

**WIC** WOMEN  
INFANTS  
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

# 佛蒙特州 WIC 食品 与购物指南

有效期:2025 年 10 月至 2027 年 9 月





# 目录

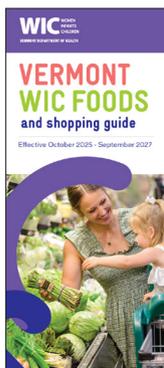
## 利用 WIC 让健康饮食变得更简单。

让本指南助您安心购物——每排货架，每次光顾，每个月。

## 使用您的家庭食品福利清单和本指南。

查看您预约时获得的家庭食品福利清单，准确了解批准内容。然后在购物时使用本手册，帮助您查找清单上要求的尺寸和包装类型。

Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Prepack Bread/Flour/Pasta	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Instant Cereal	16 Ounce
	Instant Fruit & Veggies	64 Ounce
	Instant Meals	40 Ounce
	Whole Grain Options	80 Ounce
	Fruits and Vegetables	115 Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32 Ounce
	1% or Plain Milk	13.25 Gallon
	Women's Juice 48 oz	3 Can / Bottle
Child's Juice 64 oz	4 Can / Bottle	
5/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Prepack Bread/Flour/Pasta	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Instant Cereal	16 Ounce
	Instant Fruit & Veggies	64 Ounce
	Instant Meals	40 Ounce
	Whole Grain Options	80 Ounce



## 食品

- 奶酪 2
- 鸡蛋 3
- 豆腐 4
- 谷物 6
- 花生酱和豆类 11
- 鱼罐头 14
- 婴儿食品 15
- 全谷物 20
- 水果和蔬菜 30
- 酸奶 32
- 奶类 34
- 蔬果汁 38

## 额外购物帮助

- 查询余额 40
- 阅读货架标签 42
- 查找正确尺寸 43
- 如果您的卡无法使用 WICShopper App 44
- 45

实用提示

## 购物时需要更多帮助？



1. 使用 WICShopper app
2. 在商店客服台咨询
3. 从商店致电您的 WIC 办公室

# 奶酪

- 8 盎司和 16 盎司包装
- 块状和碎末状
- 美式切片
- 常规
- 低脂

## ⊘ 请勿购买

- 进口或熟食
- 独立包装切片
- 有机
- 调味
- 条状
- 特制或特选

## 块状

### 8 盎司和 16 盎司



切达干酪



科尔比干酪



科尔比杰克干酪



蒙特雷杰克干酪



马苏里拉干酪



门斯特干酪

## 切片

### 8 盎司和 16 盎司



黄美式干酪



白美式干酪

## 允许品牌



Best Yet



Cabot



Cappiello



Cracker Barrel



Crystal Farms



Dragone



Galbani



Food Club



Great Value



Hannaford



Heluva Good!



IGA



Kraft



Land O Lakes



Lucerne



Maggio



Pics by Price Chopper



Polly-O



Sargento



Sorrento

# 鸡蛋

## ✓ 经 WIC 批准

- 整打
- 中号、大号、特大号、巨型
- 散养
- 有机
- 素食喂养
- 强化或特制 (Omega-3)

## 打装, 任何尺寸



任何品牌

## 🛒 购物小贴士

您可以用鸡蛋替换花生酱、罐装豆类或干豆。  
联系您当地的 WIC 办公室以更改食品包



1 打鸡蛋



或



或

1 罐花生酱  
(16-18 盎司)4 罐豆类(每罐  
15-16 盎司)干豆、扁豆或豌豆  
(1 磅或 16 盎司)

## 豆腐

## ✓ 经 WIC 批准

- 8 盎司、14 盎司和 16 盎司包装
- 允许有机食品

## 🛒 购物小贴士

您可以购买更多的豆腐代替奶类。请致电您当地的 WIC 办公室了解更多信息。

## 8 盎司、14 盎司和 16 盎司



## Azumaya

- 硬质
- 特硬



## Franklin Farms 豆腐

- 软质
- 中硬
- 硬质
- 特硬



## Heiwa Tofu



## House Foods

- 中硬
- 硬质
- 特硬
- 超硬方块



## Nasoya

- 硬质
- 特硬
- 超硬



## O Organics

- 硬质
- 特硬
- 特硬方块
- 发芽超硬

## 豆腐

## 8 盎司、14 盎司和 16 盎司



## Vermont Soy

- 硬质



## Nature's Promise

- 硬质
- 特硬



## Wildwood Organic

- 硬质
- 特硬
- 超硬



## Woodstock Organic

- 硬质

## 🛒 购物小贴士

组合豆腐包装以达到家庭食品福利清单上要求的总磅数。

例如：

1 磅



一盒 16 盎司

或



两盒 8 盎司

4 磅



四盒 16 盎司

或



四盒 14 盎司 + 一盒 8 盎司

# 热谷物

✓ 经 WIC 批准

• 各种尺寸

🌾 全谷物

Ⓜ️ 无麸质

## 参见各品牌/产品的尺寸



### Best Yet

🌾 原味燕麦片 - 11.8 盎司



### Cream of Rice

Ⓜ️ 无麸质 - 12 盎司 - 14 盎司



### Cream of Wheat

- 1 分钟
  - 28 盎司
- 2½ 分钟
  - 12 盎司
  - 28 盎司
- 即食原味
  - 12 盎司
- 全谷物
  - 12 盎司
  - 18 盎司



