



食品清单

俄勒冈州 WIC 核定食品指南



发展健康的未来

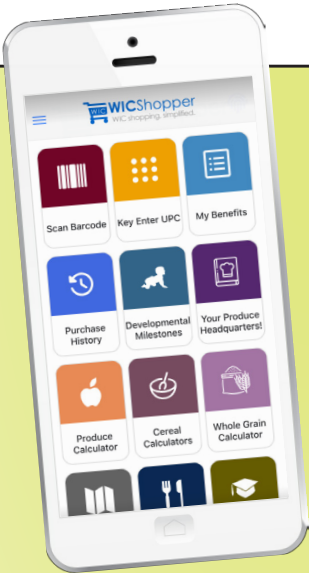
2025 年 7 月 1 日生效

WICShopper 应用程序如何帮助您购物?

核定食品清单

使用 WICShopper 应用程序来:

- 查看您当前的福利。
- 扫描条形码查找 WIC 食品。
- 使用应用程序中的食品清单，帮助查找允许购买的品牌和规格。
- 查找接受 WIC 的商店。
- 搜寻食谱创意。



现在就下载
WICShopper 应用程序并登记您的 eWIC 卡!

*在 iPhone 和 Android 平台上提供。



购物建议

在店内有连接问题?

尝试在进店前打开 WICShopper 应用程序。

使用此食品清单选择食品福利包上的允许食品品牌、类型和规格。核对食品清单以回答以下问题:

- 我能买该食品的哪些品牌?
- 允许哪些包装规格?
- 我能选择哪些口味?

水果和蔬菜	4-5
全谷类食品	6-13
100% 全麦面包产品	7
全麦皮塔饼和饅	8
无麸质全麦面包	9
墨西哥玉米饼、全麦墨西哥饼	10
全麦意大利面食	11
燕麦	11
袋装全谷类食品	12
玉米马萨面粉和玉米粉	13
牛奶	14-15
大豆和植物性饮料	16
山羊奶	17
奶酪	18
酸奶	19-20
豆腐	21
鸡蛋	21
花生酱、坚果酱和种子酱	22-23
干豌豆、蚕豆和扁豆	24
豆类罐头	24
鱼罐头	25
谷物食品	26-31
冷食麦片	27-30
热食麦片	31
瓶装果汁	32-33
冷冻果汁	34
婴儿食品	35-37
水果和蔬菜	35-36
肉类	37
谷物食品	37
食物换购一览	38-39

新鲜水果和蔬菜

☑ 允许购买

- 整个、已切好、切碎或已包装的
- 袋装沙拉和绿色蔬菜
- 新鲜香草（如香菜或欧芹）
- 允许购买有机类

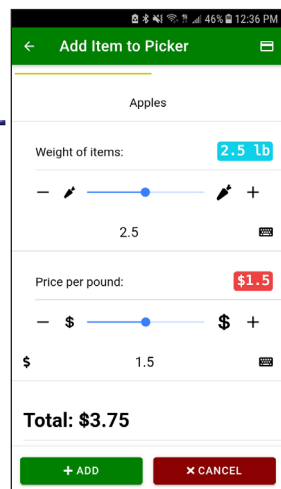
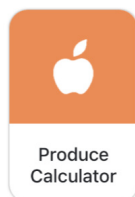
⊘ 不允许购买

- 不允许沙拉吧食品或熟食
- 不允许添加任何沙拉酱或蘸酱
- 不允许添加坚果、干果、油煎面包块
- 不允许香料或干香草
- 不允许草本植物



🛒 购物建议

使用 WICShopper 应用程序中的农产品计算器，在您购物时追踪您的水果和蔬菜花费。



冷冻水果和蔬菜

☑ 允许购买

- 整个、切块或混合的
- 冷冻豆类均可（如利马豆、毛豆和黑豆）
- 允许购买有机类

⊘ 不允许购买

- 不允许添加盐、脂或油
- 不允许添加酱汁或奶油的蔬菜
- 不允许添加米、意大利面食、肉类、坚果或面条
- 不允许炸薯条、土豆煎饼、土豆杂菜拼盘或 tater tots（炸薯球）
- 不允许裹面包粉或油炸粉的蔬菜



冷冻蔬菜

水果罐头

☑ 允许购买

- 浸在水中或果汁中且不添加糖的水果
- 容器种类不限，包括塑料多件装包装
- 允许天然或无糖苹果酱
- 允许购买有机类



⊘ 不允许购买

- 不允许添加糖浆（如浓缩、清淡或超清淡糖浆）
- 不允许人工增甜剂或无卡路里增甜剂
- 不允许水果鸡尾酒或有樱桃的混合水果

蔬菜罐头

☑ 允许购买

- 不添加脂肪或油的蔬菜
- 允许番茄（如整块、榨汁、压碎、切丁、番茄糊或番茄泥）
- 允许购买有机类



⊘ 不允许购买

- 不允许成熟豆子混合物，如腰豆和黑豆
- 不允许腌制、添加奶油或酱汁的蔬菜罐头
- 不允许莎莎酱、炖番茄或番茄酱

购买全谷类食品

WIC 提供:

