# 워싱턴 장보기 가이드

2025년 5월 유효

# 목차

## 장보기 팁


장보기 전 미리 계획하기 ..... 1
장보는 동안 WIC 도구 사용하기 ..... 2
장볼 때 알아야 할 사항 ..... 3
식품 포장 크기 숙지하기 ..... 3
매장 계산대에서 ..... 4
WIC 영수증 ..... 4–5
예상과 달리 구매 품목에 WIC 혜택이 적용되지 않는 경우 ..... 6


## WIC 승인 식품


이유식
- 유아용 시리얼 ..... 7
- 이유식 – 과일과 채소 ..... 7
- 이유식 – 육류 ..... 8

콩 – 통조림 ..... 9
콩/완두콩/렌틸콩 – 건조 ..... 10
아침 식사용 시리얼 - 차가운 음식과 따뜻한 음식 ..... 11
치즈 ..... 12
달걀 ..... 13
생선 – 통조림 및 파우치 ..... 14
과일,채소 및 허브
- 신선 식품 ..... 15
- 냉동 식품 ..... 16
- 통조림 과일 ..... 17
- 통조림 채소 ..... 18

주스
- 혼합 또는 블렌드(64 oz) ..... 19-20
- 한 가지 과일(64 oz) ..... 21
- 채소 주스(64 oz) ..... 22

우유 – 젖소유 ..... 23-25
우유 – 산양유 ..... 26
우유 – 요거트 ..... 27
땅콩버터 ..... 28
두유 ..... 29
두부 ..... 30
통곡물류 식품
- 현미 ..... 31
- 오트밀 ..... 32
- 부드러운 토르티야 ..... 33
- 통밀 파스타 ..... 34
- 통밀빵 ..... 35
- 통밀 햄버거 및 핫도그 번 ..... 36

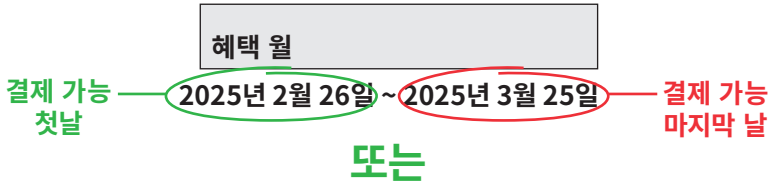
# 장보기 전 미리 계획하기

**WIC 혜택에서 이용 가능한 식품을 확인합니다. 다음 두 가지 방법으로 확인 가능합니다.**

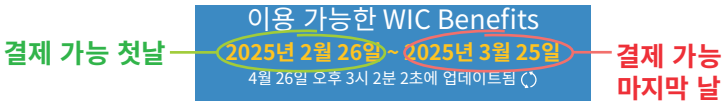
- WIC 카드 뒷면에 나온 연락처로 전화합니다.
- WICShopper 앱을 사용합니다. WIC 카드를 등록하고 "**My Benefits (내 혜택)**"에서 현재 혜택을 확인합니다.

**장보기를 계획한 날에 혜택이 유효한지 확인합니다.**

- WIC 클리닉의 WIC 장보기 목록을 확인합니다.




- WICShopper 앱을 사용하여 WIC 카드를 등록하고 My Benefits를 확인합니다.




**장보기 목록을 만들고 WIC에서 어떤 품목을 승인했는지 확인합니다.**

- 본 WIC 장보기 가이드에서 "구입 가능 품목" 또는 "구입 불가 품목"을 확인할 수 있습니다.
- 본 WICShopper 앱에서 구체적인 식품 품목을 찾을 수 있습니다. 예를 들어 My Benefits에 치즈가 있을 경우
  - » 치즈를 클릭하고 구입하고자 하는 치즈를 검색하여 WIC의 승인을 받은 품목인지 확인합니다.
  - » WIC 혜택으로 구입할 수 있는 브랜드의 치즈가 표시됩니다.

**매장을 찾습니다.**

- WICShopper 앱을 사용하여 근처에 있는 WIC 매장을 찾습니다.
- 창문에 "WIC Accepted Here(WIC 사용 가능)" 안내문을 확인합니다.

**매장에서의 쇼핑백 구매 비용에 대해 유의하십시오.**

- WIC 카드를 사용하여 상품을 구매하는 경우에만 매장에서 쇼핑백 요금을 부담합니다.
  **그 외에는**
- 해당되는 경우, 쇼핑백 요금을 직접 계산하셔야 합니다.
  **또는**
- 재사용이 가능한 장바구니를 지참하십시오.

# 장보는 동안 WIC 도구 사용하기

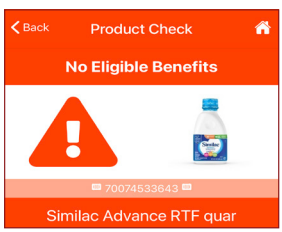
**WIC 장보기 가이드**

- 본 가이드를 이용해 WIC의 승인을 받은 품목들을 숙지하십시오.
- 스마트폰이 있을 경우 WICShopper 앱의 "WIC Allowable Foods (WIC 승인 식품)" 아래 또는 WIC 웹페이지, doh.wa.gov/WIC/WICFoods에서 장보기 가이드 디지털 버전을 이용할 수 있습니다.

**WICShopper 앱**

WIC의 승인을 받은 품목인지 확인합니다.

- 스마트폰으로 품목 포장의 바코드를 스캔하거나 12자리 숫자 UPC를 입력합니다.
- 앱에서 품목이 **WIC Allowed(WIC 승인)** 또는 **Not a WIC Item (WIC비승인 품목)**인지를 확인할 수 있습니다.
- 앱 상에 **No Eligible Benefits(적격 혜택 없음)**이 나타나면, 귀하에게 해당 품목을 구매할 수 있는 혜택이 충분하지 않거나 해당 품목에 대한 적절한 혜택이 없음을 의미합니다.




**중요!** 앱은 대부분의 신선한 과일과 채소에 바코드가 있어도 인식하지 못할 수 있습니다. 대부분의 신선한 농산물은 WIC의 승인을 받은 품목일지라도 "Not a WIC Item(WIC 비승인 품목)"으로 스캔됩니다. 본 가이드의 16페이지에서 알아야 할 내용을 참조합니다.

## 장볼 때 알아야 할 사항

**원하는 WIC 식품만 구입합니다.**

- 한 번에 모든 WIC 식품을 구입하실 필요는 없습니다.
- 첫날부터 마지막 날까지 기간동안 필요한 만큼 여러 번 장을 보실 수 있습니다.
- 원하지 않는 WIC 혜택은 받지 않아도 됩니다.

**매장에 원하는 특정 WIC 승인 품목이 없는 경우도 있습니다.**

- 매장에서 모든 WIC 승인 식품을 반드시 판매해야 하는 것은 아닙니다.
- 품목을 주문할 수 있는지 매장에 문의할 수 있습니다.
- 다른 매장에 해당 품목이 있는지 찾아볼 수 있습니다.

**결제 가능 마지막 날 이전에 혜택을 사용해야 합니다.**

- 그래야 WIC 직원이 충분한 여유 시간을 가지고 문제를 해결할 수 있습니다.

**다음과 같은 매장 또는 식품 회사 쿠폰을 이용할 수 있습니다.**

- 1+1 혜택
- 매장의 고객 적립 카드 혜택
- 식품 회사 쿠폰(예: Darigold)
- 매장 특별 상품

WIC의 승인을 받지 않은 식품에 대해 이러한 특별 혜택을 사용할 수 있습니다. 예를 들어 Kellogg's에서 시리얼 1+1 혜택을 제공할 경우, WIC 혜택을 사용하여 Rice Krispies를 구매하고, WIC의 승인을 받았거나, 받지 않은 다른 시리얼을 무료로 받을 수 있습니다.

