華盛頓 WIC 購物小貼士

讀取您的收條

WIC 收條可能會讓人感到困惑。每家商店的收條看起來可能有些不同，但總是會有同樣的資訊。以下便是您可以找到的項目：

```
   8 oz        Whole grains
   1.75 CTR    Beans, dry or canned
   39.5 OZ     Cereal - hot / cold
   0 CTR       Peanut butter / beans
   30 OZ       Fish - canned

** End of Beginning Benefit Balance **
```

這一部分列出了開始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。例如：

256.00 OZ 為 256 盎司（16 磅）
16.00 $$$ 為價值 $16.00
3.00 CTR 為 3 個容器

```
*************************************
* eWIC Benefit Redemption/Purchase *
*************************************

 0.25 CTR     Beans, dry or canned
    1 S&W RED KIDNEY BNS          1.39

 14 OZ        Cereal - hot / cold
    1 NBC CREAM OF RICE           3.49

 17 OZ        Fish - canned
    1 CHKN OF SEA TUNA            2.99
    1 OPN NAT CHUNK               1.99

**End of Benefit Redemption/Purchase**
*************************************
```

這一部分列出了您剛剛購買的食物。

```
   +++ Remaining eWIC Benefits +++

   8 oz        Whole grains
   1.5 CTR     Beans, dry or canned
   25.5 OZ     Cereal - hot / cold
   0 CTR       Peanut butter / beans
   13 OZ       Fish - canned
```

這一部分列出了您的餘額。這些是您接下來這個月可以購買的食物。

```
Benefits Expire MIDNIGHT on 2/31/2019
```

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

購買嬰兒食品

水果和蔬菜

256 **盎司**（16 磅） = 64 個 4 盎司（0.25 磅）罐子

128 **盎司**（8 磅） = 32 個 4 盎司（0.25 磅）罐子

或

256 **盎司**（16 磅） = 32 個雙入裝

128 **盎司**（8 磅） = 16 個雙入裝

肉類

77.5 **盎司**（4.84 磅） = 31 個 2.5 盎司（0.16 磅）罐子

使用WIC 購物指南
查看認可的品牌。

購買豆類或花生醬

挑選合適的規格！

1 **CTR** 花生醬/乾豆或罐裝豆類 =

16 盎司（1 磅）

或

16 盎司（1 磅）

或

15–16 盎司（0.31-1 磅）罐頭

購買罐裝豆類

如果您選擇購買罐裝豆類，那麼必須買下全部 4 個豆類罐頭，才能獲得所有福利。

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

購買全穀物

享用各式各樣的全穀物！WIC 提供燕麥、全麥麵包、糙米、乾小麥、全麥義大利面、軟玉米或全麥玉米餅。

- 購物清單上會顯示出您可以購買的穀物總量。
- 如果您擁有足夠的全穀物福利，那麼可以一次購買多種穀物。例如，如果您的購物清單上顯示您有 64 **盎司的全穀物**，那麼則可以購買 4 磅。可以多種方式分配。例如：

一袋 16 **盎司** 糙米（1 磅）
\+ 一包 8 **盎司** 玉米餅（.5 磅）
\+ 一盒 16 **盎司** 全麥義大利面（1 磅）
\+ 一條 24 **盎司** 全麥麵包（1.5 磅克）
= 64 **盎司（4 磅）**

購買牛奶

挑選合適的類型！

- 檢查您的購物清單，看看可以買多少牛奶，以及何種類型：脫脂、1%、2% 或全脂牛奶。
- 脫脂牛奶包括無脂、脫脂乳和 0%。
- 切記，商店不會讓您購買購物清單中未列明的牛奶類型。如果您對自己的牛奶福利有疑問，請咨詢您的 WIC 診所。

挑選合適的規格！

- 請確保您有足夠的福利來購買想要的容器規格。

牛奶

1.0 GAL
= 1 加侖
（3.79 升）

0.5 GAL
= 半加侖
（1.89 升）

0.25 GAL
= 四分之一加侖（0.95 升）

淡奶

1 CAN = 每罐 12 盎司
（5 罐 = 1 加侖/
3.79 升）

乳粉

1 CTR = 每袋或盒 25.6 盎司
（25.6 盎司 ctr = 2 加侖/
7.57 升）

購買穀物

僅挑選規格為 12 盎司（0.75 磅）至 36 盎司（1.6 磅）的盒子。例如，如果您的購物清單上顯示您有 108 **盎司（6.75 磅）穀物**，那麼採用如下方式，便可以將穀物包裝規格綜合在一起，合計達 108 盎司即可：

24 盎司 | 24 盎司 | 18 盎司 | 18 盎司 | 12 盎司 | 12 盎司 = 108 盎司

或

24 盎司 | 24 盎司 | 24 盎司 | 24 盎司 | 12 盎司 = 108 盎司

或

24 盎司 | 18 盎司 | 18 盎司 | 18 盎司 | 18 盎司 | 12 盎司 = 108 盎司

WICSHOPPER 應用程式

使用 WICShopper 應用程式購物較為簡便。

- 從您的應用程式商店下載。
- 使用穀物計算器算出您可以利用 WIC 福利購買的穀物盒數。
- 保留應用程式中收條的圖片，這樣在下一次購物時便可隨時查看。

WICShopper

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

Washington State Department of Health

DOH 961-1160 June 2021 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) 或寄電子郵件至 WIC@doh.wa.gov。