- 100% 全麦面包产品
 - 全麦皮塔饼和馕
 - 无麸质全麦面包
 - 墨西哥软玉米饼
 - 全麦墨西哥饼
- 全麦意大利面食
 - 燕麦
 - 袋装全谷类食品

您可以使用全谷类福利一次购买一种以上的谷类食品。

例如，如果您的福利列表显示，您有**24 盎司的全谷类福利**，那么您可以购买：



野生米
16 盎司

和



墨西哥玉米饼
8 盎司

如果您的福利列表显示，您有**48 盎司的全谷类福利**，那么您可以购买：



100% 全麦
面包
20 盎司

和



100% 全麦
意大利面食
16 盎司

和



藜麦
12 盎司

✓ 允许购买

- 12 盎司到 32 盎司的规格
- 任何品牌
- 整条面包、圆面包、面包卷、英式松饼或百吉饼
- 标签上必须注明“100% 全麦” (100% whole wheat)



100% 全麦面包

⊘ 不允许购买

- 不允许低热量或‘轻型’面包或低碳水化合物的面包
- 不允许购买有机类



100% 全麦百吉饼



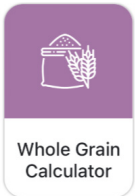
100% 全麦英式松饼



100% 全麦圆面包

🛒 购物建议

使用 WICShopper 应用程序中的全谷类食品计算器，在您购物时追踪您全谷类福利。



☑ 允许购买

- 11 盎司到 24 盎司的规格
- 仅从以下品牌中选择：



皮塔全麦扁面包
(Pita Flatbread Wheat)



蓬松优质全麦皮塔饼
(Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita)



新鲜特色全麦皮塔饼
(Fresh Signature Whole Wheat Pita)



希腊风味全麦皮塔饼
(Greek Style Whole Wheat Pita)



全麦希腊风味皮塔饼
(Whole Wheat Greek Style Pita)



希腊全麦皮塔饼
(Greek Pita Whole Wheat)



手工制作的全麦馕
(Artisan Whole Wheat Naan)



☑ 允许购买

- 12 盎司到 24 盎司的规格
- 仅从以下品牌中选择：



Franz
无麸质

- 多种子面包 (Great Seed)
- 山型白面包 (Mountain White)
- 七谷面包 (Seven Grain)
- 夏威夷面包 (Hawaiian)
- 汉堡圆面包
- 热狗面包



Food for Life
无麸质

- 糙米面包
- 糙米英式松饼
- 糙米玉米饼
- 多籽英式松饼



Canyon Bakehouse
无麸质 100% 全谷物

- 古老谷物 (Ancient Grain)
- 山型白面包 (Mountain White)
- 七谷面包 (7-Grain)
- 乡村白面包 (Country White)
- 传统风格全麦面包 (Heritage Style)
- 传统风格蜂蜜白面包 (Heritage Style Honey White)
- 肉桂葡萄干面包 (Cinnamon Raisin)
- 夏威夷甜面包 (Hawaiian Sweet)
- 原味百吉饼 (Plain)
- 杂锦百吉饼 (Everything)
- 熟食白百吉饼 (Deli White)
- 汉堡圆面包
- 潜艇三明治卷
- 蜂蜜全谷物英式松饼

墨西哥玉米饼

✓ 允许购买

- 8 盎司到 80 盎司的规格
- 只允许白色或黄色墨西哥软玉米饼
- 仅从以下品牌中选择：

Calidad
Don Pancho
Essential Everyday
Guerrero **F**
IGA
Kroger
La Banderita
La Burrita
Mission
Signature Select



墨西哥玉米饼

F 叶酸每日摄入量
(DV) 15%

✗ 不允许购买

- 不允许油炸饼或墨西哥脆片
- 不允许有机或散装

全麦墨西哥饼

✓ 允许购买

- 8 盎司到 48 盎司的规格
- 只允许购买 100% 全麦墨西哥饼
- 仅从以下品牌中选择：



100% 全麦墨西哥饼

DeCasa
Essential Everyday
Great Value
Guerrero
Kroger

La Banderita
Market Pantry
Mission
Ortega
Signature Select

✗ 不允许购买

- 不允许油炸饼或墨西哥脆片
- 不允许精白面粉饼
- 不允许有机或散装
- 不允许控制碳水化合物

全麦意大利面食

✓ 允许购买

- 16 盎司到 32 盎司的规格
- 任何形状的全谷物或全麦意大利面食
- 仅从以下品牌中选择：

Barilla
Essential Everyday
Food Club
Great Value

Kroger
Ronzoni
Signature Select
WinCo Foods



100% 全麦意大利面食

✗ 不允许购买

- 不允许有机或散装

✓ 允许购买

- 16 盎司到 42 盎司的规格
- 任何品牌
- 快熟燕麦、原片燕麦和传统燕麦
- 允许购买无麸质燕麦
- 允许购买有机类



燕麦

✗ 不允许购买

- 不允许即食燕麦（当作为全谷类食品购买时）
- 不允许散装
- 不允许粗切燕麦、爱尔兰或苏格兰式燕麦



购物建议

在 WIC 食品中，燕麦片属于谷物还是全谷物？盒装、袋装或桶装燕麦片属于全谷类福利。单份包装中的即食燕麦片属于谷类福利。

✔ 允许购买

- 12 盎司到 32 盎司的规格
- 任何品牌
- 袋装或盒装均可
- 必须是“全麦”
- 即食、快速烹饪或免淘即煮袋装米均可
- 允许购买有机类
- 从以下全谷类食品中选择：