## 식품 포장 크기 숙지하기

WIC은 여러분이 식품 혜택을 전부 누릴 수 있기를 바라기 때문에 식품 포장 크기를 명시했습니다. 예를 들어 WIC은 gallons, half gallon 및 quarts를 허용합니다. 처음에는 쉬워 보일 수 있지만, 몇몇 우유 브랜드 중에는 WIC 승인 크기를 사용하지 않는 경우가 있다는 걸 알게 되면 얘기가 달라집니다. Half gallon 크기의 우유는 WIC의 승인을 받으려면 64 oz여야 합니다. 하지만 일부 브랜드는 54 oz밖에 되지 않습니다.

WICShopper 앱을 사용하면 특정 품목의 승인 여부를 빠르게 확인할 수 있습니다. 아래 도표에는 WIC의 표준 포장 크기가 명시되어 있습니다.

**표준 식품 포장 크기 및 약어**

| 액체 식품 포장 | Ounces (oz) | Liter (L) 또는 Milliliter (ml) |
|---|---|---|
| 1 Quart | 32 oz | 946 ml |
| Half(1/2) Gallon | 64 oz | 1.89 L |
| 1 Gallon | 128 oz | 3.78 L |
| **고체 식품 포장** | **Ounces (oz)** | **Grams (g)** |
| Half(1/2) Pound | 8 oz | 226 g |
| 1 Pound (lb) | 16 oz | 453 g |
| 2 Pounds (lbs) | 32 oz | 907 g |

# 장보기 팁

## 매장 계산대에서

**구매할 다른 품목과 WIC 식품을 구분합니다.**

- 이는 WIC으로 혜택이 적용되지 않는 품목이 있을 경우에 도움이 됩니다. 해당 품목을 신속하게 찾을 수 있습니다.
- 가장 비싼 식품 품목을 계산대 맨 앞쪽에 올려놓습니다. 이렇게 하면 여러 품목 중 하나에만 혜택을 적용할 수 있을 경우 WIC은 더 비싼 품목을 결제하게 됩니다.
- WIC 카드를 사용할 수 있는 품목은 50개로 제한됩니다. 한 번에 많은 양의 식품을 구입할 계획이라면 계산원에게 해당 품목들을 별도의 구매 내역으로 분리해 달라고 요청하십시오.

**WIC 카드를 긁고 개인식별번호(PIN)를 입력합니다.**

- WIC이 적용되지 않는 품목이 있을 경우, 해당 품목을 구매하지 않아도 됩니다.
- WIC이 부담하지 않는 품목은 따로 결제(Supplemental Nutrition Assistance Program(SNAP, 보충 영양 지원 프로그램), 현금, 직불 또는 신용 카드 사용)하거나 구매하지 않으셔도 됩니다.

## WIC 영수증

이 섹션에는 장보기 전에 여러분이 이용할 수 있는 식품 목록이 나와 있습니다. 어떤 식품은 온스로 표기되고, 어떤 식품은 용기 단위이며 또 과일과 채소는 달러 금액으로 표시됩니다.

이 섹션에는 방금 구입한 식품 목록이 표시됩니다.

이 섹션에는 남은 잔액이 표시됩니다. 이것은 결제 가능 마지막 날까지 살 수 있는 WIC 식품 목록입니다.

이것은 이번 달에 나머지 WIC 식품을 구입할 수 있는 마지막 날짜입니다. **다음** WIC 혜택은 그다음 날 오전 12시 01분부터 사용할 수 있습니다.

**영수증 사본을 보관합니다.**
문의 내용이 있을 경우, 영수증은 담당자가 상황을 파악하는 데 도움이 됩니다.

영수증 사진을 찍어 휴대폰에 저장하거나 WIC ID 및 카드 지갑에 영수증을 보관합니다.

**중요!** 매장에서 인쇄해 주는 WIC 카드 잔액 영수증에는 **모든 종류의 승인 품목이 나타나지 않습니다.** 예를 들어 잔액 영수증에 "Milk - 1% Nonfat and Soy(우유 - 1% 무지방 및 두유)"라고 되어 있는 경우, 다음을 구매할 수 있음을 의미합니다.

- 본 WIC 장보기 가이드에 있는 모든 WIC 승인 저지방(1%) 및 무지방(0%, 탈지, 무지방) 우유 또는 두유 옵션을 구매할 수 있습니다. 다음이 포함됩니다.

  **젖소유 – 탈지유/무지방(0%) 및 저지방(1%)**

  - 액상 우유
  - 건조
  - 분말
  - 연유/캔 우유
  - 애시도필루스
  - 무유당(락토오스 프리)
  - 버터밀크
  - 케피어(발효유)

  **산양유 – 저지방**
  - 액상 우유

  **두유**

아래의 내용은 매장에서 발급된 WIC 카드 잔액 영수증 내용과 클리닉의 WIC 장보기 목록 내용을 비교하는 예시입니다.

### WIC 클리닉 장보기 목록:

| 혜택 월 | 일련번호 | 양 | 단위 | 설명 |
|---|---|---|---|---|
| **2025년** | 998833 | $11.00 | $$$$ | 과일과 채소 - 현금 가치 바우처 |
| **2월 26일 ~** | 998833 | 16 | Ounce | 통밀빵 또는 통곡물 |
| **2025년** | 998833 | 2 | 다스 | 달걀 - 모두 WIC |
| **3월 25일** | 998833 | 2 | CTNR | 땅콩버터/콩 모두 WIC |
| | 998833 | 6 | Gallon | 우유 또는 두유(1% 저지방 및 무지방) 모든 WIC - 우유, 산양유, 두유 |

### 매장 영수증:

**WIC EBT Benefit Balance Receipt**
**Date: 3/4/2025 Time: 05:27PM**
**11.00 $$$ Fruit & Veg – WIC**
**16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC**
**2 DOZ Eggs Dozen - WIC**
**2 CTR PB/Beans - WIC**
**6 GAL Milk – 1% Nonfat Soy**
**These Benefits expire**
**at MIDNIGHT on 3/25/2025**
***** End of benefit balance receipt *****

## 예상과 달리 구매 품목에 WIC 혜택이 적용되지 않는 경우

품목에 WIC 혜택이 적용되지 않는 이유에 대해 질문이 있으신 경우:

- 구매 시 해당 품목의 사진을 찍거나, 모든 영수증 사본을 보관합니다.
- 장보기 가이드의 "구입 가능 품목" 및 "구입 불가 품목"에서 WIC 승인 여부를 확인합니다.
- 신선한 과일과 채소 구매에 혜택이 적용되지 않는 경우 WIC에 알려주십시오. 매장에서는 각 품목에 바코드가 있더라도 WIC 코드를 지정해야 합니다. WIC 코드가 없으면 WIC 카드는 계산대에서 해당 품목을 인식하지 않습니다.
- WIC 클리닉에 확인하거나, 아래의 방법으로 해당 주 WIC 사무실에 요청을 제출합니다.
  - » WICShopper 앱의 “구매할 수 없음”를 사용하십시오.
  - » wawicfoods@doh.wa.gov로 이메일을 보내십시오. 다음의 내용을 알려 주셔야 합니다.
    - » 매장명 및 위치
    - » 해당 품목을 구매하려고 했던 날짜
    - » WIC 카드 번호
    - » 품목 설명—영수증, 선명한 사진 또는 가능한 한 자세한 설명. 영수증이나 사진 대신 자세한 설명을 제공하는 경우 다음과 같은 정보가 필요합니다.
      - ▶ 식품 유형(우유, 시리얼 등)
      - ▶ 브랜드 이름/종류
      - ▶ 포장 크기
      - ▶ 12자리 UPC(바코드 번호)

      **예시:** Oatmeal, Bob’s Old Fashioned Rolled Oats, 32 oz size, UPC 039978021540

      매장에 따라 온라인에서 해당 품목을 찾거나 링크를 보내 주실 수도 있습니다.

