



Chương Trình Nông Phẩm Dinh Dưỡng Trực Tiếp của Oregon

Mua tại địa phương, ăn rau củ quả tươi!

CÁC MẶT HÀNG CHO PHÉP

- Các trái cây tươi
- Các rau củ tươi
- Các rau mới cắt

CÁC MẶT HÀNG KHÔNG CHO PHÉP

- Các thức ăn chế biến (bao gồm mứt, mật ong, trái cây khô, mặt hàng sữa, hay các loại đậu)
- Hàng tươi sống
- Thịt, cá hay trứng
- Các mặt hàng Không-thuộc-thực-phẩm

Sử dụng các ngân phiếu của quý vị tại các chợ hay các quầy nông sản cho đến ngày 30 tháng 11!

Làm thế nào để sử dụng các ngân phiếu của quý vị

- ➊ Mang các ngân phiếu của quý vị đến bất cứ các chợ nông sản hay các quầy nông sản tham gia. Để tìm địa điểm, hãy vào myoregonfarm.org
- ➋ Tìm các gian hàng nông sản mà nói “Chương Trình Nông Phẩm Dinh Dưỡng Trực Tiếp của Oregon Được Chào Đón Ở Đây” hay hỏi nhân viên chợ để được giúp đỡ.

- ③ Chọn các loại rau, củ, quả tươi, và các rau mới cắt được trồng tại địa phương mà quý vị muốn mua. Các sản phẩm hữu cơ cũng được chấp thuận!
- ④ Quý vị có thể dùng ngân phiếu để thanh toán các thực phẩm tươi cho nông dân

Hãy Nhớ

- Chỉ chọn thực phẩm được trồng tại địa phương (không có chuối, cam, chanh, dứa khóm, v.v.)
- Quý vị có thể chia ngân phiếu ra dùng nhiều lần dùng hay dùng chung toàn bộ một lần, hay hết cả một lần. Với một hay nhiều nông dân!
- Quý vị sẽ không được nhận tiền thối lại (tiền thừa). Vui lòng quý vị lưu ý hoá đơn
- Hãy mua sớm trước khi các chợ nông sản hay các quầy nông sản đóng khi qua mùa.
- Giữ các ngân phiếu Nông Trại Trực Tiếp của quý vị ở một nơi an toàn. Các ngân phiếu bị thất lạc hay đánh cắp thì không được bồi thường.

Món nào đang trong mùa tháng này?

CÁC TRÁI CÂY						
	Tháng 6	Tháng 7	Tháng 8	Tháng 9	Tháng 10	Tháng 11
Táo		✓	✓	✓	✓	✓
Dâu Blackberries	✓	✓	✓			
Dâu Blueberries		✓	✓	✓		
Cherries	✓	✓				
Dưa hấu			✓	✓	✓	
Trái đào			✓	✓	✓	
Trái lê		✓	✓	✓	✓	✓

Dâu Raspberries đỏ	✓	✓	✓			
Rhubarb	✓					
Dâu Strawberries	✓	✓				

CÁC RAU CỦ						
	Tháng 6	Tháng 7	Tháng 8	Tháng 9	Tháng 10	Tháng 11
Bông cải xanh				✓	✓	✓
Cà rốt, củ cải vàng (Parsnips)			✓	✓	✓	✓
Bông cải trắng	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bắp			✓	✓	✓	
Dưa leo			✓	✓	✓	
Tỏi sừng		✓	✓	✓	✓	✓
Đậu cô ve		✓	✓	✓		
Nấm		✓	✓	✓	✓	✓
Củ hành			✓	✓	✓	✓
Khoai tây			✓	✓	✓	✓
Cải xà lách	✓	✓	✓	✓	✓	
Bí, bí rợ		✓	✓	✓	✓	✓
Củ cải Turnips, củ cải Rutabagas			✓	✓	✓	✓

*Các mặt hàng có sẵn có thể có tùy theo địa điểm