苋菜籽 (Amaranth)
黑米 (Black Rice)
糙米 (Brown Rice)
(茉莉香糙米 (brown jasmine) 和印度香糙米 (brown basmati) 均可)
荞麦 (Buckwheat)
碾碎的干小麦 (Bulgur)
卡姆特小麦 (Kamut)
小米 (Millet)
藜麦 (Quinoa)
红米 (Red Rice)
高粱 (Sorghum)
苔麸 (Teff)
小麦粒 (Wheat Berries)
野生米 (Wild Rice)



糙米



藜麦



碾碎的干小麦

以下是烹饪全谷类食品的方法：



英语



⊘ 不允许购买

- 不允许散装
- 不允许添加调味料、糖、脂、油或盐
- 不允许白米
- 不允许精磨米、珍珠米或发芽米

玉米马萨面粉 (Corn masa flour)

✔ 允许购买

- 22 盎司到 60 盎司的规格
- 请从以下品牌中选择：



即食玉米马萨面粉
(Corn Masa Flour, Instant)



Antojitos 即食玉米马萨面粉
(Antojitos Instant Corn Masa Flour)
Amarillo 即食黄玉米马萨面粉
(Amarillo Instant Yellow Corn Masa Flour)



金黄色玉米马萨面粉，普通款和有机款
(Golden Corn Flour Masa Harina, Regular and Organic)

玉米粉 (Corn meal)

✔ 允许购买

- 22 盎司到 60 盎司的规格
- 请从以下品牌中选择：



粗磨玉米粉 (Coarse Grind)
中磨玉米粉 (Medium Grind)
中磨有机玉米粉 (Medium Grind, Organic)



预煮白玉米粉
(Pre-cooked White Corn Meal)
预煮全谷物白玉米粉
(Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



黄玉米粉
(Yellow Corn Meal)



黄玉米粉
(Yellow Corn Meal)



烘焙用黄玉米粉
(Yellow Corn Meal for Baking)

购买牛奶

所有 WIC 牛奶都经过巴氏消毒，并添加维生素 D。

允许购买

- 任何品牌
- 豪华脱脂 (Skim Delux)、超型 (Ultra)、乳脂 (Creamy)、皇家 (Royale)、至尊型 (Supreme) 等牛奶均可

不允许购买

- 不允许米奶、杏仁奶、酪乳、调味牛奶、生牛奶或 A2 牛奶
- 不允许购买有机类
- 不允许添加 Omega-3 或维生素 E
- 不允许特殊品种，如玻璃瓶装均可

允许购买列于您的福利列表上的牛奶种类：

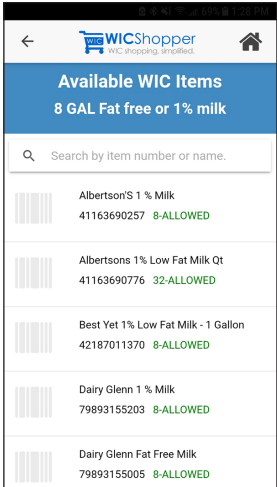
- 1% 低脂或脱脂牛奶，适用于成年人以及 2 岁及以上儿童 (Fat free 和 skim 牛奶均为脱脂)
- 适合 1 岁儿童的全脂牛奶

请联系 WIC 服务点以获取下列牛奶类型：

- 乳酸菌奶 (Acidophilus milk)
- 无乳糖牛奶 (Lactose-free milk)
- 脱脂奶粉 (25.6 盎司规格)
- 淡奶 (Evaporated milk) (12 盎司，罐装)
- 山羊奶
- 大豆或植物性饮料

购物建议

使用 WICShopper 应用程序查看福利清单上有哪些类型的牛奶。扫描条形码查看是否属于允许的食品。



您可将牛奶容器规格进行组合的示例



1.0 GAL = 一加仑牛奶



和



0.75 GAL = 半加仑牛奶加上一夸脱牛奶



0.5 GAL = 半加仑牛奶



0.25 GAL = 一夸脱牛奶

☑ 允许购买

- 如果您需要大豆或植物性饮料，请联系您的 WIC 服务点
- 仅从以下品牌和产品中选择：

冷藏类



bettergoods Soy milk
豆奶
原味
1/2 GAL (64 盎司)