**참조**

WIC은 혜택으로 구입할 수 있는 식품을 정기적으로 업데이트합니다. 항상 제품을 스캔하여 WIC 승인을 받은 품목인지 확인하십시오. 진열 선반 바코드가 아닌 제품에 부착된 바코드를 스캔하십시오. 그래야 앱에서 정확한 정보를 제공 받을 수 있습니다.

Key Enter UPC

# 유아용 시리얼

## 구입 가능 품목

**필수 사항**

8 oz 또는 16 oz

건조

**다음 브랜드 구입 가능:**

- Beech-Nut
- Earth's Best
- Gerber

**해당 종류:**

- Barley
- Multigrain
- Oatmeal
- Whole grain
- Organic
- Non-organic
- Natural

## 구입 불가 품목

다음 첨가:

- 향미, 과일 또는 분유
- 프리바이오틱스, 프로바이오틱스 또는 DHA

캔, 병 또는 파우치

라이스 시리얼

1회분 또는 개별 패킷 제품

# 이유식 – 과일과 채소

## 구입 가능 품목

**필수 사항**

1단계 또는 2단계

플레인 과일과 채소만

크기:

- 4 oz 유리병/플라스틱 용기
- 2 oz 플라스틱 용기 2팩(총 4 oz)
- 4 oz 플라스틱 용기 2팩(총 8 oz)
- 멀티팩 박스

**다음 브랜드 구입 가능:**

- Beech-Nut
- Earth's Best Organic
- Gerber
- Happy Baby Organic
- O Organics
- Tippy Toes
- Wild Harvest Organic

**선택 가능한 품목**

모든 과일과 채소의 조합, 유기농, 일반

## 구입 불가 품목

다음 첨가:

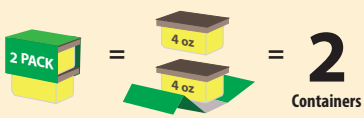
- 시리얼/곡물 - 그래놀라, 귀리, 쌀 또는 국수
- 향신료(예: 계피)
- 육류
- 향미 또는 당류

파우치

3단계

## 장보기 팁

이유식 과일과 채소 구입 시 2팩 제품은 용기 2개로 계산됩니다.



## 이유식 – 육류

*완전 모유수유를 하는 아기만 해당*

| 구입 가능 품목 | 구입 불가 품목 |
|---|---|
| **필수 사항** | 다음 첨가: |
| 한 가지 종류의 육류만 해당 | 향미, 당류 또는 향신료 |
| 1단계 또는 2단계 | 시리얼, 곡물 또는 면류 |
| 2.5 oz 유리병 | 과일 또는 채소 |
| **다음 브랜드 구입 가능:** | 고기 스틱 |
| Beech-Nut | 저녁 식사류 |
| Gerber | 3단계 |
| O Organics | |
| Tippy Toes | |
| Wild Harvest | |
| **선택 가능한 품목** | |
| 유기농 | |
| 일반 | |
| 육수나 그레이비 포함 | |

### 분유

**WIC 혜택에 해당하는 분유 브랜드, 종류, 용기 크기 및 양만을 구입합니다. WIC 승인 분유에 관한 정보는 www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula를 방문하거나, 1-800-841-1410번으로 전화하여 확인합니다.**

본 가이드에서 이 기호를 찾으시기 바랍니다. 이 기호는 주로 모유 수유를 하는 여성들이 어떤 WIC 식품을 더 구입할 수 있는지를 표시합니다. 분유 없이 모유 수유만 하는 경우 생선을 구입할 수 있으며, 이유식용 육류를 구입할 수 있습니다.

모유 수유는 엄마와 아기 모두에게 평생 지속되는 건강상의 이점을 제공합니다.

## 구입 가능 품목

### 필수 사항

- 15 oz~16 oz 캔
- 간을 하지 않은 콩 또는 간을 하지 않은 저지방 리프라이드 콩

### 선택 가능한 품목

- 모든 브랜드
- 나트륨 함량을 낮추거나 줄인 제품
- 개별 캔 또는 4팩
- 일반 또는 유기농

## 구입 불가 품목

- 다음 첨가:
  - 향미 또는 육류
  - 꿀, 시럽, 당밀, 설탕 또는 기타 감미료
- 구운 콩
- 콩 샐러드
- 콩나물
- 칠리 콩
- 그린빈 또는 왁스빈
- 혼합 콩
- 콩 수프
- 완두콩
- 파우치

## 콩류나 땅콩버터 장보기

WIC 혜택으로 통조림 콩, 건조 콩, 땅콩버터를 선택할 수 있습니다.

**적절한 크기를 선택하십시오. 땅콩버터/건조 또는 통조림 콩 1CTR =**

15~18 oz

또는

16 oz

또는

15~16 oz 캔

**통조림 콩 구입** 통조림 콩을 구입하기로 하셨다면 장보기 목록의 용기(CTR) 1개 = 콩 4캔에 해당합니다. WIC 혜택을 전부 누리시려면 4캔 모두를 구입하셔야 합니다.

**통조림 콩 1캔** = **.25** CTR
**통조림 콩 2캔** = **.50** CTR
**통조림 콩 3캔** = **.75** CTR
**통조림 콩 4캔** = **1.0** CTR

# 콩/완두콩/렌즈콩 – 건조

## 구입 가능 품목

**필수 사항**

16 oz 백

**선택 가능한 품목**

모든 브랜드

모든 종류

일반 또는 유기농

## 구입 불가 품목

향미 또는 향신료 첨가

박스

보리

콩과 쌀 혼합

대량(중량별로 판매)

치아 씨

커피콩

건조 튀긴 콩

통보리

냉동 식품

깍지콩

에어룸

퀴노아

싹이 트거나 발아된 제품

수프 또는 수프 믹스

## 콩류나 땅콩버터 장보기

건조 콩을 선택하는 경우, 용기 (CTR) 1개 = 건조 콩 16 oz 백에 해당합니다.

9페이지에서 자세한 정보를 참조하십시오.

# 아침 식사용 시리얼 - 차가운 음식과 따뜻한 음식

## 구입 가능 품목

### 선택 가능한 품목

- 최대 36 oz까지 가능
- 모든 브랜드
- 박스 또는 백
- 즉석 섭취(차가운 시리얼)
- 인스턴트 또는 레귤러(따뜻한 시리얼)
- 글루텐 프리
- 유기농

### 차가운 시리얼 종류 예시

- Corn flakes
- Bran flakes
- Crispy rice
- Corn squares
- Rice squares
- Oat squares
- Wheat squares (냉동 및 비냉동)
- Toasted oats/O's (일반 및 멀티그레인)
- Honey oat clusters with nuts

### 따뜻한 시리얼 종류 예시

- Creamy rice
- Creamy wheat
- Malted barley
- Oatmeal(향미 무첨가 개별 제공 패킷)

**WIC 승인 시리얼은 특정 영양 기준을 충족합니다. 당국은 다음을 확인합니다.**

- 승인된 시리얼의 설탕 함량은 제한적입니다.
- 승인된 시리얼에는 철분이 들어있습니다.
- 승인된 시리얼의 75%는 통곡물입니다.

