

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC 食品 及購物指南

有效期: 2025 年 10 月 - 2027 年 9 月





目錄

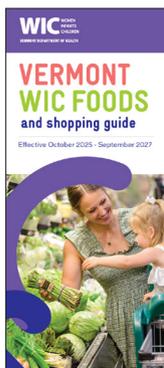
有了 WIC，吃得好就變得更容易了。

讓本指南可幫助您自信購物 — 每個貨架、每次購物、每個月全部都在掌控之中。

使用您的家庭食品福利清單和本指南。

請查看您預約時的**家庭食品福利清單**，以確切瞭解哪些食品已經獲得核准，可供您選購。然後在您的購物時使用本手冊來幫助找到清單中的**大小和包裝類型**。

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/Pan	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Instant Cereal	16 Ounce
	Instant Fruit & Veggie	64 Ounce
	Instant Meals	40 Ounce
	Whole Grain Cereals	80 Ounce
	Fruit and Vegetables	115 Cash Value Benefit
	Lowfat/No-fat Yogurt	32 Ounce
	1% or Plain Milk	13.25 Gallon
5/1/2025 - 5/31/2025	Women's Juice 48 oz	3 Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4 Can / Bottle
	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Prepack Bread/Pan	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Instant Cereal	16 Ounce
	Instant Fruit & Veggie	64 Ounce
	Instant Meals	40 Ounce
	Whole Grain Cereals	80 Ounce



食品

- 芝士 2
- 蛋類 3
- 豆腐 4
- 早餐穀物 6
- 花生醬和豆子 11
- 罐裝魚 14
- 嬰兒食品 15
- 全穀物 20
- 水果和蔬菜 30
- 乳酪 32
- 牛奶 34
- 果汁 38

額外購物協助

- 查看餘額 40
- 閱讀貨架標籤 42
- 找到合適的大小 43
- 如果您的卡無法使用 44
- WICShopper 應用程式 45

實用提示

購物時是否需要更多協助？



1. 使用 WICShopper 應用程式
2. 詢問商店客戶服務台
3. 從商店致電 WIC 辦公室

芝士

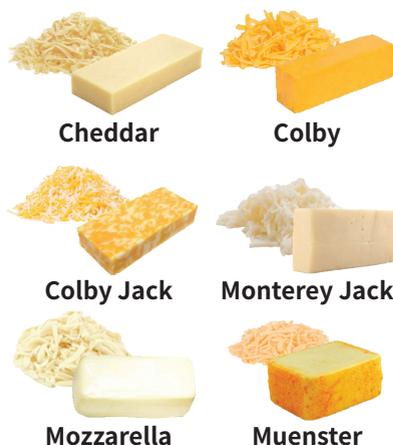
✓ 獲 WIC 核准

- 8 盎司和 16 盎司包裝
- 塊狀和碎狀
- 美式切片
- 普通
- 低脂

⊘ 請勿購買

- 進口或熟食
- 獨立包裝切片
- 有機
- 調味
- 帶細繩
- 特色食品或特別儲備食品

塊

8 盎司和
16 盎司

片

8 盎司和
16 盎司

允許的品牌



蛋類

✓ 獲 WIC 核准

- 整打
- 中、大、特大、巨型
- 散養
- 有機
- 素食
- 增強型或特色型 (Omega-3)

一打，任意大小



任何品牌

🛒 購物提示

您可以把蛋類換成花生醬、罐裝豆子或乾豆。
請洽詢當地 WIC 辦公室，以更改食品包裝



1 打蛋類



或



或

1 罐花生醬
(16-18 盎司)4 罐豆子 (每罐
15-16 盎司)乾豆、扁豆或豌豆
(1 磅或 16 盎司)

