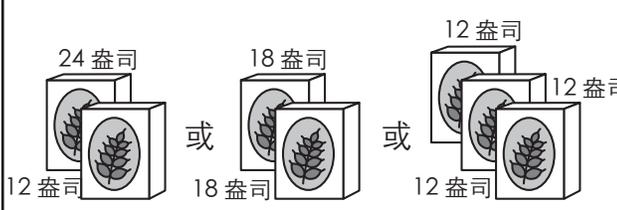
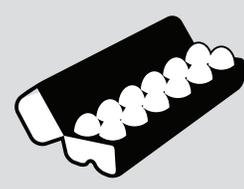
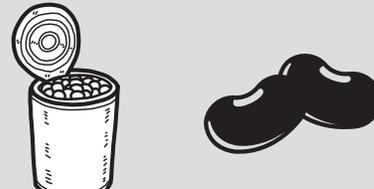




## 了解家庭购物清单

缩写	WIC 食物	您的数量
WIC 谷物食品 oz = 盎司 g = 克	 <p>购买12盎司或以上的包装谷物食品</p>	<b>36 盎司选项:</b> <input type="checkbox"/> (1) 36盎司袋装谷物食品 或 <input type="checkbox"/> (1) 24盎司(680克) 盒 + (1) 12盎司(340克) 盒 或 <input type="checkbox"/> (2) 18盎司(510克) 盒 或 <input type="checkbox"/> (3) 12盎司(340克) 盒
鸡蛋 doz = 一打		<input type="checkbox"/> (1) 一打 <input type="checkbox"/> (2) 一打
花生酱 oz = 盎司 g = 克		<input type="checkbox"/> (1) 16-18 盎司 (454-510克) 罐
豆类 oz = 盎司 g = 克		商店里的豆类选择： <input type="checkbox"/> (4) 15-16盎司(425 - 454克) 罐 或 <input type="checkbox"/> (1) 16盎司(454克) 袋
全麦面包 全麦 oz = 盎司 g = 克	 <p>燕麦片      意大利面      面包</p> <p>全麦/软玉米饼      糙米      小麦片</p>	<input type="checkbox"/> 16盎司 (1) 16 盎司 (454 克) 包装 <input type="checkbox"/> 32盎司 (2) 16盎司(454 克) 包装 <input type="checkbox"/> 64盎司 (4) 16盎司(454克) 包装
水果和蔬菜现 金福利	 <p>新鲜      罐装      冷冻</p>	<input type="checkbox"/> 9美元 <input type="checkbox"/> 11美元

一些提示：  
 1. 请随时参考您的WIC食品清单和家庭购物清单。  
 2. 知道使用您每月福利的最后一天。

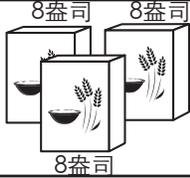


本机构是一个提供平等机会的机构。

IDHS 5222C (N-01-22) Understanding the Family Shopping List - WIC

Printed by the Authority of the State of Illinois 100 PO# 22-0856

# 了解家庭购物清单

缩写	WIC 食物	您的数量	
果汁 ctr = 包装 oz = 盎司 L = 升		<input type="checkbox"/> (3) 48盎司(1.4升) 包装 <input type="checkbox"/> (2) 48盎司(1.4升) 包装 <input type="checkbox"/> (2) 64盎司(1.9升) 包装 12盎司冷冻 = 48盎司液体	
牛奶 gal = 加仑 L = 升		<input type="checkbox"/> 4加仑(15.1升) <input type="checkbox"/> 5 ½加仑(20.8升) <input type="checkbox"/> 6加仑(22.7升) *全脂牛奶选项仅适用于12-23月的儿童	
奶酪 LB = 磅 oz = 盎司 g = 克		<input type="checkbox"/> 1磅(16盎司/ 454 克) 或 <input type="checkbox"/> (2) 8盎司(227 克) 包装	
豆腐 LB = 磅 oz = 盎司 g = 克		<input type="checkbox"/> 1磅(16盎司/ 454 克) 包装	
酸奶 qt = 夸脱 oz = 盎司 g = 克		<input type="checkbox"/> 1夸脱(32盎司/ 907克) 包装 *全脂牛奶选项仅适用于12-23月的儿童	
罐装金枪鱼或三文鱼 oz = 盎司		<input type="checkbox"/> (6) 5盎司(142 克) 罐	
婴儿谷类食品 oz = 盎司	 	24盎司选项： <input type="checkbox"/> (3) 8盎司(227克)盒 或 <input type="checkbox"/> (1) 8盎司(227克) 盒 + (1) 16盎司(454克)盒	
婴儿食物 水果 & 蔬菜 oz = 盎司 *新鲜水果/蔬菜仅适用于9-11月大的婴儿	部分母乳喂养/无母乳喂养 32  16 或 4美元 	纯母乳喂养 64  32 或 8美元 	部分母乳喂养/无母乳喂养 <input type="checkbox"/> 32 (4) 盎司(113克) 罐 <input type="checkbox"/> 16 (4) 盎司(113克) 罐+ *4美元 F/V 纯母乳喂养 <input type="checkbox"/> 64 (4) 盎司罐 <input type="checkbox"/> 32 (4) 盎司罐+ *8美元 F/V 每包2罐，每罐4盎司= 2 (4) 盎司罐
婴儿肉类辅食 oz = 盎司		<input type="checkbox"/> (31) 2.5盎司(71克) 罐 *仅适用于纯母乳喂养的婴儿	
婴儿配方奶粉 ctr = 包装		罐子的尺寸和数量请参考福利清单。	

- 一些提示：
1. 请随时参考您的WIC食品清单和家庭购物清单。
  2. 知道使用您每月福利的最后一天。