## 구입 불가 품목

원통형 포장

## 장보기 팁

WICShopper 앱 또는 온라인에서 "WIC 아침 식사용 시리얼 구매 팁"이라는 제목의 안내문을 참조하십시오. 가족에게 가장 적합한 시리얼 및 포장 크기를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.

12 oz + 12 oz + 12 oz = 36 oz

**또는**

15.5 oz + 20.5 oz = 36 oz

**또는**

18 oz + 18 oz = 36 oz

**기타 36 oz 조합:**

| | |
|---|---|
| 9 + 9 + 9 + 9 | 15.5 + 20.5 |
| 9 + 9 + 18 | 18 + 18 |
| 10.6 + 13.4 + 12 | 14 + 22 |
| 12 + 12 + 12 | 16 + 20 |
| 12 + 24 | 36 |

# 치즈



## 구입 가능 품목

### 필수 사항

- 저온 살균 처리된 젖소유로 제조
- 미국산
- 크기:
  - 8 oz
  - 16 oz (1lb)
  - 32 oz (2lbs)
- 해당 종류:
  - 체다(마일드, 미디엄, 샤프, 엑스트라 샤프, 옐로우, 또는 화이트)
  - 콜비
  - 콜비 잭
  - 콜비 몬테레이 잭
  - 몬테레이 잭
  - 모짜렐라
  - 먼스터
  - 프로볼로네
  - 스위스

### 선택 가능한 품목

- 모든 브랜드
- 해당 종류:
  - 치즈 덩어리 또는 치즈 바
  - 잘게 자른 치즈와 갈은 치즈
  - 스트링 치즈 또는 치즈 스틱
  - 코셔 또는 비코셔

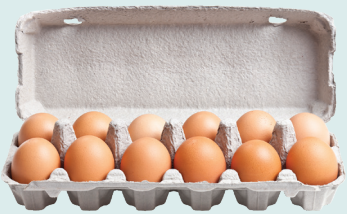
## 구입 불가 품목

- 향미, 허브, 견과류, 씨앗류, 향신료 또는 채소 첨가 제품
- 1회분 스틱 또는 패킷 제품
- 원유 치즈
- 코티자
- 크래커 커트
- 크림치즈
- 델리 치즈
- 큐브 또는 슬라이스 치즈
- 프레시 모차렐라
- 염소젖 또는 양젖 치즈
- 수입 제품
- 무유당(락토오스 프리)
- 유기농
- 파르메산
- 페퍼 잭
- 저온 살균 처리된 아메리칸 치즈
- 퀘소 프레스코
- 리코타
- 저온 살균 처리되지 않은 치즈
- 빈티지 치즈

## 구입 가능 품목

### 필수 사항

- 12개들이 갑(1다스)
- 닭으로부터 얻은 일반 달걀



### 선택 가능한 품목

- 모든 브랜드
- 모든 크기 - 소, 중, 대, 특대 또는 점보
- 흰색 또는 갈색 달걀
- 케이지 프리
- 유기농 또는 일반
- 오메가3

## 구입 불가 품목

- 대량
- DHA
- 건조 또는 분말
- 오리알
- 달걀 대체 제품
- 유정란
- 자연 방목
- 삶은 달걀
- 액상란
- 저콜레스테롤 또는 콜레스테롤 함량을 줄인 제품
- 저온 살균
- 포화 지방 함량을 줄인 제품

# 생선 – 통조림 및 파우치



## 구입 가능 품목

### 선택 가능한 품목

- 참치/연어 캔: 최대 20 oz
- 참치/연어 파우치: 2.5~5 oz
- 정어리 캔: 3.75 oz 및 4.25 oz
- 참치 형태: 솔리드, 청크,
- 참치 색깔: 백색, 밝은 색
- 모든 브랜드
- 향미 첨가
- 흰날개 다랑어
- 뼈 없는 제품
- 캔, 호일 백 또는 파우치
- 저염분
- 소금 무첨가
- 껍질이 없는 제품
- 가다랑어
- 자연산
- 황다랑어

## 장보기 팁

월 혜택 금액을 최대한 다 사용하기 위해 통조림과 파우치 포장 크기를 잘 확인하여 구매하시기 바랍니다.

## 구입 불가 품목

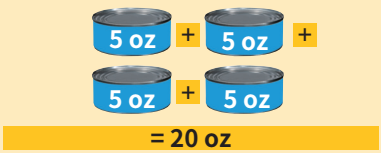
- 식품 첨가
- 브리즐링 정어리
- 건조
- 살코기
- 신선 식품
- 냉동 식품
- 유리
- 전갱이류
- 유기농
- 홍연어
- 훈제
- 스낵 팩
- 통골 참치

## 장보기 팁

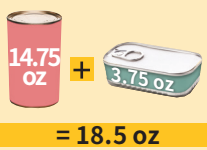
생선 구매 시 건강한 선택을 위해 **doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide**에서 Department of Health(DOH, 보건부) *건강한 생선 가이드*를 참조하십시오.

WIC 혜택에 명시된 ounces(oz) 양만큼 여러 가지 청크 타입의 라이트 참치, 곱사연어, 정어리 등을 선택할 수 있습니다.

예: 20 oz 월 혜택




또는



# 과일, 채소 및 허브 - 신선 식품

## 구입 가능 품목

**선택 가능한 품목**

- 모든 브랜드와 종류
- 자르거나 자르지 않은 제품
- 백, 플라스틱 용기, 컵, 플라스틱 그릇 또는 통에 담긴 신선한 과일과 채소
- 폼 트레이에 담아 비닐로 포장된 신선한 과일과 채소
- 딥 소스를 곁들이지 않은 과일 및 야채 파티 트레이 및 접시
- 뿌리에서 자른 신선한 허브 또는 뿌리가 그대로 있는 허브
- 신선한 마늘과 생강
- 일반 또는 유기농

## 장보기 팁

여러 가지 통조림, 신선한 **그리고** 냉동한 과일 및 채소를 구입할 수 있습니다. WIC 혜택에 기재된 식품보다 더 많이 선택한 경우, 추가 금액을 직접 결제해도 되고, 구입하지 않아도 됩니다.

## 구입 불가 품목

- 다음 첨가:
  - 딥 소스, 드레싱, 지방, 오일 또는 소스
  - 향미, 식품, 견과류 또는 향신료
- 말린 과일 또는 채소
- 식용 꽃
- 과일 바구니
- 딥 소스를 곁들인 파티 트레이 또는 접시
- 샐러드바 품목
- 사탕수수
- 바닐라 콩, 계피, 아니스 또는 말린 타임과 같은 말린 허브 또는 향신료
- 화분에 심은 바질, 화분에 심은 로즈마리, 화분에 심은 민트 등 화분에 심은 허브
- 다음과 같은 장식용 품목:
  - 말린 고추, 끈에 매달린 마늘, 박, 조각을 하거나 물감을 칠한 호박

# 과일/채소 – 냉동 제품



## 구입 가능 품목

**선택 가능한 품목**

- 모든 크기의 백, 박스 또는 해동용 파우치
- 모든 브랜드
- 일반 또는 유기농
- 냉동 콩도 구입 가능(예: 검은 눈 콩, 에다마메, 병아리콩, 리마콩)

## 구입 불가 품목

다음 첨가:

- 지방, 오일, 소금, 양념, 향신료, 당류 또는 소스
- 육류, 면류, 견과류, 파스타, 쌀 또는 곡물

- 튀김옷이나 빵가루를 입힌 제품
- 크림을 입힌 제품
- 델리 품목
- 말린 과일, 채소 또는 프룻 레더 (말린 과일 퓌레)
- 프렌치프라이
- 해시 브라운
- 으깬 감자, Potatoes O'Brien, Tater Tots®

## 장보기 팁

여러 가지 통조림, 신선한 **그리고** 냉동한 과일 및 채소를 구입할 수 있습니다. WIC 혜택에 기재된 식품보다 더 많이 선택한 경우, 추가 금액을 직접 결제해도 되고, 구입하지 않아도 됩니다.