豆腐

✓ 獲 WIC 核准

- 8 盎司、14 盎司和 16 盎司包裝
- 允許有機

購物提示

您可以購買更多豆腐來代替牛奶。請致電您當地的 WIC 辦公室，以瞭解更多資訊。

8 盎司、14 盎司和 16 盎司



Azumaya

- 硬
- 特硬



Franklin Farms Tofu

- 軟
- 中等硬
- 硬
- 特硬



Heiwa Tofu



House Foods

- 中等硬
- 硬
- 特硬
- 小塊超硬



Nasoya

- 硬
- 特硬
- 超硬



O Organics

- 硬
- 特硬
- 小塊特硬
- 發芽超硬

豆腐

8 盎司、14 盎司和 16 盎司



Vermont Soy

- 硬



Nature's Promise

- 硬
- 特硬



Wildwood Organic

- 硬
- 特硬
- 超硬



Woodstock Organic

- 硬

購物提示

將豆腐包裝組合起來，以達到您家庭食品福利清單上的總磅 (lb) 數。

例如：

1 磅



一個 16 盎司

或



兩個 8 盎司

4 磅



四個 16 盎司

或



四個 14 盎司 +
一個 8 盎司

熱早餐穀物

✓ 獲 WIC 核准

• 各種大小

🌾 全穀物

GF 不含麩質

查看每個品牌/產品的大小



Best Yet

🌾 原味燕麥片
- 11.8 盎司



Cream of Rice

GF 不含麩質
- 12 盎司
- 14 盎司



Cream of Wheat

• 1 分鐘
- 28 盎司

• 2½ 分鐘
- 12 盎司
- 28 盎司

• 即食原味
- 12 盎司

🌾 全穀物
- 12 盎司
- 18 盎司



Food Club

🌾 原味即食燕麥片
- 11.8 盎司



Great Value

🌾 原味即食燕麥片
- 11.8 盎司



Hannaford

🌾 普通即食燕麥片
- 11.8 盎司



IGA

🌾 原味即食燕麥片
- 11.8 盎司

熱早餐穀物

查看每個品牌/產品的大小



Maypo

🌾 楓糖燕麥片
- 14 盎司

🌾 Vermont 式燕麥片
- 19 盎司



Quaker

🌾 原味即食燕麥片
- 11.8 盎司
- 23.7 盎司



Signature Select

🌾 即食燕麥片
- 11.8 盎司

🛒 購物提示

將熱或冷的早餐穀物食品包裝組合起來，以達到您家庭食品福利清單上的總盎司數。以下是購買最多 36 盎司的三種方法：

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

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

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

冷早餐穀物

✓ 獲 WIC 核准

• 8.9 盎司至 36 盎司包裝

🌾 全穀物

🌾 GF 不含麩質

General Mills



Bluey



Cheerios

🌾 GF 原味

🌾 GF 多麩皮片

🌾 GF 蔬菜混合蘋
果士多啤梨



🌾 GF 蔬菜混合藍莓
香蕉

🌾 豐盛堅果混合



Chex

🌾 GF 藍莓

🌾 GF 肉桂

🌾 GF 玉米

🌾 GF 大米

🌾 小麥



Fiber One

🌾 蜂蜜味結
團塊



Kix

🌾 原味

Grain Berry



Total

🌾 原味



Wheaties

🌾 原味

🌾 蛋白質楓糖
杏仁

🌾 蛋白質蜂蜜山
核桃



Grain Berry

🌾 多麩皮片

Kashi



Kashi

🌾 蜂蜜烘烤

🌾 藍莓味結團塊

🌾 可可結團塊



Kellogg's



Complete Bran

🌾 麥片



Corn Flakes

🌾 原味

Kellogg's



Crispix

🌾 原味



Frosted Mini Wheats

🌾 原味

🌾 藍莓鬆餅

🌾 南瓜香料

🌾 小塊

🌾 小塊士多啤
梨味

🌾 可可味



