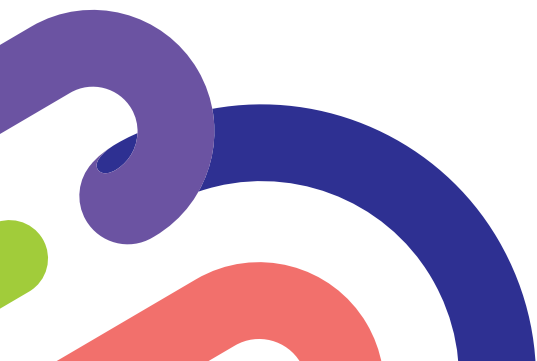




華盛頓州 購物 指南

生效日期：2025 年 5 月



目錄

購物小貼士

購物之前提前計劃	1
購物時使用您的 WIC 工具	2
購物須知事項	3
瞭解食品包裝規格	3
在商店結帳	4
WIC 收據	4-5
當 WIC 不涵蓋預期食品時	6

WIC 允許的食品

嬰兒食品	
嬰兒麥片	7
嬰兒食品 — 水果和蔬菜	7
嬰兒食品 — 肉類	8
豆類 — 罐裝	9
豆類/豌豆/扁豆 — 乾貨	10
早餐麥片 — 熱食和冷食	11
乾酪	12
蛋類	13
魚類 — 罐裝和小袋裝	14
水果、蔬菜和香草	
生鮮	15
冷凍	16
罐裝水果	17
罐裝蔬菜	18
果汁	
— 混合品種 (64 oz)	19-20
— 單種水果 (64 oz)	21
— 蔬菜汁 (64 oz)	22
乳品 — 牛奶	23-25
乳品 — 羊奶	26
乳品 — 優格	27
花生醬	28
豆乳	29
豆腐	30
全穀物食品	
糙米	31
燕麥片	32
軟玉米粉圓餅	33
全麥麵食	34
全麥麵包	35
全麥漢堡和熱狗麵包	36

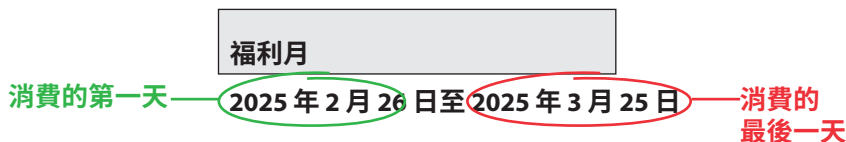
購物之前提前計劃

查看您的 WIC 福利中提供哪些食品。您可以透過以下兩種方式做到這一點：

- 致電您的 WIC 卡背面的電話號碼。
- 使用 WICShopper 應用程式。註冊 WIC 卡，查看 **My Benefits (我的福利)** 下的當前福利。

確保您計劃去購物的當天可以使用福利：

- 查看從您的 WIC 診所列印的 WIC 購物清單。



- 使用 WICShopper 應用程式，註冊 WIC 卡，查看 My Benefits。



列一張購物清單，看看 WIC 允許購買哪些商品：

- 本 WIC 購物指南將告訴您哪些商品該「購買」或「不要購買」。
- 您可以使用 WICShopper 應用程式搜尋特定商品。例如：您想購買 My Benefits 中的乾酪：
 - » 按一下乾酪，然後搜尋您要購買的乾酪，看看它是否屬於 WIC 允許的商品。
 - » 您會看到可以使用您的 WIC 福利購買的品牌乾酪。

尋找商店：

- 使用 WICShopper 應用程式，尋找您附近的 WIC 商店。
- 尋找窗口貼有「WIC Accepted Here」（本店接受 WIC）標誌的商店。

請注意關於任何雜貨店購物袋費用的相關資訊：

- 只有當您使用 WIC 卡購買商品時，商店才會承擔購物袋的費用。
否則
- 您將需要自己支付購物袋費用（如適用）。
或
- 自己攜帶可重複使用的袋子。

購物時使用您的 WIC 工具

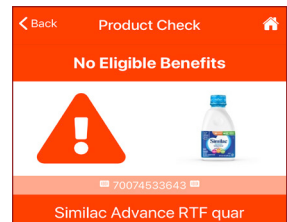
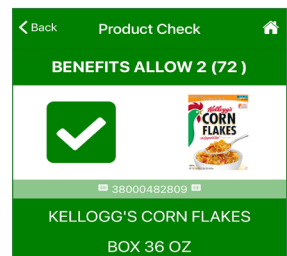
WIC 購物指南

- 請在您熟悉 WIC 允許的商品前使用本指南。
- 如果您有智慧型手機，可以在 WICShopper 應用程式的「WIC Allowable Foods」（WIC 允許的食品）中，或瀏覽我們的 WIC 網頁 doh.wa.gov/WIC/WICFoods，查看電子版的購物指南。

WICShopper 應用程式

確認商品是否是 WIC 所允許的：

- 用智慧型手機掃描商品包裝上的條碼，或輸入 12 位數的 UPC。
- 應用程式會顯示商品是 **WIC Allowed (WIC 允許的)** 還是 **Not a WIC Item (不是 WIC 商品)**。
- 如果應用程式顯示 **No Eligible Benefits (沒有符合條件的福利)**，則表示您要麼沒有足夠的福利，要麼沒有正確的福利來獲取該商品。



重要提示！ 應用程式無法識別大多數新鮮的水果和蔬菜，即使它們有條碼。即使大部分新鮮農產品都是 WIC 允許的，但掃描這些商品也會顯示「Not a WIC Item」（不是 WIC 商品）。請查看本指南第 16 頁，瞭解須知事項。