## 구입 가능 품목

**선택 가능한 품목**

- 모든 브랜드와 종류
- 모든 크기의 통조림, 유리 또는 플라스틱 용기
- 사과소스: 계피 함유 가능
- 첫 번째로 명시된 성분은 과일
- 일반 또는 유기농

## 구입 불가 품목

다음 첨가:

- 설탕, 지방, 오일 또는 소금
- 진한 또는 'light(가벼운)'/'lite (옅은)' 시럽에 절인 과일 통조림, 소량 가당 주스 또는가당 과즙
- 과일 롤업
- 과일-견과 믹스
- 가정에서 만든 병조림 및 가정에서 프로저브한 잼, 젤리, 과일 시럽 또는 과일 스프레드
- 파이 필링
- 파우치

## 장보기 팁

여러 가지 통조림, 신선한 **그리고** 냉동한 과일 및 채소를 구입할 수 있습니다. WIC 헤택에 기재된 식품보다 더 많이 선택한 경우, 추가 금액을 직접 결제해도 되고, 구입하지 않아도 됩니다.

# 채소 - 통조림

## 구입 가능 품목

**선택 가능한 품목**

- 모든 브랜드와 종류
- 모든 크기의 통조림, 유리 또는 플라스틱 용기
- 토마토 통조림: 으깬 토마토, 깍둑썰기한 토마토, 얇게 썬 토마토, 토마토 퓨레, 토마토 소스, 토마토 스튜 또는 토마토 페이스트
- 콩이 함유된 혼합 채소 통조림
- 첫 번째로 명시된 성분은 채소
- 고구마
- 향신료가 첨가 가능
- 일반 또는 유기농

## 구입 불가 품목

- 다음 첨가:
- 설탕, 지방, 지방 또는 오일
- 크림을 입히거나 소스를 곁들인 제품
- 가정에서 만든 병조림 및 프리저브한 제품
- 케첩
- 올리브
- 절인 채소
- 다음이 첨가된 채소:
- 육류, 국수, 쌀, 견과, 파스타 또는 곡물

## 장보기 팁

여러 가지 통조림, 신선한 **그리고** 냉동한 과일 및 채소를 구입할 수 있습니다. WIC 혜택에 기재된 식품보다 더 많이 선택한 경우, 추가 금액을 직접 결제해도 되고, 구입하지 않아도 됩니다.

# 과일 – 혼합 또는 블렌드(64 OZ)

| 구입 가능 품목 |
| --- |
| **필수 사항** |
| 64 oz 플라스틱병 |
| 비냉장 보관만 해당 |
| 다음의 브랜드와 종류만 구입 가능 |
| **Essential Everyday** |
| Berry |
| Cherry |
| Cranberry |
| Cranberry Raspberry |
| Grape Blend |
| 100% Juice Punch |
| **Food Club** |
| Cranberry Raspberry |
| **Great Value** |
| Cranberry Blend |
| Cranberry Grape |
| Cranberry Pomegranate |
| White Grape and Peach |
| **Haggen** |
| Cranberry |
| Cranberry Raspberry |
| **Juicy Juice** |
| Apple Raspberry |
| Berry |
| Cherry |
| Cranberry Apple |
| Fruit Punch |
| Kiwi Strawberry |
| Mango |
| Orange Tangerine |
| Passion Dragonfruit |
| Peach Apple |
| Strawberry Banana |
| Strawberry Watermelon |
| Tropical |
| **Kroger** |
| Cranberry |
| White Grape Peach |

| 구입 가능 품목 |
| --- |
| **Langers** |
| Apple Berry Cherry |
| Apple Cranberry |
| Apple Grape |
| Apple Kiwi Strawberry |
| Apple Orange Pineapple |
| Apple Peach Mango |
| Cranberry Grape Plus |
| Cranberry Plus |
| Cranberry Raspberry Plus |
| **Ocean Spray** |
| Cranberry Blackberry |
| Cranberry Cherry |
| Cranberry Concord Grape |
| Cranberry Mango |
| Cranberry Pineapple |
| Cranberry Pomegranate |
| Cranberry Raspberry |
| Cranberry Watermelon |
| Cranberry Elderberry |
| **Old Orchard** |
| Acai Pomegranate |
| Apple Cranberry |
| Berry Blend |
| Black Cherry Cranberry |
| Blueberry Pomegranate |
| Cherry Pomegranate |
| Cranberry Pomegranate |
| Immune Health Citrus |
| Immune Health Superfruit |
| Immune Health Tropical Fruit |
| Kiwi Strawberry |
| Mango Tangerine |
| Orange Tangerine |
| Peach Mango |
| Red Raspberry |
| Strawberry Watermelon |
| Wild Cherry |

# 과일 – 혼합 또는 블렌드(64 OZ)



## 구입 가능 품목

**Signature Select**
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

**Tree Top**
- Apple Berry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange Buy

**Welch's (Bold)**
- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple

## 구입 불가 품목

- 종이갑 또는 유리병
- 사과주
- 칵테일
- 냉동 식품
- 주스 음료
- 레몬
- 레모네이드
- 라임
- 라임에이드
- 유기농
- 펀치(100% 주스가 아닌 음료)
- 냉장
- 비정제

# 한 가지 과일(64 OZ)

## 구입 가능 품목

**필수 사항**

64 oz 플라스틱병
비냉장 보관만 해당
다음의 브랜드와 종류만 구입 가능

**사과**

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value
Haggen
IGA
Juicy Juice
Kroger
Langers
Market Pantry
Mott's
Ocean Spray
Old Orchard
Signature Select
Tree Top
WinCo

**포도, 적포도 또는 청포도**

Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value
Haggen
IGA
Juicy Juice
Kroger
Langers
Market Pantry
Ocean Spray
Old Orchard
Signature Select
That's Smart!
Welch's
WinCo

## 구입 가능 품목

**파인애플**

Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Langers
Libby's
Old Orchard
Signature Select

**오렌지 주스**

**필수 사항**

100% 오렌지 주스
상온 보관/냉장 보관되지 않음
모든 브랜드

**몇 가지 예:**

Essential Everyday
Food Club
Golden Crown
Juicy Juice
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tropicana

## 구입 불가 품목

20페이지를 참조하십시오.