Silk Kids
燕麦奶混合饮品
59 盎司



Silk
原味
64 盎司或 128 盎司

常温



Pacific Ultra Soy
原味
32 盎司



Silk
原味
32 盎司



ripple Plant-Based Milk
植物基奶
原味
32 盎司

32 盎司 = 一夸脱
64 盎司 = 半加仑
128 盎司 = 一加仑

☑ 允许购买

- 如果您需要山羊奶，请联系您的 WIC 服务点
- 购买列于您的福利列表上的山羊奶种类（全脂、低脂）
- 只允许购买 Meyenberg 山羊奶



全脂 (Whole)
山羊奶
32 盎司或 64 盎司



低脂 (Lowfat)
山羊奶
32 盎司



全脂 (Whole)
山羊奶炼乳 (Evaporated Goat Milk)
12 盎司，罐装



全脂 (Whole)
山羊奶粉 (Powdered Goat Milk)
12 盎司，罐装
12 盎司，袋装

☑ 允许购买

- 只允许购买 8、16 或 32 盎司包装（美国制造）
- 只允许购买马苏里拉条状奶酪（16 盎司（1 磅）规格）
- 切片和切碎的奶酪均可
- 以下任何品牌：

切达奶酪 (Cheddar)（淡味、中味或浓味）(Mild, Medium, Sharp)
切达杰克奶酪 (Cheddar-Jack)
科尔比奶酪 (Colby)
科尔比杰克奶酪 (Colby-Jack)
蒙特利杰克奶酪 (Monterey Jack)
马苏里拉奶酪 (Mozzarella)
明斯特奶酪 (Muenster)
普罗沃洛内奶酪 (Provolone)
瑞士奶酪 (Swiss)



⊘ 不允许购买

- 不允许浓味 (sharp) 或白切达 (white cheddar) 奶酪
- 不允许熟食奶酪
- 不允许有机、豆类、植物、山羊奶或生的奶酪
- 不允许奶酪食品或抹酱（如 Velveeta）
- 不允许添加墨西哥辣椒 (jalapeño peppers) 或香菜种子 (caraway seeds) 的烟熏或风味奶酪
- 不允许新鲜马苏里拉奶酪（水浸包装）




☑ 允许购买

- 仅限 32 盎司（或 1 夸脱）装
- 请购买列于您的福利列表上的酸奶种类（全脂、低脂或脱脂）
- 请从以下品牌和口味中选择

⊘ 不允许购买

- 不允许“轻型”（light）酸奶
- 不允许添加人工甜味剂（如阿斯巴甜或三氯蔗糖）的酸奶

全脂酸奶（适合 1 岁儿童）(Whole)			
 希腊、全脂、原味 (Greek, Plain)	 全脂，原味 (Plain) 全脂，香草味 (Vanilla) 全脂，枫糖味 (Maple)	 全脂，原味 (Plain)	 全脂，原味 (Plain)
 希腊、全脂、原味 (Greek, Plain)	 全脂，原味 (Plain) 希腊、全脂、原味 (Greek, Plain)	 全脂，原味 (Plain) 全脂，香草味 (Vanilla) 全脂，草莓味 (Strawberry)	 全脂，蜂蜜味 (Honey) 有机、全脂、原味 (Plain) 有机、全脂、香草味 (Vanilla)
 全脂，原味 (Plain) 全脂，香草味 (Vanilla) 全脂，香草味 (Strawberry)	 全脂，原味 (Plain)	 全脂，原味 (Plain) 全脂，香草味 (Vanilla)	如果您想要低脂酸奶，请联系您的 WIC 服务点。

低脂 (Lowfat) 或脱脂 (Nonfat) 酸奶		
 脱脂，原味 (Plain) 希腊，脱脂，原味 (Plain) 希腊，脱脂，香草味 (Vanilla)	 脱脂，原味 (Plain) 脱脂，香草味 (Vanilla) 脱脂，草莓味 (Strawberry) 低脂，原味 (Plain) 少糖，低脂，香草肉桂味 (Vanilla & Cinnamon)	 脱脂，原味 (Plain) 低热量和健康型，希腊，脱脂，原味 (Light & Fit Greek, Plain) 低脂，原味 (Plain)

低脂 (Lowfat) 或脱脂 (Nonfat) 酸奶, 续

 <p>脱脂, 原味 (Plain)</p>	 <p>希腊, 脱脂, 原味 (Greek, Plain) 低脂, 原味 (Plain)</p>	 <p>希腊, 脱脂, 原味 (Greek, Plain) 希腊, 脱脂, 香草味 (Greek, Vanilla)</p>
 <p>脱脂, 原味 (Plain)</p>	 <p>希腊, 脱脂, 原味 (Greek, Plain)</p>	 <p>低脂, 原味 (Plain)</p>
 <p>脱脂, 原味 (Plain) 希腊, 脱脂, 原味 (Greek, Plain)</p>	 <p>脱脂, 原味 (Plain) 脱脂, 香草味 (Vanilla) 低脂, 原味 (Plain) 低脂, 香草味 (Vanilla)</p>	 <p>脱脂, 原味 (Plain) 脱脂, 香草味 (Vanilla) 低脂, 原味 (Plain) 有机、脱脂、原味 (Organic, Plain) 有机、脱脂、香草味 (Organic, Vanilla) 有机、低脂、原味 (Organic, Plain)</p>
 <p>脱脂, 香草味 (Vanilla)</p>	 <p>希腊, 0%, 原味 (Greek, Plain)</p>	 <p>脱脂, 原味 (Plain) 脱脂, 香草味 (Vanilla) 希腊, 脱脂, 原味 (Greek, Plain) 低脂, 原味 (Plain) 低脂, 香草味 (Vanilla)</p>
 <p>低脂, 香草味 (Vanilla) 低脂, 草莓味 (Strawberry) 低脂, 蜜桃味 (Peach)</p>	 <p>脱脂, 原味 (Plain) 希腊, 脱脂, 原味 (Greek, Plain) 希腊, 脱脂, 香草味 (Greek, Vanilla)</p>	 <p>希腊, 脱脂, 原味 (Greek, Plain)</p>