購物須知事項

僅購買您所需的 WIC 食品：

- 無需一次購買您所有的 WIC 食品。
- 您可以在您消費的第一天和最後一天之間，根據需要的頻率購物。
- 您無需獲得任何不想要的 WIC 福利。

如果商店沒有您想要的 WIC 允許的特定食品：

- 商店無需備足 WIC 允許的全部食品。
- 您可以詢問商店是否能夠訂購商品。
- 在其他商店尋找此商品。

儘量在消費的最後一天之前使用福利：

- 這樣可以使 WIC 工作人員有足夠的時間來幫助解決任何問題。

您可以獲得店內優惠券或食品公司優惠券，例如：

- 買一贈一
- 商店會員卡福利
- 食品公司優惠券（如 Darigold）
- 商店特惠

您可以使用這些特惠購買非 WIC 食品。例如：如果 Kellogg 有一個活動，即購買一種麥片即可免費贈送一份，您可以使用 WIC 福利購買 Rice Krispies，然後免費獲得另一種麥片，無論這種麥片是否是 WIC 允許的。

瞭解食品包裝規格

WIC 擁有指定的食品包裝規格，因為 WIC 希望確保您能獲得所有食品福利。例如，WIC 允許使用 gallons、half gallon 和 quarts 的規格。乍一看，這似乎很容易理解。但是，您會發現有些乳品品牌沒有使用 WIC 核准的規格。half gallon 的乳品必須裝有 64 oz 才能獲得 WIC 的允許。但是有些品牌僅含有 54 oz 乳品。

WICShopper 應用程式可以快速查明某種商品是否被允許。

下表列出了 WIC 的標準包裝規格。

標準食品包裝規格和縮寫

液體食品包裝	Ounces (oz)	Liter (L) 或 Milliliter (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L
1 Gallon	128 oz	3.78 L
固體食品包裝	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

在商店結帳

將 WIC 食品與您購買的其他商品分開：

- 這樣做在 WIC 未涵蓋某種預期食品的情況下會有所幫助，以便您能夠快速找出這種食品。
- 將貴一點的食品放在傳送帶的前面。這樣做有助於在您的福利只能支付其中一件商品時，WIC 將能夠支付貴一點的商品。
- 在使用 WIC 卡時有 50 件商品的限制。如果您打算一次購買很多食品，可以讓收銀員將這些商品分開進行購買。

刷 WIC 卡並輸入 PIN 碼：

- 如果 WIC 未涵蓋某種預期食品，您可以不購買。
- 您可以選擇支付不在 WIC 涵蓋範圍內的任何食品（使用 Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP，補充營養援助計劃）、現金、借記卡、信用卡）或將其放回。

WIC 收據

8 oz

1.75 CTR

39.5 OZ

0 CTR

30 OZ

全穀物

豆類、乾貨或罐裝

麥片 - 熱食/冷食

花生醬/豆類

魚類 - 罐裝

** 期初福利餘額的結尾 **

* eWIC 福利兌換/購買 *

0.25 CTR 豆類、乾貨或罐裝

1 罐 S&W 紅腰豆 1.39

17 OZ 魚類 - 罐裝

1 個 CHKN OF SEA 金槍魚罐頭 2.99

1 個 OPN NAT CHUNK 1.99

** 福利兌換/購買的結尾 **

+++ 剩餘的 eWIC Benefits +++

8 oz

1.5 CTR

39.5 OZ

0 CTR

13 OZ

全穀物

豆類、乾貨或罐裝

麥片 - 熱食/冷食

花生醬/豆類

魚類 - 罐裝

福利有效期至 2025 年 2 月 25 日午夜

這一部分列出了在您購物前可以購買的食物。有些食物以盎司為單位售賣，有些則以容器為單位售賣，而水果和蔬菜以美元為單位售賣。

這一部分列出了您剛剛購買的食物。

這一部分列出了您的餘額。這些是您在消費的最後一天之前可獲得的 WIC 食品。

此處顯示您這個月可以購買剩餘 WIC 食品的最後日期。您可以在第二天凌晨 12:01 使用下一次的 WIC 福利。

4

保留所有收據的副本。

如果您有疑問，收據可以幫助工作人員瞭解相關情況。

拍張收據的照片，並保存在手機中，或將收據放在 WIC ID 和卡片夾中。

重要提示！商店列印的 WIC 卡餘額收據**不顯示所有允許的商品的類型**。例如，如果餘額收據顯示「Milk - 1% Nonfat and Soy」（乳品 - 1% 脫脂和豆乳），表示您可以購買以下商品：

- 本 WIC 購物指南列出的所有 WIC 允許的低脂 (1%) 和脫脂 (0%、脫脂、無脂) 乳品或豆乳。其中包括：

牛奶 – 脫脂/無脂 (0%) 和低脂 (1%)

- 液體
- 奶粉
- 粉狀
- 淡奶/罐裝
- 嗜酸
- 不含乳糖
- 酪乳
- 酸乳酒

羊奶 – 低脂

- 液體

豆乳

以下是診所 WIC 購物清單內容和商店 WIC 卡餘額收據內容的比較示例。

WIC 診所購物清單：

福利月	序列號	數量	計量 單位	描述
2025 年 2 月 26 日至 2025 年 3 月 25 日	998833	\$11.00	\$\$\$\$	水果和蔬菜 — 現金抵用券
	998833	16	Ounce	全麥麵包或全穀物類
	998833	2	打	蛋類 — 全部 WIC
	998833	2	CTNR	花生醬/豆類全部 WIC
	998833	6	Gallon	乳品或豆乳 (1% 和脫脂) 全部 WIC — 牛奶、羊奶、豆乳

