获批准的食品清单

密苏里州 WIC
2018 年 10 月生效

奶制品

牛奶

- 任何品牌（推荐商场所售品牌）
- 夸脱、半加仑、加仑
- 脱脂乳、低脂乳 (½%, 1%)
- 减脂乳 (2%)、全脱乳

脱脂奶粉

- 商场所售品牌
- 1 磅 9.6 盎司 或 25.6 盎司包装（约合 8 夸脱）

无乳糖牛奶（供应地区）

- 任何品牌
- 半加仑
- 脱脂乳、低脂乳 (½%, 1%)
- 减脂乳 (2%)、全脱乳
- 原味或无味

浓缩牛奶

- 商场所售品牌
- 12 盎司罐装
- 脱脂乳、全脱乳

发酵乳

- 任何品牌
- 夸脱

羊奶（供应地区）

- Meyenberg 品牌
- 全浓缩（12 盎司罐装）
- 脱脂奶粉（12 盎司罐装）

未获批准：

- 额外脱脂
- 添加配料的牛奶
- 风味牛奶
- 瓶装奶
- 使用坚果、椰子、米、燕麦以及其他谷物制成的牛奶饮料
- 牛奶替代品
- 有机
- 原奶或未经高温消毒
- 增甜
- Vitamite

8 盎司 = 1 杯
16 盎司 = 1 磅
32 液量盎司 = 1 夸脱
64 液量盎司 = 1/2 加仑
128 液量盎司 = 1 加仑

豆浆、奶酪、豆腐

豆浆

获批准的：

- 半加仑

原汁　　原汁　　原汁、香草味

未获批准：

- 人造甜味剂
- 香草之外的口味
- 低热量
- 有机

国产奶酪

获批准的：

- 商场所售品牌
- 8 或 16 盎司奶酪块或奶酪碎
- 不含脂肪或低脂肪
- 美式切片奶酪，非独立包装
- 国产奶酪只限：
  - 美式
  - 砖型奶酪
  - 切达干酪 - 所有种类
  - 科尔比干酪、科尔比杰克奶酪、蒙特里杰克奶酪
  - 莫泽雷勒干酪（半脱脂或全脂）
  - 门斯特奶酪
  - 菠萝伏洛奶酪
  - 瑞士奶酪
- 可将获批准的各种奶酪混搭

未获批准：

- 食用香精（胡椒、酒、熏味等）
- 奶酪添加剂
- 奶酪制成的食品、奶酪酱
- 屑、丁、碎、丝
- 减胆固醇奶酪
- Deli 奶酪或 Deli 切片
- 进口奶酪
- 切片独立包装
- 有机
- 墨西哥白干酪、墨西哥软奶酪
- 商场所售美国品牌以外的切片干酪

