



# 選購 WIC 早餐麥片的秘訣

Washington State WIC Nutrition Program (WIC, 華盛頓州婦女、嬰兒和兒童營養計劃) 准許的包裝規格已進行些許改變。這些改變：

- 可幫助您充分瞭解此麥片的好處。
- 會帶來些微棘手的問題，因為並非所有商店均有售各種類型或包裝尺寸的麥片。
- 透過參照下述三項提示和本指南，可輕鬆適應！

## 提示 1



選 2 或 3 種  
你最喜愛的  
WIC  
麥片!

請閱讀本指南的背面：

- 准許販售的麥片
- 可以販售麥片的商店

註：您可能需要前往商店或瀏覽商店網站，檢視售賣哪些麥片

## 提示 2



檢查麥片盒  
ounces (oz)  
數量!

在結帳前，請參照本指南或 WICShopper 應用程式，檢視准許販售的規格。



在 WICShopper 應用程式上，您可以：

- 掃描麥片條碼，查看 WIC 是否允許。
- 使用麥片計算器來記錄盎司數。

## 提示 3



充分利用  
您享有的福利!

選擇 12 oz 或 18 oz 包裝盒尺寸，然後：

- ★ 擁有最多的麥片選擇
- ★ 輕鬆獲得您的全部福利

每位計劃參與者每月可獲得 36 oz 的麥片。  
使用下表找到獲得所有 36 oz 麥片的方法。

9 + 9 + 9 + 9	11 + 11 + 14	11 + 9 + 16	11.8 + 9 + 15.2
★ 12 + 12 + 12	12.7 + 9 + 14.3	14 + 22	14.3 + 21.7
14.5 + 21.5	15 + 21	15.5 + 20.5	16 + 20
★ 18 + 18	20 + 16	24 + 12	36

如果家裡有兩人領取 WIC 麥片，那就是每月 72 oz。簡單提示一下，可以將共計 36 oz (在上表中) 的盒數加倍，達到 72 oz。

### 範例 1

MEENA 找到了可以  
使用她所有福利的麥片。

**提示 1** MEENA 喜歡 Honey Bunches of Oats。

**提示 2** 她看到在本指南中，她最喜歡的麥片有三種准許的包裝盒規格 (12、14.5 或 18 oz)。如果 Meena 選擇一盒 18 oz 的麥片，她有更多的選擇來購買第二盒 18 oz 的麥片。

**提示 3** Meena 選擇了一盒 18 oz 的 Honey Bunches of Oats 和一盒 18 oz 的 Corn Flakes。

Meena 很高興能充分利用她的所有福利。



36 oz 的麥片福利

- 18 oz Honey Bunches of Oats
- 18 oz Corn Flakes

---

= 0 oz 未使用

### 範例 2

MARTA 挑選她最喜歡的麥片  
並且對未使用的福利不介意。

**提示 1** Marta 喜歡 Oatmeal Squares。

**提示 2** 她在指南上看到，她最喜歡的麥片是一盒 14.5 oz，這意味著她現在可以再選擇一盒 21.5 oz 的其他麥片。若採用這種 (14.5 + 21.5) 組合，Marta 將用掉所有 36 ounces 的 WIC 麥片福利。Marta 在查看本指南後發現，只有一種麥片適用於 21.5 oz 的規格，但不是她的首選麥片。