商店收據：

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 ***	

當 WIC 不涵蓋預期商品時

如果您對 WIC 福利為何不涵蓋某種食品有疑問：

- 拍下該商品的照片或保留所有收據的副本（如有購買）。
- 查看購物指南中的「購買」和「不要購買」，瞭解它可能不被 WIC 允許的原因。
- 如果有未涵蓋的新鮮水果和蔬菜，請告知 WIC。商店必須為每種商品分配一個 WIC 碼，即使商品上已有條碼。如果沒有 WIC 碼，您的卡將無法在結帳時識別該商品。
- 透過以下方式與您的 WIC 診所核實或向州 WIC 辦公室提交申請：
 - » 使用 WICShopper 應用程式中的「I couldn't buy this」（我無法購買這件商品）。
 - » 給我們寄送電子郵件至 wawicfoods@doh.wa.gov。我們需要知道以下資訊：
 - » 商店名稱和位置。
 - » 您嘗試購買該商品的日期。
 - » WIC 卡號。
 - » 商品描述 — 收據或清晰的照片，或儘可能詳細的資訊。如果您提供的是詳細資訊而不是收據或照片，那麼我們需要獲得以下資訊：
 - ▶ 食品類型（牛奶、麥片等）
 - ▶ 品牌名稱/類型
 - ▶ 包裝規格
 - ▶ 12 位數的 UPC（條碼號碼）

例如：Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, 32 oz 規格，UPC 039978021540

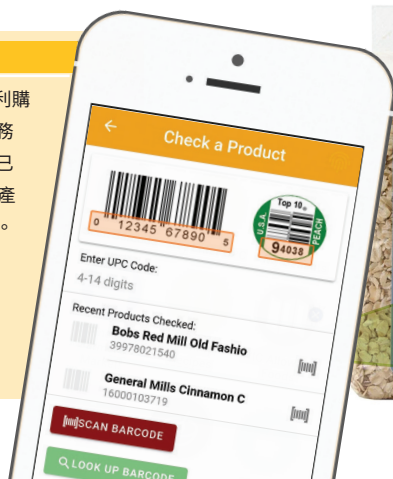
根據商店不同，您也可以在网上找到該商品並向我們寄送連結。

注

WIC 會對您可以使用您的福利購買的食品進行定期更新。請務必對產品進行掃描以確保其已獲得 WIC 核准。請確保掃描產品上的條碼而並非貨架條碼。這將確保應用程式可以提供準確的資訊。



Key Enter UPC



嬰兒麥片

購買

必購買

8 oz 或 16 oz
奶粉

以下品牌：

Beech-Nut
Earth's Best
Gerber

以下種類：

大麥
多種穀物
燕麥片
全穀物
有機
非有機
天然



不要購買

添加：

風味、水果或配方食品
益生元、益生菌或 DHA
罐裝、廣口瓶裝或小袋裝
米粉
單份或獨立包裝

嬰兒食品 — 水果和蔬菜

購買

必購買

第 1 階段或第 2 階段
僅普通水果和蔬菜
規格：

4 oz 玻璃罐/塑膠容器裝
2 oz 塑膠容器裝，雙包裝（共 4 oz）
4 oz 塑膠容器裝，雙包裝（共 8 oz）
多包裝盒裝

以下品牌：

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

您可以選擇

有機或非有機水果和蔬菜的任何組合

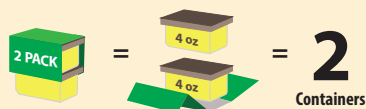
不要購買

添加：

麥片/穀物 — 格拉諾拉麥片、燕麥、米或麵條
香料，如肉桂
肉類
香精或糖
小袋裝
第 3 階段

購物小貼士

購買嬰兒食品水果和蔬菜時，
2 包算作 2 罐裝。



嬰兒食品 — 肉類



僅限完全母乳餵哺的嬰兒

購買

必購買

僅限單種肉類

第 1 階段或第 2 階段

2.5 oz 玻璃瓶裝

以下品牌：

Beech-Nut

Gerber

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest

您可以選擇

有機

非有機

帶肉湯或肉汁

不要購買

添加：

香精、糖或香料

麥片、穀物或麵條

水果或蔬菜

肉棒

主餐

第 3 階段

嬰兒配方食品

僅購買 WIC Benefits 所列的品牌、種類、容器規格和數量的嬰兒配方食品。有關 WIC 許可嬰兒配方食品的資訊，請造訪 www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula，或致電 1-800-841-1410。



