

了解您的 WIC 福利餘額 - 食品盎司數

每次購物時僅購買您所需的數量。
使用此實用圖表，確保您在截止日期之前獲得最多的福利。



優格

32 oz



32 oz

64 oz



32 oz 32 oz

96 oz



32 oz 32 oz 32 oz



起司或豆腐

16 oz



16 oz

32 oz



16 oz 16 oz

48 oz



16 oz 16 oz 16 oz



嬰兒穀物

8 oz



8 oz

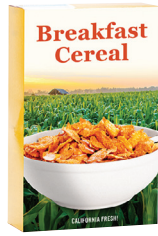
16 oz



16 oz

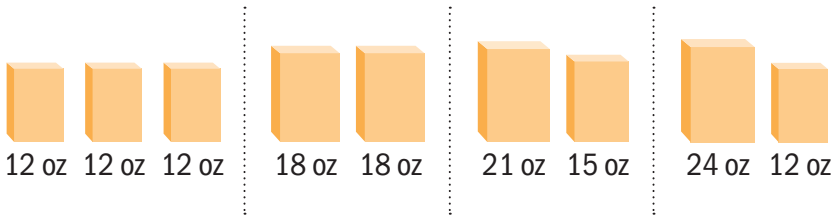


8 oz 8 oz

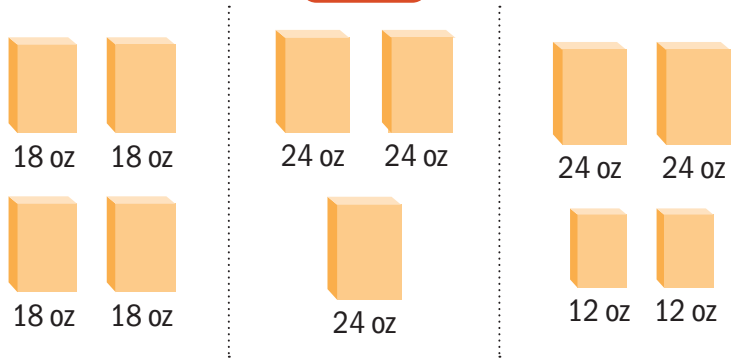


早餐穀物 (見下方註)