豆腐

获批准的：

老豆腐（16 盎司）　　有机嫩豆腐（16 盎司）

酸奶

获批准的：

- 32 盎司装

BELFONTE Ice Cream & Dairy Foods Company

低脂
草莓味、香草味

脱脂
原味

COBURN FARMS

低脂
原味、香草味

Essential EVERYDAY

低脂
蓝莓味、桃味、原味、覆盆子味、草莓味、香草味

脱脂
原味

HyVee

低脂
蓝莓味、桃味、草莓味、草莓香蕉味、香草味

脱脂
原味、香草味

Schnucks

低脂
原味、草莓味、香草味

脱脂
原味

Best Choice

低脂
草莓味、香草味

脱脂
原味

DANNON

低脂
原味、草莓味、草莓香蕉味、香草味

脱脂
低热量&健康蓝莓味、低热量&健康香草味、原味

Great Value

低脂
桃味、草莓味、蓝莓香蕉味、香草味

脱脂
原味、香草味

Kroger

低脂
原味、香草味

脱脂
低热量草莓味、原味

Yoplait

低脂
蜜桃味、草莓味、草莓香蕉味、香草味

脱脂
原味

未获批准：

- 添加混合配料
- 希腊酸奶
- 有机

鸡蛋

获批准的：

- 任何品牌
- 1 打盒装
- 大个，白色，等级为 A 或 AA

未获批准：

- 棕色
- 散养
- 富含过多ω-3脂肪酸、维生素、矿物质
- 受精蛋
- 低胆固醇
- 有机
- 拥有其他特质

花生酱

获批准的：

- 商场所售品牌
- 16-18 盎司装
- 浓稠、酥脆、常规、丝滑

未获批准：

- 低脂
- 添加巧克力、蜂蜜、果酱、果冻、蜜饯等。
- 天然
- 有机

罐装豆类

获批准的：

- Bush’s Best 品牌
- 奶油豆、脱脂豆泥、鹰嘴豆、芸豆、斑豆、红豆
- 16 盎司罐装
- 低盐或少盐

未获批准：

- 烧烤
- 混合
- 有机
- 风干

干豆、豌豆、小扁豆粒

获批准的：

- 商场所售品牌
- 16 盎司装
- 任何种类的原味豆或干豆

未获批准：

- 有机
- 风干豆或风味豆

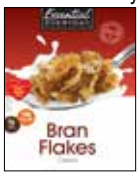
免煮谷类

Always Save

Best Choice

Dierbergs

Essential Everyday



全谷类

免煮谷类

Great Value

Hy-Top

Hy-Vee

全谷类

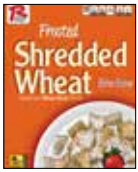
免煮谷类

IGA

Kiggins/Save A Lot

Kroger

Ralston

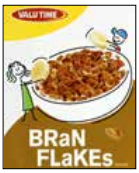


全谷类

免煮谷类

Schnucks

Valu Time



全谷类

提示： 购买 36 盎司混装 & 混合谷物的几种方式

- 12 盎司 + 12 盎司 + 12 盎司 = 36 盎司
- 12 盎司 + 24 盎司 = 36 盎司
- 18 盎司 + 18 盎司 = 36 盎司

热谷物

Best Choice

Cream of Rice

Cream of Wheat

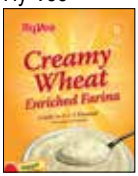
不含面筋

Essential Everyday

Great Value

Hy-Top

Hy-Vee



IGA

Kroger

Malt-O-Meal

Ralston

Schnucks

全谷类

- 获批准的规格：11.8/12 盎司至 36 盎司
- 不超过总盎司的混装&混合谷物

禁止出售、交易或分送 WIC 食品！
这属于蓄意欺诈。

面包

获批准的：

- 16 盎司装
- 100% 全麦或全谷物

全麦饼

获批准的：

- 16 盎司装

玉米饼

获批准的：

- 16 盎司装
- 白色或黄色软质玉米

全麦意大利面

获批准的：
- 16 盎司装
- 任何形状

未获批准：
- 添加糖、脂肪、油、盐
- 有机

糙米

获批准的：
- 商场所售品牌
- 16 盎司装
- 长粒、中粒、短粒

未获批准：
- 速食
- 有机

100% 果汁 - 适用于女士

获批准的：

- 11.5 -12 盎司冷冻浓缩

苹果汁、橙汁

苹果汁、橙汁

苹果汁、葡萄汁、橙汁

苹果汁、葡萄汁、橙汁

苹果汁、葡萄汁、橙汁

苹果汁、橙汁

苹果汁、橙汁

苹果汁、葡萄汁、橙汁、菠萝汁

苹果汁、苹果樱桃汁、苹果蔓越莓汁、苹果奇异果草莓汁、苹果百香果芒果汁、苹果覆盆子汁、苹果草莓香蕉汁、浆果混合汁、蓝莓石榴汁、樱桃石榴汁、蔓越莓混合汁、蔓越莓石榴汁、蔓越莓覆盆子汁、葡萄汁、橙汁、菠萝汁、菠萝橙汁、菠萝橙子香蕉汁、白葡萄汁

