

食品「有效日期」你知道多少？

作物改良科 助理研究員 任珮君、何昱圻 分機 253、261

許多人購買食品習慣查看「有效日期」，評估產品的保存期限，再決定是否要購買。賣家也常用「有效日期」作為商品出貨管理順序，將日期較前者優先出貨，並對即期商品提供折扣。這個標示看似簡單，實際上卻有許多容易被忽略的細節與誤解，今天我們就來深入探討有效日期的相關小知識。

一、有效日期是一個特定時間點

1. 依據《市售包裝食品有效日期評估指引》（衛生福利部，2022）第4條規定：「有效日期是指食品在特定儲存條件下，可保持產品價值的最終期限，標示方式為一具體的時間點，例如○年○月○日」。
2. 這樣標示的優點是可減少消費者因計算產生之錯誤。例如產品製造日期為2024.10.17、保存期限為3個月，若能明確標示有效日期為2025.01.16，消費者便能直觀判斷產品是否已過期，並進行適當處理。
3. 產品標示「製造日期 + 有效日期」、



▲圖 1. 產品只要有標示「有效日期」皆符合法規規範。

「製造日期 + 保存期限 + 有效日期」，只要有標示「有效日期」皆符合《食品安全衛生管理法》（衛生福利部，2019）規範。

二、有效日期是廠商對消費者的承諾

1. 食品銷售涉及金錢交易，屬於商業行為，隨著近年消費者意識抬頭，未開封之產品於有效日期內發生瑕疵或品質劣變之情形，消費者常會要求退貨、換貨或補償，處理不當可能會引起客訴事件。
2. 《食品安全衛生管理法》（衛生福利部，2019）第15條規定：「食品只要出現變質或腐敗及逾有效日期等狀況，不得製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣、輸入、輸出、作為贈品或公開陳列。」有效日期為衛生主管機關判定業者是否違法使用逾期食品之依據，因此有效日期需謹慎設定，以確保產品品質符合承諾。

三、有效日期是根據科學試驗結果訂定的

1. 由《市售包裝食品有效日期評估指引》（衛生福利部，2022），可知有效日期之訂定需要經過以下幾個步驟：
 - (1)分析食品劣變因子
 - A. 產品自身因子：例如原料品質、配方組成、水活性及氧氣等。
 - B. 加工及倉儲過程因子：例如殺菌方式、製造環境、包裝材料種類及倉儲溫濕度等。

C. 流通販售過程因子：例如儲運及展售環境及溫濕度等。

(2) 選擇合適之品質或安全評估指標。

A. 微生物分析：食用安全性為首要考量因子，常參考《食品中微生物衛生標準》（衛生福利部，2022）訂定評估指標，以確保消費者食用安全性，例如即食食品監控項目為金黃色葡萄球菌、沙門氏菌及單核球增多性李斯特菌。

B. 成分分析：為第二考量因子，分析數值應與營養標示一致。

C. 感官品評及物理化學分析：與產品品質有關為第三評估指標。

(3) 擬定評估計畫：

A. 參考市售類似商品有效日期訂定數值。

B. 依自身對於商品的期待設定，並由於期間前後設置5個以上評估點。

(4) 執行評估計畫。

A. 將產品放置於倉儲及流通販售過程相同條件，模擬及監測產品劣變過程。

B. 有效時間較長之商品可以藉由提高貯藏溫度，加速產品劣化速率，再以數學模式估算有效日期。

(5) 決定有效日期：

A. 找出「最先發生變化至不可接受程度」的時間點，建議保存期限為前一個時間點。將製造日期加上保存期限即為有效日期。部分業者為確保產品品質一直維持在一定水準之上，會將保存期限乘上一個安全係數（0.90-0.95）進行計算。

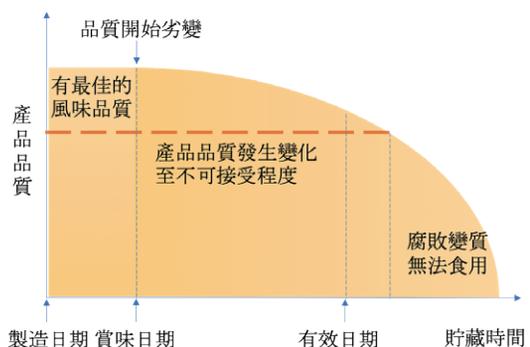
B. 有效日期較「最先發生變化至不可接受程度」越提前，產品發生品質劣變風險越低，但相對的會縮短產品於貨架上販售期，應依產品特性及實際銷售狀況進行衡量。