豆腐

✓ 允许购买

- 仅限 14 到 16 盎司装 (CTR)
- 如果您想要豆腐代替牛奶, 请联系您的 WIC 服务点
- 水浸包装
- 仅从以下冷藏品牌和产品中选择:

✗ 不允许购买

- 不允许小于 14 盎司装

 <p>16 盎司 硬豆腐 (Firm) 或超硬豆腐 (Extra Firm)</p>	 <p>14 盎司 硬豆腐 (Firm) 或超硬豆腐 (Extra Firm)</p>
 <p>14 盎司 高品质或有机: 中等硬度 (Medium Firm) 豆腐或硬豆腐 (Firm) 16 盎司 高品质: 中等硬度 (Medium Firm) 豆腐、硬豆腐 (Firm) 或超硬豆腐 (Extra Firm)</p>	 <p>14 盎司 有机中等硬度 (Medium Firm) 豆腐、硬豆腐 (Firm)、超硬豆腐 (Extra Firm) 或豆腐干 (Pressed Firm) 16 盎司 软豆腐 (Soft)、中等硬度 (Medium Firm)、硬豆腐 (Firm) 或超硬豆腐 (Extra Firm)</p>
 <p>14 盎司 有机硬豆腐 (Firm) 或超硬豆腐 (Extra Firm) 16 盎司 Organic Silken (有机嫩豆腐)</p>	 <p>14 盎司 硬豆腐 (Firm) 或超硬豆腐 (Extra Firm) 15.5 盎司 超硬豆腐 (Extra Firm)</p>

鸡蛋

✓ 允许购买

- 仅限 12 只包装的鸡蛋
- 任何品牌
- 任何鸡蛋的规格
- 白色或棕色鸡蛋

✗ 不允许购买

- 不允许特色鸡蛋 (如含有较高 Omega-3 或维生素 E)
- 不允许散养或草饲鸡蛋
- 不允许购买有机类



☑ 允许购买

- 仅限 16 到 18 盎司装
- 允许购买有机类
- 奶油状和颗粒状均可
- 从下面列出的坚果酱和种子酱中选择

⊘ 不允许购买

- 不允许“抹酱”（“spread”）或蜂蜜烘焙（honey roasted）
- 不允许低脂或少脂的坚果酱
- 不允许添加果冻、棉花糖、巧克力或蜂蜜
- 不允许添加 Omega-3
- 不允许散装或自行研磨

花生酱 (Peanut Butter)



任何品牌的花生酱

杏仁酱 (Almond Butter)



杏仁酱
奶油状，搅拌
(Creamy, Stir)

杏仁酱
颗粒状，搅拌
(Crunchy, Stir)



杏仁酱
奶油状，搅拌
(Creamy, Stir)

杏仁酱
颗粒状，搅拌
(Crunchy, Stir)



杏仁酱
顺滑，搅拌
(Smooth, Stir)

杏仁酱
颗粒状，搅拌
(Crunchy, Stir)

葵花籽酱 (Sunflower Butter)



天然 (Natural)
无糖 (No Sugar Added)

中东芝麻酱或芝麻



烤芝麻中东芝麻酱
(Roasted Sesame Tahini)



100% 磨碎的芝麻
(100% Ground Sesame Seeds)



有机中东芝麻酱
磨碎的芝麻
(Organic Tahini
Ground Sesame Seed)



中东芝麻酱
(Tahini)