Raisin Bran

🌾 原味



Rice Krispies

🌾 原味



Special K

🌾 原味

🌾 肉桂和山核桃

🌾 肉桂蛋白質



Special K

🌾 肉桂和山核桃

🌾 肉桂蛋白質



Special K

🌾 肉桂和山核桃

🌾 肉桂蛋白質

Post



Bran Flakes



Great Grains

🌾 香蕉堅果脆

🌾 蔓越莓杏仁脆

🌾 香脆山核桃

🌾 葡萄乾棗山核桃

🌾 紅莓杏仁脆



Grape Nuts

🌾 原味

🌾 薄片



Honey Bunches of Oats

🌾 含杏仁

🌾 蜂蜜烘烤

🌾 雲呢拿鬆脆

🌾 肉桂鬆脆



Raisin Bran

🌾 原味

Kashi

🌾 蜂蜜烘烤

🌾 藍莓味結團塊

🌾 可可結團塊

Quaker



Life

🌾 原味

🌾 強力 - 混合莓果

🌾 強力 - 非常雲呢拿



Oatmeal Squares

🌾 一絲紅糖

🌾 蜂蜜堅果

冷早餐穀物

✓ 獲 WIC 核准

- 8.9 盎司至 36 盎司包裝
- 全穀物
- 不含麩質

8.9 至 36 盎司之間任何大小

商店品牌



Best Yet

- 麥麩片
- 糖霜麥片
- 烤燕麥



Pics by Price Chopper

- 麥麩片
- 糖霜麥片
- 烤燕麥



Food Club

- 麥麩片
- 糖霜麥片
- 燕麥方片
- 烤燕麥



Signature Select

- 麥麩片
- 糖霜麥片
- 烤燕麥



Great Value

- 麥麩片
- 糖霜麥片
- 烤燕麥



Hannaford

- 麥麩片
- 小塊糖霜麥片
- 小塊士多啤梨麥片
- 糖霜麥片
- Tasteos (美味圈圈)
- 薄麥片



Malt O Meal

- 糖霜迷你麥塊

花生醬

✓ 獲 WIC 核准

- 16 至 18 盎司瓶裝
- 順滑/奶油狀
- 厚實/酥脆
- 塑膠或玻璃瓶

⊘ 請勿購買

- 減脂
- 低鈉
- 有機
- 特色花生醬
- 花生塗抹醬
- 調味或混合成分

16 至 18 盎司瓶裝



任何商店品牌



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

⊘ 請勿購買

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

⊘ 請勿購買

- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

⊘ 請勿購買

- Skippy Natural
- Reduced Fat Skippy

🛒 購物提示

您的家庭食品福利清單上的 1 份花生醬 / 豆類 / 豌豆代表您可以購買：

A



一瓶 16 至 18 盎司花生醬

— 或 —

B



四罐 15 至 16 盎司罐裝豆子

— 或 —

C



一包 16 盎司的乾豆、扁豆、豌豆

罐裝豆類

✓ 獲 WIC 核准

- 15 至 16 盎司罐裝
- 普通
- 低鈉
- 允許有機

⊘ 請勿購買

- 添加糖、脂肪或油
- 添加蔬菜、水果或肉類
- 添加調味料、香草或香料
- 煎豆泥

15 至 16 盎司罐裝



任何品牌

- 任何類型豆類、扁豆或豌豆

乾豆、扁豆和豌豆

✓ 獲 WIC 核准

- 16 盎司包裝
- 允許有機

⊘ 請勿購買

- 添加糖、脂肪或油
- 添加調味料、香草或香料
- 湯料

16 盎司包裝



任何品牌

- 任何類型豆類、扁豆或豌豆

堅果和種子醬

⚠ 請注意

如果您或您直系親屬中的任何人有堅果過敏，請洽詢您當地的 WIC 辦公室，更改食品包以允許使用堅果和種子醬。

✓ 獲 WIC 核准

- 16 至 18 盎司瓶裝
- 順滑/奶油狀
- 厚實/酥脆
- 塑膠或玻璃瓶
- 葵花籽/腰果/杏仁

⊘ 請勿購買

- 有機
- 調味或混合成分

16 至 18 盎司瓶裝



Barney Butter



Crazy Richard's



Justin's



Natural MaraNatha



Octonuts



Once Again



