



奶类

可以购买：

- 您的 WIC 购物清单中会显示您必须购买的奶产品类别及脂肪含量
- 任何品牌
- 牛奶：购买市面所售最大包装（1 加仑装、96 盎司装、半加仑装或 1 夸脱装）
- 无乳糖牛奶：购买市面所售最大包装
- 犹太洁食 (Cholov Yisroel)：如果出现在您的 WIC 购买清单上
- 羊奶：仅限购买 Meyenberg 12 盎司装
- 淡奶/罐装牛奶：仅限购买 12 盎司装
- 干乳/粉乳：仅限购买 25.6 盎司装

不能购买：

- 调味奶产品
- 有机奶产品
- 加糖奶产品或炼乳
- 酪乳
- 加钙奶产品
- 低脂 (2%) 奶

鸡蛋

可以购买

- 任何品牌
- 仅限 1 打装（12 个）
- 中号或大号
- 白色或棕色

不能购买：

- 特大和超大号鸡蛋
- 有机
- 高价特级鸡蛋（低胆固醇鸡蛋、放养鸡蛋/土鸡蛋、欧米伽-3 脂肪酸鸡蛋）

花生酱

可以购买

- 任何品牌
- 16-18 盎司装
- 酥脆型、块状、浓郁型、柔滑型
- 天然
- 低脂

不能购买：

- 涂抹用花生酱
- 现磨或现搅打的花生酱
- 调味花生酱
- 有机花生酱
- 含有棕榈油或添加成分如维生素、矿物质、欧米伽 3、DHA 或 EPA 的花生酱

大豆饮料

可以购买：

以下种类及品牌：

- **8TH CONTINENT:**
豆奶 - 原味和香草味（冷藏 64 盎司装）
- **PACIFIC NATURAL FOODS:**
Ultra Soy - 原味和香草味（32 盎司装室温储藏）
- **SILK:**
豆奶 - 原味和香草味（32 或 64 盎司冷藏装）
豆奶 - 原味（128 盎司冷藏多包联装）
豆奶 - 原味室温储藏 32 盎司装
- **WESTSOY:**
有机豆奶 - 原味（32 或 64 盎司室温储藏装）
豆奶 - 香草味（32 或 64 盎司室温储藏装）

奶酪

可以购买

- 仅限购买 8、16、24 或 32 盎司装
- 任何品牌
- 巴氏消毒美式奶酪、蒙特里杰克奶酪、马苏里拉奶酪、车达奶酪、科尔比奶酪、瑞士奶酪、门斯特干酪、波洛夫罗奶酪或上述奶酪的混合产品
- 整块或切片购买
- 犹太洁食 (Cholov Yisroel) 奶酪（如果出现在您的 WIC 购买清单上）

不能购买：

- 进口奶酪
- 奶酪食品、奶酪制品或衍生产品
- 脆饼干
- 奶酪碎、奶酪末、乳酪丁、奶酪条或奶酪棒
- 调味奶酪
- 有机奶酪
- 独立包装的奶酪
- 熟食奶酪

罐装鱼类

可以购买

- 任何品牌
- 加盐或蔬菜汤的鱼肉
- 浸泡在水或油中的鱼肉
- 带骨和皮的鱼肉
- 以下种类和规格的产品：
 - 轻型金枪鱼：任何品牌（5 和 6 盎司罐装）
 - 粉鲑鱼：任何品牌（5、6 和 7.5 盎司装）
 - 沙丁鱼：任何品牌（3.75 盎司罐装）