# 채소 주스(64 OZ)



## 구입 가능 품목

**필수 사항**

64 oz 플라스틱병

비냉장 보관만 해당

다음의 브랜드와 종류만 구입 가능

**Campbell's**

- Tomato Juice
- Low Sodium Tomato Juice

**Campbell's V8**

- Original 100% Vegetable Juice Low Sodium
- 100% Vegetable Juice Spicy Hot
- 100% Vegetable Juice

**Food Club**

- Tomato Juice
- Vegetable Juice
- Spicy Vegetable Juice

**Signature Select**

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- Vegetable Juice
- Tomato Juice

**WinCo**

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- 100% Vegetable Juice

## 액상

### 구입 가능 품목

**필수 사항**

- WIC 혜택에 기재된 우유 종류만 (무지방: 0%, 저지방: 1%, 지방 감량: 2%, 전유)
- 갤런, 96 oz, half-gallon 또는 quart 크기의 용기
- 플라스틱 또는 종이 용기
- 젖소유
- 저온 살균
- 냉장
- 향미 무첨가

**WIC 승인 젖소유는 특정 영양 기준을 충족합니다.**

**승인된 젖소유에는 다음이 함유되어 있습니다.**

- 컵당 최소 150 mcg 비타민 A
- 컵당 최소 2.5 mcg 비타민 D

### 구입 가능 품목

**선택 가능한 품목**

- WIC 혜택에 나와 있는 갤런, 하프 갤런, 쿼트의 양만큼 여러 가지 우유를 선택할 수 있습니다.
- 애시도필루스
- 모든 브랜드
- 버터밀크
- 칼슘 강화
- 케피어(발효유)
- 코셔
- 젖산균
- 무유당(락토오스 프리)
- 프로바이오틱스
- 유기농
- 농축물이 첨가된 탈지 우유(무지방 크리미, 수프림 탈지 우유)

### 장보기 팁

이와 다른 용기 종류나 크기로 판매되는 일부 우유는 허용되지 않습니다. 예를 들어 일부 fairlife®와 a2 Milk® 용기는 중량이 적합하지 않습니다. 또한 유리 용기에 든 우유는 허용되지 않습니다.

**1gallon에 대해 half-gallon 2개 또는 quart 4개를 구입할 수 있습니다.**

1.0 GAL = 1 gallon
또는 128 oz

0.5 GAL = half gallon
또는 64 oz

0.25 GAL = 1 quart
또는 32 oz

# 연유

| 구입 가능 품목 |
| --- |
| **필수 사항** |
| WIC 혜택에 나와 있는 우유 종류만 (무지방: 0%, 저지방: 1%, 지방 감량: 2%, 전유) |
| 12 oz 캔 |
| 젖소유 |
| 저온 살균 |
| 향미 무첨가 |

**참조:* *젖소유의 영양 기준은 23페이지를 참조하십시오.*

| 구입 가능 품목 |
| --- |
| **선택 가능한 품목** |
| 모든 브랜드 |
| 칼슘 강화 |
| 코셔 |

## 장보기 팁

전유 제품일 경우 대부분의 제품은 라벨에 "Whole Milk(전유)"라고 표기하지 않습니다. WIC 혜택을 전부 받기 위해 1 gallon에 상당하는 5캔을 구입합니다.

연유 5캔 = 1 gallon

# 건조

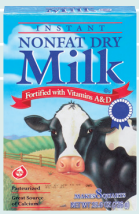
## 구입 가능 품목

### 필수 사항

- WIC 혜택에 나와 있는 우유 종류만 (무지방: 0%, 저지방: 1%, 지방 감량: 2%, 전유)
- 1 quart 이상의 우유가 될 때까지 조합
- 젖소유
- 균질
- 저온 살균
- 향미 무첨가

### 선택 가능한 품목

- 박스, 원통형 포장, 비닐백 또는 파우치
- 모든 브랜드
- 칼슘 강화
- 코셔




**참조:* *젖소유의 영양 기준은 23페이지를 참조하십시오.*

## 장보기 팁

WIC 혜택에 나와 있는 양은 분말유를 물에 탄 후 양과 같습니다. 분말유를 quart로 바꿨을 때 양을 보여 주는 아래의 표를 참조합니다.

**건조 젖소유 환원**

| 우유 지방 | 용기에 인쇄된 용량 | 물 첨가 시 |
|---|---|---|
| 무지방 | 9.6 oz | 3 Quarts |
| 무지방 | 9.64 oz | 3 Quarts |
| 무지방 | 25.6 oz | 8 Quarts |
| 무지방 | 32 oz | 10 Quarts |
| 무지방 | 64 oz | 20 Quarts |
| 전유 | 12.6 oz | 3 Quarts |
| 전유 | 28.1 oz | 7 Quarts |
| 전유 | 56.3 oz | 13 Quarts |

## 다음 유형의 모든 젖소유는 구입 불가

- 향미, 식품 또는 향신료 첨가
- 아몬드, 코코넛, 삼(헴프), 쌀 또는 기타 곡물이나 견과류 음료
- 대량 분말유
- 초코 우유
- 치환유
- 유리병
- 하프 앤드 하프
- 저탄수화물 유제품 음료
- 비균질
- 오메가3
- 염소 또는 양 같은 기타 동물의 젖
- 파인트, 하프 파인트 이하
- 원유
- 1회분 또는 개별 패킷 제품
- 가당 농축 우유
- 초고온(UHT) 용기
- 저온 살균 처리되지 않은 우유
- 휘핑크림

## 장보기 팁

산양유에 관한 정보는 26페이지, 두유에 관한 정보는 29페이지를 참조하십시오.

# 우유 – 산양유

## 구입 가능 품목

**다음의 브랜드와 종류만 구입 가능**

### Meyenberg

- 12 oz Evaporated Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 12 oz Powdered Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz(1 quart) Liquid Milk, Whole(3.5% Milk Fat)
- 32 oz(1 quart) Liquid Milk, Low Fat(1% Milk Fat)
- 64 oz(1 quart) Liquid Milk, Whole(3.5% Milk Fat)

### Grace Harbor Farms

- 32 oz(1 quart) Liquid Milk, Whole(3.5% Milk Fat)
- 32 oz(1 quart) Kefir, Whole(3.5% Milk Fat)
- 64 oz(1 quart) Liquid Milk, Whole(3.5% Milk Fat)

**WIC 승인 산양유는 특정 영양 기준을 충족합니다.**

**승인된 산양유에는 다음이 함유되어 있습니다.**

- 컵당 최소 150mcg 비타민 A
- 컵당 최소 2.5mcg 비타민 D

| 산양유 분유 환원 | |
|---|---|
| 용기 크기 | 물 첨가 시 |
| 1캔 | 3 quarts 우유 |
| 2캔 | 6 quarts 우유 |
| 3캔 | 9 quarts 우유 |
| 4캔 | 12 quarts 우유 |
| 12 oz 파우치 | 3 quarts 우유 |
| 4 oz 파우치 12개(한 박스) | 4 quarts 우유 |

## 구입 불가 품목

다른 산양유 브랜드

## 구입 가능 품목

### 필수 사항

- WIC 혜택에 나와 있는 우유 종류만 (무지방: 0%, 저지방: 1%, 전유)
- 1 quart(32 ounces)
- 플라스틱 용기
- 젖소유
- 균질
- 저온 살균
- 8 oz 당 설탕 함량 40 grams 미만

### 다음 브랜드만 구입 가능

- Activia
- Best Yet
- Brown Cow
- Chobani
- Dannon
- Darigold
- Essential Everyday
- Food Club
- Fred Meyer
- Great Value
- Green Valley creamery
- Kroger
- LaLa
- Lucerne
- Market Pantry
- Mountain High
- Nancy's
- Oikos
- Open Nature
- Tillamook
- WinCo
- Yami
- Yoplait
- Zoi

## 구입 가능 품목

### 선택 가능한 품목

- 플레인 또는 과일 맛(8 oz 당 설탕 함량 40 grams 미만이며 인공 감미료가 들어가지 않은 경우에만) (구입 불가 품목 참조.)
- 스테비아 구입 가능
- 그리스식 구입 가능(유기농 아닌 일반)