### Food Club

🌾 原味即食燕麦片 - 11.8 盎司



### Great Value

🌾 原味即食燕麦片 - 11.8 盎司



### Hannaford

🌾 常规即食燕麦片 - 11.8 盎司



### IGA

🌾 原味即食燕麦片 - 11.8 盎司

# 热谷物

## 参见各品牌/产品的尺寸



### Maypo

🌾 枫糖燕麦片 - 14 盎司

🌾 佛蒙特风味燕麦片 - 19 盎司



### Quaker

🌾 原味即食燕麦片 - 11.8 盎司 - 23.7 盎司



### Signature Select

🌾 即食燕麦片 - 11.8 盎司

## 🛒 购物小贴士

组合热或冷谷物粥包以达到家庭食品福利清单上要求的总盎司数。以下是购买最多 36 盎司的三种方式：

$$\begin{array}{c}
 \text{18 盎司} \\
 \text{9 盎司} \\
 \text{9 盎司}
 \end{array}
 +
 +
 = 36 \text{ 盎司}$$

$$\begin{array}{c}
 \text{12 盎司} \\
 \text{12 盎司} \\
 \text{12 盎司}
 \end{array}
 +
 +
 = 36 \text{ 盎司}$$

$$\begin{array}{c}
 \text{24 盎司} \\
 \text{11.8 盎司}
 \end{array}
 +
 = 35.8 \text{ 盎司}$$