购买干豌豆、蚕豆和扁豆和豆类罐头

一份 CTR = 16 盎司一袋装或四罐 15-16 盎司装



干豌豆、蚕豆和扁豆

✓ 允许购买

- 仅限 16 或 32 盎司袋装
- 任何品牌和种类
- 允许购买有机类

⊗ 不允许购买

- 不允许添加调味料
- 不允许散装

豆类罐头

✓ 允许购买

- 仅限 15 到 16 盎司罐头
- 任何品牌或种类的豆类
- 低盐豆类均可
- 允许购买有机类

⊗ 不允许购买

- 不允许煎豆泥、烘豆或四季豆
- 不允许添加油、调味品或香料

✓ 允许购买

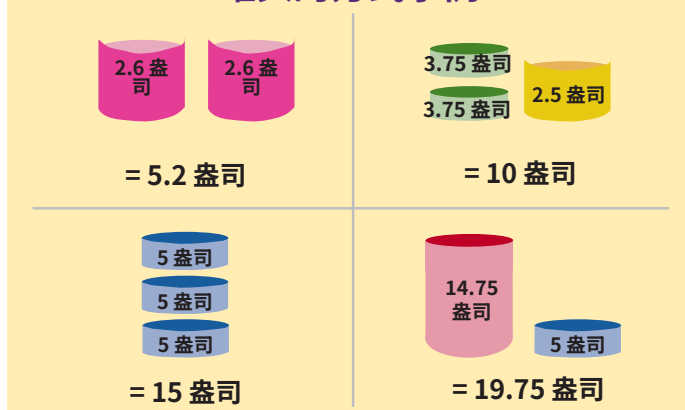
- 2.5 盎司到 20 盎司的规格
- 任何品牌的水浸或油浸块状淡金枪鱼或三文鱼
- 允许购买袋装
- 仅限 3.75 盎司罐头
- 从以下品牌的水浸沙丁鱼中选择：



⊗ 不允许购买

- 不允许添加香料或调料的金枪鱼、三文鱼或沙丁鱼
- 不允许长鳍金枪鱼、黄鳍金枪鱼、蓝鳍金枪鱼、大眼金枪鱼或通戈金枪鱼 (tongol tuna)
- 不允许鱼片
- 不允许特殊鱼类，如钓上来的金枪鱼

您可以组合不同规格鱼罐头的方式示例



购买谷物食品

查看本食品列表上的这些符号，以选择含额外叶酸、全谷或不含麸质的食品。

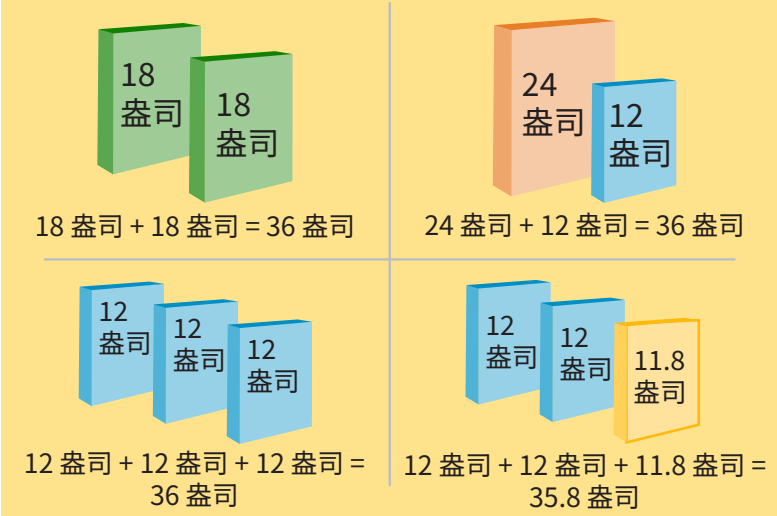
- F** 叶酸每日摄入量（DV）100%
- G** 公司声明该谷物食品不含麸质
- W** 全谷制成，是很好的纤维来源

您可以购买的最小包装是：

- 12 盎司冷食麦片
- 9.8 盎司热食麦片

在您的谷物食品福利中，您需要至少有 9.8 盎司才能使用。

您可以组合谷物食品包装规格的例子



允许购买

- 12 盎司到 36 盎司的规格
- 请从以下品牌和口味中选择

Kellogg's		
 Kashi Blueberry Clusters 蓝莓燕麦脆片		
 Corn Flakes (original) 玉米片（原味）		
 Frosted Mini Wheats Blueberry Muffins 迷你糖霜小麦片 蓝莓松饼		
 Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll 迷你糖霜小麦片肉桂卷风味		
 Frosted Mini Wheats Golden Honey 迷你糖霜小麦片蜂蜜味		
 Frosted Mini Wheats Little Bites 迷你糖霜小麦片迷你版		
 Frosted Mini Wheats Original 迷你糖霜小麦片原味		
 Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice 迷你糖霜小麦片南瓜派香料		
 Frosted Mini Wheats Strawberry 迷你糖霜小麦片草莓味		
 Rice Krispies 膨化大米麦片		
 Special K		

General Mills



W
G

Cheerios Plain
原味



W
G
F

Cheerios Multi-Grain
混合谷物



W
G

Cheerios Veggie Blends
Apple Strawberry
蔬菜混合口味苹果草
莓味



W
G

Cheerios Veggie Blends
Blueberry Banana
蔬菜混合口味蓝莓香
蕉味



W
G

Blueberry Chex
蓝莓味 Chex 麦片



W
G

Cinnamon Chex
肉桂味 Chex 麦片



W
G

Corn Chex
玉米 Chex 麦片



W
G

Rice Chex
大米 Chex 麦片



W

Wheat Chex
小麦 Chex 麦片



W

Kix Original
原味



W

Fiber One Honey Clusters
蜂蜜麦片



W
F

Total Whole Grain
总计全谷物



W

Wheaties Original
原味

Malt-O-Meal (盒装或袋装)



W

Frosted Mini Spooners
Original
原味

Post (宝氏)



