

**WIC** OREGON  
发展健康的未来

# 食品清单

## 俄勒冈州 WIC 核定食品指南



生效日期: 2021 年 2 月 1 日  
修订: 2022 年 9 月 1 日

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 或访问我们的网站:  
[www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic)



根据要求, 该文件可为残障人士提供其他格式版本。  
请致电 971-673-0040 (语音) 或 1-800-735-2900  
(听障及语障者专线), 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、重听或有语言障碍的个人可通过拨打联邦信息传递服务(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](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](mailto:program.intake@usda.gov)

此机构提供平等机会。

## WICSHOPPER 应用如何帮助您购物?

**使用 WICShopper 应用来:**

- 查看当前福利。
- 扫描条形码查找 WIC 食品。
- 使用应用中的食品清单帮助查找允许购买的品牌和尺寸。
- 查找接受 WIC 的商店。
- 搜寻食谱创意。



**现在就下载  
WICShopper  
应用并登记您的  
eWIC 卡!**

\* 在 iPhone 和 Android  
平台上提供。

### 购物建议

**在店内有连接问题?**  
尝试在进店前打开应用。

## 核定食品清单

使用食品清单选择食品包装上的允许食品品牌、类型和尺寸。查看食品清单回答这些问题:

- 我能买该食物的哪些品牌?
- 允许哪些包装尺寸?
- 能选择哪些口味?

---

<b>水果和蔬菜</b>	4-5
<b>全谷类食品</b>	6
100% 全麦面包	6
墨西哥玉米饼	7
全麦墨西哥饼	7
全麦意大利面食	8
燕麦片	8
糙米	9
碾碎的干小麦	9
<b>牛奶</b>	10-11
大豆饮品	12
山羊奶	13
奶酪	13
酸乳	14-15
豆腐	16
鸡蛋	16
花生酱	17
干豌豆、蚕豆和扁豆	17
罐装豆类	17
鱼罐头	18
冷谷物	19-21
热谷物	22
瓶装果汁	23
冷冻果汁	24
<b>婴儿食品</b>	25-27
水果和蔬菜	26
肉类	27
麦片	27

3

## 水果和蔬菜

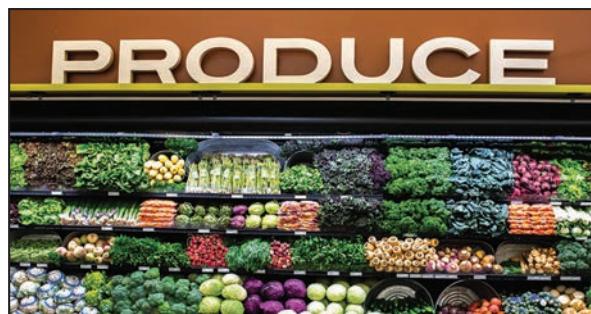
### 新鲜水果和蔬菜

#### 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
- 允许购买有机类

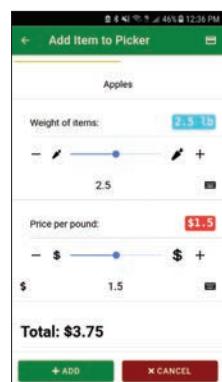
#### 不允许购买

- 不允许沙拉吧食品、熟食或宴会托盘
- 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
- 不允许香草或香料（香菜或欧芹）
- 不允许草本植物



### 购物建议

尝试使用 WICShopper 应用“My Benefits (我的福利) ”部分中的水果蔬菜计算器。您可快速方便地计算新鲜水果和蔬菜的费用！



## 水果和蔬菜

### 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、毛豆和黑眼豆）
- 允许购买有机类

#### 不允许购买

- 不允许添加盐、脂或油
- 不允许添加酱或奶油蔬菜
- 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)
- 不允许裹上面包粉或面粉的蔬菜



### 罐装水果

#### 允许购买

- 无添加糖并用水或果汁包装的水果
- 容器种类不限，包括塑料多包装
- 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

