使用您的全穀物食品福利的提示

- 現在您擁有更多包裝規格的全穀物食品選擇。
- 使用您的全部全穀物食品福利可能需要一些額外的計劃。
- 使用本指南來計劃購買哪些全穀物食品，讓購買變得更加輕鬆！

提示 1

挑選 2 種或 3 種經 WIC 核准的，您最喜歡的全穀物食品。

- **使用 WIC 購物指南瞭解全穀物食品選擇。**
- **本手冊的背面列出了全穀物食品選擇和常見包裝規格。**
- **請使用 WICShopper 應用程式中的 Scan Barcode（掃描條碼）按鈕查看某種全穀物食品選擇是否獲得核准。**

提示 2

仔細查看所選全穀物食品的包裝規格。

- **每位 WIC 參與者每月可獲得 24 或 48 oz 的全穀物食品。**
- **選擇總計 24 或 48 oz 的包裝規格，以獲得最大程度的食品福利。**

提示 3

充分利用您享有的福利！

- **混合搭配您的全穀物食品選擇**
- **選擇總計達到您全部福利金額的規格的食品**

為了充分利用 24 oz 的全穀物食品福利，您可以：	以下是幾個如何充分利用 48 oz 的全穀物食品福利的範例：
購買一種 24 oz 的全穀物食品（例如，一個 24 oz 的全穀物麵包）。	將之前的任意組合加倍。
購買兩種 12 oz 的全穀物食品（例如，兩袋 12 oz 的全穀物漢堡麵包）。	購買一種 32 oz 的全穀物食品和一種 16 oz 的全穀物食品。選擇（例如，一袋 32 oz 的大米和一袋 16 oz 的玉米粉圓餅）。
***注意：** 購買 16-22 oz 包裝 的全穀物食品（例如，一盒 16 oz 的義大利麵或一個 20 oz 的全麥麵包） 可能會使您剩有未使用的全穀物食品福利。*	購買三種 16 oz 的全穀物食品（例如，一份 16 oz 的義大利麵、一個 16 oz 的麵包和一袋 16 oz 的玉米粉圓餅）。

範例 1

MEENA 擁有 24 OZ 的全穀物食品福利。
MEENA 找到了合適的全穀物食品的選擇，使用了全部 24 OZ 的福利。

提示 1 Meena 喜歡吃糙米、玉米粉圓餅和全穀物麵包。

提示 2 她在 WICShopper 應用程式中看到，她可以購買一袋 14 oz 的糙米、一袋 16 oz 的玉米粉圓餅、或一個 24 oz 的全穀物麵包。

提示 3 這次，Meena 選擇購買一個 24 oz 的全麥麵包。

Meena 很高興，因為她可以用掉她的所有福利。

24 oz 的全穀物食品福利
– 24 oz 的全穀物麵包

= 0 oz 未使用的福利

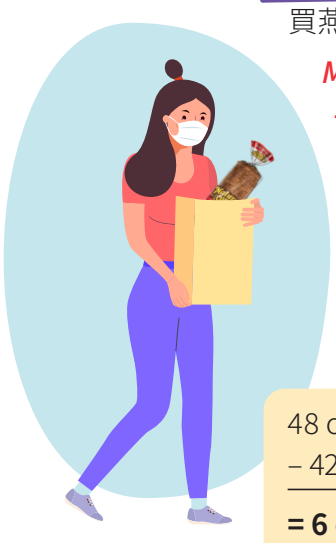
範例 2

MARTA 擁有 48 OZ 的全穀物食品福利。
MARTA 找到了一種她最喜歡的全穀物食品選擇，並且對未使用的福利不介意。

提示 1 Marta 喜歡吃麥片。

提示 2 她發現她最喜歡的燕麥是 42 oz 的包裝規格。這意味著，如果她購買这种燕麥，她會有 6 oz 未使用的全穀物食品福利。

提示 3 這一次，Marta 選擇購買燕麥。



Marta 知道她的一些福利會用不上，但她很高興能買到自己最喜歡的燕麥。

48 oz 的全穀物食品福利
– 42 oz 的燕麥

= 6 oz 未使用的福利

常見的全穀物食品包裝規格

穀物食品種類	最常見的包裝規格：	較不常見的包裝規格：
麵包	24 oz	16 oz、18 oz、20 oz、21 oz、 22 oz、26 oz、27 oz
漢堡麵包	12 oz、14 oz	16 oz、18.5 oz、21 oz
熱狗麵包	16 oz	
燕麥	16 oz、24 oz、42 oz	18 oz、25 oz、28 oz
糙米	14 oz、16 oz、32 oz	42 oz
玉米粉圓餅	16 oz	9 oz、10.84 oz、 12.6 oz、25 oz、37.5 oz
義大利麵	16 oz	

Washington State Department of HEALTH

DOH 960-390 CS March 2025 Traditional Chinese 如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-841-1410。聽障或聽不清的客戶，請致電 711（Washington Relay）或寄電子郵件至 WIC@doh.wa.gov。