## 冷谷物

✓ 经 WIC 批准

• 8.9 盎司至 36 盎司包装

🌾 全谷物

🌾 GF 无麸质

## General Mills



Bluey



Cheerios

🌾 GF 原味

🌾 GF 多谷物

🌾 GF 蔬菜混合苹果草莓



🌾 GF 蔬菜混合蓝莓香蕉

🌾 Hearty Nut Medley



Chex

🌾 GF 蓝莓

🌾 GF 肉桂

🌾 GF 玉米

🌾 GF 大米

🌾 小麦



Fiber One

🌾 Honey Clusters



Kix

🌾 原味

## Grain Berry



Total

🌾 原味



Wheaties

🌾 原味

🌾 蛋白枫糖杏仁

🌾 蛋白蜂蜜山核桃



Grain Berry

🌾 多麸片

## Kashi



Kashi

🌾 蜂蜜烤制

🌾 蓝莓簇

🌾 可可簇



## Kellogg's



全麸

🌾 小麦片



玉米片

🌾 原味

## Kellogg's



Crispix

🌾 原味



Frosted Mini Wheats

🌾 原味

🌾 蓝莓马芬

🌾 南瓜香料

🌾 小颗粒

🌾 迷你小草莓

🌾 可可



葡萄干麸片

🌾 原味



Rice Krispies

🌾 原味



Special K

🌾 原味

🌾 肉桂和山核桃

🌾 蛋白肉桂风味



Special K

🌾 肉桂和山核桃

🌾 蛋白肉桂风味



Special K

🌾 肉桂和山核桃

🌾 蛋白肉桂风味

## Post



麸片

🌾



Great Grains

🌾 香蕉坚果脆

🌾 蔓越莓杏仁脆

🌾 脆山核桃

🌾 葡萄干枣山核桃



Great Grains

🌾 香蕉坚果脆

🌾 蔓越莓杏仁脆

🌾 脆山核桃

🌾 葡萄干枣山核桃



Great Grains

🌾 香蕉坚果脆

🌾 蔓越莓杏仁脆

🌾 脆山核桃

🌾 葡萄干枣山核桃



Great Grains

🌾 香蕉坚果脆

🌾 蔓越莓杏仁脆

🌾 脆山核桃

🌾 葡萄干枣山核桃



Great Grains

🌾 香蕉坚果脆

🌾 蔓越莓杏仁脆

🌾 脆山核桃

🌾 葡萄干枣山核桃



Grape Nuts

🌾 原味

🌾 片状



Honey Bunches of Oats

🌾 带杏仁

🌾 蜂蜜烤制

🌾 香草簇

🌾 肉桂簇



葡萄干麸片

🌾 原味

Kashi

🌾 蜂蜜烤制

🌾 蓝莓簇

🌾 可可簇

全麸

🌾 小麦片

玉米片

🌾 原味

## Quaker



Life

🌾 原味

🌾 强力混合莓果

🌾 强力非常香草



Life

🌾 强力混合莓果

🌾 强力非常香草



Life

🌾 强力混合莓果

🌾 强力非常香草



燕麦方

🌾 少许红糖

🌾 Honey Nut



燕麦方

🌾 少许红糖

🌾 Honey Nut

## 冷谷物

## ✓ 经 WIC 批准

- 8.9 盎司至 36 盎司包装

- 🌾 全谷物

- 🌾 无麸质

## 从 8.9 到 36 盎司的任何尺寸

## 商店品牌



## Best Yet

- 🌾 麸片
- 🌾 糖霜碎小麦
- 🌾 烤燕麦



## Pics by Price Chopper

- 🌾 麸片
- 🌾 糖霜碎小麦
- 🌾 烤燕麦



## Food Club

- 🌾 麸片
- 🌾 糖霜碎小麦
- 🌾 燕麦方
- 🌾 烤燕麦



## Signature Select

- 🌾 麸片
- 🌾 糖霜碎小麦
- 🌾 烤燕麦



## Great Value

- 🌾 麸片
- 🌾 糖霜碎小麦
- 🌾 烤燕麦圈



## Hannaford

- 🌾 麸片
- 🌾 小份糖霜碎小麦
- 🌾 小份草莓碎小麦
- 🌾 糖霜碎小麦
- 🌾 Tasteos
- 🌾 小麦片



## Malt O Meal

- 🌾 Frosted Mini Spooners

## 花生酱

## ✓ 经 WIC 批准

- 16 至 18 盎司罐装
- 顺滑/奶油状
- 大块/脆脆
- 塑料或玻璃罐

## ⊘ 请勿购买

- 减脂
- 低钠
- 有机
- 特制花生酱
- 花生酱涂抹酱
- 调味或混合成分

## 16 至 18 盎司罐装



任何商店品牌



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

## ⊘ 请勿购买

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

## ⊘ 请勿购买

- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

## ⊘ 请勿购买

- Skippy Natural
- Reduced Fat Skippy

## 🛒 购物小贴士

家庭食品福利清单上的 1 份花生酱/豆类/豌豆意味着，您可以购买：

A



一罐 16 至 18 盎司花生酱

— 或

B



四罐 15 至 16 盎司罐装豆类

— 或

C



一包 16 盎司干豆、扁豆、豌豆

## 罐装豆类

### ✓ 经 WIC 批准

- 15 至 16 盎司罐装
- 常规
- 低钠
- 允许有机食品

### ⊘ 请勿购买

- 添加糖、脂肪或油
- 添加蔬菜、水果或肉类
- 添加风味、香草或香料
- 炒豆泥

### 15 至 16 盎司罐装



任何品牌

- 任何类型的豆类、扁豆或豌豆

## 干豆、扁豆和豌豆

### ✓ 经 WIC 批准

- 16 盎司包装