Open Nature

⊘ 請勿購買
奶油腰果



SunButter



Woodstock



罐裝魚

✓ 獲 WIC 核准

- 所示大小和品種
- 包裝在水或油中
- 沙丁魚可能含有魚骨和魚皮
- 罐裝或袋裝

⊘ 請勿購買

- 長鰭鮭魚
- 大塊白鮭魚

罐裝容量 2.5 至 20 盎司

大塊淡味鮭魚



任何品牌

沙丁魚



任何品牌

鮭魚



任何品牌

嬰兒水果和蔬菜

✓ 獲 WIC 核准

- 任何種類的水果或蔬菜
- 任何種類的混合水果和混合蔬菜
- 允許有機

⊘ 請勿購買

- 添加糖、鹽、澱粉或大米
- 晚餐
- 袋裝
- 甜點



🛒 購物提示

水果和蔬菜選項：

有 6 個月以上大嬰兒的家庭可以用瓶裝嬰兒食品水果和蔬菜換取 \$11 (一半) 或 \$22 (全部) 的新鮮、冷凍或罐裝水果和蔬菜。



如果您的家庭食品福利清單上還沒有此選項，但您希望獲得此選項，請聯絡您當地的 WIC 辦公室。

嬰兒水果和蔬菜

單瓶裝和多包罐裝



Beech-Nut

- 單份 4 盎司
- 第 1 階段、第 2 階段



Beech-Nut Naturals

- 單份 4 盎司
- 第 1 階段、第 2 階段



Beech-Nut Organic

- 單份 4 盎司
- 第 1 階段、第 2 階段



Earth's Best Organic

- 單份 4 盎司
- 僅限第 2 階段



Gerber

- 2 盎司 2 包
- 4 盎司 2 包
- 單份 4 盎司
- 多種包裝
- 第 1 階段、第 2 階段



Gerber Organic

- 單份 4 盎司
- 第 1 階段、第 2 階段



Happy Baby

- 單份 4 盎司
- 第 1 階段、第 2 階段



O Organics

- 單份 4 盎司



Nature's Heart Organic

- 單份 4 盎司
- 第 1 階段
- 第 2 階段僅限水果



Nature's Promise

- 單份 4 盎司
- 第 2 階段



Parent's Choice

- 單份 4 盎司
- 2 盎司 2 包
- 4 盎司 2 包
- 第 1 階段、第 2 階段



Tippy Toes

- 4 盎司 2 包
- 單份 4 盎司
- 第 2 階段

嬰兒水果和蔬菜

購物提示

一次交易最多可購買 50 件 WIC 物品。如果 WIC 物品數量超過 50 件，請分成多筆交易。

128 盎司福利 = 32 瓶

將容器組合起來，以達到您家庭食品福利清單上的盎司數 (oz)。

1 個 4 盎司瓶
= 4 盎司



= 1 瓶



1 個 2 盎司，2 包
= 4 盎司



= 1 瓶



1 個 4 盎司，2 包
= 8 盎司



= 2 瓶



嬰兒早餐穀物

✓ 獲 WIC 核准

- 8 盎司和 16 盎司包裝
- 單種穀物和多種穀物
- 允許有機

⊘ 請勿購買

- 添加水果、配方奶粉或蔬菜



Earth's Best Organic

- 全穀物雜糧
- 全麥燕麥片



Gerber

- 多種穀物
- 燕麥片
- 有機燕麥片
- 有機燕麥小米藜麥
- 有機大米
- 米
- 全麥

嬰兒配方奶粉

⚠ 選擇獲得核准的配方奶粉供您的嬰兒使用。

您必須購買與家庭食品福利清單上列出的類型和容器大小完全相同的嬰兒配方奶粉。

如果您的嬰兒需要不同的配方奶粉：



請聯絡您當地的 WIC 辦公室。

隨著嬰兒長大，您可能需要購買更多配方奶粉。

WIC 提供足夠的配方奶粉來滿足大多數嬰兒的需求。隨著嬰兒長大，您可能需要購買更多配方奶粉。

僅適用於純母乳哺育的嬰兒

🛒 購物提示

一次交易最多可購買 50 件 WIC 物品。購買嬰兒食品時請記住這一點。

40 盎司福利 = 16 個 2.5 盎司瓶子

嬰兒肉類

✓ 獲 WIC 核准

- 2.5 盎司瓶子
- 第 1 或第 2 階段
- 任何品種

⊘ 請勿購買

- 添加糖或鹽
- 晚餐

2.5 盎司瓶子



Beech-Nut



Earth's Best Organic



Gerber

30 盎司包 (12 個 2.5 盎司瓶子)