### 罐装蔬菜

#### 允许购买

- 不加糖或油的蔬菜
- 允许西红柿（如整块、榨汁、压碎、切丁、浆糊或西红柿泥）
- 允许购买有机类



#### 不允许购买

- 不允许成熟豆子混合物，如腰豆或黑豆
- 不允许腌制、奶油或酱汁罐装的蔬菜
- 不允许调味汁、炖西红柿或西红柿酱

## 全谷类食品 全麦面包

### 购买全谷类食品

享用各种全谷类食品！WIC 提供：

- 100% 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
- 糙米
- 碾碎的干小麦

您的福利列表上显示了您可购买的谷类食品总量。

如果您有足够的全谷类福利，您可以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 32 盎司的全谷类福利，那么您可以购买：



及



16 盎司

16 盎司

### 100% 全麦面包



16 盎司到  
32 盎司



100%  
Whole  
Wheat  
Bread

允许购买

- 任何品牌的长面包
- 标签上必须注明“100% 全麦” (100% whole wheat)

不允许购买

- 不允许轻型或“淡味”(lite) 面包
- 不允许有机全麦面包

6

## 墨西哥玉米饼， 全麦墨西哥饼

### 墨西哥玉米饼

允许购买

- 只允许黄色或白色墨西哥软玉米饼
- 仅从以下品牌中选择：

Calidad	Herdez	Mission
Casa Rosa	IGA	Reser's Baja Café
Don Pancho	Kroger	Signature Select
Essential Everyday	La Banderita	Tortilla Land
Food Club	La Burrita	
Guerrero	Las 4 Hermanas	



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

- 只允许购买 100% 全麦墨西哥饼
- 仅从以下品牌中选择：

Don Pancho	Kroger	Mission
Essential Everyday	La Banderita	Ortega
Guerrero	Market Pantry	Signature Select
IGA		



8 盎司或  
以上装

8 盎司或  
以上装

7

## 全麦意大利面食、燕麦

### 全麦意大利面食

允许购买

- 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

仅 16 盎司



不允许购买

- 不允许有机或散装

### 燕麦

允许购买

- 任何品牌
- 快熟燕麦、碎燕麦片和传统燕麦片均可
- 允许购买无麸质燕麦
- 允许购买有机类

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
- 不允许添加糖、脂、油或盐

### 购物建议

燕麦片在 WIC 福利中属谷类还是全谷类食品？

- 盒装、袋装或桶装燕麦片属全谷类福利
- 单份包装中的即食燕麦片属谷类福利

## 糙米，碾碎的干小麦

### 糙米

允许购买

- 任何品牌
- 即食、快速烹饪或蒸煮袋包装糙米均可
- 茉莉香糙米(brown jasmine) 和印度香糙米(brown basmati) 均可
- 允许购买有机类

不允许购买

- 不允许白米、菰米、碾磨米或发芽米
- 不允许添加调味料、糖、脂、油或盐
- 不允许散装

14-16 盎司 (仅限于快熟糙米)