- 允许有机食品

### ⊘ 请勿购买

- 添加糖、脂肪或油
- 添加风味、香草或香料
- 汤料

### 16 盎司包装



任何品牌

- 任何类型的豆类、扁豆或豌豆

## 坚果和种子酱

### ⚠ 注意

如果您或您的任何家庭成员有坚果过敏，请联系您当地的 WIC 办公室以更改食品包，允许食用坚果和种子制成的黄油。

### ✓ 经 WIC 批准

- 16 至 18 盎司罐装
- 顺滑/奶油状
- 大块/脆脆
- 塑料或玻璃罐
- 向日葵/腰果/杏仁

### ⊘ 请勿购买

- 有机
- 调味或混合成分

### 16 至 18 盎司罐装



Barney Butter



Crazy Richard's



Justin's



Natural MaraNatha



Octonuts



Once Again



Open Nature

⊘ 请勿购买  
奶油腰果



SunButter



Woodstock



# 鱼罐头

## ✓ 经 WIC 批准

- 所示尺寸和品种
- 水浸或油浸
- 沙丁鱼可能包含骨头和皮
- 罐装或袋装

## ⊘ 请勿购买

- 长鳍金枪鱼
- 块状白金枪鱼

罐头尺寸为 2.5 至 20 盎司

## 块状浅色金枪鱼



任何品牌

## 沙丁鱼



任何品牌

## 三文鱼



任何品牌

# 婴儿水果和蔬菜

## ✓ 经 WIC 批准

- 任何种类水果或蔬菜
- 任何种类混合水果和混合蔬菜
- 允许有机食品

## ⊘ 请勿购买

- 添加糖、盐、淀粉或大米
- 晚餐类
- 袋装
- 甜点



## 🛒 购物小贴士

### 水果和蔬菜选项：

如果家里有 6 个月以上婴儿，该家庭可以用瓶装婴儿食品水果和蔬菜兑换价值 \$11 (半数) 或 \$22 (全部) 的新鲜、冷冻或罐装水果和蔬菜。



如果此选项未在您的家庭食品福利清单上且您需要使用该选项，请联系您当地的 WIC 办公室。

# 婴儿水果和蔬菜

## 单罐装与多件桶装



### Beech-Nut

- 单罐 4 盎司
- 阶段 1、阶段 2



### Beech-Nut Naturals

- 单罐 4 盎司
- 混合装
- 阶段 1、阶段 2



### Beech-Nut Organic

- 单罐 4 盎司
- 阶段 1、阶段 2



### Earth's Best Organic

- 单罐 4 盎司
- 仅阶段 2



### Gerber

- 2 盎司 2 件装
- 4 盎司 2 件装
- 单罐 4 盎司
- 混合装
- 阶段 1、阶段 2



### Gerber Organic

- 单罐 4 盎司
- 阶段 1、阶段 2



### Happy Baby

- 单罐 4 盎司
- 阶段 1、阶段 2



### O Organics

- 单罐 4 盎司



### Nature's Heart Organic

- 单罐 4 盎司
- 阶段 1
- 阶段 2 仅限水果



### Nature's Promise

- 单罐 4 盎司
- 阶段 2



### Parent's Choice

- 单罐 4 盎司
- 2 盎司 2 件装
- 4 盎司 2 件装
- 阶段 1、阶段 2



### Tippy Toes

- 4 盎司 2 件装
- 单罐 4 盎司
- 阶段 2

# 婴儿水果和蔬菜

## 购物小贴士

一次交易不得超过 50 件 WIC 商品。如果商品数量超过 50 件, 请将 WIC 商品分成多笔交易。

128 盎司福利 = 32 罐

达到家庭食品福利清单上要求的盎司数。

一个 4 盎司罐  
= 4 盎司



= 1 罐



一盒 2 盎司, 2 件装  
= 4 盎司



= 1 罐



一盒 4 盎司, 2 件装  
= 8 盎司



= 2 罐



## 婴儿谷物

### ✓ 经 WIC 批准

- 8 盎司和 16 盎司包装
- 单谷物与多谷物
- 允许有机食品

### ⊘ 请勿购买

- 添加水果、配方奶粉或蔬菜



#### Earth's Best Organic

- 全谷物多谷物
- 全谷物燕麦



#### Gerber

- 多谷物
- 燕麦
- 有机燕麦
- 有机燕麦小米藜麦
- 有机米糊
- 米糊
- 全麦

## 婴儿配方奶粉

### ⚠ 请选择批准用于您宝宝的产品。

您必须严格按照家庭食品福利清单所列的婴儿配方奶粉类型  
和容器尺寸购买。

### 如果您的宝宝需要不同的配方奶粉：

☎ 请联系您当地的 WIC 办公室。

随着宝宝的成长，您可能需要额外购买配方奶粉。

WIC 提供的配方奶粉可满足大多数婴儿需求。随着宝宝的成长，您可能需要额外购买配方奶粉。

## 仅限纯母乳喂养的婴儿

### 🛒 购物小贴士

一次交易不得超过 50 件 WIC 商品。购买婴儿食品时，  
请留意此限制。

40 盎司福利 = 16 罐，2.5 盎司罐装

## 婴儿肉泥

### ✓ 经 WIC 批准

- 2.5 盎司罐装
- 阶段 1 或 2
- 任何种类

### ⊘ 请勿购买

- 添加糖或盐
- 晚餐类

## 2.5 盎司罐装



Beech-Nut



Earth's Best  
Organics



Gerber

## 30 盎司包装 (12 罐, 2.5 盎司罐装)



Beech-Nut  
混合装



Gerber  
混合装

## 购物小贴士

全谷物福利包含以下选择:

面包: 全麦与全谷物

意面: 全麦与全谷物

玉米饼: 全麦与玉米

其他全谷物选择

糙米

野米

藜麦

燕麦片

玉米粉

## 面包

### ✓ 经 WIC 批准

- 8 至 32 盎司面包、卷饼、小圆面包、皮塔饼、贝果与英式松饼
- 全麦
- 全谷物



**Arnold**  
石磨全麦  
16 盎司



**Arnold**  
100% 全麦面包  
24 盎司



**Arnold**  
全麦面包, 小切片款  
18 盎司



**Baker's Choice**  
100% 全麦面包  
16 盎司



**The Bread Shed**  
全麦  
与亚麻籽面包  
16 盎司



**Dave's Killer Bread**  
21 种全谷物和种子  
面包  
27 盎司



**Dave's Killer Bread**  
Good Seed 面包  
27 盎司



**Dave's Killer Bread**  
白面包臻选款  
24 盎司

## 面包



**Dave's Killer Bread**  
Powerseed 面包  
25 盎司



**Dave's Killer Bread**  
100% 全麦面包  
25 盎司



**Dave's Killer Bread**  
薄切 Powerseed 面包  
0.5 盎司



**Dave's Killer Bread**  
薄切 Good Seed 面包  
20.5 盎司



**Dave's Killer Bread**  
薄切 21 种全谷物与种子  
面包  
20.5 盎司



**Dave's Killer Bread**  
发芽全谷物面包  
20.5 盎司



**Dave's Killer Bread**  
早餐面包, Raisin' the  
Roof 葡萄干狂欢款  
16.75 盎司



**Dave's Killer Bread**  
薄切白面包臻选款  
20.5 盎司



**Freihofer's**  
Country Premium  
100% 全麦面包  
24 盎司



**Great Value**  
100% 全麦圆顶面包  
20 盎司



**Hannaford**  
100% 全麦面包  
16 盎司



**Hannaford**  
100% 全麦切片面包  
24 盎司



**La Panciata**  
全麦蜂蜜与燕麦正  
16 盎司



**Nature's Own**  
100% 全麦无糖面包  
16 盎司

## 面包



**Nature's Own**  
100% 全麦蜂蜜面包  
16 盎司



**Nature's Own**  
100% 全谷物面包  
20 盎司



**Nature's Own**  
100% 全麦面包  
20 盎司



**Open Nature**  
100% 全麦面包  
24 盎司



**Open Nature**  
谷物与种子面包  
24 盎司



**Pepperidge Farm**  
轻香软质小麦面包  
16 盎司



**Pepperidge Farm**  
100% 全麦超薄面包  
16 盎司



**Pepperidge Farm**  
Swirl 100% 全麦肉桂  
葡萄干面包  
16 盎司



**Pepperidge Farm**  
薄切全谷物 100% 全  
麦面包  
14 盎司



**Pepperidge Farm**  
薄切全谷物 15 种谷物  
面包  
14 盎司



**Pepperidge Farm**  
Farmhouse 100% 全  
麦面包  
24 盎司



**Pepperidge Farm**  
薄切全谷物 15 种谷物  
面包  
22 盎司



**Pepperidge Farm**  
全谷物 15 种谷物  
面包  
24 盎司



**Pepperidge Farm**  
全谷物燕麦面包  
24 盎司

## 面包



**Pepperidge Farm**  
全谷物薄切 100% 全  
麦面包  
22 盎司



**Pepperidge Farm**  
全谷物 100% 全麦  
面包  
24 盎司



**Pepperidge Farm**  
全谷物蜂蜜全麦面包  
24 盎司



**Signature Select**  
100% 全麦面包  
16 盎司



**Signature Select**  
100% 全麦无盐面包  
16 盎司



**Signature Select**  
100% 全麦面包  
24 盎司



**Sara Lee**  
经典 100% 全麦  
16 盎司



**Sara Lee**  
100% 全麦面包  
20 盎司



**Wonder**  
100% 全麦面包  
16 盎司

## 贝果



**Dave's Killer Bread**  
纯粹美味贝果  
16.75 盎司



**Dave's Killer Bread**  
肉桂葡萄干混搭贝果  
16.75 盎司



**Dave's Killer Bread**  
传奇百味贝果  
16.75 盎司



**Dave's Killer Bread**  
莓果爆浆贝果  
16.75 盎司



**Thomas**  
100% 全麦贝果  
20 盎司

## 皮塔饼



**Joseph's**  
全麦皮塔饼  
11 盎司

## 卷饼、小圆面包与薄片



**Arnold**  
100% 全麦汉堡面包  
16 盎司



**Arnold**  
100% 全麦三明治薄片  
12 盎司



**Dave's Killer Bread**  
21 种全谷物与种子三  
明治卷饼  
18 盎司



**Dave's Killer Bread**  
汉堡面包  
甄选款  
17.6 盎司



**Dave's Killer Bread**  
21 种全谷物与  
种子汉堡面包  
17.6 盎司



**Dave's Killer Bread**  
三明治卷饼臻选款  
18 盎司



**Nature's Own**  
100% 全麦汉堡  
面包  
15 盎司



**Signature Select**  
100% 全麦三明治  
薄片  
12 盎司

## 英式松饼



**Dave's Killer Bread**  
Rockin' Grains 英式  
松饼  
13.2 盎司



**Dave's Killer Bread**  
Killer Classic 英式  
松饼  
13.2 盎司



**Signature Select**  
100% 全麦英式  
松饼  
12 盎司



**Thomas**  
100% 全麦英式松饼  
12 盎司

### ✓ 经 WIC 批准

- 8 至 32 盎司包装
- 藜麦 - 经典、三色
- 袋装、盒装与塑料罐装
- 玉米粉
- 允许有机食品
- 任何品牌
- 燕麦片 - 即食、快熟、滚压、钢切、传统
- 野米

### ⊘ 请勿购买

- 独立小包装
- 添加糖、脂肪、油、盐或调味料
- 散装

## 8 至 32 盎司包装

### 🛒 购物小贴士

燕麦片属于谷物还是全谷物？两者都是！

使用 WIC 购物时请记住：

- 用谷物福利购买单份包装的即食燕麦片
- 用全谷物福利购买盒装、袋装或桶装的其他类型燕麦



## 玉米粉、野米与藜麦

### 8 至 32 盎司包装



## 糙米

### 8 至 32 盎司包装 任何品牌

### ✓ 经 WIC 批准

- 常规
- 即烹
- 快熟
- 可煮袋装
- 选择袋装、盒装或塑料罐装



### 🛒 购物小贴士

您可混合选择面包、意面、玉米饼、大米、野米、燕麦片、藜麦和玉米粉，以达到家庭食品福利清单上全谷物总盎司数要求。以下是两个示例：



# 全麦意面

## ✓ 经 WIC 批准

- 16 盎司 (1磅) 包装
- 任何形状
- 100% 全麦
- 100% 全谷物

## 16 盎司 (1 磅) 包装



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



DeLallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Luigi Vitelli



Mantova



Nature's Promise



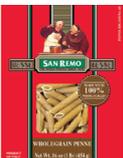
O Organics



Racconto



Ronzoni



San Remo



Signature Select

# 玉米饼

## ✓ 经 WIC 批准

- 8 至 24 盎司包装
- 100% 全麦
- 玉米

## 8 至 24 盎司包装



Cedar's  
• 全麦卷饼



Chi-Chi's  
• 白玉米, 塔可风格  
• 全麦, 法希塔风格



Food Club  
• 玉米, 塔可风格  
• 全麦, 法希塔风格



Hannaford  
• 全麦  
• 白玉米  
• 黄玉米



Great Value  
• 全麦



IGA  
• 白玉米  
• 全麦, 塔可风格



La Banderita  
• 白玉米, 黄玉米  
• 全麦, 法希塔  
• 全麦, 软塔可  
• 街头塔可玉米



Mission  
• 全麦, 软塔可  
• 全麦, 法希塔  
• 超薄黄玉米  
• 街头塔可黄玉米  
• 黄玉米超大尺寸  
• Carb Balance 全麦