請在本指南中
尋找這個符
號。針對那些

大部份時間都母乳餵哺的母親所增加的那些 WIC 食品會使用這個符號進行顯示。如果您是完全母乳餵哺，您還可以獲得魚類，您的孩子可獲得嬰兒用肉類食品。

母乳餵哺可為母親和嬰兒提供終生的健康益處。





購買

必購買

15 oz 至 16 oz 罐裝
原味豆類或低脂原味泥豆類

您可以選擇

任何品牌
低鈉或少鈉
單罐或 4 包裝
非有機或有機



不要購買

添加：

香精或肉類
蜂蜜、糖漿、糖蜜、糖或其他甜味劑
烤豆
豆類沙拉
豆芽
辣椒豆
綠豆或蠟豆
混合豆類
豆湯
豌豆
小袋裝

購買豆類或花生醬

您可以使用 WIC 福利選擇罐裝豆類、乾豆或花生醬。

挑選合適的規格！1 CTR 花生醬/乾豆或罐裝豆類 =



15-18 oz

或



16 oz

或



15-16 oz 罐頭

購買罐裝豆類 如果您選擇購買罐裝豆類，購物清單上的 1 個容器 (CTR) = 4 罐豆類。那麼必須買下全部 4 個豆類罐頭，才能獲得您所有的 WIC 福利。

一個豆類罐頭 = .25 CTR
兩個豆類罐頭 = .50 CTR
三個豆類罐頭 = .75 CTR
四個豆類罐頭 = 1.0 CTR



豆類/豌豆/扁豆 – 乾貨

購買

必購買

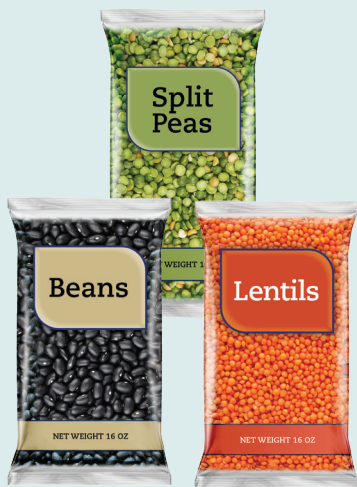
16 oz 袋裝

您可以選擇

任何品牌

任何種類

非有機或有機



不要購買

添加香精或香料

盒裝

大麥

豆和米混合

散裝（按重量出售）

奇亞籽

咖啡豆

乾豆泥豆

法羅小麥

冷凍

綠豆

原生種

藜麥

發芽

湯品或混合湯品

購買豆類或花生醬

如果您選擇乾豆，1 個容器 (CTR) = 一袋 16 oz 乾豆。

查看第 9 頁獲取更多資訊。

早餐麥片 – 熱食和冷食

購買

您可以選擇

- 36 oz 以下的任何包裝
- 任何品牌
- 盒裝或袋裝
- 準備好食用（冷食麥片）
- 即食或常規（熱食麥片）
- 不含麵筋
- 有機

冷食穀物食品種類示例：

- 玉米片
- 麥麩片
- 小米鍋巴
- 玉米方塊狀麥片
- 大米方塊狀麥片
- 燕麥方塊狀麥片
- 小麥方塊狀麥片（磨砂和未磨砂）
- 烤燕麥/燕麥片（原味和多穀物）
- 蜂蜜燕麥堅果圈

熱食穀物食品種類示例：

- 奶油米麥片
- 奶油小麥麥片
- 麥芽大麥麥片
- 燕麥片（無味獨立包裝）

WIC 核准的穀物食品均符合特定的營養標準。我們可以確保：

- 我們的穀物食品含糖量有限。
- 我們的穀物食品含有鐵元素。
- 我們核准的穀物食品中有 75% 均為全穀物食品。

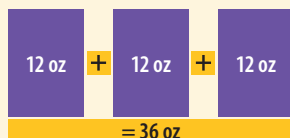


不要購買

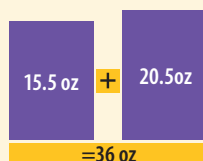
圓柱體裝

購物小貼士

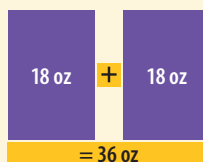
請參閱 WICShopper 應用程式中或線上提供的題為「[Tips for Buying WIC Breakfast Cereal](#)」（購買 WIC 早餐麥片的小貼士）的手冊。該小貼士可以幫助您找到最適合您家庭的麥片和包裝規格。



或



或



其他 36 oz 組合：

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



乾酪

購買

必購買

由巴氏消毒牛奶製作

美國製造

規格：

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

以下種類：

切達乾酪（淡、中等、重口味、特重品味、黃色或白色）

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

莫薩里拉乾酪

莫恩斯特乾酪

波羅伏洛乾酪

瑞士乾酪

您可以選擇

任何品牌

以下種類：

塊狀或條狀乾酪

切碎和磨碎的乾酪

纖維或乾酪棒

猶太烹飪法製作或非猶太烹飪法製作

不要購買

添加香精、草藥、堅果、種子、香料或蔬菜

單份條或包裝

由生乳製作的乾酪

科提加乾酪

餅乾片乾酪

奶油乾酪

熟食乾酪

立方體或切片

新鮮莫薩里拉乾酪

山羊或綿羊奶乾酪

進口

不含乳糖

有機

帕馬森乾酪

辣味傑克乾酪

巴氏消毒的美國加工乾酪

墨西哥白乾酪

乳清乾酪

未進行巴氏消毒的

陳年乾酪



購買

必購買

紙板箱裝的 12 個雞蛋（1 打）
帶殼雞蛋



您可以選擇

任何品牌
任何規格：小號、中號、大號、超大或特大
白皮或褐皮雞蛋
無籠飼養
有機或非有機
歐米茄 3

不要購買

散裝
DHA
蛋粉或粉狀
鴨蛋
蛋替代產品
受精蛋
自由放養或牧場飼養
全熟蛋
液蛋
低膽固醇或減膽固醇
巴氏消毒
低飽和脂肪



魚類 — 罐裝和小袋裝

購買

您可以選擇

鮭魚/鮭魚罐頭：20 oz 以下

鮭魚/鮭魚小袋裝：2.5-5 oz

沙丁魚罐頭：3.75 和 4.25 oz

鮭魚的形態：固態、大塊

鮭魚的顏色：白色、淡色

任何品牌

添加香精

長鰭鮭魚

無骨

罐裝、箔袋裝或小袋裝

少鈉

無添加鹽

無皮

正鯉

野生捕獲

黃鰭



購物小貼士

仔細選擇罐裝和袋裝食品的規格，使其相加等於您的全部福利金額，以最大限度地利用您的每月福利。

不要購買

添加風味食品

小沙丁魚

乾貨

魚片

新鮮魚類

冷凍

玻璃裝

寬竹莢魚

有機

紅大馬哈魚

煙燻

零食包

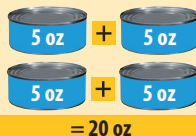
黑鰭鮭魚

購物小貼士

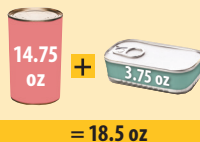
請造訪 Department of Health (DOH, 衛生部) 健康魚類指南，網址是：doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide，以幫助在購買魚類產品時做出健康的選擇。