不能购买：

- 长鳍金枪鱼
- 蓝背鱼
- 红鲑
- 添加调味剂的
- 添加食材的

酸奶

可以购买：

- 购物清单上所列脂肪含量
- 32 盎司装
- 以下品牌和类型：
 - **Annie's:** 自家生产的有机全脂酸奶
 - **Arz:** 全脂原味酸奶
 - **Avenue A:** 脱脂原味希腊酸奶、脱脂香草口味希腊酸奶
 - **Axelrod:** 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶、全脂酸奶
 - **Baroody:** 原味酸奶
 - **Best Yet:** 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶、全脂酸奶
 - **Brown Cow:** 奶盖全脂酸奶、低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶、全乳糖香草味酸奶
 - **Butterworks Farm:** 脱脂原味酸奶、全脂原味酸奶
 - **Byrne Hollow:** 低脂原味希腊酸奶
 - **Cabot:** 2% 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶、全脂酸奶
 - **Chobani:** 2% 低脂原味希腊酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂香草口味希腊酸奶、全脂原味希腊酸奶、脱脂香草口味希腊酸奶
 - **Coburn Farms:** 低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶
 - **Cowbella:** 脱脂酸奶
 - **Cream O'Land:** 低脂原味酸奶
 - **Crowley:** 低脂原味酸奶
 - **Dannon:** 1.5% 低脂原味希腊酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味希腊酸奶、全脂原味酸奶
 - **Desi Natural Dahi:** 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶、全脂原味酸奶
 - **Essential Everyday:** 低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、脱脂草莓味希腊酸奶、脱脂香草味希腊酸奶、全脂原味希腊酸奶、全脂原味酸奶
 - **Esti:** 全脂原味希腊酸奶
 - **Farmland:** 全脂原味酸奶
 - **Fit and Active:** 脱脂原味酸奶
 - **Food Club:** 低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶
 - **Food Lion:** 脱脂原味酸奶
 - **Foodtown:** 低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、脱脂香草味希腊酸奶、全脂原味酸奶
 - **Freedom Hill Farm:** 原味酸奶
 - **Fresh Made:** 低脂原味酸奶
 - **Friendship:** 低脂原味酸奶
 - **Gopi:** 印度风味低脂原味酸奶、印度风味脱脂原味酸奶、印度风味全脂酸奶
 - **Great Value:** 脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、有机低脂酸奶、全脂原味希腊酸奶
 - **Greek Gods:** 低脂原味希腊酸奶
 - **Green Mountain Creamery:** 脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、原味希腊酸奶、全脂原味希腊酸奶
 - **Greenway:** 全脂原味酸奶
 - **Guru:** 全乳糖原味酸奶
 - **Hammond Dairy:** 全脂原味酸奶
 - **Hannaford:** 低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、脱脂草莓味希腊酸奶、脱脂香草味希腊酸奶、全脂原味希腊酸奶、全脂香草味希腊酸奶
 - **Hawthorne Valley:** 全脂原味酸奶
 - **Horizon:** 脱脂原味酸奶、有机脱脂原味酸奶、有机全脂原味酸奶
 - **Ithaca:** 全脂原味酸奶
 - **Key Foods:** 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶
 - **Kingdom Creamery:** 全脂原味酸奶
 - **Kirkland:** 脱脂原味希腊酸奶
 - **La Yogurt:** 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶、全脂原味酸奶
 - **Lacto:** 原味酸奶
 - **Lala:** 低脂原味酸奶
 - **Lucerne Dairy:** 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、全乳糖酸奶
 - **Maple Hill:** 全脂原味酸奶
 - **Market Pantry:** 脱脂酸奶
 - **Merve:** 原味酸奶
 - **Mountain High:** 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶、全脂原味酸奶
 - **My Essentials:** 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶
 - **Nancy's:** 脱脂原味酸奶、有机低脂原味酸奶、有机脱脂原味酸奶、全脂原味酸奶
 - **Nature's Place:** 有机脱脂香草味希腊酸奶、有机全脂原味希腊酸奶、有机全脂原味酸奶
 - **Nature's Promise:** 有机脱脂原味希腊酸奶、有机脱脂香草口味希腊酸奶、有机低脂原味酸奶、有机原味希腊酸奶、有机全脂原味希腊酸奶、有机全脂原味酸奶
 - **North Country Creamery:** 全脂原味酸奶、全脂香草味酸奶
 - **Nostimo:** 脱脂原味希腊酸奶
 - **O Organics:** 脱脂原味希腊酸奶、脱脂香草味希腊酸奶、全乳糖原味酸奶
 - **Oikos:** 低脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、脱脂香草口味希腊酸奶、全脂原味希腊酸奶
 - **Open Nature:** 2% 原味希腊酸奶、脱脂原味希腊酸奶、全脂原味希腊酸奶
 - **Our Family:** 脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味希腊酸奶
 - **Penn Maid:** 脱脂原味酸奶
 - **PICs:** 低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、脱脂香草口味希腊酸奶、原味希腊酸奶、全脂原味希腊酸奶、全脂香草味希腊酸奶
 - **Powerful:** 脱脂原味希腊酸奶、全脂原味希腊酸奶
 - **Price Rite:** 低脂原味酸奶
 - **Redwood Hill:** 原味酸奶
 - **Romis:** 脱脂原味酸奶、全脂原味酸奶
 - **Ronnybrook Farm Dairy:** 全脂原味酸奶
 - **Seven Stars:** 有机脱脂原味酸奶、有机全脂原味酸奶
 - **ShopRite:** 低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、全脂原味酸奶、全脂原味希腊酸奶
 - **Shurfine:** 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶
 - **Simply Balanced:** 脱脂原味希腊酸奶
 - **Stonyfield Organic:** 浓厚低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、全乳糖法式香草口味希腊酸奶、全乳糖原味酸奶

