



使用您的全穀物食品福利的提示

- 現在您擁有更多包裝規格的全穀物食品選擇。
- 使用您的全部全穀物食品福利可能需要一些額外的計劃。
- 使用本指南來計劃購買哪些全穀物食品，讓購買變得更加輕鬆！

提示 1



挑選 2 種或 3 種
經 WIC 核准的，
您最喜歡的全穀物食品。

- 使用 WIC 購物指南瞭解全穀物食品選擇。
- 本手冊的背面列出了全穀物食品選擇和常見包裝規格。
- 請使用 WICShopper 應用程式中的 Scan Barcode（掃描條碼）按鈕查看某種全穀物食品選擇是否獲得核准。

提示 2



仔細查看所選全穀物
食品的包裝規格。

- 每位 WIC 參與者每月可獲得 16 或 32 oz 的全穀物食品。
- 選擇總計 16 或 32 oz 的包裝規格，以獲得最大程度的食品福利。

提示 3



充分利用
您享有的福利！

- ★ 混合搭配您的全穀物食品選擇
- ★ 選擇總計達到您全部福利金額的規格的食物

為了充分利用 16 oz 的全穀物食品福利，您可以：

- 購買一種 16 oz 的全穀物食品（例如，一盒 16 oz 的義大利麵或一袋玉米粉圓餅）。

注意：購買 12 或 14 oz 的全穀物食品（例如，一袋 14 oz 的糙米或一袋 12 oz 的漢堡麵包）會使您剩有未使用的全穀物食品福利。

以下是幾個如何充分利用 32 oz 的全穀物食品福利的範例：

- 購買一種 32 oz 的全穀物食品（例如，一袋 32 oz 的大米）。
- 購買兩種 16 oz 的全穀物食品（例如，一盒 16 oz 的義大利麵和一條 16 oz 的麵包）。

範例 1

MEENA 擁有 16 OZ 的全穀物食品福利。
MEENA 找到了合適的全穀物食品的選擇，
使用了全部 16 OZ 的福利。

提示 1 Meena 喜歡使用糙米、全麥漢堡麵包和玉米餅做飯。

提示 2 她在 WICShopper 應用程式中看到，她可以購買一袋 14 oz 的糙米、一袋 12 oz 的漢堡麵包、或一袋 16 oz 的玉米餅。



提示 3 這次，Meena 選擇購買一袋 16 oz 的玉米餅。

Meena 很高興，因為她可以用掉她的所有福利。

16 oz 的全穀物食品福利
- 16 oz 的玉米餅
= 0 oz 未使用的福利

範例 2

MARTA 擁有 32 OZ 的全穀物食品福利。
MARTA 找到了一種她最喜歡的全穀物食品
選擇，並且對未使用的福利不介意。

提示 1 Marta 喜歡吃全麥麵包。

提示 2 她發現她最喜歡的全麥麵包是 24 oz 的包裝規格。這意味著，如果她購買這種麵包，她可能會有 8 oz 未使用的全穀物食品福利。

提示 3 這一次，Marta 選擇購買全麥麵包。

Marta 知道她的一些福利會用不上，但她很高興能買到自己最喜歡的麵包。



32 oz 的全穀物食品福利
- 24 oz 的全麥麵包
= 8 oz 未使用的福利

常見的全穀物食品 包裝規格

穀物食品種類	最常見的包裝規格：	較不常見的包裝規格：
麵包	24 oz	16 oz、18 oz、20 oz、21 oz、 22 oz、26 oz、27 oz
漢堡麵包	12 oz、14 oz	16 oz、18.5 oz、21 oz
熱狗麵包	16 oz	24 oz
燕麥	16 oz、24 oz、42 oz	18 oz、25 oz、28 oz
糙米	14 oz、16 oz、32 oz	42 oz
玉米粉圓餅	16 oz	9 oz、10.84 oz、 12.6 oz、25 oz、37.5 oz
義大利麵	16 oz	