



# WIC 허용 식품 카드

이 카드는 21개 언어로 제공됩니다. [www.health.ny.gov/wic](http://www.health.ny.gov/wic)

## 우유 WIC 수표에 구입해야 할 지방 함량이 명시되어 있음

- ✓ **브랜드 관계없음:**
  - ✓ **우유:** 판매되는 것 중 가장 큰 용기(갤런, 96온스, 1/2 갤런 또는 쿼트) 또는 WIC 수표에 명시된 사이즈
  - ✓ **무가당/켄 연유:** 12온스 용기만 가능
  - ✓ **건조/분유:** 25.6온스 용기만 가능
  - ✓ **무유당 우유:** 판매되는 것 중 가장 큰 용기 또는 WIC 수표에 명시된 사이즈로 구입
  - ✓ **코셔식 우유:** 판매되는 것 중 가장 큰 용기 또는 WIC 수표에 명시된 사이즈로 구입
- 구입 불가 제품:** 향미 첨가 또는 유기농, 가당농축 우유, 버터밀크 또는 칼슘 첨가 우유, 저지방(2%) 우유

## 치즈

- ✓ **브랜드 관계없음:**
  - ✓ **살균가공 American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, 프로볼로네 치즈 또는 이러한 치즈의 혼합**
  - ✓ **블록 또는 슬라이스로 구입**
  - ✓ **모두 합쳐서 수표에 명시된 온스까지 구입해야 함 (팩으로 1개 이상 가능)**
  - ✓ **코셔식 치즈** WIC 수표에 나와 있거나 매장이 다른 종류의 치즈를 취급하지 않는 경우
- 구입 불가 제품:** 수입 치즈; 치즈 식품, 제품, 스프레드; 크래커 컷; 슈레드, 그레이트(입자상), 큐브, 스트링, 스틱 치즈; 향미 첨가 또는 유기농 치즈; 개별 포장 슬라이스

## 요거트 WIC 수표에 구입해야 할 지방 함량이 명시되어 있음

- ✓ **정확히 32온스의 용기 또는 정확히 32온스까지 추가할 수 있는 모든 크기 혼합**
  - ✓ **브랜드 관계없음:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
  - ✓ **코셔식 요거트** WIC 수표에 나와 있거나 혹은 매장이 코셔식이 아닌 종류의 제품을 취급하지 않는 경우
- 구입 불가 제품:** 향미 첨가(바닐라, 과일 등), 혼합 재료(그레놀라, 사탕 등), 마시는/짜먹는 요거트, 냉동 요거트

## 콩 음료

- ✓ **8TH CONTINENT:**  
Soy milk - Original 및 Vanilla (상온 보관 32온스)  
Soy milk - Original 및 Vanilla (냉장 보관 64온스)
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS:**  
Ultra Soy - Original 및 Vanilla (상온 보관 32온스)
- ✓ **SILK:**  
Soy milk - Original (냉장 보관 32 온스 또는 64온스)  
Soy milk - Original (128온스 냉장 멀티팩)
- ✓ **WESTSOY:**  
Organic Plus Soy milk - Plain (상온 보관 32온스 또는 64온스)  
Plus Soy milk - Vanilla (상온 보관 32온스 또는 64온스)

## 달걀

- ✓ **브랜드 관계없음:**
  - ✓ **미디엄 또는 라지 사이즈:** 흰색란 또는 갈색란
- 구입 불가 제품:** 점보 및 특 라지 계란 또는 고가의 특수 계란(유기농, 저콜레스테롤, 비닭장식/방사, 오메가-3)

## 땅콩버터 16-18온스 병

- ✓ **브랜드 관계없음:** 크런치, 청키, 크리미, 스무드, 천연 및 지방 감량 종류 구입 가능.
- 구입 불가 제품:** 땅콩 스프레드; 갓 갈아내거나 휘핑한 땅콩버터; 젤리, 마시멜로, 초콜릿, 꿀 등과 혼합한 땅콩버터; 유기농 땅콩버터; 비타민과 미네랄 또는 기타 성분(오메가-3, DHA 및 EPA, 야자오일 등)이 첨가된 땅콩버터