酸奶，本页继续

可以购买：

- 购物清单上所列脂肪含量
- 32 盎司装
- 以下品牌和类型：
 - **Stop and Shop:** 脱脂原味希腊酸奶、全脂原味希腊酸奶、低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶、脱脂香草味希腊酸奶、全脂香草味希腊酸奶
 - **Super Associated:** 低脂原味酸奶、脱脂原味酸奶
 - **Taste of Inspirations:** 脱脂原味酸奶、原味希腊酸奶、全乳糖原味酸奶
 - **Tillamook:** 低脂原味酸奶
 - **Tops:** 低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、脱脂香草味希腊酸奶、全乳糖原味酸奶
 - **Traditional:** 所有天然全脂酸奶
 - **Trimona:** 保加利亚风味全脂原味酸奶
 - **Two Good:** 低脂原味希腊酸奶、低脂香草口味希腊酸奶
 - **Upstate Farms:** 脱脂原味希腊酸奶
 - **Urban Meadow:** 脱脂原味酸奶、低脂原味酸奶
 - **Voskos:** 脱脂原味希腊酸奶
 - **Wallaby:** 有机全乳糖原味希腊酸奶、有机低脂原味酸奶、有机脱脂原味希腊酸奶、有机全乳糖原味酸奶
 - **Wegmans:** 低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶、脱脂原味酸奶、有机低脂混合原味超级酸奶、有机全脂原味希腊酸奶、益生菌低脂原味酸奶、全脂原味酸奶
 - **Weis:** 脱脂原味希腊酸奶、脱脂香草口味希腊酸奶、益生菌低脂原味酸奶、益生菌脱脂原味酸奶、全脂原味希腊酸奶、全脂原味益生菌酸奶
 - **White Mountain:** 保加利亚风味脱脂原味酸奶
 - **Wholesome Pantry:** 有机全脂原味酸奶、有机低脂原味酸奶
 - **Yoplait:** 4 盎司装 8 联低糖草莓和草莓香蕉口味牛奶（共 32 盎司）、脱脂原味酸奶

犹太洁食 (Cholov Yisroel) 酸奶 (如果出现在您的 WIC 购买清单上)

可以购买：

- 32 盎司装
- 以下品牌和类型：
 - **Gevina Farms:** 脱脂原味希腊酸奶
 - **J and J:** 脱脂原味酸奶
 - **Mehadrin:** 低脂原味酸奶、脱脂原味希腊酸奶
 - **Normans:** 低脂原味希腊酸奶、低脂香草口味希腊酸奶、脱脂原味希腊酸奶

不能购买：

- 混合原料酸奶 (格兰诺拉麦片、糖果等)
- 饮用酸奶/可挤压包装酸奶
- 冻酸奶
- 人造甜味剂

豆类、豌豆和扁豆

可以购买干货：

- 任何品牌
- 袋装 1 磅重豆类、豌豆以及扁豆

可购买罐装：

- 任何品牌
- 15-16 盎司的熟豆、豌豆、扁豆、普通炒豆、鸽子豆和利马豆罐头

不能购买：

- 焗黄豆
- 猪肉黄豆
- 添加甜味剂、脂肪、猪油或油类的产品
- 青豆、绿豌豆、豆角、黄豆和蜡豆不能用标有“豆类、豌豆、扁豆、花生酱优惠券”购买；您可以使用 WIC 水果和蔬菜现金等价福利券购买这些类型的食品。

豆腐

可以购买：

- 8、10、14、16 盎司包装
- 以下品牌和类型：
 - **Azumaya:** 内酯豆腐、老豆腐、豆腐干
 - **Franklin Farms:** 嫩豆腐、普通豆腐、老豆腐、豆腐干
 - **Heiwa**
 - **House Foods:** 有机老豆腐、有机普通豆腐、有机嫩豆腐、优质豆腐干、优质老豆腐、优质普通豆腐
 - **Nasoya:** 有机超级老豆腐块、有机豆腐干、有机老豆腐、有机普通豆腐、有机内酯豆腐、有机特级老豆腐、嫩豆腐
 - **Natures Promise:** 有机老豆腐
 - **O Organics:** 豆腐干、普通豆腐、内酯豆腐、特级毛豆腐
 - **San Su:** 豆腐干、普通豆腐、嫩豆腐
 - **Wegmans:** 有机普通豆腐
 - **Woodstock:** 有机豆腐干、有机普通豆腐

婴儿食品 - 蔬菜和水果泥

可以购买：

- **4 盎司装：**
 - 2 份 2 盎司装 (共 4 盎司) 婴儿食品为 1 袋
 - 4 份 2 盎司装 (共 8 盎司) 婴儿食品为 2 袋
- 有机产品
- 任何单种水果或蔬菜
- 任何不同种蔬菜和水果的组合
- 下列品牌：
 - Beech Nut、Gerber、Earth's Best、Happy Baby、Nature's Promise、Once Upon A Farm、Tippy Toes、Wild Harvest
- **犹太洁食 (Cholov Yisroel)：** 首选