苹果汁、橙汁

橙汁

100% 果汁 - 适用于儿童

获批准的：

- 64 盎司装（半加仑）

未获批准：

- 有机
- 果汁鸡尾酒

Always Save

苹果汁、葡萄汁、橙汁

Best Choice

苹果汁、葡萄汁、菠萝汁、番茄汁、蔬菜汁、白葡萄汁

DIANE'S GARDEN

蔬菜汁

Dierbergs

苹果汁

Essential EVERYDAY

苹果汁、葡萄汁、橙汁、菠萝汁、番茄汁、蔬菜汁、白葡萄汁

Great Value

苹果汁、蔓越莓葡萄汁、葡萄汁、橙汁 番茄汁、蔬菜汁、白葡萄汁、白葡萄桃汁

HY-TOP TRUSTED QUALITY SMART VALUE

苹果汁、葡萄汁、橙汁、菠萝汁、番茄汁、蔬菜汁、白葡萄汁

HyVee

苹果汁、蔓越莓苹果汁、蔓越莓覆盆子汁、葡萄汁、Just Juice 苹果汁、Just Juice 浆果汁、Just Juice 葡萄汁、橙汁、菠萝汁、番茄汁、蔬菜汁、白葡萄汁

100% 果汁 - 适用于儿童

苹果汁、葡萄汁、橙汁、菠萝汁、番茄汁、蔬菜汁、白葡萄汁

苹果汁、苹果覆盆子汁、浆果汁、蔓越莓苹果汁、葡萄汁、奇异果草莓汁、橙汁、橙橘汁、苹果桃汁、草莓香蕉汁、草莓西瓜汁、热带水果汁、白葡萄汁

苹果汁、葡萄汁、橙汁、菠萝汁、蔬菜汁、白葡萄汁、白葡萄桃汁

苹果汁、苹果浆果樱桃汁、苹果蔓越莓汁、苹果葡萄汁、苹果菠萝橙汁、苹果桃芒果汁、葡萄汁、橙汁、菠萝汁、菠萝橙汁、番茄汁、蔬菜汁、白葡萄汁

苹果汁、苹果樱桃汁、苹果芒果汁、苹果白葡萄汁

苹果汁、苹果蔓越莓汁、浆果混合汁、黑樱桃蔓越莓汁、蓝莓石榴汁、樱桃石榴汁、蔓越莓石榴汁、葡萄汁、奇异果草莓汁、橙汁、橙橘汁、芒果桃汁、白葡萄汁

苹果汁

苹果汁、葡萄汁、橙汁、菠萝汁、番茄汁、蔬菜汁、白葡萄汁

橙汁

苹果汁、葡萄汁、橙汁

水果

获批准的：

- 任何品牌和种类的完整水果或切块水果，新鲜或冷藏
- 混合水果
- 水果汁或水果浓缩汁添加人造甜味剂或水
- 有机

未获批准：

- 低于 5 盎司包装
- 水果沙拉或熟食包装
- 风干水果或水果罐头或水果卷
- 添加了糖、盐、焦糖色、巧克力或酸奶
- 果篮或果盘
- 放于冰柜中的添加了维生素 C（改良风味）的水果
- 坚果或水果坚果的混合物
- 观赏性水果或装饰性水果
- 冷藏果汁类饮料

*加入的糖分包括：玉米糖浆、葡萄糖、高果糖玉米糖浆、蜂蜜、麦芽糖、枫糖浆、蔗糖。

健康提示

- 根据孩子的年龄，可以让孩子帮助家长去购买、清洗、削皮或切水果。
- 优质谷物或酸奶可以搭配香蕉或其他新鲜水果。松饼上可以加上蓝莓。
- 用水果充当下午茶的一部分。
- 购买价格更为便宜的应季水果。

蔬菜

获批准的：

- 任何品牌和种类的整棵蔬菜或改刀蔬菜，新鲜或冷藏
- 袋装生菜、球形生菜、色拉用蔬菜
- 新鲜大蒜和新鲜生姜
- 冷冻蚕豆和豌豆
- 原味、可蒸及混合蔬菜
- 常规或低盐冷冻蔬菜
- 有机