Mayan Farm  
• 全麦玉米饼



Ortega  
• 全麦



Pic's Brand  
• 玉米, 塔可风格  
• 全麦, 塔可风格



Signature Select  
• 全麦  
• 白玉米, 街头塔可

# 水果和蔬菜

## 福利额度：

请核对您的家庭食品福利清单或 WIC 余额以获取水果与蔬菜福利额度

## 新鲜

### ✓ 经 WIC 批准

- 任何尺寸
- 完整、切块、袋装或包装
- 允许有机食品
- 允许新鲜切制香草

### ⊘ 请勿购买

- 添加糖、脂肪或油
- 干制水果或蔬菜
- 食用花卉
- 果篮
- 沙拉吧物品
- 含附加食品（蘸酱、调料、坚果等）的沙拉套装或派对拼盘

## 任何尺寸



### 任何品牌

- 任何水果或蔬菜

## 购物小贴士

如果新鲜农产品在结账时无法正常扫描，请告知商店以便将其添加至数据库。

## 冷冻

### ✓ 经 WIC 批准

- 任何尺寸
- 任何包装类型（袋装、盒装等）
- 允许有机食品

### ⊘ 请勿购买

- 添加脂肪或油
- 添加糖、葡萄糖或人工甜味剂
- 非水果或非蔬菜成分（意面、大米、奶酪等）
- 带酱汁蔬菜

## 任何尺寸



### 任何品牌

- 任何原味水果或蔬菜，或原味混合装

## 罐装

### ✓ 经 WIC 批准

- 任何尺寸
- 任何容器（罐、杯、瓶、袋等）
- 允许有机食品

### ⊘ 请勿购买

- 添加糖、脂肪或油
- 奶油蔬菜
- 糖浆水果鸡尾酒
- 鳄梨酱
- 腌渍蔬菜
- 莎莎酱
- 酱料（披萨、意面或番茄酱）
- 炖番茄或番茄膏

## 任何尺寸



### 任何品牌

- 任何水浸或果汁浸原味水果或水果混合装
- 任何原味蔬菜或蔬菜混合装

# 酸奶

**⚠️ 请选择批准用于您的产品。**

- 全脂及低脂酸奶, 适用于 12 至 24 个月儿童
- 脱脂及低脂酸奶, 适用于女性及 2 至 5 岁儿童

**✓ 经 WIC 批准**

- 32 盎司桶装
- 天然植物甜味剂
- 8 件和 16 件装 2 盎司条
- 允许有机食品

**⊘ 请勿购买**

- 袋装
- 人工甜味剂

## 32 盎司桶装



**Best Yet**  
任何口味



**Brown Cow**  
任何口味



**Butterworks Farm**  
⊘ 请勿购买  
脱脂香草、全脂枫糖



**Cabot**  
⊘ 请勿购买  
低脂香草豆、希腊式三重奶油香草



**Chobani**  
⊘ 请勿购买  
低脂希腊蜂蜜香草



**Dannon**  
任何口味  
**Oikos Greek**  
任何口味  
**Light & Fit Greek**  
仅原味



**Food Club**  
⊘ 请勿购买  
低脂香草、低脂桃子、低脂树莓、低脂草莓



**Full Circle**  
希腊脱脂 - 原味 - 香草



**Great Value**  
⊘ 请勿购买  
全脂希腊香草、低脂草莓香蕉、低脂桃子、低脂混合草莓、低脂混合香草

# 酸奶

**🛒 购物小贴士**

您可以用奶类兑换更多酸奶。请致电您当地的 WIC 办公室了解更多信息。



**Green Mountain Creamery**  
任何口味



**Hannaford**  
任何口味



**Lucerne**  
⊘ 请勿购买  
希腊脱脂草莓、低脂草莓、低脂香草、全脂香草



**Nature's Promise**  
⊘ 请勿购买  
有机低脂香草



**Pics by Price Chopper**  
任何口味



**Stonyfield Organic**  
- 丝滑奶油系列: 任何口味  
- 希腊系列: 仅 0% 脂肪



**Two Good**  
任何口味



**Yoplait**  
原味系列: 任何口味

## 8 件和 16 件装 2 盎司条



**Stonyfield Organic**  
任何口味



**Yoplait**  
Go-Gurt Simply 酸奶条



## 植物基酸奶 24 盎司桶装



**Silk**  
无乳制品丝滑奶油原味或香草 (24 盎司)

# 牛奶

## ⚠️ 请选择批准用于您的产品。

- 全脂牛奶, 适用于 12 至 24 个月儿童
- 低脂 (1%) 及脱脂牛奶, 适用于女性及 2 至 5 岁儿童

## ✅ 经 WIC 批准

- 液体: 加仑、½ 加仑及夸脱
- 耐储存: 夸脱
- 脱脂奶粉: 25.6 盎司
- 有机

## ❌ 请勿购买

- 强化或特制
- 减脂 (2%)
- 调味
- 玻璃瓶装

## 加仑, ½ 加仑, 夸脱



任何品牌

- 全脂: 适用于 12 至 24 个月儿童
- 低脂 (1%) 或脱脂
- 无乳糖

允许有机品牌



Full Circle



Horizon



Nature's Promise



O Organics



Organic Valley



Stonyfield Organics

## 耐储存

### 夸脱



任何品牌

## 脱脂奶粉

25.6 盎司 (可冲调  
2 加仑)