不能购买：

- 小袋包装
- 包括非水果或非蔬菜成分的混合物，如肉、酸奶、米、面等

婴儿食品 - 肉泥

可以购买：

- 2.5 盎司装
- 有机产品
- 任何带有肉汤或肉汁的产品
- 下列品牌：Beech Nut, Earth's Best, Gerber

婴儿谷物

可以购买：

- **Gerber:** 婴儿谷物
- 8 或 16 盎司装
- 仅限普通品种：燕麦片、大米、全谷物或多谷物

不能购买：

- 有机产品
- 如 DHA、水果、配方或添加蛋白质等额外成分

早餐谷物

可以购买：

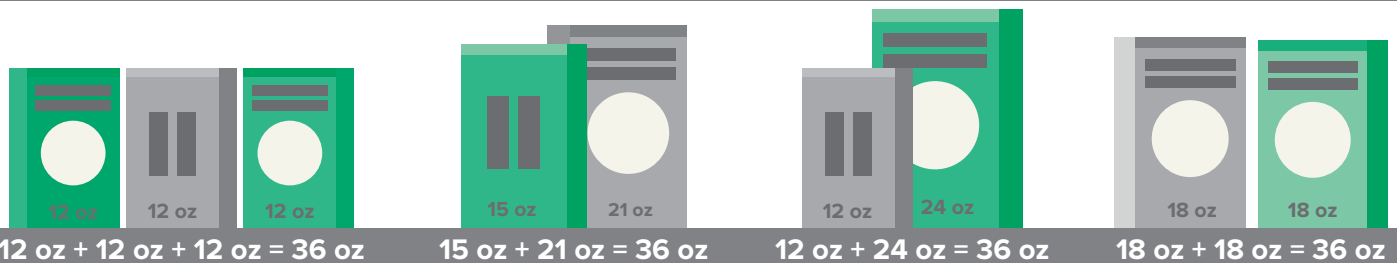
- 12 盎司或更大重量的纸盒装
- 全谷物麦片用 * 表示

不能购买：

- 有机产品
- 一次性包装

有用的购物提示！

如何购买完整的 36 盎司装谷物麦片：



国产/特产品牌

可以购买：

- 以下品牌和类型：
 - **General Mills:** *Berry Berry Kix, Blueberry Chex, *Cheerios, Cinnamon Chex, Corn Chex, Fiber One Honey Clusters, *Honey Kix, *Kix, Multi Grain Cheerios, Rice Chex, *Total Whole Grain, Vanilla Chex, *Wheat Chex, *Wheaties
 - **Kellogg's:** *All Bran Complete Wheat Bran Flakes, Corn Flakes, Crispix, *Frosted Mini Wheats, *Frosted Mini Wheats Filled, *Frosted Mini Wheats Little Bites, *Honey Almond Ancient Grains, *Original Frosted Mini Wheats, Rice Krispies, *Special K Banana, *Special K Multi Grain, *Special K Original
 - **Kemach:** *Bran Flakes, Corn Flakes, Crisp Rice, *Multi Grain Toasted Oats, *Toasted Oats, *Wheat Flakes
 - **Malt O Meal:** *Frosted Blueberry Mini Spooners, *Frosted Mini Spooners, *Frosted Strawberry Mini Spooners
 - **Post:** *Grape Nuts, *Grape Nuts Flakes, *Great Grains Banana Nut Crunch, *Great Grains Crunchy Pecan, *Bunches of Oats Honey Roasted, *Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches, *Honey Bunches of Oats with Almonds
 - **Quaker:** *Life Original Multigrain Cereal, *Life Strawberry Multigrain Cereal, *Life Vanilla Multigrain Cereal, *Oatmeal Squares Brown Sugar, *Oatmeal Squares Cinnamon, *Oatmeal Squares Honey Nut
 - **Ralston:** Corn Biscuits, Corn Flakes, *Frosted Shredded Wheat, Toasted Whole Grain Oats, *Wheat Bran Flakes
 - **Sunbelt:** *Simple Granola
 - **Taanug:** Crisp Rice