### 碾碎的干小麦

允许购买

- 任何品牌
- 允许购买有机类

不允许购买

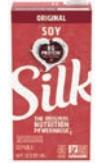
- 不允许添加调味料、糖、脂、油或盐
- 不允许散装



牛奶							
<h2>购买牛奶</h2> <p>所有 WIC 牛奶都经过巴氏消毒，并添加维生素 D。</p> <table border="0"><tr><td><input checked="" type="checkbox"/> 允许购买</td><td><input type="checkbox"/> 不允许购买</td></tr><tr><td><ul style="list-style-type: none"><li>任何品牌</li><li>豪华脱脂 (Skim Delux) 、超型 (Ultra) 、乳脂 (Creamy) 、皇家 (Royale) 、至高型 (Supreme) 等牛奶均可</li></ul></td><td><ul style="list-style-type: none"><li>不允许米奶 (rice milk) 、杏仁乳 (almond milk) 、酪浆 (buttermilk) 、调味牛奶、生牛奶或 A2 牛奶</li><li>不允许有机牛奶</li><li>不允许添加 Omega-3 或维生素 E</li><li>不允许特殊品种，如玻璃瓶装</li></ul></td></tr></table> <p><b>只允许购买列于您的福利列表上的牛奶种类：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>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)</li><li>适合 1 岁儿童的全脂牛奶</li></ul> <p><b>请与 WIC 服务点讨论下列牛奶类型。 任何品牌均可。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>乳酸菌奶(acidophilus)</li><li>无乳糖牛奶(lactose-free)</li><li>脱脂奶粉 (25.6 盎司规格)</li><li>淡奶(Evaporated milk) (12 盎司, 罐装)</li></ul> <p> <b>购物建议</b></p> <p>使用应用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。</p> 				<input checked="" type="checkbox"/> 允许购买	<input type="checkbox"/> 不允许购买	<ul style="list-style-type: none"><li>任何品牌</li><li>豪华脱脂 (Skim Delux) 、超型 (Ultra) 、乳脂 (Creamy) 、皇家 (Royale) 、至高型 (Supreme) 等牛奶均可</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>不允许米奶 (rice milk) 、杏仁乳 (almond milk) 、酪浆 (buttermilk) 、调味牛奶、生牛奶或 A2 牛奶</li><li>不允许有机牛奶</li><li>不允许添加 Omega-3 或维生素 E</li><li>不允许特殊品种，如玻璃瓶装</li></ul>
<input checked="" type="checkbox"/> 允许购买	<input type="checkbox"/> 不允许购买						
<ul style="list-style-type: none"><li>任何品牌</li><li>豪华脱脂 (Skim Delux) 、超型 (Ultra) 、乳脂 (Creamy) 、皇家 (Royale) 、至高型 (Supreme) 等牛奶均可</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>不允许米奶 (rice milk) 、杏仁乳 (almond milk) 、酪浆 (buttermilk) 、调味牛奶、生牛奶或 A2 牛奶</li><li>不允许有机牛奶</li><li>不允许添加 Omega-3 或维生素 E</li><li>不允许特殊品种，如玻璃瓶装</li></ul>						

		牛奶
<p>您可将牛奶容量规格进行组合的示例如下：</p> 		

# Oregon WIC Food List - Chinese - Revised September 1, 2022

大豆饮品	
<b>大豆饮品</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 允许购买	
仅从以下品牌和产品中选择：	
冷藏类	
	
8th Continent (原味或香草味) 64 盎司	Silk 原味 32 盎司、64 盎司或 128 盎司
常温	
	
Pacific Ultra Soy 原味 仅限于 32 盎司	Silk 原味 仅限于 32 盎司
	32 盎司 = 奶脱 64 盎司 = 半加仑
Westsoy Organic Plus 原味或香草味 32 盎司或 64 盎司	

山羊奶 奶酪	
<input checked="" type="checkbox"/> 允许购买	
购买列于您的福利列表上的任何种类的山羊奶 只允许购买 Meyenberg 山羊奶	
	Whole (全脂) 山羊奶 32 盎司或 64 盎司
	Lowfat (低脂) 山羊奶 仅限于 32 盎司
	Whole (全脂) powdered goat milk (山羊奶粉) 12 盎司, 罐装 12 盎司
	Whole (全脂) evaporated goat milk (山 羊奶炼乳) 12 盎司, 罐装
奶酪	
<input checked="" type="checkbox"/> 允许购买	
仅限已包装好的 1 或 2 磅规格, 美国制造 任何品牌的切达奶酪(Cheddar)(轻味(mild) 或中等味 (medium)、科尔比氏干酪(Colby)、科尔比——杰克奶酪 (Colby-Jack)、切达——杰克奶酪(Cheddar-Jack)、蒙特雷杰克 奶酪(Monterey Jack) 或意大利干酪(Mozzarella) 16 盎司 (1 磅) 允许购买意大利干酪条 (Mozzarella String Cheese)	
 仅 16 盎司	
<input type="checkbox"/> 不允许购买	
不允许浓味(sharp)、 特浓(extra sharp) 或白切达(white cheddar) 奶酪 不允许切片、熟食或切碎的奶酪 不允许有机、豆类、山羊奶或生的奶酪 不允许奶酪食品或熔化涂抹干酪(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(Mozzarella) 奶酪 (水浸包装)	

