

麵包糕點產品			
食品	存儲期	將食品冷藏到冰箱可延長的額外食用期限	將食品急凍到冰箱可延長的額外食用期限
硬圈包	1 天	7 天	6 個月
切片麵包	4 天	14 天	6 個月
法國麵包	1 天	14 天	6 個月
蛋糕:			
天使蛋糕	2 天	7 天	2 個月
雪紡蛋糕, 海綿蛋糕	2 天	7 天	2 個月
巧克力蛋糕	2 天	7 天	4 個月
牛油蛋糕	4 天	7 天	6 個月
曲奇餅	3 星期	2 天	10 個月
牛角包	1 天	7 天	2 個月
丹麥包	2 天	7 天	2 個月
鬆餅	2 天	7 天	2 個月
冷藏食物存儲期			
食品		已過有效日期的額外食用期/儲存期	
飲料			
果汁			
		橙汁, 西柚汁	7 天
		100%純果汁冰沙 (Odwalla, Naked Juice)	7 天
		雜果賓治, 混合果汁	14 天
乳製品			
牛油		1-3 個月	
芝士		6 個月	
硬芝士 (切達芝士 cheddar, 瑞士芝士 swiss 等.)		6 個月	
芝士絲 (巴馬芝士 parmesan, 馬蘇里拉 mozzarella, 等.)		1 個月	
茅屋芝士		21 天	
奶油芝士		60 天	
蘸醬 (酸奶油為主)		14 天	
雞蛋 (整個)		5 星期	
代替蛋 (EggBeaters)		60 天	
人造牛油		1-3 個月	
牛奶		7 天	
牛奶 (非乳製品, 大豆, 大米, 杏仁, 椰子)		10 天	
酸奶油		21 天	
忌廉/氣溶忌廉		30 天	
乳酪		10 天	
熟食產品			
切開水果		1 天	
熱狗, 午餐肉 (紅腸, 火腿等)		1 天	
包裝午餐 (Lunchables)		1 天 或如果冻结, 最多 6 个月	
義大利香蒜青醬 (pesto)		1 天	
沙拉 (現成 或 套裝的)		1 天	
墨西哥薩爾薩辣醬 (salsa)		1 天	
三明治 (現成的)		1 天	
壽司		1 天	
麵團產品			
曲奇麵團		按有效期限使用或急凍	
意大利面 (新鮮)		2 天	
餡餅皮 (即用烘烤)		按有效期限使用或急凍	
管裝 (麵餅團, 麵包比薩餅麵團, 等等)		按有效日期食用	
豆製品			
蘸醬 (豆/豆腐為主)		7 天	
豆漿		7 天	
豆腐		21 天	



食品有效期限並不意味著食物是不宜食用！
請參考以下指引。

可以長期存儲		
食品		已過有效日期的額外食用期/儲存期
主糧		
乾豆類, (斑豆, 紅豆, 黑豆等)		12 個月
罐頭食品	低酸性(肉類, 豆類, 玉米, 湯等)	5 年
	高酸性(菠蘿, 番茄, 鹹菜等)	18 個月
麥片(冷熱品種)		12 個月
咖啡, (和無咖啡因)	磨碎咖啡	2 年
	即溶咖啡	5 年
乾蛋麵		2 年
白麵粉		12 個月
全麥		1 個月
乾意大利麵(意大利麵條, 通心粉, 長通粉等)		2 年
米	糙米	12 個月
	白米或野米	2 年
糖	紅糖	4 個月
	白砂糖	2 年
飲品		
瓶裝水		12 個月
果汁 (<i>Capri Sun</i>)		2 個月
朱古力, 可可粉		沒有效日期
粉裝果汁 (<i>Crystal Light</i>)		2 個月
礦泉汽水 (<i>IZZE</i>)		12 個月
盒裝果汁/瓶裝果汁		6 個月
粉裝飲品		6 個月
粉(干)牛奶		2 年
汽水	減肥汽水(罐裝或樽裝)	3 個月
	普通汽水(罐裝或樽裝)	9 個月
TetraPak: 牛奶, 果汁, 肉湯		1 年
調味料和零食		
牛肉幹		12 個月
朱古力糖漿		2 年
調味品(烤肉醬, 果醬/果凍, 番茄醬, 蛋黃醬, 芥末, 莎莎醬, 沙拉醬, 糖漿, 橄欖油/植物油)		12 個月
包裝曲奇		2 個月
餅乾 (<i>Saltines, Ritz, Triscuits</i>)		8 個月
淡奶		12 個月
香精		4-5 年
燕麥條(<i>NutriGrain, Nature Valley</i>)		12 個月
微波爐爆谷		18 個月
花生醬		9 個月
爆谷幹仁		2 年
幹肉腸 (<i>Slim Jims</i>)		18 個月
香料	新鮮香料	5-7 天
	研磨或幹香料	2-3 年
	原狀香料	3-4 年
植物油噴霧		2 年
醋		2 年

This information is to be used as a guide only. It was developed based on general knowledge, industry practices, and the understanding that best before dates are about sensory quality. All information taken from the Food Marketing Institute www.fightbac.org, EatByDate LLC www.eatbydate.com, Food Banks Canada www.foodbanksbc.com, and Feeding America "Donor Requirements & Restrictions"