



# WIC 便利食品卡片

此卡备有21种语言版本，可访问以下网站查看：[www.health.ny.gov/wic](http://www.health.ny.gov/wic)

## 牛奶 您的 WIC 支票上列出了您所购买牛奶必须符合的脂肪含量

- ✓ 任何品牌：
  - ✓ 牛奶：购买市面所售最大包装（1加仑装、96盎司装、半加仑装或1夸脱装）或 WIC 支票上指定包装的牛奶
  - ✓ 淡奶/罐装奶：仅购买 12 盎司装
  - ✓ 乳粉/奶粉：仅购买 25.6 盎司装
  - ✓ 无乳糖奶：购买市面所售最大包装或 WIC 支票上指定包装的无乳糖奶
  - ✓ KOSHER（犹太洁食认证）牛奶：购买市面所售最大包装或 WIC 支票上指定包装的 KOSHER 牛奶
- 不能购买：调味奶、有机奶、加糖炼乳；酪乳或加钙奶；减脂（2%）奶

## 奶酪

- ✓ 任何品牌：
  - ✓ 巴氏消毒 American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, 或这些干酪的任何混合产品
  - ✓ 整块或切片购买
  - ✓ 必须在支票上填写累计盎司数（可以是一个或多个包装的盎司数）
  - ✓ KOSHER CHEESE（KOSHER 认证奶酪）如果您的 WIC 支票上印有该字样或者如果商店没有非Kosher奶酪备货
- 不能购买：进口奶酪；奶酪食品、制品或衍生产品；脆饼干；奶酪碎、奶酪末、奶酪丁、奶酪条、或奶酪棒；调味奶酪或有有机奶酪；单独包装的奶酪片

## 酸奶 您的 WIC 支票上列出了您所购买牛奶必须符合的脂肪含量

- ✓ 单独 32 盎司装或多个包装总共 32 盎司。
  - ✓ 任何品牌：原味、希腊原味、有机原味、有机希腊原味
  - ✓ KOSHER YOGURT（KOSHER 认证酸奶）如果您的 WIC 支票上印有该字样或者如果商店没有非Kosher酸奶备货
- 不能购买：调味（香草、果味）酸奶、混合原料酸奶（格兰诺拉麦片、糖果等）、饮用酸奶/可挤压包装酸奶、冻酸奶

## 大豆饮料

- ✓ 8TH CONTINENT: Soy milk – Original 和 Vanilla（32 盎司耐贮存型）  
Soy milk – Original 和 Vanilla（64 盎司冷藏型）
- ✓ PACIFIC NATURAL FOODS: Ultra Soy – Original 和 Vanilla（32 盎司耐贮存型）
- ✓ SILK: Soy milk – Original（32 或 64 盎司冷藏型）  
Soy milk – Original（128 盎司多层包装冷藏型）
- ✓ WESTSOY: Organic Plus Soy milk – Plain（32 或 64 盎司耐贮存型）  
Plus Soy milk – Vanilla（32 或 64 盎司耐贮存型）

## 鸡蛋

- ✓ 任何品牌：
  - ✓ 中号或大号：白色或棕色
- 不能购买：特大和超大鸡蛋；高价特级鸡蛋（包括有机鸡蛋、低胆固醇鸡蛋、放养鸡蛋/土鸡蛋、欧米伽-3 脂肪酸鸡蛋）

## 花生酱 16-18 盎司瓶装

- ✓ 任何品牌：可以选择酥脆型、颗粒型、浓郁型、柔滑型、原味和低脂等类型的产品。
- 不能购买：涂抹面包用花生酱；现磨或现搅打的花生酱；掺有果冻的花生酱、棉花糖、巧克力或蜂蜜；有机花生酱；花生酱、添加了维生素和矿物质的花生酱或其他添加成分（欧米伽-3 脂肪酸、DHA 及 EPA、棕榈油等）的花生酱

## 菜豆、豌豆以及小扁豆

为降低盐摄入量，请冲洗罐装菜豆、豌豆、小扁豆

- ✓ 干制品：任何品牌，1磅袋装的成熟菜豆、豌豆、小扁豆
  - ✓ 罐装：任何品牌，15-16 盎司罐装的成熟菜豆、豌豆、小扁豆
- 不能购买：黄豆、猪肉黄豆；含有甜味剂、脂肪、肉类或油类的罐装黄豆。不可用注明“菜豆、豌豆、小扁豆”的 WIC 支票购买绿豆、青豌豆、食荚菜豆、黄豆和黄荚种菜豆；您可用 WIC 蔬菜和水果支票购买这一类型的食品