# Oregon WIC Food List - Chinese - Revised September 1, 2022

酸乳			
允许购买		不允许购买	
<ul style="list-style-type: none"> <li>仅限于 32 盎司 (2 磅) 装</li> <li>请购买列于您的福利列表上的酸乳种类 (全脂、低脂或酸乳)</li> <li>请从以下品牌和口味中选择:</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>不允许有机酸乳</li> <li>不允许“轻”(light) 酸乳</li> <li>不允许添加人工甜味剂 (如阿巴斯甜或三氯蔗糖) 的酸乳</li> </ul>	
全脂酸乳 (适合 1 岁儿童)			
<b>Chobani</b> 希腊	<b>DANNON</b>	<b>Essential EVERYDAY</b>	<b>food club</b> since 1945
<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole, plain (全脂, 原味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole, plain (全脂, 原味)</li> <li>Whole, vanilla (全脂, 香草味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole, plain (全脂, 原味)</li> <li>Greek, whole, plain (希腊, 全脂, 原味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greek, whole, vanilla (希腊, 全脂, 香草味)</li> </ul>
<b>Good &amp; Gather</b>	<b>Great Value</b>	<b>Lucerne</b> DAIRY FARMS	<b>MOUNTAIN HIGH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Greek, whole, plain (希腊, 全脂, 原味)</li> <li>Greek, whole, vanilla (希腊, 全脂, 香草味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greek, whole, plain (希腊, 全脂, 原味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole, plain (全脂, 原味)</li> <li>Whole, vanilla (全脂, 香草味)</li> <li>Whole, strawberry (全脂, 草莓味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole, plain (全脂, 原味)</li> <li>Whole, vanilla (全脂, 香草味)</li> <li>Whole, strawberry (全脂, 草莓味)</li> <li>Whole, strawberry-banana (全脂, 草莓香蕉味)</li> <li>Whole, peach (全脂, 蜜桃味)</li> </ul>
<b>Nancy's</b>	<b>OPEN NATURE</b>	<b>WinCo FOODS</b>	<b>YOGURT</b> 32 ounces
<ul style="list-style-type: none"> <li>16 盎司或更大</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greek, whole, plain (希腊, 全脂, 原味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole, plain (全脂, 原味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>YOGURT 32 ounces</li> </ul>
1 个 CTR (容器) = 仅限于 32 盎司 (2 磅)			
低脂(Lowfat) 或脱脂(nonfat) 酸乳 (成年人及 2 岁以上儿童)			
<b>BEST YET</b>	<b>Chobani</b> 希腊	<b>DANNON</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nonfat, plain (脱脂, 原味)</li> <li>Nonfat, vanilla (脱脂, 香草味)</li> <li>Lowfat, plain (低脂, 原味)</li> <li>Lowfat, vanilla (低脂, 香草味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nonfat, plain (脱脂, 原味)</li> <li>Nonfat, vanilla (脱脂, 香草味)</li> <li>Nonfat, strawberry (脱脂, 草莓味)</li> <li>Lowfat, plain (低脂, 原味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nonfat, plain (脱脂, 原味)</li> <li>Lowfat, plain (低脂, 原味)</li> <li>Lowfat, vanilla (低脂, 香草味)</li> </ul>	