您可以選擇 WIC Benefits 中列出的最大 ounces (oz) 數量的大塊淡鮭魚、細鱗大馬哈魚或沙丁魚組合。

示例：20 oz 每月的福利



..... 或



水果、蔬菜和香草 – 生鮮

購買

您可以選擇

任何品牌或類型
切塊或整個
新鮮水果與蔬菜裝在袋子、蛤殼、杯、塑膠碗或桶中
新鮮水果和蔬菜裝在發泡托盤中並包裹塑膠布
不帶蘸醬的宴會托盤和大淺盤裝的水果和蔬菜
切根或連根的新鮮香草
新鮮的大蒜和生薑
非有機或有機

購物小貼士

您可以購買罐裝、新鮮、和冷凍的水果和蔬菜組合。請記住，如果您選擇的食品超過了 WIC Benefits 中所列的食品，您可以支付額外的費用或選擇不要購買。

不要購買

添加：

蘸醬、淋醬、油脂或醬汁
香精、食品、堅果或香料
乾果或蔬菜
可食用花朵
果籃
帶蘸醬的宴會托盤或大淺盤食品
沙拉台商品
甘蔗
乾香草或香料，如香草豆、肉桂、八角或乾百里香
盆栽香草，如盆栽羅勒、盆栽迷迭香或盆栽薄荷
點綴性或裝飾性商品，例如：
乾紅辣椒、成串大蒜、葫蘆、雕刻或著色的南瓜



水果 / 蔬菜 – 冷凍

購買

您可以選擇

任何尺寸的袋子、盒子或蒸籠袋
任何品牌
非有機或有機
冷凍豆是可以的（如：黑眼豆、
荳蔻、鷹嘴豆和利馬豆）

不要購買

添加：

脂肪、油、鹽、調味料、香料、糖
或醬汁
肉類、麵條、堅果、麵食、米或
穀物
拍打或沾粉
加奶油
Deli 食品
乾燥的水果、蔬菜或水果皮
薯條
馬鈴薯餅
馬鈴薯泥、馬鈴薯 O' Brien、
Tater Tots®

購物小貼士

您可以購買罐裝、新鮮和冷凍的水
果和蔬菜組合。請記住，如果您選擇
的食品超過了 WIC Benefits 中所列的
食品，您可以支付額外的費用或選擇
不要購買。



購買

您可以選擇

- 任何品牌或類型
- 任何規格的罐裝、玻璃裝或塑膠容器裝
- 蘋果醬：可能含有肉桂
- 列出的第一種成分是水果
- 非有機或有機

不要購買

- 添加：
- 糖、脂肪、油或鹽
- 重味或「light」（淡味）/「lite」（清淡）糖漿、淡甜果汁或甜花蜜罐裝水果
- 水果卷
- 水果堅果混合物
- 家庭罐裝和家庭醃製果醬、果凍、水果糖漿或水果醬
- 餡餅餡料
- 小袋裝

購物小貼士

您可以購買罐裝、新鮮和冷凍的水果和蔬菜組合。請記住，如果您選擇的食品超過了 WIC Benefits 中所列的食品，您可以支付額外的費用或選擇不要購買。



蔬菜 - 罐裝

購買

您可以選擇

- 任何品牌或類型
- 任何規格的罐裝、玻璃裝或塑膠容器裝
- 罐裝番茄：壓碎的、切丁的、切片的、泥狀的、醬狀的、燉煮的或糊狀的
- 含豆類的混合蔬菜罐頭
- 列出的第一種成分是蔬菜
- 紅薯
- 可能含有香料
- 非有機或有機

不要購買

- 添加：
- 糖、脂肪、或油
- 加奶油或醬汁
- 家庭罐裝和
- 家庭醃製
- 番茄醬
- 橄欖
- 醃制蔬菜
- 蔬菜添加：
- 肉類、麵條、大米、堅果、
- 麵食或穀物

購物小貼士

您可以購買罐裝、新鮮和冷凍的水果和蔬菜組合。請記住，如果您選擇的食品超過了 WIC Benefits 中所列的食品，您可以支付額外的費用或選擇不要購買。



水果 — 混合品種 (64 OZ)

購買

必購買

64 oz 塑膠瓶裝

僅限非冷藏

僅限以下品牌和種類

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

購買

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

水果 — 混合品種 (64 OZ)

購買

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



不要購買

- 紙盒裝或玻璃瓶裝
- 蘋果汁
- 雞尾酒
- 冷凍
- 果汁飲料
- 檸檬汁
- 檸檬水
- 酸橙汁
- 酸橙汽水
- 有機
- 潘趣酒非 100% 果汁
- 冷藏
- 未過濾

單種水果 (64 OZ)

購買

必購買

64 oz 塑膠瓶裝

僅限非冷藏

僅限以下品牌和種類

蘋果汁

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

葡萄汁、紅葡萄汁或白葡萄汁

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

購買

鳳梨汁

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Kroger

Langers

Libby's

Old Orchard

Signature Select

橘汁

必購買

100% 橘汁

常溫儲存/無需冷藏

任何品牌

一些示例：

Essential Everyday

Food Club

Golden Crown

Juicy Juice

Langers

Old Orchard

Signature Select

Tropicana



不要購買

參見第 20 頁。

果汁 僅限 蔬菜汁 (64OZ)