## 구입 불가 품목

- 인공 감미료: 아스파탐, 사카린 또는 수크랄로스(Splenda™)
- 2% 젖소유 요거트
- 다음 첨가:
  - 향미, 곡물, 그래놀라 또는 견과류
  - 사탕, 꿀, 향신료 또는 단백질 추가
- 커스터드 또는 휘핑
- 마실 수 있거나 짜낼 수 있는 제품
- 냉동 요거트
- 라이트
- 유기농
- 원유
- 1회분 또는 멀티 팩
- 요거트 키트

# 땅콩버터

## 구입 가능 품목

**필수 사항**

15~18 oz 병

**선택 가능한 품목**

- 모든 브랜드
- 크리미 또는 스무스
- 청키 또는 엑스트라 청키
- 크런치 또는 엑스트라 크런치
- 저염분
- 내추럴 땅콩버터
- 저어야 하는 땅콩버터나 저을 필요 없는 땅콩버터
- 일반 또는 유기농
- 가염 또는 무염

## 구입 불가 품목

- 대량(중량별로 판매)
- 갓 갈아 놓은 제품 또는 직접 갈아야 하는 제품
- 저탄수화물 땅콩버터 스프레드
- 저혈당
- 기타 견과류 또는 씨 버터 (예: 아몬드, 캐슈, 참깨)
- 오메가3
- 분말
- 구운 허니 너트
- 1회분
- **스프레드**
- "짜서 먹는" 튜브
- Valencia
- 다음 첨가:
  - 향미, 식품 또는 향신료
  - 아마유 또는 홍화유
  - 초콜릿
  - 꿀
  - 젤리
  - 마시멜로

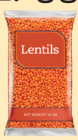
## 콩류나 땅콩버터 장보기

WIC 혜택으로 통조림 콩, 건조 콩, 땅콩버터를 선택할 수 있습니다.

**적절한 크기를 선택하십시오. 땅콩버터/건조 또는 통조림 콩 1 CTR =**

15~18 oz

또는




16 oz

또는

15~16 oz 캔

**땅콩버터 구입** 땅콩버터를 구입하기로 한 경우, WIC 혜택에 나와 있는 용기 1개 = 땅콩버터 15~18 oz 한 병에 해당합니다. 18 oz 병을 구매하면 혜택을 극대화할 수 있습니다.

## 구입 가능 품목

### 다음의 브랜드와 종류만 구입 가능

| 브랜드 | 크기 | 종류 | 냉장 보관 또는 냉장 보관되지 않음 | |
|---|---|---|---|---|
| 8th Continent | half gallon | Original | 냉장 | |
| Pacific Ultra | 32 oz (quart) | Original | 비냉장 보관만 해당 | |
| Silk | 32 oz (quart), half gallon, 또는 2팩 (2 half-gallon) | Original | 냉장 보관 또는 냉장 보관되지 않음 | |
| Bettergoods | half gallon | Original | 냉장 | |

## 구입 불가 품목

아몬드, 코코넛, 헴프 또는 라이스 밀크 등 기타 유제품이 아닌 음료 블렌드 또는 크리머
8th Continent Complete
8th Continent Light
Pacific organic Unsweetened
Pacific Select
Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate
Silk DHA Omega-3
Silk Light Original/Vanilla/ Chocolate
Silk Organic Original/Vanilla
WestSoy, West life

### 장보기 팁

2 qts = 1 half gallon
4 qts = 1 gallon
2 half gallons = 1 gallon

# 두부

## 구입 가능 품목

### 필수 사항

8 oz 또는 16 oz 용기만 해당

### 선택 가능한 품목

자르지 않은 제품, 큐브 또는 슬라이스

일반 또는 유기농

매우 단단함

단단함

중간 단단함

부드러움

매우 부드러움

WIC 승인 두부는 특정 영양 기준을 충족합니다. 승인된 두부 100 grams당 100 mg의 칼슘이 함유되어 있습니다.

## 구입 불가 품목

향미, 식품 또는 향신료 첨가

구운 제품

디저트 두부

튀긴 제품

비냉장 보관 제품

# 통곡물류 식품

**선택 가능한 품목**
- 현미
- 오트밀
- 부드러운 토르티야
- 통밀 파스타
- 통밀빵
- 통밀 햄버거와 핫도그 번

**신규!** 2025년 1월부터 Washington WIC은 다양한 통곡물에 대한 크기 옵션을 확대했습니다. 통곡물의 혜택을 극대화하려면 별도의 계획이 필요할 수 있습니다.

통곡물 혜택을 모두 이용하려면 "통곡물 혜택을 활용하기 위한 팁" 핸드아웃을 참조하십시오.

## 24 OZ 월 혜택:

**두 가지 선택**
- 12 oz 패키지

**하나만 선택**
- 14 oz 패키지
- 16 oz 패키지
- 18 oz 패키지
- 24 oz 패키지

## 48 OZ 월 혜택:

**조합으로 선택**
- 12 oz 패키지
- 14 oz 패키지
- 16 oz 패키지
- 24 oz 패키지
- 32 oz 패키지

**하나만 선택**
- 42 oz 패키지

## 장보기 팁

월별 혜택 금액에 따라 특정 포장 크기를 구매하면 사용하지 않은 혜택이 남을 수 있습니다.

**예를 들어,** 월 24 oz의 혜택을 받는 경우, 18 oz 포장을 구매하면 사용하지 않은 통곡물 혜택 6 oz가 남게 됩니다. 월 48 oz의 혜택을 받는 경우, 42 oz 포장을 구매하면 사용하지 않은 통곡물 혜택 6 oz가 남게 됩니다.

## 일반 포장 크기 예:

**12 oz**
- 통밀 햄버거 번

**14 oz**
- 즉석 현미
- 통밀 햄버거 번

**16 oz**
- 현미
- 오트밀
- 부드러운 토르티야
- 통밀 파스타
- 통밀빵
- 통밀 햄버거 번
- 통밀 핫도그 번

**18 oz**
- 오트밀

**24 oz**
- 오트밀
- 통밀빵

**32 oz**
- 현미
- 오트밀

**42 oz**
- 오트밀

***참고:*** *위의 통곡물 포장 크기 목록에는 WIC 승인 포장 크기 옵션이 모두 포함되어 있지 않습니다.*

# 통곡물류 식품

## 현미

### 구입 가능 품목

**선택 가능한 품목**

- 모든 브랜드
- 백 또는 박스
- 글루텐 프리
- 인스턴트 또는 레귤러
- 일반 또는 유기농
- 종류: 엑스트라 롱, 롱, 미디엄 또는 쇼트 그레인
- 최대 48 oz까지 가능

### 구입 불가 품목

- 향미, 식품 또는 향신료 첨가
- 바스마티
- 흑미
- 대량(중량별로 판매)
- 포장째 끓일 수 있는 제품
- 치아 씨
- 통보리
- 그리츠
- 개별 크기의 패킷 제품
- 재스민
- 마호가니
- 혼합 쌀
- 퀴노아
- 적색미
- 싹이 트거나 발아된 제품
- 백미
- 야생 쌀

## 오트밀

### 구입 가능 품목

**선택 가능한 품목**

- 모든 브랜드
- 백, 박스 또는 판지 원통형 포장
- 글루텐 프리
- 인스턴트 또는 퀵
- 일반 또는 유기농
- 올드 패션드, 레귤러 또는 스틸 컷
- 최대 48 oz까지 가능

### 구입 불가 품목

- 향미, 식품 또는 향신료 첨가
- 개별 패킷 제품으로 이루어진 박스
- 대량(중량별로 판매)
- 그래놀라
- 그리츠
- 개별 크기의 패킷 제품
- 메탈로 된 원통형 포장
- 퀴노아

### 장보기 팁

포장의 Ounces (oz)가 혜택 총액에서 차감됩니다. 통곡물 혜택을 모두 이용하려면 이 가이드의 31페이지와 "통곡물 혜택을 활용하기 위한 팁" 핸드아웃을 참조하십시오.

