

WIC 食品對換, 簡單易行

您可以將某些 WIC 食品換成其他可能更適合您和家人的選擇。
如需更多資訊, 請聯絡 WIC。

牛奶

將牛奶換成:



1 夸脫牛奶



1 盒乳酪 (32 盎司)



1 夸脫牛奶



1 塊豆腐 (1 磅)



3 夸脫牛奶



起司
1 磅 (或 16 盎司)

果汁

將果汁換成:



64 盎司果汁



價值 \$3 的水果
和 蔬菜

蛋類

將蛋類換成:



1 打蛋類



1 罐花生醬
(16-18 盎司)

或



4 罐豆子
(每罐 15-16
盎司)

或



乾豆、
扁豆或豌豆
(1 磅或 16 盎司)



HealthVermont.gov/WICFoodChanges