Beech-Nut
多種包裝



Gerber
多種包裝

購物提示

全穀物福利包括以下選擇：

麵包：全麥和全穀物

皮塔餅：全麥和全穀物

墨西哥玉米餅：全麥和玉米

還有其他全穀物選項可供選擇

糙米

野生米

藜麥

燕麥片

玉米粉

麵包

✓ 獲 WIC 核准

- 8 至 32 盎司麵包、餐包、小圓麵包、皮塔餅、貝果和英式瑪芬
- 全麥
- 全穀物



Arnold
石磨小麥
16 盎司



Arnold
100% 全麥麵包
24 盎司



Arnold
全麥麵包小片
18 盎司



Baker's Choice
100% 全麥
16 盎司



The Bread Shed
全麥
和亞麻
16 盎司



Dave's Killer Bread
21 種全穀物和種子
27 盎司



Dave's Killer Bread
Good Seed
27 盎司



Dave's Killer Bread
White Bread Done Right
24 盎司

麵包



Dave's Killer Bread
Powerseed
25 盎司



Dave's Killer Bread
100% 全麥
25 盎司



Dave's Killer Bread
薄切 Powerseed
0.5 盎司



Dave's Killer Bread
薄切 Good Seed
20.5 盎司



Dave's Killer Bread
21 種全穀物和種子
薄片
20.5 盎司



Dave's Killer Bread
發芽全穀物
20.5 盎司



Dave's Killer Bread
早餐麵包 Raisin' the Roof
16.75 盎司



Dave's Killer Bread
薄切 White Bread Done Right
20.5 盎司



Freihofer's
鄉村優質 100% 全麥
麵包
24 盎司



Great Value
100% 全麥圓頂麵包
20 盎司



Hannaford
100% 全麥
16 盎司



Hannaford
100% 全麥切片麵包
24 盎司



La Panciata
全麥蜂蜜燕麥
16 盎司



Nature's Own
100% 全麥無糖
16 盎司

麵包



Nature's Own
100% 全麥蜂蜜
16 盎司



Nature's Own
100% 全穀物麵包
20 盎司



Nature's Own
100% 全麥麵包
20 盎司



Open Nature
100% 全麥麵包
24 盎司



Open Nature
穀物和種子麵包
24 盎司



Pepperidge Farm
淡味柔軟小麥
16 盎司



Pepperidge Farm
100% 全麥 Very Thin
16 盎司



Pepperidge Farm
Swirl 100% 全麥肉桂
葡萄乾
16 盎司



Pepperidge Farm
薄切全穀物 100% 全
麥麵包
14 盎司



Pepperidge Farm
薄切全穀物 15 種穀物
麵包
14 盎司



Pepperidge Farm
Farmhouse 100% 全
麥麵包
24 盎司



Pepperidge Farm
薄切全穀物 15 種穀物
麵包
22 盎司



Pepperidge Farm
全麥 15 種穀物麵包
24 盎司



Pepperidge Farm
全穀物燕麥片麵包
24 盎司

麵包



Pepperidge Farm
全穀物薄切 100% 全
麥麵包
22 盎司



Pepperidge Farm
全穀物 100% 全麥
麵包
24 盎司



Pepperidge Farm
全穀物蜂蜜全麥麵包
24 盎司



Signature Select
100% 全麥
16 盎司



Signature Select
100% 全麥無鹽
16 盎司



Signature Select
100% 全麥麵包
24 盎司



Sara Lee
經典 100% 全麥
16 盎司



Sara Lee
100% 全麥
20 盎司



Wonder
100% 全麥
16 盎司

貝果



Dave's Killer Bread
Plain Awesome 貝果
16.75 盎司



Dave's Killer Bread
肉桂葡萄乾混合貝果
16.75 盎司



Dave's Killer Bread
EPIC Everything 貝果
16.75 盎司



Dave's Killer Bread
Boomin' Berry 貝果
16.75 盎司



Thomas
100% 全麥貝果
20 盎司

皮塔餅



Joseph's
全麥皮塔餅
11 盎司

餐包、小圓麵包和薄切



Arnold
100% 全麥麵包漢堡
麵包
16 盎司



Arnold
100% 全麥三文治薄切
12 盎司



Dave's Killer Bread
21 種全穀物和種子
三文治餐包
18 盎司



Dave's Killer Bread
漢堡麵包
麵包
17.6 盎司



Dave's Killer Bread
21 種全穀物
和種子漢堡麵包
17.6 盎司



Dave's Killer Bread
Sandwich Rolls
Done Right
18 盎司



Nature's Own
100% 全麥漢堡
麵包
15 盎司



Signature Select
100% 全麥三文治
薄切
12 盎司

英式瑪芬



Dave's Killer Bread
Rockin' Grains 英式
瑪芬
13.2 盎司



Dave's Killer Bread
Killer Classic 英式
瑪芬
13.2 盎司



Signature Select
100% 全麥英式
瑪芬
12 盎司



Thomas
100% 全麥英式瑪芬
12 盎司

✓ 獲 WIC 核准

- 8 盎司至 32 盎司包裝
- 袋子、盒子和塑膠瓶
- 允許有機
- 任何品牌
- 燕麥片 - 即食、快速、壓片、鋼切、傳統
- 野生米
- 藜麥 - 經典, 三色
- 玉米粉

⊘ 請勿購買

- 獨立包裝
- 散裝
- 添加糖、脂肪、油、鹽或調味料

燕麥片

8 盎司至 32 盎司包裝

🛒 購物提示

燕麥片是早餐穀物還是全穀物？都是！

使用 WIC 購物時，請記住：

- 使用早餐穀物福利購買單份包裝的即食燕麥片
- 使用全穀物福利購買盒裝、袋裝或罐裝的其他類型的燕麥



玉米粉、野生米和藜麥

8 盎司至 32 盎司包裝



糙米

8 盎司至 32 盎司包裝

任何品牌

✓ 獲 WIC 核准

- 普通
- 即煮
- 快煮
- 即煮包
- 選擇袋裝、盒裝或塑膠瓶裝



🛒 購物提示

您可以選擇麵包、意大利麵、墨西哥玉米餅、大米、野生米、燕麥片、藜麥和玉米粉的混合，以達到家庭食品福利清單中全穀物的總盎司數。以下是兩個範例：



全麥意大利麵

✓ 獲 WIC 核准

- 16 盎司 (1 磅) 包裝
- 任何形狀
- 100% 全麥
- 100% 全穀物

16 盎司 (1 磅) 包裝



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



DeLallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Luigi Vitelli



Mantova



Nature's Promise



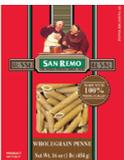
O Organics



Racconto



Ronzoni



San Remo



Signature Select

墨西哥玉米餅

✓ 獲 WIC 核准

- 8 盎司至 24 盎司包裝
- 100% 全麥
- 玉米

8 盎司至 24 盎司包裝



Cedars
• 全麥捲餅



Chi-Chi's
• 白玉米, 墨西哥夾餅風格
• 全麥, 墨西哥捲餅風格



Food Club
• 玉米, 墨西哥夾餅風格
• 全麥, 墨西哥捲餅風格



Hannaford
• 全麥
• 白玉米
• 黃玉米



Great Value
• 全麥



IGA
• 白玉米
• 全麥, 墨西哥夾餅風格



La Banderita
• 白玉米, 黃玉米
• 全麥, 墨西哥捲餅
• 全麥, 軟墨西哥夾餅
• 街頭墨西哥夾餅, 玉米



Mission
• 全麥, 軟墨西哥夾餅
• 全麥, 墨西哥捲餅
• 特細黃玉米
• 街頭墨西哥夾餅, 黃玉米墨西哥玉米餅
• 超大號黃玉米墨西哥玉米餅
• 碳水化合物平衡全麥墨西哥玉米餅