酸乳			
低脂 (Lowfat) 或脱脂 (nonfat) 酸乳, 续 (成年人及 2 岁以上儿童)			
<b>Essential EVERYDAY</b>	<b>food club</b> since 1945	<b>Good &amp; Gather</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fat free, plain (脱脂, 原味)</li> <li>Lowfat, plain (低脂, 原味)</li> <li>Lowfat, vanilla (低脂, 香草味)</li> <li>Lowfat, strawberry (低脂, 草莓味)</li> <li>Lowfat, blueberry (低脂, 蓝莓味)</li> <li>Greek, nonfat, plain (希腊, 脱脂, 原味)</li> <li>Greek, nonfat, vanilla (希腊, 脱脂, 香草味)</li> <li>Greek, nonfat, strawberry (希腊, 脱脂, 草莓味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lowfat, plain (低脂, 原味)</li> <li>Lowfat, vanilla (低脂, 香草味)</li> <li>Lowfat, strawberry (低脂, 草莓味)</li> <li>Lowfat, peach (低脂, 蜜桃味)</li> <li>Lowfat, raspberry (低脂, 树莓味)</li> <li>Greek, nonfat, plain (希腊, 脱脂, 原味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lowfat, plain (低脂, 原味)</li> <li>Lowfat, vanilla (低脂, 香草味)</li> <li>Lowfat, strawberry (低脂, 草莓味)</li> <li>Lowfat, peach (低脂, 蜜桃味)</li> <li>Lowfat, raspberry (低脂, 树莓味)</li> <li>Greek, nonfat, plain (希腊, 脱脂, 原味)</li> </ul>	
<b>Great Value</b>	<b>Kroger</b>	<b>Lucerne</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nonfat, plain (脱脂, 原味)</li> <li>Lowfat, vanilla (低脂, 香草味)</li> <li>Lowfat, strawberry (低脂, 草莓味)</li> <li>Lowfat, peach (低脂, 蜜桃味)</li> <li>Lowfat, raspberry (低脂, 树莓味)</li> <li>Greek, nonfat, plain (希腊, 脱脂, 原味)</li> <li>Greek, nonfat, vanilla (希腊, 脱脂, 香草味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lowfat, strawberry (低脂, 草莓味)</li> <li>Lowfat, raspberry (低脂, 树莓味)</li> <li>Lowfat, peach (低脂, 蜜桃味)</li> <li>Lowfat, nonfat, plain (希腊, 脱脂, 原味)</li> <li>Lowfat, nonfat, vanilla (希腊, 脱脂, 香草味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nonfat, plain (脱脂, 原味)</li> <li>Lowfat, plain (低脂, 原味)</li> <li>Lowfat, strawberry (低脂, 草莓味)</li> <li>Lowfat, peach (低脂, 蜜桃味)</li> <li>Greek, nonfat, plain (希腊, 脱脂, 原味)</li> <li>Greek, nonfat, vanilla (希腊, 脱脂, 香草味)</li> </ul>	
<b>MOUNTAIN HIGH</b>	<b>Nancy's</b>	<b>OPEN NATURE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fat free, plain (脱脂, 原味)</li> <li>Fat free, vanilla (脱脂, 香草味)</li> <li>Lowfat, plain (低脂, 原味)</li> <li>Lowfat, vanilla (低脂, 香草味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nonfat, plain (脱脂, 原味)</li> <li>Nonfat, vanilla (脱脂, 香草味)</li> <li>Lowfat, plain (低脂, 原味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greek, nonfat, plain (希腊, 脱脂, 原味)</li> <li>Greek, nonfat, vanilla (希腊, 脱脂, 香草味)</li> <li>Greek, Nonfat, strawberry (希腊, 脱脂, 草莓味)</li> </ul>	
<b>Tillamook</b>	<b>WinCo FOODS</b>	<b>Yoplait</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lowfat, vanilla (低脂, 香草味)</li> <li>Lowfat, strawberry (低脂, 草莓味)</li> <li>Lowfat, peach (低脂, 蜜桃味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nonfat, plain (脱脂, 原味)</li> <li>Lowfat, vanilla (低脂, 香草味)</li> <li>Lowfat, strawberry (低脂, 草莓味)</li> <li>Lowfat, peach (低脂, 蜜桃味)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lowfat, vanilla (低脂, 香草味)</li> <li>Lowfat, strawberry (低脂, 草莓味)</li> <li>Lowfat, peach (低脂, 蜜桃味)</li> <li>Lowfat, blueberry (低脂, 蓝莓味)</li> </ul>	

# Oregon WIC Food List - Chinese - Revised September 1, 2022

## 豆腐, 鸡蛋

### 豆腐

允许购买

- 仅限 16 盎司 (1 磅) 装
- 水浸包装
- 仅从以下冷冻品牌和产品中选择:



不允许购买

- 不允许小于 16 盎司的容器。

Azumaya Tofu 硬豆腐(Firm)、特硬豆腐(Extra Firm) 或嫩豆腐(Silken)

