



華盛頓州 婦幼計劃 WIC食品

華盛頓州衛生部
婦幼計劃州辦公處
1-800-841-1410



為使華盛頓州更加安全
和更加健康而不懈努力

有效期：
2006年4月1日 - 2009年3月31

華盛頓州婦幼計劃
是提供均等機會
及平等就業的
機構。

購買

請選擇下列任何一種穀物



可選擇WIC總重量不超過36盎司的任何組合

21盎司
+ 13盎司
34盎司



21盎司

13盎司

18盎司
+ 18盎司
36盎司



18盎司

18盎司

購買

請選擇下列8盎司或16盎司盒裝嬰兒穀類



請勿購買

- 添加水果或配方的。
- 罐裝或瓶裝的。
- 散裝的或個別小包裝的。



母乳育嬰兒是天性

牛奶

紅蘿蔔 是給授乳的媽媽吃的

購買

可選擇任何牌子，普通或有機的大或小紅蘿蔔。

- 新鮮
- 冷凍
- 罐藏



請勿購買

- 添加蔬菜、醬汁或調味
- 紫色或黃色的紅蘿蔔
- Parisienne紅蘿蔔
- 袋裝紅蘿蔔絲
- 切好的紅蘿蔔

鮭魚 是給授乳的媽媽吃的

購買

購買任何牌子的水漬鮭魚罐頭。



請勿購買

- Albacore, 鮭魚
- Solid or chunk white TUNA 鮭魚
- 油漬鮭魚
- 袋裝或散裝鮭魚
- 特製鮭魚

購買

購買任何一種WIC認可的、不超過支票指定數量的任意牌子和組合的牛奶。

如WIC票有註明、可以買奶粉或evaporated淡奶

選擇以下種類的牛奶：

- Reduced Fat(2%低脂)
- Low Fat(1%低脂)
- Fat Free(無脂)
- Non-Fat(不含脂)
- Skim(脫脂)
- Lactose Free(無乳糖)
- Lactaid(無乳糖)
- Organic(有機的)
- Acidophilus(無乳糖)
- Kosher(猶太教規定的)
- Skim Deluxe (Skim脫脂)
- Trim Deluxe(Trim脫脂)
- Skim Royal(高級脫脂)
- Skim Supreme(特級脫脂)
- Whole*(全脂)

*WIC票上如註明2%以下低脂時，全脂奶則不允許選購。



婦女和兩歲以上幼兒最好飲用1%以下的低脂

請勿購買

- 豆奶或米漿
- 羊奶
- 調味奶
- 生奶或未殺菌的牛奶
- 玻璃瓶裝的

果汁

購買

選擇WIC支票上指定數量的10, 10.5盎司的
冷凍或罐裝果汁

不建議讓寶寶喝加鈣果汁。

Minute Maid 100%的柳橙或葡萄柚 純果汁



Grapefruit with Calcium (加鈣葡萄柚)

Original Orange (柳橙)

Country Style Orange (Country Style柳橙)

Pulp-Free Orange (去渣柳橙)

Original with Calcium (加鈣柳橙)

Reduced Acid Orange (降酸柳橙)

Orange with Extra Vitamins C & E, Plus Zinc
(加維他命C、E及鋅的柳橙)

Orange Passion with Calcium (加鈣柳橙/百
香果)

Orange Tangerine with Calcium (加鈣柳橙，
橘子)

100% Tree Top綠色標籤的純蘋 果汁



花生醬

購買

購買任何一種商標的16盎司或18盎司罐裝
花生醬。

選擇：

- Creamy(乳狀)，或chunky(帶粗粒)
- Plain(一般的)
- Roasted Honey Nut(花生醬)



請勿購買

- 現製或調味的
- 散裝的
- 加果醬、果凍或巧克力
- Peanut spread
- 低脂的
- 有機的花生醬

雞蛋

購買

購買一打(12個)裝任何牌子白蛋一盒

請選擇：

- Small(小)
- Medium(中)
- Large(大)