W

Grape Nuts
葡萄坚果



W

Grape Nuts Flakes
葡萄坚果薄片



W

Great Grains
Banana Nut Crunch
香蕉坚果脆片



W

Great Grains
Crunchy Pecan
脆皮胡桃果



F

Honey Bunches of Oats
Almond
蜂蜜燕麦片杏仁



F

Honey Bunches of Oats
Cinnamon Bunches
蜂蜜燕麦片肉桂燕麦片



F

Honey Bunches of Oats
Honey Roasted
蜂蜜燕麦片蜂蜜烘焙



F

Honey Bunches of Oats
Maple & Pecans
蜂蜜燕麦片枫糖胡
桃果



F

Honey Bunches of Oats
Vanilla
蜂蜜燕麦片香草味

Quaker (桂格)



W

Life (Original)
原味



W

Oatmeal Squares
Brown Sugar
燕麦方块红糖



W

Oatmeal Squares
Honey Nut
燕麦方块蜂蜜坚果

The Silver Palate



W

Grain Berry
Apple Cinnamon
苹果肉桂味



W

F

Grain Berry
Multi-Bran Flakes
多麸片麦片



W

Grain Berry
Cinnamon Frosted
Shredded Wheat
肉桂糖霜小麦脆片



W

Grain Berry
Original Toasted Oats
原味烘焙燕麦圈

自有品牌麸片麦片



W

F

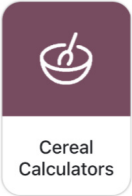
Best Yet
Food Club
Great Value

IGA
Signature Select
WinCo Foods

麸片麦片



购物建议



使用 WICShopper 应用程序中的麦片计算器，
在您购物时追踪您的麦片福利。

允许购买从以下 9.8 盎司到 36 盎司规格的品牌中选择



W

Cream of Wheat Whole Grain
全谷物
2½ 分钟
非即食



Cream of Wheat Plain
原味
1 分钟或 2½ 分钟
非即食



G

Cream of Rice Plain
原味
非即食



Malt-O-Meal Original
原味



W

Quaker Instant Oatmeal
桂格即食燕麦片
(单份包装)



Quaker Instant Grits Original
桂格原味
(单份包装)



W

原味即食燕麦片
(单份包装)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
IGA
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

✔ 允许购买
100% 纯果汁

- 仅限 64 盎司塑料瓶装
- 1 CTR = 64 盎司瓶
- 添加纤维、维生素和矿物质均可
- 仅从以下品牌和口味中选择

⊘ 不允许购买

- 不允许果汁鸡尾酒、果汁饮料或“低酒精”（“light”）果汁
- 不允许购买有机类
- 不允许苹果酒
- 不允许冷藏果汁

✔ 允许购买
100% 纯果汁

- 仅限 64 盎司塑料瓶装
- 添加纤维、维生素和矿物质均可
- 仅从以下品牌和口味中选择

⊘ 不允许购买

- 不允许果汁鸡尾酒、果汁饮料或“低酒精”（“light”）果汁
- 不允许购买有机类
- 不允许苹果酒
- 不允许冷藏果汁

		请联系您的 WIC 服务点， 将您的部分水果和蔬菜福利换成果汁。	
Tree Top 任何口味 (3 Apple Blend, Honey Crisp 除外)	Langers 任何口味， 100% 果汁 不含鸡尾酒		
			
葡萄柚果汁 (Grapefruit) 任何品牌	Juicy Juice 任何口味	橙汁 (Orange) 任何品牌	Langers Prune 100% 西梅汁
			
Ocean Spray 任何口味， 100% 果汁 不添加糖 不含鸡尾酒	V8 原味 (Original)、 低钠 (Low Sodium)、 辣味 (Spicy Hot) 100% 蔬菜汁	菠萝汁 (Pineapple) Best Yet Essential Everyday Food Club Signature Select	Campbell's 番茄汁 (Tomato) (普通或低钠)

	
苹果汁 (Apple) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	蔓越莓汁 (Cranberry), 蔓越莓葡萄汁 (Cran-Grape) 和蔓越莓覆盆子汁 (Cran-Raspberry) 不含鸡尾酒 Great Value Kroger Signature Select
	
葡萄汁 (Grape) (紫葡萄或白葡萄) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	蔬菜汁 (Vegetable) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value Kroger Signature Select WinCo Foods

✔ 允许购买
100% 纯果汁

- 仅限 11.5 至 12 盎司装
- 1 CTR = 11.5 - 12 盎司罐头
- 添加纤维、维生素和矿物质均可
- 仅从以下品牌和口味中选择



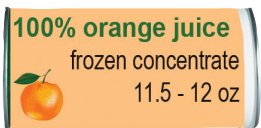
Old Orchard
带绿盖的任何口味
或混合果汁



苹果汁 (Apple)
Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

⊘ 不允许购买

- 不允许果汁鸡尾酒、果汁饮料或“低酒精”（“light”）果汁
- 不允许购买有机类
- 不允许苹果酒
- 不允许冷藏果汁



橙汁 (Orange)
任何品牌



葡萄柚果汁 (Grapefruit)
任何品牌



葡萄汁 (Grape)
Kroger
Signature Select

✔ 允许购买

- 4 盎司装婴儿蔬果食品
- 玻璃或塑料容器包装均可
- 单一或混合的婴儿蔬果食品
- 可以购买单件装、两件套装或二者结合
- 仅从以下品牌中选择

⊘ 不允许购买

- 不允许“晚餐”（dinners）、甜点、奶昔（smoothies）或“砂锅菜”（casseroles）
- 不允许添加麦片、酸奶、肉类、大米、面条或谷类
- 不允许添加糖或淀粉
- 不允许幼儿食品或“升级食品”（Graduates）
- 不允许添加 DHA
- 不允许袋装蔬果
- 不允许粉剂婴儿食品