購買

必購買

64 oz 塑膠瓶裝

僅限非冷藏

僅限以下品牌和種類

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





液體

購買

必購買

僅 WIC 福利中所列的乳脂類型（脫脂：0%、低脂：1%、減脂：2%、全脂）

Gallon、96 oz、half-gallon 或 quart 規格容器。

塑膠或紙質容器

牛奶

巴氏消毒

冷藏

無添加風味

WIC 核准的牛奶均符合特定的營養標準。

我們可以確保牛奶中含有：

- 每杯至少 150 mcg 的維生素 A
- 每杯至少 2.5 mcg 的維生素 D



購買

您可以選擇

WIC 福利中所列乳品最高總量的任意加侖、半加侖和夸脫組合

嗜酸

任何品牌

酪乳

強化鈣

酸乳酒

猶太烹飪法製作

乳酸桿菌

不含乳糖

益生菌

有機

添加增稠劑的脫脂乳品（不含乳脂乳品、最高脫脂乳品）

購物小貼士

有些乳品未得到允許，因為它們的容器類型或規格不對。例如：一些 fairlife® 和 a2 Milk® 容器的規格不對。此外，牛奶不允許裝在玻璃容器中。

對於 1 gallon，您可以組合 2 個 half-gallons 或 4 個 quarts。



1.0 GAL = 1 gallon
或 128 oz



0.5 GAL = 1 half gallon
或 64 oz



0.25 GAL = 1 quart
或 32 oz



乳品 – 牛奶

淡奶

購買

必購買

僅 WIC 福利中所列的乳脂類型（脫脂：0%、低脂：1%、減脂：2%、全脂）

12 oz 罐裝

牛奶

巴氏消毒

無添加風味

*注：有關牛奶的營養標準，請參見第 23 頁。

購買

您可以選擇

任何品牌

強化鈣

猶太烹飪法製作

購物小貼士

大部分的全脂產品不會在標籤上註明「Whole Milk」（全脂）。為每加侖購買 5 罐乳品即可享受全部 WIC 福利。



5 罐淡奶 = 1 gallon



奶粉

購買

必購買

僅 WIC 福利中所列的乳脂類型（脫脂：0%、低脂：1%、減脂：2%、全脂）

混合至 1 quart 乳品或更多

牛奶

均質的

巴氏消毒

無添加風味

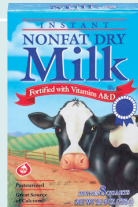
您可以選擇

盒裝、圓柱體裝、塑膠袋裝或小袋裝
任何品牌

強化鈣

猶太烹飪法製作

*注：有關牛奶的營養標準，請參見第 23 頁。



購物小貼士

WIC 福利中所列的數量相當於奶粉混合水後的量。查看下表，瞭解將奶粉轉化為夸脫的方法。

牛奶粉還原

牛奶脂肪	容器上印有規格	添加水產生
脫脂	9.6 oz	3 Quarts
脫脂	9.64 oz	3 Quarts
脫脂	25.6 oz	8 Quarts
脫脂	32 oz	10 Quarts
脫脂	64 oz	20 Quarts
全脂	12.6 oz	3 Quarts
全脂	28.1 oz	7 Quarts
全脂	56.3 oz	13 Quarts

對於全部種類的牛奶，都不要購買

添加香精、食品或香料

杏仁、椰子果、大麻、米或其他穀物或堅果飲料

散裝奶粉

巧克力奶

換脂牛奶

玻璃瓶裝

一半一半

低碳水化合物乳飲料

非均質的

歐米茄 3

其他動物奶，如山羊或綿羊

品脫、半品脫或更少

生乳

單份或獨立包裝

加糖煉乳

超高溫滅菌容器裝

未經巴氏消毒的乳品

攪打奶油

購物小貼士

參見第 26 頁，瞭解有關羊奶的資訊，與第 29 頁，有關豆乳的資訊。



乳品 – 羊奶

購買

必購買以下品牌和種類：

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 核准的羊奶均符合特定營養標準。

我們可以確保羊奶中含有：

- 每杯至少 150 mcg 的維生素 A
- 每杯至少 2.5 mcg 的維生素 D

羊奶粉還原

容器規格	添加水產生
1 罐	3 quarts 羊奶
2 罐	6 quarts 羊奶
3 罐	9 quarts 羊奶
4 罐	12 quarts 羊奶
12 oz 小袋裝	3 quarts 羊奶
1 盒 12 袋 4-oz 小袋裝	4 quarts 羊奶

不要購買

其他羊奶品牌

購買

必購買

僅 WIC 福利中所列的乳脂類型（脫脂：0%、低脂：1%、全脂）

1 quart (32 ounces)

塑膠容器裝

牛奶

均質的

巴氏消毒

每 8 oz 少於 40 grams 的糖

僅限以下品牌

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

購買

您可以選擇

原味或水果味（只需每 8 oz 少於 40 grams 的糖，且不含人工甜味劑）（參見「不要購買」）

可添加甜葉菊

希臘式（非有機）



不要購買

人工甜味劑：阿斯巴甜、糖精或三氯蔗糖 (Splenda™)