House Foods (不允许有机食品) 硬豆腐 (Firm)、中等硬度 (Medium Firm) 或超硬豆腐 (Extra Firm)

Franklin Farms 柔软的 (Soft), 硬豆腐 (Firm), 中等硬度 (Medium Firm) 或超硬豆腐 (Extra Firm)

NaSoya Organic Silken (有机嫩豆腐)

1 CTR = 16-18 盎司

### 鸡蛋

允许购买

- 仅限 12 只包装的鸡蛋
- 任何品牌的白壳大鸡蛋
- 允许散养鸡蛋

不允许购买

- 不允许红壳鸡蛋
- 不允许特种蛋 (如 Eggland's Best, 含有较高 Omega-3、维生素 E、散养或牧场饲养的鸡蛋)
- 不允许有机鸡蛋

16

## 花生酱、干豌豆、蚕豆、扁豆、罐装豆类

### 花生酱

允许购买

- 仅限 16 或 18 盎司装
- 任何品牌
- 允许购买有机类

1 CTR = 16-18 盎司



不允许购买

- 不允许花生“抹酱”(“spread”) 或蜜烤花生酱 (honey roasted)
- 不允许低脂或少脂的花生酱
- 不允许添加果冻、棉花糖、巧克力或蜂蜜
- 不允许添加 Omega-3
- 散装或自行研磨的花生酱

### 干豌豆、蚕豆和扁豆

允许购买

- 仅限 16 或 32 盎司袋装
- 任何品牌或种类
- 允许购买有机类

1 CTR = 16 盎司



不允许购买

- 不允许添加调味料
- 不允许散装

### 罐装豆类

允许购买

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

1 CTR = 4 罐



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

17

## 鱼罐头

(适用于完全母乳喂养的父母)

 5 盎司罐装或更大包装

 粉红鲑鱼  
5 盎司罐装或更大包装

**允许购买**

- 任何品牌的水煮大块淡金枪鱼(light tuna)或粉红鲑鱼(pink salmon)
- 只限 Chicken of the Sea 或 Bumble Bee 品牌的水煮沙丁鱼(sardine)

**不允许购买**

- 不允许添加香料或调料的金枪鱼(tuna)、鲑鱼(salmon)或沙丁鱼(sardine)
- 不允许鲔(albacore)、黄鳍金枪鱼(yellowfin)或通戈金枪鱼(tongol tuna)
- 不允许红色鲑鱼、大马哈鱼(Sockeye)、蓝背(blueback)鲑鱼或大西洋(Atlantic)鲑鱼
- 不允许鱼片
- 不允许油浸的鱼肉
- 不允许袋装或单份包装
- 不允许特殊鱼类, 如钓上来的金枪鱼

Bumble Bee

Chicken of the Sea





沙丁鱼, 3.75 盎司罐装

您可以组合不同规格鱼罐头的方式示例:

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">5 盎司</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">5 盎司</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5 盎司</td> <td style="text-align: center;">5 盎司</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5 盎司</td> <td style="text-align: center;">5 盎司</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">= 30 盎司</p>	5 盎司	5 盎司	5 盎司	5 盎司	5 盎司	5 盎司	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">3.75 盎司</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">3.75 盎司</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.75 盎司</td> <td style="text-align: center;">3.75 盎司</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.75 盎司</td> <td style="text-align: center;">14.75 盎司</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">= 29.75 盎司</p>	3.75 盎司	14.75 盎司				
5 盎司	5 盎司												
5 盎司	5 盎司												
5 盎司	5 盎司												
3.75 盎司	3.75 盎司												
3.75 盎司	3.75 盎司												
3.75 盎司	14.75 盎司												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">14.75 盎司</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">5 盎司</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5 盎司</td> <td style="text-align: center;">5 盎司</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">= 29.75 盎司</p>		14.75 盎司	5 盎司	5 盎司	5 盎司								
14.75 盎司	5 盎司												
5 盎司	5 盎司												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">3.75 盎司</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">5 盎司</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.75 盎司</td> <td style="text-align: center;">5 盎司</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.75 盎司</td> <td style="text-align: center;">5 盎司</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">= 30 盎司</p>		3.75 盎司	5 盎司	3.75 盎司	5 盎司	3.75 盎司	5 盎司						
3.75 盎司	5 盎司												
3.75 盎司	5 盎司												
3.75 盎司	5 盎司												