## 소금 섭취량을 줄이려면 통조림 콩, 완두콩, 렌즈콩 물에 행거 사용하십시오.

- ✓ **건조 제품:** 브랜드 관계없음, 숙성 콩, 완두콩, 렌즈콩 1파운드 봉지
  - ✓ **통조림:** 브랜드 관계없음, 숙성 콩, 완두콩, 렌즈콩 15-16온스 캔
- 구입 불가 제품:** 베이컨드 빈스, 포크 & 빈 제품; 설탕, 지방, 육류, 오일이 첨가된 통조림 콩. 그린 빈스, 그린피, 강남콩, 옐로우빈, 까치콩은 "콩류, 완두류, 렌틸(Beans, Peas, Lentils)"이라고 적힌 WIC 수표로 구매할 수 없습니다. 이 종류의 식품은 WIC 채소류 & 과일류 수표를 사용하여 구매할 수 있습니다

## 생선 통조림

지방 섭취량을 줄이려면 물에 담은 생선을 선택하십시오.

- ✓ **라이트 참치:** 브랜드 관계없음(5온스 및 6온스 캔)
  - ✓ **핑크 연어:** 브랜드 관계없음(5온스, 6온스 및 7.5온스 캔)
  - ✓ **정어리:** 브랜드 관계없음(3.75온스 캔)
  - ✓ **물 또는 오일에 담긴 제품**
  - ✓ **뼈와 껍질 함유 가능**
- 구입 불가 제품:** 날개 다랑어(Albacore tuna), 푸른등 연어(blueback salmon), 홍연어(red salmon), 향미 첨가 또는 성분 첨가 제품

## 두부 14-16온스 팩

- ✓ **AZUMAYA:** Tofu - Firm, Extra Firm
- ✓ **HOUSE:** Premium 또는 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

### 베이비푸드(이유식) - 채소 및 과일 4온스 용기

- ✓ **BEECH-NUT 또는 GERBER:**
  - ✓ 단일 과일 또는 채소
  - ✓ 여러 과일 및 채소의 혼합

**2팩들이 유아 식품은 2개의 용기로 간주됩니다**

**구입 불가 제품:** 유기농 제품, 짜먹는 제품, 육류, 요거트, 쌀, 국수와 같이 과일이나 채소가 아닌 재료가 들어 있는 혼합 제품

**BANANAS:** 일부 수표는 신선한 바나나 송이도 제공함

### 영아용 조제식

**WIC 수표에 구입해야 할 브랜드, 크기, 형태(파우더, 농축액, 즉석식 등)가 명시되어 있습니다.**

### 베이비푸드(이유식) - 육류 2.5온스 용기

- ✓ **BEECH-NUT 또는 GERBER:** 수프나 그레이비를 곁들인 모든 육류

**코셔식 베이비푸드 육류:** WIC 수표에 나와 있거나 매장이 Beech-Nut 또는 Gerber를 취급하지 않는 경우

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

### 영아용 시리얼

수표에 Gerber Cereal for Baby 8온스 및 16온스 용기 허용이 명시되어 있어야 함

- ✓ **GERBER:** Cereal for Baby 가능  
플레인 종류만 가능: �트밀, 쌀, 통밀 또는 잡곡

**구입 불가 제품:** 유기농 또는 DHA, 과일, 분유 등 기타 성분이나 단백질이 첨가된 제품

## 아침 시리얼

섬유질 섭취량을 늘리려면 통곡물 시리얼을 선택하십시오. 표시가 없는 한 시리얼은 모두 '통곡물'입니다. ✦

✓ 12온스 상자 또는 그 이상을 구입

**구입 불가 제품:** 유기농 시리얼, 1회분 패킷으로 구성된 상자

### 매장 브랜드\* 다음 종류의 시리얼은 매장 브랜드에 관계없이 구입 가능

|  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Corn Flakes</b> ✦ - 플레인</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Shredded Wheat</b> - 플레인 또는 프로스트</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Oat Squares</b> - 플레인. <b>일명:</b> <i>Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps</i></li> </ul>    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Wheat Flakes</b> - 플레인</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Oat O's</b> - 플레인. <b>일명:</b> <i>Toasted Oats, Tasteos, Oats &amp; O's</i></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Multigrain Flakes with Oat Clusters</b> ✦ - 아몬드 첨가 또는 비첨가. <b>일명:</b> <i>Honey Crunchin' Oats, Honey &amp; Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats &amp; Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats &amp; More, Oats &amp; Honey</i></li> </ul>  |