任何品牌

# 羊奶

## ⚠️ 请选择批准用于您的产品。

- 全脂羊奶, 适用于 12 至 24 个月儿童
- 低脂 (1%) 及脱脂羊奶, 适用于女性及 2 至 5 岁儿童

## ✅ 经 WIC 批准

- 仅 Meyanberg 品牌
- 全脂液体: ½ 加仑及夸脱
- 低脂 (1%) 液体: 夸脱
- 奶粉: 12 盎司

## 液体

### ½ 加仑, 夸脱



Meyanberg

- 全脂: 适用于 12 至 24 个月儿童

### 夸脱



Meyanberg

- 低脂 (1%)

## 奶粉

### 12 盎司 (3 夸脱)



Meyanberg

- 全脂: 适用于 12 至 24 个月儿童



Meyanberg

- 脱脂

# 植物奶

## ✓ 经 WIC 批准

- 冷藏与耐储藏食品

## ⊘ 请勿购买

- 袋装
- 人工甜味剂

## 豆奶



### Silk (冷藏)

- 原味
- 32 盎司 (1 夸脱)
- 64 盎司 (1/2 加仑)

### Silk (耐储藏)

- 原味
- 32 盎司 (1 夸脱)



### Pacific (耐储存)

- 特选豆奶原味
- 32 盎司 (1 夸脱)

## 豌豆与燕麦奶混合



### Silk Kids

- 原味燕麦奶混合
- 59 盎司

## 豌豆奶



### Ripple (冷藏)

- 儿童原味或儿童无糖原味
- 48 盎司



### Ripple (耐储存)

- 无糖原味或原味, 儿童原味与儿童无糖原味
- 32 盎司 (1 夸脱)

# 蔬果汁

## ✓ 经 WIC 批准

- 耐储存 100% 蔬果汁: 64 盎司瓶装

## ⚠ 请注意

- 允许 O Organics 品牌的有机食品

## 耐储存

### 64 盎司瓶装



#### Apple & Eve

- 任何口味
- 无有机



#### Food Club

- 苹果
- 蔓越莓
- 葡萄
- 葡萄柚
- 橙子
- 菠萝
- 蔬菜
- 番茄
- 白葡萄



#### Hannaford

- 任何口味



#### Langers

- 苹果
- 苹果莓樱桃混合
- 苹果猕猴桃草莓混合
- 苹果橙菠萝混合
- 苹果桃芒果混合
- 混合莓果
- 康科德葡萄
- 蔓越莓加强
- 蔓越莓树莓加强
- 菠萝



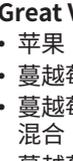
#### Best Yet

- 苹果
- 葡萄
- 葡萄柚
- 橙子
- 橙芒果混合
- 橙菠萝混合
- 菠萝
- 番茄
- 蔬菜
- 白葡萄



#### IGA

- 苹果
- 葡萄
- 番茄
- 白葡萄



#### Great Value

- 苹果
- 蔓越莓混合
- 蔓越莓葡萄混合
- 蔓越莓石榴混合
- 葡萄
- 芒果
- 橙子混合
- 梨
- 菠萝
- 番茄
- 蔬菜
- 白葡萄
- 白葡萄桃子混合



#### Juicy Juice

- 任何口味



#### Mott's

- 苹果
- 苹果樱桃混合
- 苹果芒果混合
- 苹果白葡萄混合
- Sensibles 系列
- 苹果
- 水果宾治

# 蔬果汁

耐储存

64 盎司瓶装



**Pics by Price Chopper**

- 苹果
- 混合莓果
- 葡萄
- 葡萄柚
- 菠萝
- 番茄
- 蔬菜
- 蔬菜低钠
- 白葡萄



**Northland**

- 任何口味



**Ocean Spray**

- 任何口味



**O Organics**

- 蔓越莓芒果混合
- 葡萄



**Signature Select**

- 苹果
- 蔓越莓混合
- 蔓越莓葡萄混合
- 蔓越莓树莓混合
- 葡萄
- 葡萄柚
- 橙子
- 菠萝
- 番茄
- 蔬菜
- 蔬菜 - 低钠
- 白葡萄柚
- 白葡萄