**提示 3** Marta 最後選擇了 14.5 oz 的 Oatmeal Squares 和 20 oz 的 Cheerios。她很開心可以從 WIC 准許的麥片中選擇各種包裝規格，來獲得她喜歡的麥片。

Marta 買了兩盒麥片，她明白可能有部分福利不會用到。



36 oz 的麥片福利

- 14.5 oz Oatmeal Squares
- 20 oz Cheerios

---

= 1.5 oz 未使用

# 冷麥片

WIC 准許的 麥片品牌	種類	准許的 包裝尺寸 (oz)	禁止的 包裝尺寸 (oz)	全國性品牌 (可由任何商店銷售)	店家品牌 (僅在特定商店出售。 如果未列出特定商店, 則有多個商店。)	
Essential Everyday	Corn Flakes	12	—	X	✓	
	Crispy Hexagons	12	—	X	✓	
	Crispy Rice	12	—	X	✓	
	Crunchy Corn Squares	12	—	X	✓	
	Crunchy Oat Cereal	14.5	—	X	✓	
	Crunchy Rice Squares	12	—	X	✓	
	Crunchy Wheat Squares	14	—	X	✓	
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓	
	Tasteos	12	—	X	✓	
Food Club	Corn Flakes	12, 18, 24	32	X	✓	
	Corn Squares	12	—	X	✓	
	Crisp Rice	12	32	X	✓	
	Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18, 24	16.4, 32	X	✓	
	Honey and Oats w/ Almonds	14.5	—	X	✓	
	Honey Oats w/ Oat Clusters	14.5	—	X	✓	
	Rice Squares	12	—	X	✓	
	Strawberry Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18	—	X	✓	
	Toasted Oats	12	—	X	✓	
	Twin Grain Crisps	12	—	X	✓	
General Mills	Wheat Squares	14	—	X	✓	
	Berry Berry Kix	18	—	✓ 任一家店	X	
	Blueberry Chex	12	—	✓ 任一家店	X	
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓ 任一家店	X	
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	✓ 任一家店	X	
	Corn Chex	12, 14, 18	—	✓ 任一家店	X	
	Honey Kix	18	—	✓ 任一家店	X	
	Kix	12, 18	—	✓ 任一家店	X	
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	✓ 任一家店	X	
	Rice Chex	12, 18	12.8	✓ 任一家店	X	
Great Value	Wheat Chex	14	19	✓ 任一家店	X	
	Whole Grain Total	16	—	✓ 任一家店	X	
Kellogg's	Corn Squares	12	—	X	✓ Walmart	
	Rice Squares	12	—	X	✓ Walmart	
Kroger	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓ 任一家店	X	
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓ 任一家店	X	
	Crispix	12, 18	—	✓ 任一家店	X	
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	✓ 任一家店	X	
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓ 任一家店	X	
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓ 任一家店	X	
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓ 任一家店	X	
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓ 任一家店	X	
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓ 任一家店	X	
	Special K Original	12, 18	—	✓ 任一家店	X	
Kroger	Bran Flakes	18	17.3	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC	
	Corn Flakes	18	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC	
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC	
	Honey Crisp Medley w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC	
	Oat Squares	14.5	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC	
	Rice Bitz	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC	
	Toasted Oats	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC	
Malt-O-Meal	Frosted Mini Spooners	15, 18, 12, 36	30	✓ 任一家店	X	
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X	✓ Target	
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓ 任一家店	X	
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓ 任一家店	X	
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓ 任一家店	X	
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ 任一家店	X	
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ 任一家店	X	
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓ 任一家店	X	
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓ 任一家店	X	
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓ 任一家店	X	
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓ 任一家店	X	
Signature Select	Corn Flakes	18	—	X	✓ Safeway/Albertsons	
	Corn Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons	
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons	
	Oats More w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons	
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons	
	Rice Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons	
Signature Select	Toasted Oats	12, 18	28	X	✓ Safeway/Albertsons	
	Cream of Rice	Instant	12	—	✓ 任一家店	X
		Original	14	—	✓ 任一家店	X
	Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓ 任一家店	X
		Instant	12	28	✓ 任一家店	X
		Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓ 任一家店	X
	Essential Everyday	Whole Grain Instant	12.7	—	✓ 任一家店	X
		Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
	Food Club	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
	Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	—	X	✓ Walmart
	IGA	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ IGA
	Kroger	Oatmeal Instant Original	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Malt-O-Meal	Malt-O-Meal	36	28	✓ 任一家店	X
	Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓ 任一家店	X
	Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ Safeway/Albertsons

# 熱麥片

Cream of Rice	Instant	12	—	✓ 任一家店	X
	Original	14	—	✓ 任一家店	X
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓ 任一家店	X
	Instant	12	28	✓ 任一家店	X
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓ 任一家店	X
Essential Everyday	Whole Grain Instant	12.7	—	✓ 任一家店	X
	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
Food Club	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	—	X	✓ Walmart
IGA	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ IGA
Kroger	Oatmeal Instant Original	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Malt-O-Meal	36	28	✓ 任一家店	X
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓ 任一家店	X
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ Safeway/Albertsons