# 부드러운 토르티야

## 구입 가능 품목

### 필수 사항

- 통밀 토르티야
- 또는
- 일반, 소프트 화이트 또는 옐로우 콘 토르티야

### 선택 가능한 품목

- 최대 48 oz까지 가능
- 옥수수 또는 옥수수 마사로 만든 부드러운 토르티야
- 통밀로 만든 부드러운 토르티야
- 저염분
- 일반 또는 유기농

**WIC 승인 토르티야는 특정 영양 기준을 충족합니다.**

**승인된 토르티야는 통곡물로 만들어졌습니다.**

- 승인된 통밀 토르티야는 100% 통밀가루로 만들어졌습니다. ('Whole wheat flour(통밀가루)'는 성분 목록에 명시된 유일한 밀가루입니다.)
- 승인된 옥수수 토르티야는 마사가루(옥수수 가루)로 만들어졌습니다.

## 구입 불가 품목

- 향미, 식품 또는 향신료 첨가
- 96% 통밀
- 칩스, 타코 샐러드 볼, 타코 셸, 토스타다 또는 기타 단단한 토르티야
- 저탄수화물 또는 탄수화물 밸런스
- 옥수수와 밀 등 혼합 곡물 토르티야
- 적색 옥수수
- 저지방 또는 무지방 토르티야
- 싹이 트거나 발아된 제품
- 매장에서 만든 제품

라벨에 “light(라이트)” 또는 “lite(라이트)”로 표시된 토르티야 랩

## 장보기 팁

포장의 Ounces (oz)가 혜택 총액에서 차감됩니다. 통곡물 혜택을 모두 이용하려면 이 가이드의 31페이지와 "통곡물 혜택을 활용하기 위한 팁" 핸드아웃을 참조하십시오.

# 통밀 파스타

## 구입 가능 품목

### 필수 사항

통밀 또는 통듀럼밀로 제조

### 선택 가능한 품목

최대 48 oz까지 가능
백 또는 박스
모든 종류
일반 또는 유기농

**WIC 승인 파스타는 특정 영양 기준을 충족합니다.**

**승인된 파스타는 다음과 같습니다.**

- 통밀가루 및/또는 통듀럼가루로 만들었습니다. ('Whole wheat flour(통밀가루)' 및/또는 'whole durum wheat flou(통듀럼가루)'는 성분 목록에 명시된 유일한 밀가루입니다.)
- 설탕, 지방, 오일, 식품, 조미료 또는 소금이 첨가되지 않았습니다.

## 구입 가능 품목

**파스타 종류의 예:**

| | |
|---|---|
| Angel hair | Penne |
| Bows | Rigate |
| Egg noodles | Rotini |
| Elbow | Shell |
| Fettuccine | Spaghetti |
| Fusilli | Spirals |
| Lasagna | Vermicelli |
| Linguine | Ziti |
| Macaroni | |

## 구입 불가 품목

향미, 식품 또는 양념 첨가
51% 통곡물 또는 통밀
메밀면
대량(중량별로 판매)
신선 식품
글루텐 프리
혼합 곡물
멀티 컬러
끓여서 물을 빼주지 않아도 되는 제품
냉장
라이스 파스타
세몰리나
싹이 트거나 발아된 제품
채소면

## 장보기 팁

포장의 Ounces (oz)가 혜택 총액에서 차감됩니다. 통곡물 혜택을 모두 이용하려면 이 가이드의 31페이지와 "통곡물 혜택을 활용하기 위한 팁" 핸드아웃을 참조하십시오.

# 통밀빵

## 구입 가능 품목

**필수 사항**

통밀 또는 통곡물

**선택 가능한 품목**

모든 브랜드
최대 48 oz까지 가능
저염분
일반 또는 유기농
무가당

**WIC 승인 빵은 특정 영양 기준을 충족합니다.**

**승인된 빵은 다음과 같습니다.**

- '100% whole wheat (100% 통밀가루)' 라벨 부착
  **및/또는**
- 중량 기준 최소 50%의 통곡물 함유

**통곡물 예시:**
통밀가루,
통귀리가루,
통옥수수가루,
통기장

## 구입 불가 품목

향미, 식품 또는 향신료 첨가
아르티장 또는 구오메이(소량씩 굽는 빵)
비닐로 포장하지 않은 빵

라벨에 “light(라이트)” 또는 “lite(라이트)”로 표시된 빵
베이글
빻은 밀
잉글리시 머핀
식이섬유 추가
프렌치
냉동 또는 냉장 밀가루 반죽
글루텐 프리
사워도우
싹이 트거나 발아된 제품
매장에서 만든 제품
익히지 않은 브레드 믹스
슬라이스되지 않은 빵

## 장보기 팁

포장의 Ounce(oz)가 혜택 총액에서 차감됩니다. 통곡물 혜택을 모두 이용하려면 이 가이드의 31페이지와 "통곡물 혜택을 활용하기 위한 팁" 핸드아웃을 참조하십시오.

## 장보기 팁

승인된 통곡물 빵의 성분 목록 예시는 다음과 같습니다. 가장 첫 번째 성분은 "whole(통)" 곡물입니다.

# 통밀 햄버거 및 핫도그 번

## 구입 가능 품목

### 필수 사항

통밀 또는 통곡물

### 선택 가능한 품목

모든 브랜드
최대 48 oz까지 가능
일반 또는 유기농
씨앗류가 뿌려진 제품

**WIC 승인 번은 특정 영양 기준을 충족합니다.**

**승인된 햄버거 및 핫도그 번은 다음과 같습니다.**

- '100% whole wheat (100% 통밀가루)' 라벨 부착
  **및/또는**
- 중량 기준 최소 50%의 통곡물 함유

**통곡물 예시:** 통밀가루, 통귀리가루, 통옥수수가루, 통기장

## 구입 불가 품목

향미 또는 향신료 첨가
아르티장 또는 구오메이 (소량씩 굽는 빵)
비닐로 포장하지 않은 번
라벨에 “light(라이트)” 또는 “lite(라이트)”로 표시된 번
베이글
잉글리시 머핀
식이섬유 추가
디너, 프렌치 또는 호기 번 또는 롤
냉동 또는 냉장 밀가루 반죽
글루텐 프리
사워도우
싹이 트거나 발아된 제품
매장에서 만든 제품

## 장보기 팁

통곡물 번의 성분 목록 예시는 35페이지를 참조하십시오.

포장의 Ounces (oz)가 혜택 총액에서 차감됩니다. 통곡물 혜택을 모두 이용하려면 이 가이드의 31페이지와 "통곡물 혜택을 활용하기 위한 팁" 핸드아웃을 참조하십시오.

WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

# WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
## WIC 프로그램

**1-800-841-1410**
**www.doh.wa.gov/WICfoods**

본 기관은 균등 기회 제공 기관입니다.
Washington WIC은 차별하지 않습니다.

Washington State Department of HEALTH

DOH 960-278 May 2025 Korean

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-841-1410로 전화하십시오.
청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 WIC@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.