未获批准：

- 低于 5 盎司包装
- 水果沙拉或熟食包装
- 新鲜大蒜和新鲜生姜之外的香料
- 蔬菜篮或蔬菜拼盘
- 添加糖*
- 添加沙拉酱、奶酪或油炸面包丁
- 添加面包屑、奶油、卤汁或酱油
- 添加调料、油脂或食用油
- 添加意大利面、大米、鱼、肉或禽肉
- 观赏性蔬菜或装饰性蔬菜（辣椒辫或大蒜辫、瓜类、玉蜀黍或南瓜）
- 土豆丁、炸薯条、薯饼、烤土豆片、土豆丝饼或添加油脂、食用油、调料、糖的炸薯块*

*加入的糖分包括：玉米糖浆、葡萄糖、高果糖玉米糖浆、蜂蜜、麦芽糖、枫糖浆、蔗糖。

婴儿食品

婴儿谷物

获批准的：

- 8 或 16 盎司装，干燥，原味

未获批准：

- 添加了 DHA/ARA
- 添加了桂皮、干果、坚果、酸奶
- 有机

杂粮、燕麦、大米

大麦、杂粮、燕麦、大米、全麦

婴儿水果和蔬菜

获批准的：

- 4 盎司装或两包 4 盎司装
- 任何水果或混合水果
- 任何混合水果和蔬菜
- 任何蔬菜或混合蔬菜

未获批准：

- 添加了 DHA/ARA
- 添加了糖、盐、面粉
- 添加了谷物、粮食、大米
- 添加了调料或桂皮
- 正餐或添加了肉类
- 意大利面或肉类
- 有机
- 袋装饮料

新鲜水果和蔬菜

- 合格的新鲜水果和蔬菜允许婴儿食用。

婴儿配方

- 数量、品牌、种类和规格按规定。

适用于完全母乳喂养的婴儿

婴儿肉食

获批准的：
- 2.5 盎司装

未获批准：
- 添加了 DHA/ARA
- 正餐
- 肉和水果混合
- 肉和蔬菜混合
- 有机

婴儿肉食为完全母乳喂养的婴儿提供额外营养

适用于完全母乳的母亲

低脂金枪鱼

获批准的：
- 5 盎司罐装
- 任何品牌
- 大块、小块、碎块
- 低钠
- 含水

未获批准：
- 多包装
- 添加了风味、调料、调味酱
- 锡纸袋
- 独立包装
- 白色或长鳍金枪鱼

三文鱼

获批准的：
- 5 盎司罐装
- 任何品牌
- 粉鲑
- 含水

未获批准：
- 多包装
- 添加了风味、调料、调味酱
- 锡纸袋
- 熏制

沙丁鱼

获批准的：
- 3.75 盎司罐装
- 任何品牌
- 番茄酱或芥末酱
- 含水

未获批准：
- 添加了番茄酱或芥末酱之外的风味或调料
- 鱼排
- 锡纸袋
- 独立包装
- 熏制

提倡喝 1% 牛乳和/或脱脂乳！

- 脱脂乳不含脂肪。
- 1% 牛乳是第二的健康选择。其脂肪含量只占全脂牛乳脂肪含量的 30%，但口味却是一样的。它是通向脱脂乳的理想过渡。
- 1% 牛乳和/或脱脂乳含有更多的钙，是年龄大于两岁的所有人士的最健康选择。

牛奶的对比（1 杯/8 盎司）	全脂乳 (3.25%)	减脂乳 (2%)	低脂乳 (1%)	脱脂乳
卡路里	149	122	102	83
总脂肪（克）	8	5	2.5	0
饱和脂肪（克）	4.5	3	1.5	0
蛋白质（克）	8	8	8	8
钙（毫克）	276	293	305	299
维生素 D (IU)	124	120	117	115

来源：国家标准营养数据库第26版 (National Nutrient Database for Standard Reference Release 26)

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS
Department of Health and Senior Services

密苏里州健康与老年服务部 (Missouri Department of Health and Senior Services)
WIC 与营养服务 (WIC and Nutrition Services)
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
wic.mo.gov

均等机会/反歧视行动倡导者：
我们以非歧视为基础提供服务。

如果需要适用于残障人士阅读的本文件的替代文件，请联系密苏里州健康与老年服务部 573-751-6204。

听力或语言障碍人士可拨打 711。

本机构提供均等机会。

WIC-640 Simplified Chinese (05-18)