商店品牌

可以购买：

• 以下品牌和类型：

- **Avenue A:** Corn Flakes, *Toasted Oats
- **Best Yet:** *Bite Size Shredded Wheat, *Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Rice, *Frosted Shredded Wheat, *Honey Oats and Flakes, *Honey Oats and Flakes with Almonds, *Strawberry Frosted Shredded Wheat, *Toasted Oats
- **Clear Value:** Corn Flakes, *Toasted Oats
- **Essential Everyday:** Corn Flakes, Crispy Hexagons, Crispy Rice, Crunchy Corn Squares, *Crunchy Oat, *Crunchy Oat Squares, Crunchy Rice Squares, *Crunchy Wheat Squares, *Frosted Shredded Wheat, *Honey Oats and Flakes, *Honey Oats Flakes Almond, Nutty Nuggets, *Strawberry Frosted Shredded Wheat, *Toasted Oats, *Wheat and Bran Flakes
- **Food Club:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, *Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, *Frosted Shredded Wheat, *Honey and Oats, *Honey and Oats With Almonds, Oatmeal Squares, Rice Squares, *Strawberry Frosted Shredded Wheat, Toasted Oats, Twin Grain Crisp, *Wheat Squares
- **Food Lion:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, *Bran Flakes, Corn Flakes, *Oats and More With Almonds, *Oats and More With Honey, *Strawberry Frosted Shredded Wheat, *Tasteos, *Toasted Oats, Toasted Rice
- **Foodtown:** Corn Flakes, *Crunchy Oat Squares, *Frosted Shredded Wheat, Oats and More with Almonds, *Tasteos, *Toasted Oats
- **Great Value:** *Almond Crunchy Honey Oats, *Bite Size Shredded Wheat, *Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, *Crunchy Honey Oats, *Crunchy Oat Squares, *Frosted Shredded Wheat, *Os Oats, Rice Squares, *Toasted Oats, *Toasted Whole Grain Oat Spins
- **Hannaford:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Hexagons, Crispy Rice, Easy Living Oat Squares, *Frosted Shredded Wheat, *Nutty Nuggets, Oats and More With Almonds, Oats and More With Honey, *Strawberry Frosted Shredded Wheat, *Tasteos, Toasted Corn, Toasted Rice, *Toasted Wheat Squares, *Wheat Bran Flakes, Wheat Flakes
- **Hy Top:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, *Bran Flakes, Corn Flakes, *Frosted Shredded Wheat, *Honey Oats and Flakes with Almonds, *Toasted Oats
- **IGA:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, *Bite Size Shredded Wheat, *Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Corn and Rice, Crispy Rice, Honey Oats and Flakes, Honey Oats and Flakes With Almonds, *Original Toasted Oats, Rice Squares, *Toasted Oats
- **Key Foods:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, *Toasted Oats
- **Kiggins:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, *Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Rice, *Frosted Shredded Wheat, Honey Oat Crunch, *Toasted Rolling Oats
- **Krasdale:** Corn Flakes, Honey Oats and Flakes, *Toasted Oats
- **Market Pantry:** Corn Flakes, *Frosted Shredded Wheat, *Toasted Oats
- **My Essentials:** *Frosted Shredded Wheat
- **Parade:** *Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, *Toasted Oats
- **PICS:** Crispy Honey Oats and Flakes, Crispy Rice, *Frosted Shredded Wheat, Toasted Corn Crisps, Toasted Rice Crisps, *Wheat Bran Flakes
- **Price Chopper:** Corn Flakes, *Good Choice Oat Squares, *Strawberry Frosted Shredded Wheat, *Whole Grain Toasted Oats
- **Price Rite:** *Bran Flakes, Corn Flakes, *Frosted Shredded Wheat, Honey Oat Clusters With Almonds, *Shredded Wheat, *Toasted Oats
- **Red and White:** Corn Flakes, *Toasted Oats
- **Safeway:** *Wheat Pockets
- **Shop Rite:** *Bran Flakes, Crispy Corn Squares, Crispy Rice Squares, *Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Honey Oat Clusters, Honey Oat Clusters With Almonds, *Toasted Oats
- **Shurfine:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, *Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Rice, Honey Oats and Flakes, Oats and More With Almonds, Oats and More With Honey, Rice Squares, *Toasted Oats, *Wheat Bran Flakes, *Wheat Squares
- **Signature Kitchens:** Corn Flakes, Oats And Almonds, Oats And More With Honey, Shredded Wheat Bites, *Toasted Oats
- **Signature Select:** *Bran Flakes, Corn Pockets, Crispy Rice, *Frosted Shredded Wheat Bite Size, *Nutty Nuggets, Rice Pockets, Toasted Oats
- **Stop and Shop:** *Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crisps, Crispy Rice, *Frosted Shredded Wheat, Honey Crunchin Oats, Honey Crunchin Oats Almond, Instant Oatmeal Packs, *Multigrain Oats and Os, *Nutty Nuggets, *Oat Squares, *Oats and Os, Rice Squares, *Whole Grain Shredded Wheat
- **That's Smart:** Corn Flakes, Crisp Rice, *Toasted Oats
- **Tops:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, *Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat, *Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, *Friendly Harvest Bran Flakes, *Oat Squares, Oats and More Honey Roasted, Oats and More With Almonds, Rice Squares, *Strawberry Frosted Shredded Wheat, *Toasted Oats, *Twin Grain Crisp
- **Urban Meadow:** Corn Flakes, *Toasted Oats
- **Valu Time:** *Bran Flakes, Corn Flakes, Crisp Rice, *Frosted Shredded Wheat, *Toasted Oats
- **Wegmans:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, *Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, *FYFGA Oat Crisps, *FYFGA Strawberry Shredded Wheat, *Oat Crisps, *Oats and Honey, *Oats and Honey with Almonds, *Toasted Oats
- **Weis:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Honey Oats and Flakes, Honey Oats and Flakes with Almonds,
- **Weis Quality:** *Bite Size Frosted Shredded Wheat, Bite Size Toasted Corn, Bite Size Toasted Rice, Crispy Corn and Rice, Crispy Rice, *Multigrain Toasted Oats, *Strawberry Frosted Shredded Wheat, *Toasted Oats, *Wheat Bran Flakes, *Wheat Flakes
- **Western Beef:** Corn Flakes, *Toasted Oats
- **White Rose:** Corn Flakes, *Frosted Shredded Wheat, *Toasted Oats