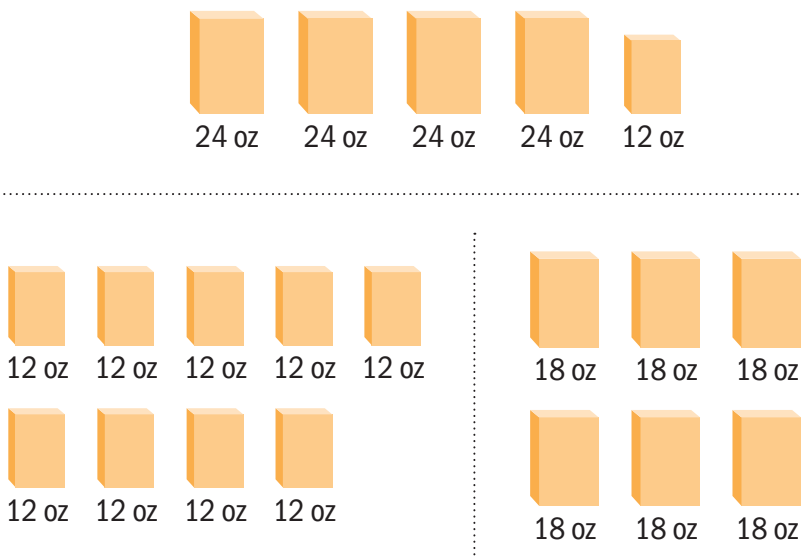
36 oz



72 oz



108 oz

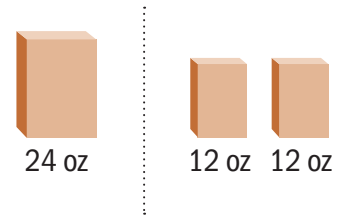


註：請使用上述所示的包裝容量組合方案，以獲得最多的福利。選擇其他組合方案可能會導致您有無法使用的剩餘盎司數量。

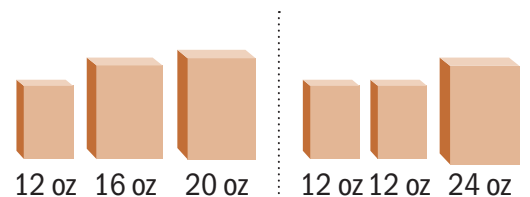
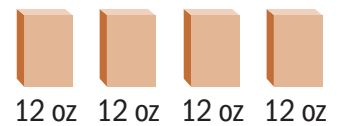
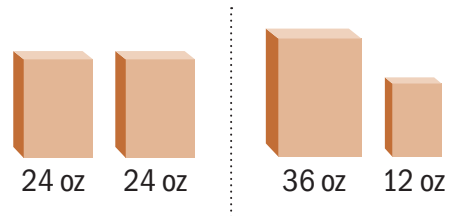
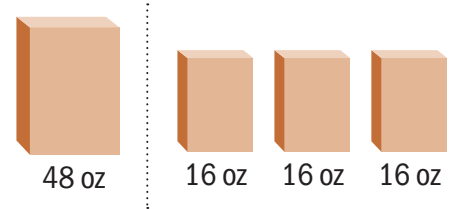


全穀物

24 oz



48 oz





果汁

父母和兒童的食品組合可額外獲得 \$3 用於購買水果和蔬菜。如果您想要果汁，請在下次預約時告知 WIC 工作人員。

在您的食品組合完成更換後，您的 WIC 福利餘額將顯示您可購買的果汁總數。對於即飲型飲料 (RTD)，其數量與包裝容量相同。

對於濃縮液 (C)，其數量是指與水混合後所得的盎司數。

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ 16 \text{ oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{3 罐水} \end{array} = 64 \text{ oz}$$

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ 12 \text{ oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{3 罐水} \end{array} = 48 \text{ oz}$$

64 oz



64 oz



16 oz

如果您選擇一瓶 12 oz 或 11.5 oz 濃縮液，您將無法獲得全部果汁數量



64 oz 64 oz

128 oz



16 oz



16 oz



64 oz



16 oz

192 oz



64 oz 64 oz 64 oz



16 oz



16 oz



16 oz



12 oz



12 oz



12 oz



12 oz





無乳糖牛奶



如果您想要無乳糖牛奶，請在下次預約時告知 WIC 工作人員。

無乳糖牛奶有半加侖、0.75 加侖和一加侖三種包裝。如果您選擇 0.75 加侖裝，請成對購買以獲得全部數量。

示例：

WIC 福利餘額包含 **3 加侖** 無乳糖牛奶

3 GAL



1 gal

1 gal

1 gal

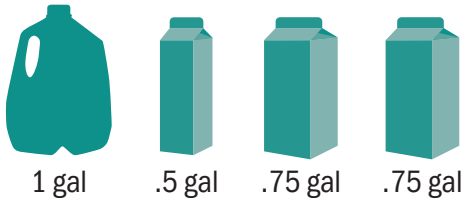


1 gal

1 gal

.5 gal

.5 gal

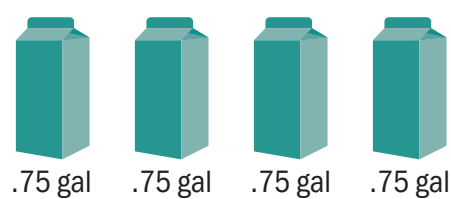


1 gal

.5 gal

.75 gal

.75 gal



.75 gal

.75 gal

.75 gal

.75 gal



欲了解更多資訊，請瀏覽 **MyFamily.WIC.ca.gov**，查看 California WIC 購物指南，或使用 California WIC App。