**\* '매장 브랜드 관계없음'에는 아래 매장 이름 및 그 브랜드의 콜드 시리얼이 포함됩니다.**

|                      |               |                   |               |
|----------------------|---------------|-------------------|---------------|
| ✓ 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  |

### 내셔널/스페셜티 브랜드

- ✓ **GENERAL MILLS:** Cheerios (일반 종류만), Total Whole Grain, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer
- ✓ **KELLOGG'S:** Corn Flakes ✦ (일반 종류만), 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 (일반 종류만), Grape-Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

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

**유용한 쇼핑 정보!**

**시리얼 36온스를 구성하는 방법 몇 가지를 소개합니다.**

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 12온스 + 12온스 + 12온스 = 36온스 | 15온스 + 21온스 = 36온스 |
| 12온스 + 24온스 = 36온스        | 18온스 + 18온스 = 36온스 |

### 조리 시리얼

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>CREAM OF WHEAT:</b> Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>MAYPO:</b> Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>QUAKER:</b> Instant Oats with Iron</li> </ul> |
|--|--|---|

**통곡물 토르티야 16온스 포장**

- ✓ **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 (상온 보관 및 데어리), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

**통곡물 빵류 16온스 포장** 1파운드(1lb.)는 16온스(16oz.)와 같습니다

- ✓ **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 Bread All Natural, 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **PENN STREET:** 100% Whole Grain Wheat Bread
- ✓ **PICS by Price Chopper:** 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 (매장 내 프레시 베이커리)
- ✓ **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

**현미 14-16온스 또는 28-32온스 팩**

- ✓ **브랜드 관계없음:** 박스 또는 백에 담은 일반 현미로 인스턴트, 퀵 또는 일반 취사용
- 구입 불가 제품:** 설탕이나 지방, 오일, 소금이 첨가된 제품

**통밀 파스타 16온스 포장**

- ✓ **브랜드 관계없음:** 모든 스타일/형태의 통밀 파스타. 통밀이나 통밀 듀럼가루 성분. 유기농 제품 허용.
- 구입 불가 제품:** 설탕이나 지방, 오일, 소금이 첨가된 제품

100% 주스 구입 불가 제품: 오렌지 주스

**11.5온스 용기 (상온 농축액)**  
 ✓ WELCH'S: 모든 맛

**11.5-12온스 용기 (냉동 농축액)**  
 자몽, 오렌지, 파인애플: ✓ 브랜드 관계없음  
 사과: ✓매장 브랜드 관계없음\* 및 다음 브랜드:  
 ✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA  
 포도: 적포도 및 청포도: ✓매장 브랜드 관계없음\* 및 다음 브랜드:  
 ✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S  
 혼합 주스: ✓ 매장 브랜드 관계없음\* 및 다음 브랜드:  
 ✓ DOLE: 모든 맛  
 ✓ LANGERS: Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend  
 ✓ OLD ORCHARD: 압축액 뚜껑 제품 모두  
 ✓ WELCH'S: 황색 뚜껑 제품 모두

**16온스 용기 (냉동 농축액)**  
 자몽, 오렌지, 파인애플: ✓ 브랜드 관계없음  
 사과 및 혼합 주스 ✓ 브랜드 관계없음  
 구입 불가 제품: 포도 주스(혼합 주스 제외)

\* '매장 브랜드 관계없음'에는 아래 매장 이름 및 그 브랜드에서 나오는 비타민 C 120% 이상의 100% 주스가 포함됨:  
 ✓ 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

**64온스 플라스틱병**

자몽, 오렌지, 파인애플: ✓ 브랜드 관계없음    사과: ✓ 매장 브랜드 관계없음\* 및 다음 브랜드: ✓ APPLE & EVE    ✓ LANGERS    ✓ LUCKY LEAF  
 ✓ MOTT'S    ✓ MUSSELMAN'S    ✓ JUICY JUICE    ✓ OLD ORCHARD    ✓ SENECA  
 ✓ SESAME STREET  
 혼합 주스: ✓ 매장 브랜드 관계없음\* 및 다음 브랜드:  
 ✓ LANGERS: Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry, Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape  
 ✓ 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  
 구입 불가 제품: 포도 주스(혼합 주스 제외), 냉장 통