## 罐装鱼类

为降低脂肪摄入量，请选择含水包装鱼类

- ✓ 淡金枪鱼：任何品牌（5 和 6 盎司装）
  - ✓ 粉鲑：任何品牌（5、6 和 7.5 盎司装）
  - ✓ 沙丁鱼：任何品牌（3.75 盎司装）
  - ✓ 包装内可含有水或油
  - ✓ 可带有鱼刺和鱼皮
- 不能购买：长鳍金枪鱼、蓝背鱼、红鲑；添加调料或其他原材料的产品

## 豆腐 14-16 盎司装

- ✓ AZUMAYA: Tofu – Firm, Extra Firm
- ✓ HOUSE: Premium 或 Organic Tofu – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ NATURE'S PROMISE: Organic Tofu – Firm
- ✓ NASOYA: Organic Tofu – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ SAN SUI: Tofu – Soft, Firm, Extra Firm
- ✓ WEGMANS: Organic Tofu – Firm

纯母乳喂养的女性需摄取额外饮食，有助于为成长中的婴儿提供足够的母乳。

## 婴儿食品 – 蔬菜和水果

4 盎司装

✓ **BEECH-NUT 或 GERBER:**

- ✓ 任何单种水果或蔬菜
- ✓ 任何蔬菜和水果的组合

两包婴儿食品算作两个包装的商品

不能购买: 有机; 袋装; 混有非水果或非蔬菜成分 (如肉类、酸奶、米饭、面条) 的产品

**BANANAS:** 某些支票中会提供整只的新鲜香蕉

## 婴儿食品-肉类 2.5 盎司装

✓ **BEECH-NUT 或 GERBER:** 任何带汤或肉汁的肉类

**Kosher 认证婴儿食用肉类:** 如果您的 WIC 支票上印有该字样或者如果商店未出售 Beech-Nut (比纳) 或 Gerber (嘉宝)

✓ **FIRST CHOICE:** Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

## 婴儿麦片粥

支票上会明确标明允许购买 8 和 16 盎司装的 Gerber Cereal for Baby

✓ **GERBER:** Cereal for Baby only

仅原味系列: 燕麦粥、米粥、全麦粥或杂粮粥

不能购买: 有机产品; 含有 DHA、水果、特殊配方或添加蛋白质等其他成分的产品

## 婴儿配方奶粉

您的 WIC 支票中列出了您购买的谷物必须符合的品牌、规格和形态 (粉状、浓缩型或即食型)。

## 早餐谷物

为增加纤维摄入量, 请选择全粒谷物。  
所有未标有 ❖

✓ 请购买 12 盎司或以上盒装产品

请勿购买: 有机谷物、盒装并带有单独小包装的产品

## 商店品牌\* 可购买任意品牌的以下谷物产品

✓ **Corn Flakes** ❖ - 原味



✓ **Shredded Wheat** - 原味或速冻



✓ **Oat Squares** - 原味。又称: *Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps*



✓ **Wheat Flakes** - 原味



✓ **Oat O's** - 原味。又称: *Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's*



✓ **Multigrain Flakes with Oat Clusters** ❖ - 含有或不含杏仁。  
又称: *Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey*



\* “任何商店品牌” 包括以下冷麦片的商店名称和品牌:

- |                      |               |                   |               |
|----------------------|---------------|-------------------|---------------|
| ✓ AMERICA'S CHOICE   | ✓ FOOD BASICS | ✓ KIGGINS         | ✓ RED & WHITE |
| ✓ BEST YET           | ✓ FOOD CLUB   | ✓ KRASDALE        | ✓ SHURFINE    |
| ✓ CLEAR VALUE        | ✓ GREAT VALUE | ✓ NATURE'S CRUNCH | ✓ VALUTIME    |
| ✓ ESSENTIAL EVERYDAY | ✓ HYTOP       | ✓ PARADE          | ✓ WHITE ROSE  |

## 国家/特产品牌

- ✓ **GENERAL MILLS:** Cheerios (仅原味), Total Whole Grain, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer
- ✓ **KELLOGG'S:** Corn Flakes ❖ (仅原味), Frosted Mini-Wheats Original (Little Bites)
- ✓ **KEMACH:** Corn Flakes ❖, Toasted Oats, Wheat Flakes
- ✓ **MALT-O-MEAL:** Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream), Oat Blenders ❖ (Honey, Honey & Almonds)
- ✓ **POST:** Grape-Nuts (仅原味), Grape-Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

- ✓ **RALSTON:** Corn Flakes ❖
- ✓ **SUNBELT:** Simple Granola
- ✓ **TAANUG:** Corn Flakes ❖, Toasted Oats

有用的购物提示!

