



您好，我们是西澳洲食物银行 (FOODBANK WA)

我们想告诉您一些重要信息。

如何获得食物银行 (Foodbank) 的转介



登陆我们的网站 foodbank.org.au，点击“寻找食物 (Find Food)”，找到附近的慈善机构。

或



致电：1800 979 777 (紧急救济和食物获取服务免费热线)
周一至周五 上午 9: 30 至下午 5: 00。

首次来访

请到接待处领取您的转介卡。您可以使用此卡在我们的分支机构和线上食物银行购物。此卡仅供本人使用，请不要借予他人。

请携带您的转介信和有效身份证件 (证件上注明您的姓名和地址)。转介信可以打印出来、也可以通过电子邮件发送，或者通过您的手机显示。如果您也有代金券，请告诉我们。

如果您首次访问的是线上食物银行，您将在下周返回时收到您的转介卡。

我们的地址和营业时间

珀斯机场 (Perth Airport) - 23 Abbott Road, Perth Airport
上午 9: 00 至下午 3: 00，周一至周五

奥尔巴尼 (Albany) - 5 Cockburn Road, Albany
上午 8: 30 至下午 2: 30，周一至周五

班伯利 (Bunbury) - 5 Clifford Street, Bunbury
上午 8: 30 至下午 2: 30，周一至周五

杰拉尔顿 (Geraldton) - 31 Webberton Road, Geraldton
上午 8: 30 至下午 2: 30，周一至周五

卡尔古利-博尔德 (Kalgoorlie-Boulder) - 175 Forrest Street, Boulder
上午 8: 30 至下午 2: 30，周三至周五

皮尔区 (Peel) - Unit 1/68 Reserve Drive, Mandurah
上午 8: 30 至下午 2: 30，周一至周五

所有场所均在公众假期关闭。



线上食物银行的网址请访问 foodbank.org.au。

在此处购物



需要携带什么

您每次购物均需要出示您的西澳洲食物银行卡。请携带您的 EFTPOS 卡购物，我们不接受现金。

我们建议您携带购物袋或盒子，用于装载您的食物杂货。

如何操作？

我们的商店就像超市，有一排排的食物和杂货可供选择。您可能看不到和超市一样丰富的种类，但我们总能提供基本的食物，如意大利面、米饭、肉类、水果和蔬菜。

我们通常按重量收费。但我们也提供单独定价的冷冻食物和包装食物。

在我们的珀斯机场商店，杂货价格为每公斤 1.50 美元，而面包和新鲜牛奶的价格为每公斤 20 美分。水果和蔬菜是免费的。

在我们的地区分支机构，食品杂货的价格为每公斤 1.50 美元，而面包和鲜牛奶的价格为每公斤 50 美分。水果和蔬菜是免费的。

购物后，请前往收银台，志愿者会给您的货品称重。

我们提供的物品取决于捐赠情况，所以库存和供给情况会发生变化。

线上食物银行

若无法亲自前往我们的分支机构，可以试试我们的线上食物银行。线上食物银行提供基本食物、新鲜食物、冷冻食物、蛋白质和即食食物。

每周提供的种类可能会有所不同，但我们的目标是提供日常必需品。

条款和条件

- » 货品仅供个人使用，不得转售或用于商业用途
- » 必须通过 EFTPOS 付款，不能使用现金支付
- » 每张卡每周购物限额为 70 千克
- » 某些货品可能会限购
- » 一名持卡人可携带不超过两位成年人进入购物
- » 请随时监督您的孩子
- » 无论何时，请务必穿着鞋子、衬衣和裤子
- » 请尊重他人，并遵守工作人员和志愿者的指示

若不遵守指示，我们可能会取消您的卡片。

紧急救济代金券规则

- » 仅限单次使用
- » 仅限代金券对应姓名的持券人使用
- » 未使用的余额不能退还或再次使用
- » 若总价超出代金券金额，差额部分必须通过 EFTPOS 支付
- » 使用时必须出示身份证件