Mayan Farm
• 全麥, 墨西哥捲餅



Ortega
• 全麥



Pic's Brand
• 玉米, 墨西哥夾餅風格
• 全麥, 墨西哥夾餅風格



Signature Select
• 全麥
• 白玉米, 街頭墨西哥夾餅

水果和蔬菜

福利金額：

請查看您的家庭食品福利清單或 WIC 餘額，瞭解水果和蔬菜的福利金額

新鮮

✓ 獲 WIC 核准

- 任何大小
- 整顆、切塊、袋裝或包裝
- 允許有機
- 允許新鮮切好的香草

⊘ 請勿購買

- 添加糖、脂肪或油
- 乾水果或蔬菜
- 可食用花朵
- 水果籃
- 沙拉吧商品
- 沙拉套裝或派對托盤，內含添加的食物（醬料、調味品、堅果等）

任何大小



任何品牌

- 任何水果或蔬菜

購物提示

如果新鮮農產品在結帳時無法正確掃描，請告知商店，以便將其新增至資料庫中。

冷凍

✓ 獲 WIC 核准

- 任何大小
- 任何包裝類型（袋子、盒子等）
- 允許有機

⊘ 請勿購買

- 添加脂肪或油
- 添加糖、葡萄糖或人工甜味劑
- 非水果或非蔬菜成分（意大利麵、大米、芝士等）
- 含醬汁蔬菜

任何大小



任何品牌

- 任何純水果或蔬菜，或純水果或蔬菜的混合

罐裝

✓ 獲 WIC 核准

- 任何大小
- 任何容器（罐、杯、瓶、袋等）
- 允許有機

⊘ 請勿購買

- 添加糖、脂肪或油
- 奶油蔬菜
- 糖漿什錦水果
- 牛油果醬
- 醃漬蔬菜
- 莎莎醬
- 醬汁（披薩醬、意大利麵醬或番茄醬）
- 燉番茄或番茄醬膏

任何大小



任何品牌

- 任何用水或果汁包裝的純水果或水果的混合
- 任何純水果或蔬菜的混合

乳酪

⚠ 請選擇已經獲得核准,可供您選購的商品。

- 適合 12 至 24 個月大兒童的全脂和低脂乳酪
- 適合女性和 2 至 5 歲兒童的脫脂和低脂乳酪

✓ 獲 WIC 核准

- 32 盎司罐裝
- 8 支裝和 16 支裝 2 盎司管
- 允許有機
- 天然植物甜味劑

⊘ 請勿購買

- 袋裝
- 人工甜味劑

32 盎司罐裝



Best Yet
任何口味



Brown Cow
任何口味



Butterworks Farm
⊘ 請勿購買
脫脂雲呢拿, 全脂楓糖



Cabot
⊘ 請勿購買
低脂香草莖, 希臘風味三重奶油雲呢拿



Chobani
⊘ 請勿購買
低脂希臘蜂蜜雲呢拿



Dannon
任何口味
Oikos Greek
任何口味
Light & Fit Greek
僅限原味



Food Club
⊘ 請勿購買
低脂雲呢拿、低脂桃子、低脂覆盆子、低脂士多啤梨



Full Circle
希臘脫脂 - 原味 - 雲呢拿



Great Value
⊘ 請勿購買
全脂希臘雲呢拿、低脂士多啤梨香蕉、低脂桃子、低脂士多啤梨混合或低脂雲呢拿混合

乳酪

🛒 購物提示

您可以選擇購買更多乳酪來代替牛奶。請致電您當地的 WIC 辦公室, 以瞭解更多資訊。



Green Mountain Creamery
任何口味



Hannaford
任何口味



Lucerne
⊘ 請勿購買
希臘脫脂士多啤梨、低脂士多啤梨、低脂雲呢拿、全脂雲呢拿



Nature's Promise
⊘ 請勿購買
有機低脂雲呢拿



Pics by Price Chopper
任何口味



Stonyfield Organic
- 順滑濃稠奶油：任何口味
- 希臘：僅限 0% 脂肪



Two Good
任何口味



Yoplait
原味：任何口味

8 支裝和 16 支裝 2 盎司管



Stonyfield Organic
任何口味



Yoplait
Go-Gurt Simply 乳酪管



24 盎司罐裝植物乳酪



Silk
不含乳製品, 順滑濃稠奶油, 原味或雲呢拿味 (24 盎司)