Beech-Nut



Gerber

 <p>Happy Baby Organics</p>	 <p>O Organics</p>	 <p>Tippy Toes</p>
 <p>Wild Harvest Organic</p>	<p>您知道吗？</p> <p>从 7 个月大开始，WIC 可以用水果和蔬菜福利替换宝宝的部分或所有罐装婴儿食品。请咨询您的 WIC 服务点，了解更多信息。</p>	

购买婴儿食品

如果您的福利列表显示 **128 盎司**，您可以购买


 或
 

32 罐 4 盎司装或 **16 个** 两件 4 盎司装。

如果您的福利列表显示 **64 盎司**，您可以购买


 或
 

16 罐 4 盎司装或 **8 个** 两件 4 盎司装。

婴儿肉类食品

(对于未从 WIC 处领取配方奶粉的婴儿)

- ✓ 允许购买**

 - 仅限于 2.5 盎司包装规格的婴儿肉类食品
 - 玻璃或塑料容器包装
 - 可以含有肉汤或肉汁
 - 仅从以下品牌中选择：
- ✗ 不允许购买**

 - 不允许添加水果、蔬菜、面条或谷类
 - 不允许幼儿食品或“升级食品”(Graduates)
 - 不允许添加 DHA

 <p>Beech-Nut</p>	 <p>Gerber</p>
--	---

婴儿谷物食品

- ✓ 允许购买**

 - 8 盎司和 16 盎司的规格
 - 仅从以下品牌和谷物中选择：
- ✗ 不允许购买**

 - 不允许米糊 (Rice Cereal)
 - 不允许添加配方奶粉、牛奶、酸奶或水果
 - 不允许添加 DHA
 - 不允许瓶装、罐装或单份包装

 <p>Gerber (允许购买有机类)</p> <ul style="list-style-type: none"> 混合谷物 (Multi-Grain) 燕麦片 (Oatmeal) 	 <p>Earth's Best Organic</p> <ul style="list-style-type: none"> 混合谷物 (Multi-Grain) 燕麦片 (Oatmeal)
---	---

请联系您的 WIC 服务点，对您的每月食品福利包进行以下任何更改：

想要多吃这些食物吗？

酸奶： 将 1 夸脱牛奶换成 1 盒酸奶。酸奶的最大换购量是 2 盒。



豆腐： 将 1 夸脱牛奶换成 1 盒豆腐。您可以将食品福利包中的所有牛奶换成豆腐。

果汁： 将 3 美元水果和蔬菜福利换成 1 盒瓶装或冷冻果汁。



或



想要少吃这些食物吗？



牛奶： 将牛奶换成

- 无乳糖牛奶 (lactose free milk)
- 乳酸菌奶 (acidophilus milk)
- 大豆或植物性饮料
- 山羊奶



酸奶： 将 1 夸脱酸奶换成 1 夸脱牛奶。



奶酪： 将 1 磅奶酪换成 3 夸脱牛奶。



鸡蛋： 将 12 个鸡蛋换成 1 盒坚果或种子酱或者豆类罐头或干豆。

想要了解更多有关 WIC 的信息或查找您附近的 WIC 服务点，请致电 211 或浏览我们的网站：
www.healthoregon.org/wic



**您可以免费获取此文件的不同格式。请致电
971-673-0040（语音）或 1-800-735-2900（TTY），
来安排最适合您的格式。**

依据联邦民权法和美国农业部（USDA）民权法规和政策规定，禁止 USDA、其机构、办事处和员工以及参与或管理 USDA 计划的机构因种族、肤色、原国籍、性别、残疾、年龄或对之前民权活动的报复而在 USDA 实施或资助的任何计划或活动中实施歧视。

残障人士若需要其他通信工具来获取计划相关的信息（例如盲文、大字印刷版本、录音带、美国手语等），应联系其申请福利的机构（国家机构或地方机构）。耳聋、有听力障碍或有语言障碍的个人可通过拨打联邦信息中继服务（Federal Relay Service）电话：(800) 877-8339 联系 USDA。此外，可提供英语以外的其他语种的计划信息。

若要提交计划歧视投诉，请填写 USDA 计划歧视投诉表（AD-3027），该表可通过在线地址 http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html 获取，也可在任何 USDA 办事处获取，或者您也可以写信寄至 USDA，并在信中提供歧视投诉表要求的所有信息。您可通过以下任何方式索取投诉表格：

- (1) 邮寄地址： U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) 传真： (202) 690-7442；或
- (3) 电子邮箱： program.intake@usda.gov

此机构提供平等机会。