热谷物粥

可以购买：

- 11.8 盎司或更大重量的纸盒装
- 以下品牌和类型：
 - **Cream Of Rice:** 热谷物粥、即食包
 - **Cream Of Wheat:** 1 分钟麦片、2.5 分钟麦片、即时包、全麦 2.5 分钟麦片
 - **Essential Everyday:** 即食糝包、即食燕麦片包
 - **Food Club:** 速溶燕麦片包
 - **Great Value:** 普通速溶燕麦片包
 - **Hannaford:** 奶油麦片、普通速溶燕麦片包
 - **IGA:** 100% 天然老式燕麦片、100% 天然全谷物速食燕麦、原味速食燕麦片包
 - **Malt O Meal:** Farina 原味热麦片粥、原味热谷物粥
 - **Maypo:** 即食枫糖燕麦粥、枫糖燕麦加藜麦、佛蒙特枫糖燕麦粥
 - **My Essentials:** 普通速溶燕麦片包
 - **PICS:** 普通即食速溶燕麦片包
 - **Price Rite:** 普通速溶燕麦片包
 - **Quaker:** 含铁速溶燕麦片、原味速溶燕麦片包
 - **Shop Rite:** 原味速溶燕麦片包
 - **Shurfine:** 原味速溶燕麦片包
 - **Signature Select:** 即食速溶燕麦片包
 - **Tops:** 原味即食速溶燕麦片包
 - **Weis Quality:** 原味即食速溶燕麦片包

糙米

可以购买：

- 任何品牌
- 14-16 盎司或 28-32 盎司装
- 盒装或袋装原味糙米
- 即食、快速或常规烹饪均可

不能购买：

- 添加糖、脂肪、油类或盐分的产品

全谷类薄饼

可以购买：

- 16 盎司（1 磅）装
- 以下品牌和类型：
 - **Celias:** 白玉米饼、黄玉米饼、全麦饼
 - **Chi Chis:** 白玉米饼、法吉塔式全麦饼
 - **Del Campo:** 玉米饼
 - **Don Pancho:** 白玉米饼
 - **Essential Everyday:** 白玉米软饼、全麦饼
 - **Food Club:** 白玉米饼、法吉塔式全麦饼
 - **Guerrero:** 白玉米饼
 - **Great Value:** 100% 全麦饼、全麦饼
 - **Hannaford:** 法吉塔式全麦饼
 - **Herdez:** 白玉米饼
 - **IGA:** 白玉米饼、塔可全麦饼
 - **Key Foods:** 全麦饼
 - **La Banderita:** 玉米饼、软玉米饼、黄玉米饼、法吉塔式全麦饼、全麦塔可软饼
 - **La Milpa:** 传统玉米饼
 - **Mayan Farm:** 全麦饼
 - **MexAmerica:** 全麦蜂蜜薄饼
 - **Mission:** 超薄软玉米饼、100% 全麦面粉、餐厅式全麦饼
 - **Natures Promise:** 纯天然玉米薄饼
 - **Ortega:** 全麦饼
 - **ShopRite:** Trading Co 全麦饼
 - **Shurfine:** 法吉塔式全麦饼
 - **Siempre Autentico:** 全麦面粉
 - **Signature Select:** 全麦塔可饼
 - **Stop and Shop:** 白玉米饼、黄玉米饼、全麦面粉
 - **Tia Rosa:** 全麦塔可饼
 - **Tio Santi:** 全麦面粉
 - **Tops:** 全麦饼
 - **Weis Quality:** 全麦饼