2% 牛奶優格

添加：

香精、穀物、格蘭諾拉麥片或堅果

糖果、蜂蜜、香料或添加蛋白質

卡士達或攪打奶油

可飲用或可擠壓

冷凍優格

淡的

有機

生乳

單份或多包裝

優格組合



購買

必購買

15-18 oz 廣口瓶裝

您可以選擇

任何品牌

多乳脂或香滑的

顆粒或超大顆粒

香脆或超香脆

少鈉

天然花生醬

無攪拌或攪拌

常規或有機

加鹽或不加鹽



不要購買

散裝（按重量出售）

現磨或自磨

低碳水化合物花生抹醬

低血糖

其他堅果或堅果醬（例如杏仁、腰果、芝麻）

歐米茄 3

粉狀

蜜汁烤堅果

單份

抹醬

「擠壓」管

Valencia

添加：

香精、食品或香料

亞麻或紅花油

巧克力

蜂蜜

果凍

棉花糖

購買豆類或花生醬

您可以使用 WIC 福利選擇罐裝豆類、乾豆或花生醬。

挑選合適的規格！1 CTR 花生醬/乾豆或罐裝豆類 =



15-18 oz

或



16 oz

或



15-16 oz 罐頭

購買花生醬 如果您選擇花生醬，WIC 福利中所列的 1 個容器 = 15-18 oz 廣口瓶裝花生醬。購買一個 18 oz 廣口瓶裝的花生醬可以使您最大限度地利用福利。

購買			
必購買以下品牌和種類：			
品牌	規格	種類	冷藏或無需冷藏
8th Continent	half gallon	Original	冷藏
			
Pacific Ultra	32 oz (quart)	Original	僅限非冷藏
			
Silk	32 oz (quart)、half gallon、或雙包裝 (2 half-gallon)	Original	冷藏或 非冷藏
			
Bettergoods	half gallon	Original	冷藏
			

不要購買	
其他非乳製品飲料，如杏仁、椰子果、大麻或米漿混合物或奶精	Silk DHA Omega-3
8th Continent Complete	Silk Light Original/Vanilla/Chocolate
8th Continent Light	Silk Organic Original/Vanilla
Pacific organic Unsweetened	WestSoy, West life
Pacific Select	
Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate	
購物小貼士	
2 qts = 1 half gallon	
4 qts = 1 gallon	
2 half gallons = 1 gallon	



豆腐

購買

必購買

僅限 8 oz 或 16 oz 容器

您可以選擇

整塊、立方體或切片

非有機或有機

特硬/超硬

硬

中等硬度

軟

嫩滑

WIC 核准的豆腐食品均符合特定的營養標準。我們確保每 100 grams 豆腐中含有 100 mg 的鈣。



不要購買

添加香精、食品或香料

烤

甜點豆腐

油炸

非冷藏



您可以選擇

- 糙米
- 燕麥片
- 軟玉米粉圓餅
- 全麥麵食
- 全麥麵包
- 全麥漢堡和熱狗麵包

最新資訊！自 2025 年 1 月起，Washington WIC 擴充了很多全穀物食品的規格選擇。最大限度地使用您的全部全穀物食品福利可能需要一些額外的計劃。

為確保您可以使用全部全穀物福利，請參見「[使用您的全穀物食品福利秘訣](#)」手冊。

24 oz 每月的福利：

選擇兩項

12 oz 包裝

僅選擇一項

14 oz 包裝

16 oz 包裝

18 oz 包裝

24 oz 包裝

48 oz 每月的福利：

選擇以下一個組合

12 oz 包裝

14 oz 包裝

16 oz 包裝

24 oz 包裝

32 oz 包裝

僅選擇一項

42 oz 包裝

購物小貼士

根據您的每月福利金額，購買某些包裝規格的食品可能會使您剩有未使用的福利金額。

例如，如果您每月有 24 oz 的福利，那麼購買 18 oz 包裝規格的食品將使您剩有 6 oz 未使用的福利金額。如果您每月有 48 oz 的福利，那麼購買 42 oz 包裝規格的食品將使您剩有 6 oz 未使用的福利金額。

常見包裝規格示例：

12 oz

全麥漢堡麵包

14 oz

即食糙米

全麥漢堡麵包

16 oz

糙米

燕麥片

軟玉米粉圓餅

全麥麵食

全麥麵包

全麥漢堡麵包

全麥熱狗麵包

18 oz

燕麥片

24 oz

燕麥片

全麥麵包

32 oz

糙米

燕麥片

42 oz

燕麥片

注意：上述全穀物食品包裝規格清單不包括 WIC 核准的所有包裝規格選擇。





糙米

購買

您可以選擇

任何品牌
袋裝或盒裝
不含麵筋
即食或常規
非有機或有機
種類：超長、長、中或短穀粒
48 oz 以下的任何包裝



不要購買

添加香精、食品或香料
印度香米
黑色
散裝（按重量出售）
連袋煮後可食用
奇亞籽
法羅小麥
粗磨粉
單個份量包裝
茉莉花
桃花心木
混合米
藜麥
紅色
發芽
白色
野生

燕麥片

購買

您可以選擇

任何品牌
袋裝、盒裝或紙板圓柱體裝
不含麵筋
即食或速食
非有機或有機
老式、常規或切塊
48 oz 以下的任何包裝



不要購買

添加香精、食品或香料
帶有獨立包裝的盒裝
散裝（按重量出售）
格拉諾拉麥片
粗磨粉
單個份量包裝
金屬圓柱體裝
藜麥

購物小貼士

將從您的福利總額中減去包裝上的 Ounces (oz) 數量。為確保您可以獲得全部全穀物福利，請參見本指南的第 31 頁和「[使用您的全穀物食品福利秘訣](#)」手冊。