以下为您推荐几种 36 盎司的组合方案:

12 盎司 + 12 盎司 + 12 盎司 = 36 盎司    15 盎司 + 21 盎司 = 36 盎司  
12 盎司 + 24 盎司 = 36 盎司    18 盎司 + 18 盎司 = 36 盎司

## 热麦片粥

✓ **CREAM OF WHEAT:**

Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute)

✓ **MAYPO:**

Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal

✓ **QUAKER:**

Instant Oats with Iron

## 全谷类薄饼 16 盎司装

- ✓ **CELIA'S:** White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas
- ✓ **CHI-CHI'S:** White Corn Tortillas
- ✓ **DEL CAMPO TORTILLAS:** Corn Tortillas
- ✓ **DON PANCHO:** Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas
- ✓ **ESSENTIAL EVERYDAY:** Soft White Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **GREAT VALUE:** 100% Whole Wheat Tortillas
- ✓ **GUERRERO:** White Corn Tortillas
- ✓ **HERDEZ:** White Corn Tortillas
- ✓ **KEY FOODS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **LA BANDERITA:** Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas
- ✓ **MEXAMERICA:** 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
- ✓ **MISSION:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **NATURE'S PROMISE:** Corn All Natural Tortillas
- ✓ **ORTEGA:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **SIEMPRE AUTENTICO:** Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **STOP & SHOP:** White Corn Tortillas (耐贮存及奶制品), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

## 全麦面包产品 16 盎司装

1 磅 (1 lb.) 等同于 16 盎司 (16 oz.)

- ✓ **AMERICA'S CHOICE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BEST YET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BIMBO:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **CENTRAL MARKET CLASSICS:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FOODLION:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FULL CIRCLE:** Flax & Grain Bread
- ✓ **GOLD MEDAL BAKERY:** 100% Wheat Bread with Flax
- ✓ **GOURMET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HANNAFORD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HAUSWALD'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HOLSUM:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **JERUSALEM:** Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat
- ✓ **MONKS':** Multigrain bread, Wheat Wholegrain Bread
- ✓ **PAS YISROEL:** 100% Multi Grain Break All Natural, 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **PENN STREET:** 100% Whole Grain Wheat Bread
- ✓ **Price Chopper PICS:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **ROMAN MEAL:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **RUBSCHLAGER:** Westphalian Style Pumpernickel Bread, Danish Style Pumpernickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Black Rye Bread, 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread
- ✓ **SARA LEE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SCHWEBEL'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SHOPRITE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **STERN'S:** Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls
- ✓ **STOP & SHOP:** 100% Whole Wheat Bread (No Salt Added), 100% Whole Wheat (店内现烤面包)
- ✓ **SUPER BREAD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **WINDMILL FARMS:** 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos
- ✓ **ZOMICK'S:** 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, 100% Whole Wheat Bread Mezonos, 100% Whole Wheat Rolls

## 糙米 14-16 盎司或 28-32 盎司装

- ✓ **任何品牌:** 盒装或袋装原味糙米; 即食、速泡或常规烹饪均可
- 不能购买:** 添加糖、脂肪、油类或盐分的产品

## 全麦意大利面 仅 16 盎司装

- ✓ **任何品牌:** 任何风味、形状的全麦意大利面。全麦或全麦硬质小麦粉制成。可选择有机产品。
- 不能购买:** 添加糖、脂肪、油类或盐分的产品

### 纯果汁

不能购买：有机果汁

#### 11.5 盎司装 (耐贮存浓缩型)

✓ WELCH'S: 任何口味

#### 11.5-12 盎司装 (冷冻浓缩)

葡萄柚、橙子、菠萝：✓ 任何品牌

苹果：✓ 任何商店品牌\*和以下的品牌：  
 ✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA

葡萄：紫色和白色：✓ 任何商店品牌\*和以下的品牌：  
 ✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S

混合果汁：✓ 任何商店品牌\*和以下的品牌：  
 ✓ DOLE (都乐)：任何口味  
 ✓ LANGERS: Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend  
 ✓ OLD ORCHARD: 深绿色瓶盖的所有口味  
 ✓ WELCH'S: 黄色瓶盖的所有口味

#### 16 盎司装 (冷冻浓缩)

葡萄柚、橙子、菠萝：✓ 任何品牌

苹果汁及混合果汁 ✓ 任何品牌

请勿购买：葡萄汁 (混合果汁除外)

\* “任何商店品牌” 包括含有不少于 120% 维生素 C 的 100% 果汁的商店名称及其品牌：

- |                      |                   |                |
|----------------------|-------------------|----------------|
| ✓ AMERICA'S CHOICE   | ✓ FOOD CLUB       | ✓ PARADE       |
| ✓ BEST YET           | ✓ GREAT VALUE     | ✓ RED & WHITE  |
| ✓ CLEAR VALUE        | ✓ HARVEST CLASSIC | ✓ RICHFOOD     |
| ✓ CRISP              | ✓ HYTOP           | ✓ SHURFINE     |
| ✓ DELSEA FARMS       | ✓ KRASDALE        | ✓ SUPER A      |
| ✓ ESSENTIAL EVERYDAY | ✓ NATURE'S OWN    | ✓ TIPTON GROVE |
| ✓ FLAVORITE          |                   | ✓ WHITE ROSE   |