## 冷谷物

**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

您可以购买的谷物食品的最小包装是 9.8 盎司 (热谷物) 或 12 盎司 (冷谷物)。如果您这个月剩余的谷物食品福利少于 9.8 盎司, 那么您将无法使用该福利。

确保您获得您的所有谷物食品的最佳方式是都购买 12、18、24 或 36 盎司盒装规格。

您可以组合谷物食品包装规格的例子

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">18 盎司</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">18 盎司</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">总计 36 盎司</p>	18 盎司	18 盎司	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">24 盎司</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">12 盎司</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">总计 36 盎司</p>	24 盎司	12 盎司
18 盎司	18 盎司				
24 盎司	12 盎司				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">12 盎司</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">12 盎司</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">12 盎司</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">总计 36 盎司</p>		12 盎司	12 盎司	12 盎司	
12 盎司	12 盎司	12 盎司			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">12 盎司</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">12 盎司</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">11.8 盎司</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">总计 35.8 盎司</p>		12 盎司	12 盎司	11.8 盎司	
12 盎司	12 盎司	11.8 盎司			

19

# Oregon WIC Food List - Chinese - Revised September 1, 2022

冷谷物		
<input checked="" type="checkbox"/> 购买 12 盎司到 36 盎司的尺寸		
<b>Kellogg's</b>		
 All-Bran Complete Wheat Flakes	 Corn Flakes (original)	 Special K (original)
 Frosted Mini Wheats (original)	 Strawberry Frosted Mini Wheats	 Rice Krispies (original)
<b>General Mills</b>		
 Rice Chex	 Corn Chex	 Blueberry Chex
 Cinnamon Chex	 Cheerios (plain)	 Multi Grain Cheerios (original)
 Kix (original)	 Berry Berry Kix	 Honey Kix

20

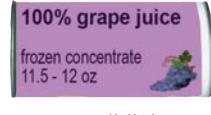
冷谷物		
<b>Malt-O-Meal (盒装或袋装)</b>		
 Frosted Mini Spooners (original)		
<b>Post</b>		
 Grape Nuts	 Great Grains Banana Nut Crunch	 Great Grains Crunchy Pecan
 Honey Bunches of Oats Honey Roasted	 Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches	 Honey Bunches of Oats Almond
 Honey Bunches of Oats Pecan & Maple Brown Sugar		 <b>购物建议</b>
确保您获得您的所有谷物食品的最佳方式是都购买 12、18、24 或 36 盎司盒装规格。		
<b>Bran Flakes —— 商店品牌</b>		
 Best Yet, Food Club, Great Value, IGA, Signature Select		
 Essential Everyday		