軟玉米粉圓餅

購買

必購買

全麥玉米餅
或
原味柔軟的白色或黃色玉米餅

您可以選擇

48 oz 以下的任何包裝
玉米或玉米瑪莎軟餅
全麥軟餅
少鈉
非有機或有機

WIC 核准的餅類食品均符合特定的營養標準。

我們可以確保我們的餅類食品是全穀物的：

- 我們的全麥餅類食品由 100% 的全麥麵粉製成。（「Whole wheat flour」（全麥麵粉）是唯一被列在成分表中的麵粉。）
- 我們的玉米餅是由磨碎的瑪莎粉（玉米粉）製成。



不要購買

添加香精、食品或香料
96% 全麥
薯片、墨西哥玉米沙拉盤、墨西哥玉米卷餅皮、炸玉米粉圓餅或任何其他硬玉米粉圓餅
低碳水化合物或平衡碳水化合物
混合穀物玉米粉圓餅，例如玉米和穀物混合
紅玉米
減脂或脫脂玉米粉圓餅
發芽
商店自製
標籤上印有「light」（清淡）或「lite」（低脂）字樣的玉米粉圓餅卷餅

購物小貼士

將從您的福利總額中減去包裝上的 Ounces (oz) 數量。為確保您可以獲得全部全穀物福利，請參見本指南的第 31 頁和「[使用您的全穀物食品福利秘訣](#)」手冊。



全麥麵食

購買

必購買

由全麥或全硬質小麥製成

您可以選擇

48 oz 以下的任何包裝

袋裝或盒裝

任何種類

非有機或有機

WIC 核准的麵食均符合特定的營養標準。

我們可以確保我們的麵食是：

- 由全麥麵粉和/或全硬質小麥粉製成。（「Whole wheat flour」（全麥麵粉）和/或「whole durum wheat flour」（全硬質小麥麵粉）是唯一被列在成分表中的麵粉。）
- 未添加糖、脂肪、油、食品、調味料或鹽



購買

部分種類示例如下：

天使麵	筆尖型義式通心麵
蝴蝶麵	心麵
雞蛋麵	直通粉
肘狀麵	螺旋麵
義大利寬麵條	餅皮
義大利螺旋麵	義大利式細麵條
義大利烤麵條	螺旋麵
義大利扁麵條	義式細麵
通心粉	義大利通心麵

不要購買

添加香精、食品或調味料

51% 全穀物或全麥

蕎麥

散裝（按重量出售）

新鮮魚類

不含麵筋

混合穀物

多色

不煮、不排水

冷藏

米狀麵

粗麵粉

發芽

蔬菜

購物小貼士

將從您的福利總額中減去包裝上的 Ounces (oz) 數量。為確保您可以獲得全部全穀物福利，請參見本指南的第 31 頁和「[使用您的全穀物食品福利秘訣](#)」手冊。

全麥麵包

購買

必購買

全麥或全穀物

您可以選擇

任何品牌

48 oz 以下的任何包裝

少鈉

非有機或有機

無糖

WIC 核准的麵包均符合特定的營養標準。

我們可以確保我們的麵包：

- 標有「100% whole wheat」(100% 全麥) 字樣

和/或

- 按重量計算，至少含有 50% 的全穀物

全穀物的例子包括：

全小麥粉、全燕麥粉、
全玉米粉、
全小米。



購物小貼士

將從您的福利總額中減去包裝上的 Ounces (oz) 數量。為確保您可以獲得全部全穀物福利，請參見本指南的第 31 頁和「[使用您的全穀物食品福利秘訣](#)」手冊。

不要購買

添加香精、食品或香料

手工或精美型（小批量
烘焙麵包）

未包在塑膠袋中的麵包

標籤上印有「light」（清淡）
或「lite」（低脂）字樣的麵包

貝果

碎小麥

英式鬆餅

超多纖維

法式

冷凍或冷藏生麵團

不含麵筋

酵母

發芽

商店自製

未烹製麵包混合

未切片

購物小貼士

以下是經核准的全穀物麵包的成分列表示例。第一種穀物成分是「whole」（全）穀物。

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL



INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE). CONTAINS WHEAT AND SOY.



全麥漢堡和熱狗麵包

購買

必購買

全麥或全穀物

您可以選擇

任何品牌

48 oz 以下的任何包裝

非有機或有機

表面有種子

WIC 核准的小麵包均符合特定的營養標準。

我們可以確保我們的漢堡和熱狗麵包：

- 標有「100% whole wheat」（100% 全麥）字樣
- 和/或**
- 按重量計算，至少含有 50% 的全穀物

全穀物的例子包括：全小麥粉、全燕麥粉、全玉米粉、全小米。



不要購買

添加香精或香料

手工或精美型麵包（小批量烘焙）

未包在塑膠袋中的麵包

標籤上印有「light」（清淡）或「lite」（低脂）字樣的麵包

貝果

英式鬆餅

超多纖維

正餐、法式或者三明治麵包或卷

冷凍或冷藏生麵團

不含麵筋

酵母

發芽

商店自製

購物小貼士

請參見第 35 頁，瞭解全穀物類小麵包的成分列表示例。

將從您的福利總額中減去包裝上的 Ounces (oz) 數量。為確保您可以獲得全部全穀物福利，請參見本指南的第 31 頁和「[使用您的全穀物食品福利秘訣](#)」手冊。



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
WIC 計劃

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

本機構是倡導平等機會的服務提供者。
Washington WIC 不歧視任何人。



DOH 960-278 May 2025 Traditional Chinese
如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-841-1410。
聽障或聽不清的客戶，請致電 711
(Washington Relay) 或发送电子邮件至 WIC@doh.wa.gov。