#### 64 盎司塑料瓶装

葡萄柚、橙子、菠萝：✓ 任何品牌

苹果：✓ 任何商店品牌\*和以下的品牌：  
 ✓ APPLE & EVE ✓ LANGERS ✓ LUCKY LEAF  
 ✓ MOTT'S ✓ MUSSELMAN'S ✓ JUICY JUICE ✓ OLD ORCHARD  
 ✓ SENECA ✓ SESAME STREET

混合果汁：✓ 任何商店品牌\*和以下的品牌：  
 ✓ LANGERS: Apple Berry Cherry, Apple Kiwi Strawberry, Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape  
 ✓ JUICY JUICE: Apple Raspberry, Berry, Cherry, Fruit Punch, Kiwi Strawberry, Mango, Orange Tangerine, Strawberry Banana, Tropical  
 ✓ OLD ORCHARD: Acai Pomegranate, Apple Cranberry, Berry Blend, Blueberry Pomegranate, Cherry Pomegranate, Peach Mango, Wild Cherry,  
 ✓ SESAME STREET: Cookie Monster Berry, Elmo's Punch

不能购买：葡萄汁 (混合果汁除外)、冷藏纸盒装



标签上必须标有不少于 120% 的维生素 C

130% Daily Vitamin C

### 果蔬支票 (现金抵用券) 指定食品

✓ 支票中会指定“仅限鲜品”或“鲜品/冷冻/罐装”

✓ 可选择有机蔬菜和水果

“罐装”，即将食物保存在气密容器内。该容器可以是金属、玻璃或塑料容器。

<b>新鲜蔬菜和水果</b>	<p>✓ 各种新鲜蔬菜和水果 ✓ 整个或切开的 ✓ 袋装什锦沙拉、袋装蔬菜</p> <p>不能购买：沙拉台的食物；聚会果盘、果篮、装饰性果蔬；干制品、坚果 (包括花生)、水果/坚果什锦；香草、香料、沙拉酱</p>
<b>罐装水果</b>	<p>✓ 包装在水或汁中的任何品牌的产品 ✓ 任何水果、水果什锦 ✓ 含有人造甜味剂的产品</p> <p>✓ 任意规格/容器/包装类型 (一次性包装袋除外) ✓ 水果必须为主要成分</p> <p>✓ 苹果酱：仅选择“未添加糖分”或“不含甜味剂”的类别</p> <p>不能购买：蔓越莓果酱；馅饼馅料；各种糖浆 (浓郁、清淡、“天然清淡”、极淡等等)；甜味剂 (“果汁专用微甜型”、花蜜等)；添加盐、脂肪、油类；一次性包装袋</p>
<b>罐装蔬菜</b>	<p>✓ 任何品牌 ✓ 常规或低钠/低盐型 ✓ 各种蔬菜、蔬菜什锦</p> <p>✓ 任何规格 ✓ 任意容器/包装类型 ✓ 蔬菜必须为主要成分</p> <p>✓ 罐装番茄 (番茄酱、番茄泥、整番茄、碎番茄、炖番茄、番茄丁、番茄沙司、番茄辣酱)</p> <p>不能购买：腌制或加奶油的蔬菜 (包括玉米)；烤豆、猪肉黄豆；汤；番茄酱；调味品；橄榄；含有添加脂肪、油类、糖类的产品；成熟菜豆、豌豆和小扁豆 (如：黑豆、鹰嘴豆、四季豆)</p>
<b>冷冻水果</b>	<p>✓ 任何品牌 ✓ 任意容器/包装类型 ✓ 任何规格 ✓ 水果必须为主要成分 ✓ 各种水果、水果什锦</p> <p>不能购买：水果之外的材料；甜味剂；任何糖浆 (玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、麦芽糖、葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、枫糖浆等)</p>
<b>冷冻蔬菜</b>	<p>✓ 任何品牌 ✓ 任意容器/包装类型 ✓ 含盐或不含盐 ✓ 可选择冷冻菜豆、豌豆和小扁豆</p> <p>✓ 任何规格 ✓ 各种蔬菜、蔬菜什锦 ✓ 蔬菜必须为主要成分</p> <p>不能购买：添加甜味剂、脂肪或油类的产品；芝士酱或其他种类的果酱；沾面包屑的食品</p>

为降低盐摄入量，请冲洗罐装蔬菜。