**Old Orchard**

- 苹果
- 苹果蔓越莓混合
- 混合莓果
- 蔓越莓石榴混合
- 葡萄
- 橙子
- 桃子芒果混合
- 白葡萄



**That's Smart**

- 葡萄



**V8 Vegetable**

- 原味蔬菜
- 香辣蔬菜
- 低钠



**Ruby Kist**

- 苹果
- 葡萄
- 橙子
- 橙子混合
- 白葡萄



**Welch's**

- 100% 白葡萄
- 100% 红葡萄
- 苹果
- 葡萄
- 葡萄(加钙)
- 橙子
- 菠萝
- 热带三重奏
- 白葡萄桃子混合
- 白葡萄樱桃混合

**请勿购买**

轻怡

# 蔬果汁

冷冻橙汁

✓ 经 WIC 批准

- 16 盎司冷冻浓缩液



任何商店品牌

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select

冷藏橙汁

✓ 经 WIC 批准

- 46 至 64 盎司瓶装
- 含果肉/无果肉
- 强化钙和/或维生素 D

⊘ 请勿购买

- 混合果汁
- 轻怡

⚠ 请注意

- 允许 O Organics 品牌的有机食品

46 至 64 盎司瓶装



批准品牌

- Florida's Natural
- Food Club
- O Organics
- Simply Orange
- Tropicana

商店品牌

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



## 查询您的余额

### WICShopper app

打开应用程序, 即时查看剩余福利。

### 客服台 WIC 卡 PIN 密码键盘

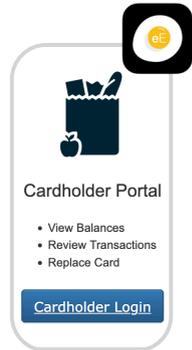
购物前查询余额。扫描 插入卡片 并按提示操作。

### 最近一次商店收据

余额自动打印在底部。

### ebtEDGE 持卡人门户

在线或在应用程序中查询福利余额并查看近期交易。



## 收据样本

GROCERY STORE  
123 Road  
Waterbury, VT 05676

---

**GROCERY**

41199210	KLLGG MINI WHEATS	5.99
<b>PRODUCE</b>		
41199210	2@ SIG SNACKING TOMATO	6.98
4550	BRUSSEL SPROUTS	5.85
81204900	3@ BLUEBERRIES PINT	11.97
	BALANCE	\$24.62
	eWIC	18.63

---

Debit Purchase 7/29/2026 10:25  
Card #: \*\*\*\*\*1354 AUTH: 0000512972

---

**ENDING WIC Benefit Balance**  
**Earliest WIC Benefit Expiration Date**  
7/31/2026 at Midnight

64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT	
48 OZ	WHOLE GRAINS - ALL AUTH	
89.02	CASH V FRUITS AND VEGETABLES	
9 GALLON	MILK - LOWFAT	
1 POUND	TOFU	
3 DOZEN	EGGS	
93.2 OUNCE	CEREAL-ALL AUTH	
2 JAR/BA	PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH	
3 POUND	CHEESE	

**\*\*End of WIC Benefit Balance\*\***  
\*\*\*\*\*  
**\*\*eWIC Benefit Redemption/Purchase\*\***  
\*\*\*\*\*

64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT	
18.63	CASH V FRUITS AND VEGETABLES	
	1 BRUSSELS SPROUTS	5.65
	1 SIG TOMATO	3.49
	1 SIG TOMATO	3.49
	1 BLUEBERRIES PINT	3.99
	1 BLUEBERRIES PINT	3.99

**\*\*End of WIC Benefit Redemption Purchase\*\***  
\*\*\*\*\*

WIC 福利不会结转。请在每月到期之前使用。



## 寻找货架标签

大多数商店放置货架标签会标明经 WIC 批准的商品。寻找标有“WIC”或带方框“W”的标签。并非所有商店使用相同标签。



实用提示

即使货架标签标有“WIC”，仍请再次核对商品是否在您的家庭食品福利清单上。



## 查找正确尺寸

经 WIC 批准的食品必须与家庭食品福利清单中的尺寸完全匹配。选择正确尺寸以确保在结账时有效使用福利，并帮助您充分利用每月额度。





**如果您的卡无法使用，**  
请勿惊慌。请尝试以下步骤。



### 1. 查看余额

使用最近一次商店收据、[WICShopper app](#) 或 PIN 密码键盘查看还有多少余额、可购买什么食品。

2. 确保商品已获批准，且尺寸与家庭食品福利清单匹配。

### 3. 咨询商店客服台

他们可能提供协助或说明商品无效原因。

### 4. 从商店致电您的 WIC 办公室

我们可以查询账户并提供帮助。

## WICShopper app

使用 [WICShopper app](#)，以更智能、更快速、更自信的方式购物。



- ✓ 扫描店内条形码查看商品是否为经 WIC 批准的商品。
- ✓ 查看家庭食品福利清单及本月待购商品。
- ✓ 跟踪福利到期时间。
- ✓ 查找附近的 WIC 授权商店。



如何开始：

1. 从 App Store 或 Google Play 下载 [WICShopper app](#)。
2. 打开该应用程序，并选择“佛蒙特州”。
3. 使用正面的 16 位卡号注册您的 WIC 卡。

需要帮助？请咨询您的 WIC 营养师或访问 [HealthVermont.gov/WIC](http://HealthVermont.gov/WIC) 获取指南。

## 佛蒙特州 WIC 计划当地办公室

### Barre

802-479-4200

### Bennington

802-447-3531

### Brattleboro

802-257-2880

### Burlington

802-863-7323

### Middlebury

802-388-4644

### Morrisville

802-888-7447

### Newport

802-334-6707

### Rutland

802-786-5811

### Springfield

802-289-0600

### St. Albans

802-524-7970

### St. Johnsbury

802-748-5151

### White River

### Junction

802-295-8820



[HealthVermont.gov/Local](https://HealthVermont.gov/Local)



此机构提供平等机会。