牛奶

⚠️ 請選擇已經獲得核准，可供您選購的商品。

- 適合 12 至 24 個月大兒童的全脂牛奶
- 適合女性和 2 至 5 歲兒童的低脂 (1%) 和脫脂 (零脂) 牛奶

✓ 獲 WIC 核准

- 液體：加侖、½ 加侖和夸脫
- 常溫保存：夸脫
- 脫脂奶粉：25.6 盎司
- 有機

⊘ 請勿購買

- 增強型或特色型
- 減脂 (2%)
- 添加口味
- 玻璃瓶

加侖、½ 加侖、夸脫



任何品牌

- 全脂：適合 12 至 24 個月大的兒童
- 低脂 (1%) 或脫脂 (零脂)
- 不含乳糖

允許有機品牌



Full Circle



Horizon



Nature's Promise



O Organics



Organic Valley



Stonyfield Organics

常溫保存

夸脫



任何品牌

脫脂奶粉

25.6 盎司 (可製成 2 加侖)



任何品牌

山羊奶

⚠️ 請選擇已經獲得核准，可供您選購的商品。

- 適合 12 至 24 個月大兒童的全脂牛奶
- 適合女性和 2 至 5 歲兒童的低脂 (1%) 和脫脂 (零脂) 牛奶

✓ 獲 WIC 核准

- 僅限 Meyenberg 品牌
- 全脂液體：½ 加侖，夸脫
- 低脂 (1%) 液體：夸脫
- 粉狀：12 盎司

液體

½ 加侖、夸脫



Meyenberg

- 全脂：適合 12 至 24 個月大的兒童

夸脫



Meyenberg

- 低脂 (1%)

奶粉

12 盎司 (可製作 3 夸脫)



Meyenberg

- 全脂：適合 12 至 24 個月大的兒童



Meyenberg

- 脫脂

植物奶

✓ 獲 WIC 核准

- 冷藏和常溫保存

⊘ 請勿購買

- 袋裝
- 人工甜味劑

豆奶



Silk (冷藏)

- 原味
- 32 盎司 (1 夸脫)
- 64 盎司 (1/2 加侖)

Silk (常溫保存)

- 原味
- 32 盎司 (1 夸脫)



Pacific (常溫保存)

- 超級大豆原味
- 32 盎司 (1 夸脫)

豌豆和燕麥奶混合



Silk Kids

- 原味燕麥奶混合
- 59 盎司

豌豆



Ripple (冷藏)

- 兒童原味和兒童未加糖
- 原味
- 48 盎司



Ripple (常溫保存)

- 未加糖原味或原味、兒童
- 原味和兒童未加糖原味
- 32 盎司 (1 夸脫)

果汁

✓ 獲 WIC 核准

- 常溫保存 100% 果汁：64 盎司瓶裝

⚠ 請注意

- O Organics 品牌允許有機產品

常溫保存

64 盎司瓶裝



Apple & Eve

- 任何口味
- 無有機



Food Club

- 蘋果
- 蔓越莓
- 提子
- 西柚
- 柳橙
- 鳳梨
- 蔬菜
- 番茄
- 白提子



Hannaford

- 任何口味



Langers

- 蘋果
- 蘋果莓果車厘子
- 蘋果奇異果士多啤梨
- 蘋果柳橙鳳梨
- 蘋果桃子芒果
- 莓果混合
- Concord 提子
- 蔓越莓及其他
- 蔓越莓覆盆子及其他
- 鳳梨



Best Yet

- 蘋果
- 提子
- 西柚
- 柳橙
- 柳橙芒果
- 柳橙鳳梨
- 鳳梨
- 番茄
- 蔬菜
- 白提子



IGA

- 蘋果
- 提子
- 番茄
- 白提子



Great Value

- 蘋果
- 蔓越莓混合
- 蔓越莓提子
- 蔓越莓石榴
- 提子
- 芒果
- 柳橙混合
- 梨子
- 鳳梨
- 番茄
- 蔬菜
- 白提子
- 白提子桃子



Mott's

- 蘋果
- 蘋果車厘子
- 蘋果芒果
- 蘋果白提子
- Sensibles - 蘋果
- 水果賓治



Campbell's

- 番茄
- 番茄
- 低鈉

果汁

常溫保存

64 盎司瓶裝



Pics by Price Chopper

- 蘋果
- 莓果
- 提子
- 西柚
- 鳳梨
- 番茄
- 蔬菜
- 低鈉蔬菜
- 白提子



Northland

- 任何口味



Ocean Spray

- 任何口味



O Organics

- 蔓越莓芒果
- 提子



Signature Select

- 蘋果
- 蔓越莓混合
- 蔓越莓提子
- 蔓越莓覆盆子
- 提子
- 西柚
- 柳橙
- 鳳梨
- 番茄
- 蔬菜
- 蔬菜 - 低鈉
- 白西柚
- 白提子



