代表可食用，就算鈍端朝上並傾斜浮起；若完全浮在水面，則可能已變質。

米飯、意粉、麵條及罐頭食品

- 這些主食及食品的「最佳食用日期」往往比實際保質期長3至6個月。

FoodKeeper

- 想知道食物可以保存多久嗎？到[FoodKeeper](#)網站按食物類別搜尋吧！

「最佳」期後 仍可食用

如有任何查詢，請聯絡：

marketing@feedinghk.org

+852 2205 6568