(6) 監控有效日期：

持續監控商品於貯藏、運輸及展售過程之品質變化，必要時修正有效日期。



▲圖 2. 有效日期訂定流程。



▲圖 3. 有效日期通常會預留緩衝期以確保產品品質仍在一定水準之上。

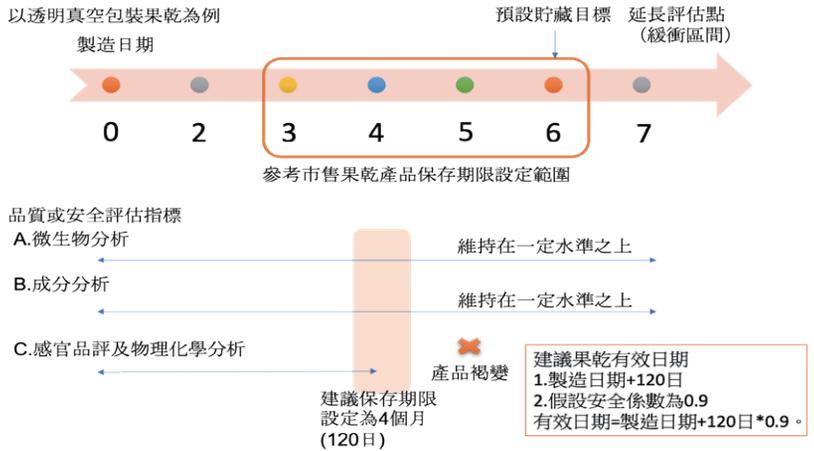
2. 以透明真空包裝果乾為例

(1) 參考市售果乾產品保存期限為3-6個月，本次試驗以6個月為貯藏目標。

(2)果乾貯藏7個月水活性為0.7，微生物分析符合法規規範，成分分析符合營養標示。

(3)若未使用遮光包材進行包裝，產品照光貯藏第5個月出現褐變之狀況，消費者購買意願低。

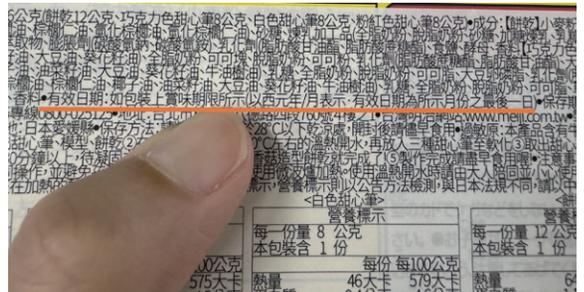
(4)由以上結論可知，建議產品設定保存期限為4個月，製造日期加上4個月即為有效日期。製造日期亦可乘上安全係數進行計算。



▲圖 4. 果乾有效日期設定範例。

四、「賞味期限」不同於「有效日期」

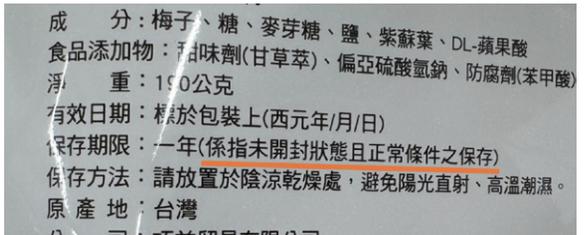
1. 日本非常重視食品之品質及風味，習慣使用「賞味期限」告知消費者最佳品嚐時間，雖然超過賞味期限，產品並不會立即腐敗或變質，但日本食品業者及消費者仍然習慣以賞味期限作為產品是否報廢之標準。日本消費廳為減少食物浪費，於2024年開始調查食品業者賞味期限計算方式，並計劃將安全係數提高至0.8以上。
2. 我國法規僅要求標示有效日期，若進口商無法提出有效日期之證明及標示，賞味期限常被視為有效日期看待，產品一旦超過有效日期即會下架。



▲圖 5. 進口食品之賞味期限常被視為有效日期看待。

五、有效日期僅適用於「未開封」產品

1. 包裝材料的種類對於產品品質維持至關重要，例如高氣密包材、抽真空或充氮包裝，能延緩氧敏感產品之氧化作用。高阻光包材可減少光照對光敏感產品之影響。



▲圖 6. 有效日期僅適用於「未開封」產品。

2. 許多人會誤以為有效日期同樣適用於開封後產品。實際上，開封後產品因包裝材料結構已破壞，產品直接暴露於環境當中，氧氣、水分、光、熱及微生物等因子，皆會加速品質劣化速率。因此，開封後產品應盡快食用完畢，才是較佳之選擇。