全麦面包产品

可以购买：

- 16 盎司（1 磅）装
- 以下品牌和类型：
 - **America's Choice:** 100% 全麦面包
 - **Arnold:** 石磨 100% 麦面包
 - **Best Yet:** 100% 全麦面包
 - **Bimbo:** 100% 全麦面包
 - **Bogopa:** 100% 全麦面包
 - **Bowl and Basket:** 100% 全麦面包
 - **Cherry Valley:** 100% 全麦面包
 - **Food Lion:** 100% 全麦面包
 - **Foodtown:** 100% 全麦面包
 - **Jerusalem Franczoz Health Bread:** 100% 全麦面包、德式全麦面包
 - **Full Circle:** 亚麻和谷物面包
 - **Gold Medal:** 100% 亚麻全麦面包、100% 全麦面包
 - **Gourmet:** 100% 全麦面包
 - **Hannaford:** 100% 全麦面包
 - **Hauswald's:** 100% 全麦面包
 - **Holsum:** 100% 全麦面包
 - **Ideal:** 100% 全麦面包
 - **IGA:** 100% 全麦面包
 - **King Kullen:** 100% 全麦面包
 - **Krasdale:** 100% 全麦面包
 - **Monks:** 杂粮面包、全麦面包
 - **Pas Yisroel:** 金标 100% 全麦面包、绿标全麦面包、杂粮面包
 - **Penn Street:** 100% 全麦面包
 - **Pepperidge Farm:** 犹太风味全麦面包、轻型软麦面包、石磨全麦面包、超薄全麦面包
 - **PICS:** 100% 全麦面包
 - **Roman Meal:** 100% 阳光谷物全麦面包
 - **Rubschlager:** 100% 黑麦欧拉黑麦面包、100% 黑麦欧拉亚麻面包、100% 黑麦欧拉葵花面包、100% 全麦面包、鸡尾酒粗粮面包、鸡尾酒黑麦面包、鸡尾酒全麦面包、丹麦风味粗粮面包、欧式全麦面包、黑麦欧拉粗粮面包、威斯特法利亚粗粮面包
 - **Sara Lee:** 100% 全麦面包
 - **Schmidt Old Tyme:** 100% 全麦面包
 - **Schwab's:** 100% 全麦面包
 - **ShopRite:** 100% 全麦面包
 - **Signature Select:** 100% 全麦面包
 - **Stern's:** 100% 全麦面包、全麦面包卷
 - **Stop and Shop:** 100% 全麦面包、100% 全麦（无盐）
 - **Super Bread V:** 100% 全麦面包
 - **Tops:** 100% 全麦面包
 - **Urban Meadow:** 100% 全麦面包
 - **Weis:** 100% 优质全麦面包
 - **Windmill Farms:** 全麦 Hamotzie 面包、全麦 Mezonos 面包、全麦面包卷
 - **Wonder:** 100% 全麦面包
 - **Yossi's:** 皮塔多谷面包
 - **Zomick's:** 100% 全麦 Hamotzie 面包、100% 全麦 Mezonos 面包、100% 全麦面包卷

全麦意面

可以购买：

- 16 盎司（1 磅）装
- 下列品牌：

<ul style="list-style-type: none"> • Allegra • America's Choice • Anna • Barilla • Bella Terra • Bionaturae • Bowl and Basket • Brad's • Cadia • Campagna 	<ul style="list-style-type: none"> • Colavita • DeLallo • Delverde • Essential Everyday • Fit And Active • Food Club • Fratelli Mantova • Full Circle • Garofalo • Gia Russa 	<ul style="list-style-type: none"> • Great Value • Heartland • Hodgson Mill • La Molisana • Landau • Luigi Vitelli • Mishpacha • Natures Promise • O Organics • Pasta Isabella 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastaio • Racconto • Ronzoni • ShopRite • Shurfine • Signature Select • Simply Balanced • Wegmans • Weis
---	--	--	--

不能购买：

- 添加糖、脂肪、油类或盐分的产品

水果和蔬菜 (现金价值福利)

可以购买:

- 您的 WIC 购物清单上会注明“仅限新鲜”或“新鲜/冷冻/罐装”
- 有机产品

新鲜蔬菜和水果

可以购买:

- 任何种类蔬菜和水果
- 整个或切开状态
- 袋装什锦沙拉、袋装蔬菜

不能购买:

- 聚会托盘
- 沙拉台上的食物
- 水果篮
- 装饰性蔬菜或水果
- 干货
- 坚果 (包括花生、水果/坚果什锦)
- 草药、香料或沙拉酱

罐装水果

可以购买:

- 包装在水或果汁中的任何品牌的产品
- 各种水果、水果什锦
- 带有人造甜味剂的产品
- 任何规格/容器/包装类型 (一次性包装袋除外) 该容器可以是金属、玻璃或塑料容器。
- 水果必须为主要成分
- 苹果酱: 仅选择“未添加糖分”或“不含甜味剂”的类别

不能购买:

- 蔓越莓果酱
- 馅饼填料
- 以糖浆罐装的水果
- 添加糖或盐的水果
- 添加油/脂肪的水果
- 一次性包装的水果

罐装蔬菜

可以购买:

- 常规或低钠/低盐型
- 任何品牌
- 各种蔬菜、蔬菜什锦
- 任何规格
- 任何规格/容器/包装类型 (一次性包装袋除外) 该容器可以是金属、玻璃或塑料容器。
- 蔬菜必须为主要成分
- 罐装番茄 (番茄酱、番茄泥、整番茄、碎番茄、炖番茄、番茄丁、番茄沙司、番茄辣酱)

不能购买:

- 腌制或加奶油的蔬菜
- 焗黄豆/猪肉黄豆
- 汤
- 番茄酱、调味品、橄榄油
- 含有添加脂肪、油类、糖类的产品
- 熟豆子/豌豆/扁豆 (例如: 黑豆、鹰嘴豆、芸豆)

冷冻水果

可以购买:

- 任何容器/包装类型
- 任何规格
- 任何品牌
- 水果必须为主要成分
- 各种水果、水果什锦

不能购买:

- 水果之外的材料
- 添加甜味剂、蜂蜜、糖浆的水果

冷冻蔬菜

可以购买:

- 任何品牌
- 任何容器/包装类型
- 含盐或不含盐
- 可选择冷冻菜豆、豌豆和小扁豆
- 任何规格
- 各种蔬菜、蔬菜什锦
- 蔬菜必须为主要成分

不能购买:

- 添加甜味剂、脂肪或油类的产品
- 添加酱汁或裹粉的产品

果汁

可以购买：

- 您的 WIC 购物清单上所列的尺寸和类型
- 100% 纯果汁
- 含有 80% 或更多维他命 C 的果汁

不能购买：

- 有机产品

“任何商店品牌” 包括以下商店名称和这些品牌的果汁：

- | | | | |
|----------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| • 7 Select | • Food Lion | • Member's Mark | • Shurfine |
| • Best Choice | • Freedom's Choice | • Nature's Own | • Signature Select |
| • Best Yet | • Good and Gather | • Parade | • Super A |
| • Bogopa | • Great Value | • PICs | • Tipton Grove |
| • Cherry Valley | • Hytop | • Red & White | • Urban Meadow |
| • Essential Everyday | • Krasdale | • Sam's Choice | • White Rose |
| • Food Club | • Market Pantry | • Shopper's Value | |

女士果汁

室温储藏浓缩果汁 11.5 盎司装

- **Welch's:** 任何味道

冷藏浓缩果汁 11.5-12 盎司装

- **任何品牌:** 葡萄柚、橙子、菠萝
- **Dole:** 任何什锦口味
- **Langers:** 苹果、秋季混合饮料、葡萄、春季混合饮料、夏季混合饮料、冬季混合饮料
- **任何商店品牌:** 苹果、葡萄、什锦果汁
- **Old Orchard:** 苹果、葡萄、绿盖什锦果汁
- **Seneca:** 苹果

儿童果汁

冷藏 16 盎司装

- **任何品牌:** 苹果、葡萄、西柚、混合果汁、橙子、菠萝

64 盎司装液体

- **任何品牌:** 葡萄柚、橙子、菠萝
- **任何商店品牌:** 苹果、葡萄、什锦果汁、蔬菜汁
- **Apple and Eve:** 苹果、大鸟苹果、饼干怪兽浆果、小红莓、小红莓苹果、小红莓什锦、小红莓葡萄、小红莓石榴、小红莓覆盆子、Elmo 水果冲剂、Grover 白葡萄
- **Campbell's:** 低钠西红柿、西红柿
- **Harvest Classic:** 苹果、苹果橙菠萝、红莓苹果、红莓混合、红莓葡萄、红莓覆盆子
- **Juicy Juice:** 苹果汁、苹果树莓汁、浆果汁、樱桃汁、水果冲剂、葡萄汁、猕猴桃汁、芒果汁、橘子汁、热情火龙果汁、桃子苹果汁、草莓香蕉汁、草莓西瓜汁、热带水果冲剂、白葡萄汁
- **Langers:** 苹果汁、苹果浆果樱桃汁、苹果红莓汁、苹果红莓葡萄汁、苹果葡萄汁、苹果奇异果草莓汁、苹果橙菠萝汁、浆果汁、水果冲剂汁、低钠蔬菜汁、辣味蔬菜汁、蔬菜汁
- **Lucky Leaf:** 苹果汁
- **Mott's:** 苹果汁
- **Musselman's:** 苹果汁
- **Northland:** 蓝莓黑莓巴西莓汁、蔓越莓汁、蔓越莓黑莓汁、蔓越莓葡萄汁、蔓越莓石榴汁、蔓越莓树莓汁、蔓越莓芒果汁、石榴蓝莓汁、树莓蓝莓汁
- **Ocean Spray:** 苹果汁、康科德葡萄汁、红莓汁、红莓黑莓汁、红莓樱桃汁、红莓康科德葡萄汁、红莓芒果汁、红莓菠萝汁、红莓石榴汁、红莓覆盆子汁
- **Old Orchard:** 巴西石榴汁、苹果汁、苹果红莓汁、混合浆果汁、黑樱桃红莓汁、蓝莓石榴汁、樱桃石榴汁、红莓石榴汁、葡萄汁、猕猴桃草莓汁、橘子汁、桃子芒果汁、红覆盆子汁、草莓西瓜汁、白葡萄汁、野樱桃汁
- **Ruby Kist:** 苹果汁、葡萄汁、白葡萄汁
- **Seneca:** 苹果汁
- **V8:** 低钠蔬菜汁、超辣蔬菜汁、蔬菜汁
- **Welch's:** 康科德葡萄汁、红葡萄汁、超级浆果汁、白葡萄汁、白葡萄桃子汁

如果需要有关纽约州 WIC 计划的更多信息，请访问：health.ny.gov/WIC。
本机构对员工一视同仁，并平等对待每一位申请者。