养育。教育。提倡。

食品安全，最佳食用及最迟食用日期

食物银行 (Foodbank) 的食物安全

大多数食物都有保证质量的“最佳食用”日期和保证安全的“最迟食用”或“过期”日期。

我们严格把控食物安全。我们只接受在最迟食用日期/过期日期前捐赠的食物，并会立即分发。

最迟食用和过期日期

- » 重要日期标记将显示食物必须在什么日期前食用
- » 适用于易变质食物，如粮食、肉类、乳制品、熟食
- » 超出“最迟食用”日期的食物可能含有有害细菌，食用不安全
- » 即使超出“最迟食用”日期的食物外观并无异常，但保留这类食物是不安全的

最佳食用日期

“最佳食用”日期关注食物质量，而非安全。如果食物超出“最佳食用”日期，并不意味着这类食物不安全，但可能会出现褪色、损失味道或质地变差。

- » 食用超出“最佳食用”日期的食物并不危险。
- » 这类食物通常是罐头食物、包装产品、保质期较长货品、农产品和意大利面。
- » 食物通常在“最佳食用”日期之后的6到12个月内是可以食用的。

我们可在最佳食用日期的以下时间段内分发食物：

- » **1周：** 新鲜果汁
- » **2周：** 浓奶油，酸奶，蘸料，乳制品甜点，鸡蛋
- » **4周：** 酸奶油，软奶油，软奶酪
- » **3个月：** 冷冻生肉糜，冷冻海鲜，超高温杀菌和植物性牛奶
- » **4个月：** 黄油，人造黄油，硬奶酪
- » **6个月：** 即食食物，熟蛋白质，所有其他冷冻产品，软性饮料，罐装食物，沙拉酱，抹酱，宠物护理产品(干)
- » **12个月：** 所有其他生冻肉(不包括肉糜)、冷冻蔬菜、薯片、谷物片、谷物棒、干饼干、水、咖啡、茶、美禄、面粉、糖、盐、香料、粉状汤/餐基、油、意大利面、大米、宠物护理产品(湿)、个人护理产品、家庭护理产品

您应在上述日期内使用。

解冻冷冻货品

冷冻的货品应该在冰箱里解冻，并在解冻当天煮熟。

食物安全提示

- » 在烹饪前、触摸头发、鼻子、眼睛、生食物、吸烟或上厕所后，用肥皂洗手20秒。
- » 食用新鲜水果、蔬菜和香料前要清洗。不要清洗肉类、鱼类、鸡或蛋。用不同的砧板切生肉、海鲜和蔬菜。超过“最迟食用”日期的食物，切勿食用。
- » 食物应远离“温度危险区域”。冷冻食物应储存于 -18°C 以下的冷冻箱中，冷藏食物应放在 5°C 以下的冰箱中。将热食物保持在 60°C 以上。在冰箱或微波炉中解冻食物(而不是在台面或水中解冻)。
- » 若储存热的剩菜，应在食物无蒸汽后储存。此类食物仅能保存2-3天，否则应冷藏或丢弃。
- » 请特别注意您的高危食物。这类食物应安全存放，超过“最迟食用”日期后切勿食用。

高危食物包括

- » 乳制品，如牛奶
- » 生肉、熟肉和海鲜
- » 预拌沙拉
- » 熟米饭和意大利面
- » 含蛋食物
- » 即食食物，如三明治、卷饼和披萨



参与我们的nom! 项目，发现并学习 生活中的美味佳肴

学习如何使用我们简单，美味且健康的食谱，
在合理的预算内规划并烹饪健康的餐食。

在坐下来一同分享新鲜的烹饪餐食之前，加入
我们的互动课程，学习健康贴士和烹饪技巧。

学习基本的生活技能，规划物美价廉和营养丰
富的餐食，学习如何阅读标签，并在日常做出
健康的选择。



更多相关信息请见
nom.org.au

Superhero Foods[®]

那些日常食物都是超级英雄食物
(*Superhero Foods*)!

通过有趣的活动和我们的超级英雄食物
(*Superhero Foods*) 角色，帮助孩子们学
习健康饮食。

找到一系列物美价廉、健康可口的食谱，
并作出尝试。

更多相关信息请见
superherofoodsHQ.org.au