라벨에 비타민 C 120% 이상으로 표시되어 있어야 함

130% Daily Vitamin C

**채소 및 과일 수표로 구입할 수 있는 식품(현금 바우처)**

✓ 수표에 '신선 식품만' 또는 '신선/냉동/캔'이 명시되어 있음    ✓ 유기농 채소 및 과일 구입 가능  
 "통조림"은 밀폐 용기에 보존된 식품을 말합니다. 용기는 금속이나 유리, 플라스틱 소재입니다.

**신선 채소 및 과일**    ✓ 모든 종류의 신선 채소 및 과일    ✓ 전체 또는 조각    ✓ 백에 담긴 샐러드용 혼합 채소, 백에 담긴 채소  
 구입 불가 제품: 샐러드 바 제품; 파티 트레이, 과일 바구니, 장식용 채소 및 과일; 건조 제품; 견과류(땅콩 포함), 과일/견과류 혼합 제품; 허브, 스파이스, 샐러드 드레싱

**과일 통조림**    ✓ 브랜드에 관계없이 물 또는 과즙에 담은 제품    ✓ 모든 종류의 과일, 과일 혼합 제품    ✓ 인공 감미료 첨가 제품  
 ✓ 크기/용기/포장 유형 관계없음(1회분 파우치 제외)    ✓ 과일이 주성분이어야 함  
 ✓ 애플소스: '설탕 무첨가' 또는 '무가당' 제품만  
 구입 불가 제품: 크랜베리 소스; 파이 필링; 모든 시럽(헤비, 라이트, "천연 라이트", 엑스트라 라이트 등); 설탕 첨가 제품("과즙에 저가당", 넥타류 등); 소금, 지방, 오일 첨가 제품; 1회분 파우치

**채소 통조림**    ✓ 브랜드 관계없음    ✓ 일반 또는 저나트륨/저염 제품 가능    ✓ 모든 종류의 채소, 채소 혼합 제품  
 ✓ 모든 크기    ✓ 용기/포장 유형 관계없음    ✓ 채소가 주성분이어야 함  
 ✓ 토마토 통조림(페이스트, 퓨레, 홀, 크러쉬드, 스투드, 다이스트, 소스, 살사)  
 구입 불가 제품: 피클 또는 크림 형태 채소(옥수수 포함); 돼지고기와 콩으로 만든 베이컨드 빈스; 수프; 케첩; 렐리시; 올리브; 지방, 오일, 설탕 추가 제품; 숙성 콩, 완두콩, 렌즈콩(예: 검은콩, 병아리콩, 강낭콩)

소금 섭취량을 줄이려면 채소 통조림을 물에 헹궈 사용하십시오.

**냉동 과일**    ✓ 브랜드 관계없음    ✓ 용기/포장 유형 관계없음    ✓ 모든 크기    ✓ 과일이 주성분이어야 함    ✓ 모든 종류의 과일, 과일 혼합 제품  
 구입 불가 제품: 구입 불가 제품: 피클 또는 크림 형태 채소(옥수수 포함), 베이컨드 빈스, 수프, 케첩, 렐리시, 올리브, 지방, 오일, 설탕 추가 제품, 숙성 콩, 완두콩, 렌즈콩(예: 검은콩, 병아리콩, 강낭콩)

**냉동 채소**    ✓ 브랜드 관계없음    ✓ 용기/포장 유형 관계없음    ✓ 가열 또는 무가열    ✓ 냉동 콩, 완두콩 및 렌즈콩 구입 가능  
 ✓ 모든 크기    ✓ 모든 종류의 채소, 채소 혼합 제품    ✓ 채소가 주성분이어야 함  
 구입 불가 제품: 설탕이나 지방, 오일이 첨가된 제품; 치즈 소스 또는 모든 타입의 소스; 빵가루를 입힌 제품