Old Orchard

- 蘋果
- 蘋果蔓越莓
- 莓果混合
- 蔓越莓石榴
- 提子
- 柳橙
- 桃子芒果
- 白提子



That's Smart

- 提子



V8 Vegetable

- 原味蔬菜
- 香辣蔬菜
- 低鈉



Ruby Kist

- 蘋果
- 提子
- 柳橙
- 柳橙混合
- 白提子



Welch's

- 100% 白提子
- 100% 紅提子
- 蘋果
- 提子
- 提子 (鈣)
- 柳橙
- 鳳梨
- 熱帶三果
- 白提子桃子
- 白提子車厘子

⊘ 請勿購買

少糖

果汁

冷凍柳橙汁

✓ 獲 WIC 核准

- 16 盎司冷凍濃縮液



任何商店品牌

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

冷藏柳橙汁

✓ 獲 WIC 核准

- 46 至 64 盎司瓶裝
- 有果肉/無果肉
- 添加鈣和/或we D

⊘ 請勿購買

- 混合果汁
- 少糖

! 請注意

- O Organics 品牌允許有機產品

46 至 64 盎司瓶裝

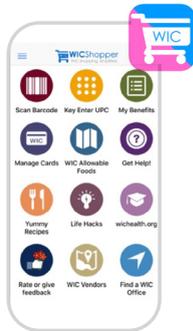


獲得核准的品牌

- 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



查看您的餘額

WICShopper 應用程式

打開應用程式即可立即查看您的剩餘福利。

客戶服務處的 WIC 卡 PIN 碼輸入器

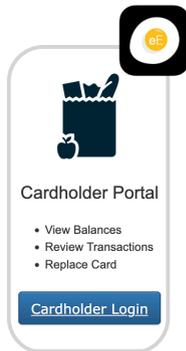
購物前請查看您的餘額。只需插入卡片並按照提示操作即可。

上次商店收據

會自動在底部列印。

ebtEDGE 持卡人入口網站

在線上或在應用程式中查看您的福利餘額和最近的交易。



樣本收據

GROCERY STORE
123 Road
Waterbury, VT 05676

GROCERY

41199210 KLLGG MINI WHEATS 5.99

PRODUCE

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

實用提示

WIC 福利不能轉結。請在每月福利失效之前使用福利。

尋找貨架標籤

大多數商店都會在貨架上貼標籤來顯示哪些商品已獲得 WIC 核准。請尋找標有「WIC」或在方格中帶有「W」的標籤。並非所有商店都使用相同的標籤。



實用提示

即使貨架標籤上標有「WIC」，也請仔細檢查該商品是否列於您的家庭食品福利清單中。



找到合適的大小

WIC 核准的食品必須與您家庭食品福利清單中的大小完全一致。選擇正確的大小可確保您的福利在結帳時有效，並幫助您最大限度地利用每月津貼。





如果您的卡無法使用

請勿恐慌。嘗試以下步驟。



- 1. 查看您的餘額**
使用您最近的商店收據、[WICShopper 應用程式](#)或 PIN 輸入器來查看您還能購買哪些食品。
- 2. 確保該商品已獲得核准**
並且其大小與您家庭食品福利清單中的大小相符。

- 3. 詢問商店客戶服務台**
他們也許能夠提供幫助或告訴您為什麼不能購買某項商品。
- 4. 從商店致電 [WIC 辦公室](#)**
我們可以查詢您的帳戶並提供協助。

WICShopper 應用程式

使用 [WICShopper 應用程式](#)，以更聰明、更快速和更有自信的方式購物。



- ✓ 掃描商店中的條碼以查看商品是否獲得 WIC 核准。
- ✓ 查看您的家庭食品福利清單，看看本月您還剩下什麼東西需要購買。
- ✓ 追蹤您的福利何時到期。
- ✓ 尋找您附近的 WIC 授權商店。



如何開始：

1. 從 App Store 或 Google Play 下載 [WICShopper 應用程式](#)。
2. 打開應用程式並選擇 Vermont。
3. 使用正面的 16 位卡號註冊您的 WIC 卡。

需要幫助？請諮詢您的 WIC 營養師或造訪 [HealthVermont.gov/WIC](https://www.healthvermont.gov/WIC) 取得說明。

Vermont 州 WIC 方案地方辦公室

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