21

# Oregon WIC Food List - Chinese - Revised September 1, 2022

热谷物		瓶装果汁	
<p><input checked="" type="checkbox"/> 购买 9.8 盎司到 36 盎司规格</p>		<p><input checked="" type="checkbox"/> 允许购买纯果汁</p> <p><input type="checkbox"/> 不允许购买</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>仅限 64 盎司塑料瓶装</li> <li>添加纤维、维生素和矿物质均可</li> <li>仅从以下品牌和口味中选择：</li> </ul>	
 <p>Cream of Wheat Plain 1 Minute No Instant (不允许即食类)</p>	 <p>Cream of Wheat Plain 2 1/2 Minute No Instant (不允许即食类)</p>	 <p>Treetop 任何口味 (3 Apple Blend, Honey Crisp 除外)</p>	 <p>Juicy Juice 任何口味</p>
 <p>Cream of Wheat Whole Grain, 2 1/2 Minute No Instant (不允许即食类)</p>	 <p>Cream of Rice Plain No Instant (不允许即食类)</p>	 <p>Campbell's Tomato (普通或低盐)</p>	<p>1 CTR = 64 盎司瓶</p>
 <p>Malt-O-Meal Original (原味)</p>	 <p>Quaker Instant Grits Original (单份包装)</p>	 <p>Langer's 任何口味, 100% 果汁 不允许鸡尾酒</p>	 <p>Ocean Spray 任何口味, 100% 果汁 无添加糖 不允许鸡尾酒</p>
 <p>Quaker Instant Oatmeal (单份包装)</p>	 <p>Plain Instant Oatmeal, 单份包装</p>	 <p>Apple (苹果汁) Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods</p>	 <p>Cranberry, cran-grape 和 cran-raspberry 不允许鸡尾酒 Best Yet, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, Western Family, WinCo Foods</p>
	 <p>Best Bet, Food Club, Great Value, Kroger, Shurfine, Signature Select, WinCo Foods</p>	 <p>Grape (葡萄汁) (紫葡萄或白葡萄) Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods</p>	 <p>Vegetable (蔬菜汁) Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, WinCo Foods</p>

# Oregon WIC Food List - Chinese - Revised September 1, 2022

冷冻果汁	
<p><input checked="" type="checkbox"/> 允许购买纯果汁</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>仅限 11.5 – 12 盎司包装规格</li> <li>添加纤维、维生素和矿物质均可</li> <li>仅从以下品牌和口味中选择：</li> </ul>	<p><input type="checkbox"/> 不允许购买</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不允许果汁鸡尾酒、果汁饮料或“低酒精”(“light”) 果汁</li> <li>不允许有机果汁</li> <li>不允许苹果酒</li> <li>不允许冷藏果汁</li> </ul>
<p>1 CTR = 11.5 - 12 盎司罐装</p>	 <p>Dole 任何口味或混合果汁</p>
 <p>Old Orchard 带绿盖的任何口味或混合果汁</p>	 <p>Treetop Apple (苹果汁)</p>
 <p>Orange (橙汁) 任何品牌</p>	 <p>Grapefruit (柚子汁) 任何品牌</p>
 <p>Apple (苹果汁) Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, WinCo Foods</p>	 <p>Grape (葡萄汁) Best Yet, Food Club, Great Value, WinCo Foods</p>

婴儿食品	
<h3>购买婴儿食品</h3> <p><b>您知道吗？</b></p> <p>当婴儿长到 9 个月大时，他们大多数都已经可以用手指进食软质水果和切碎、煮熟的蔬菜。</p> <p>您知道吗？从婴儿 9 个月大开始，WIC 可以用一些水果和蔬菜福利替换宝宝的一些罐装婴儿食品。请咨询您的 WIC 服务点，了解更多信息。</p>	
<p>如果您的福利清单显示为 <b>256 盎司</b>， 那么您可以购买</p>	 <p>64 瓶 4 盎司瓶装</p>
	 <p>32 个 4 盎司两件套装</p>
<p>如果您的福利清单显示为 <b>128 盎司</b>， 那么您可以购买</p>	 <p>32 瓶 4 盎司瓶装</p>
	 <p>16 个 4 盎司两件套装</p>
<p>如果您的福利清单显示为 <b>64 盎司</b>， 那么您可以购买</p>	 <p>16 瓶 4 盎司瓶装</p>
	 <p>8 个 4 盎司两件套装</p>

## 婴儿蔬果食品

### 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
- 无味(plain) 或混合的婴儿蔬果食品
- 允许购买单件装、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”)
- 不允许添加谷物、酸乳、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



Earth's Best Organic

Happy Baby Organics

Wild Harvest Organic

## 婴儿肉类食品， 婴儿谷物食品

### 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均可
- 可以含有肉汤或肉汁
- 仅从以下品牌中选择:



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

### 婴儿谷物食品

### 允许购买

- 8 盎司或以上包装规格
- 仅从以下品牌和谷物中选择:

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



Gerber (允许有机食品)

- 混合谷物
- 燕麦片
- 全麦

Beech-Nut (允许购买有机类)

- 混合谷物
- 燕麦片

Earth's Best Organic

- 混合谷物
- 燕麦片