請勿購買

- Eggland's Best雞蛋
- 有機蛋
- 特製雞蛋
- 棕殼雞蛋
- 特大雞蛋或較大蛋

購買

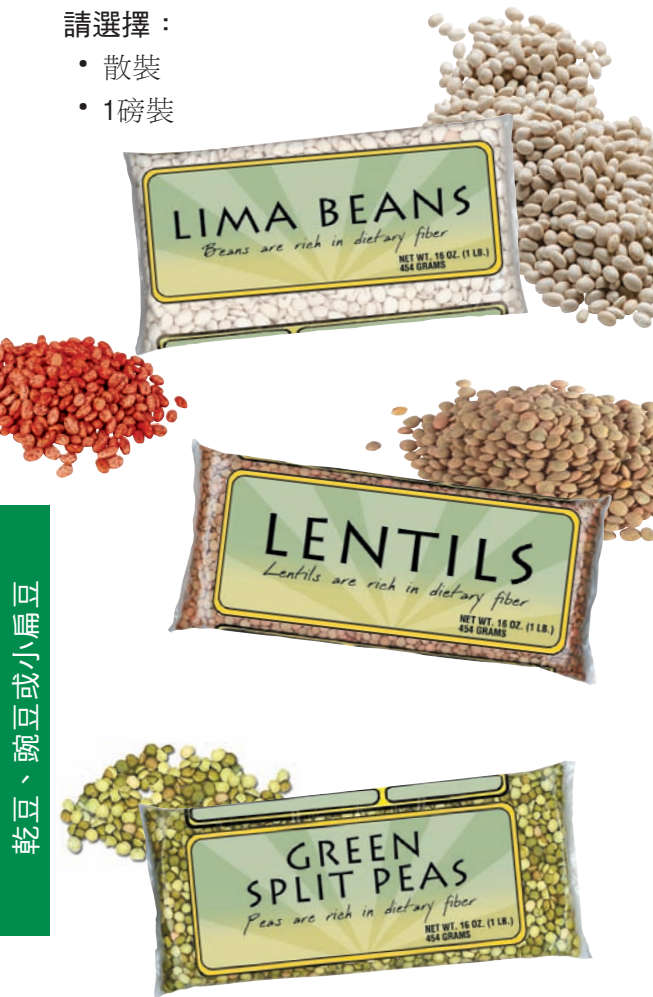
任何牌子的或有機的各种豌豆、扁豆等乾豆子。

可包括機栽培的豆類。

請選擇：

- 散裝
- 1磅裝

乾豆、豌豆或小扁豆



100% Old Orchard 純果汁

帶有深綠色蓋子及拉環。



- Apple(蘋果)
- Grape(葡萄)
- White Grape(白葡萄)
- Ruby Red Grapefruit(紅色葡萄柚)
- Orange(柳橙)
- Orange Calcium Fortified(加鈣柳橙)
- Pineapple(鳳梨)
- Apple Kiwi Strawberry(蘋果/奇異果/草莓)
- Apple Passion Mango(蘋果/百香果/芒果)
- Apple Cranberry(蘋果/小紅莓)
- Apple Cherry(蘋果/櫻桃)
- Apple Raspberry(蘋果/覆盆子)
- Apple Strawberry Banana(蘋果/草莓/香蕉)
- Cranberry Blend(小紅莓混合)
- Cranberry Raspberry(小紅莓/覆盆子)
- Pineapple Orange(鳳梨/柳橙)
- Pineapple Orange Banana(鳳梨/柳橙/香蕉汁)
- Fruit Punch, 100% juice(果汁)

果汁

請勿購買

- 罐裝
- 湯料

請勿購買

- 塑料瓶裝
- Dole冷凍果汁
- Welch's冷凍果汁

購買

選擇WIC支票上指定數量的果汁：

46盎司罐裝



請勿購買

- 塑料瓶裝
- Dole冷凍果汁
- Welch's冷凍果汁

購買

購買任何一種WIC認可的、不超過支票指定數量的商標和合製乳酪。

可選擇8盎司以上各種脫脂，低脂，或猶太式的乳酪：

- Cheddar各種口味黃色或白色乳酪
- Kraft Deluxe American藍色盒子，整塊的乳酪
- Monterey Jack乳酪（原味）
- Mozzarella乳酪（全脂或低脂）
- String Cheesez只選8盎司以上白色的Mozzarella乳酪

允許無脂、減脂、「低脂」及猶太式乳酪。

8盎司 + 8盎司 = 16盎司 = 1磅 = 1磅



請勿購買

- 重量不一的乳酪
- 切片、切絲、磨碎或切成小方塊的乳酪
- 有機乳酪
- 生乳酪或未殺菌的
- 個別小包裝或散裝的乳酪