马塞诸塞州妇女、

婴儿和儿童 (WIC)

农贸市场

营养计划

关于

WIC 农贸市场优惠券

农贸市场优惠券由 WIC 提供，仅可用于购买由当地农民

种植且在经批准的农贸市场上销售的新鲜水果、蔬菜和

草药。

水果和蔬菜的选择可能因市场以及季节不同而有所差

异。并非所有市场都销售相同的商品，具体取决于当地

农民种植了什么！

优惠券与 WIC 水果蔬菜福利不同，不能在杂货店使用。

在当地农贸市场和农产品摊位

使用您的 WIC 农贸市场优惠券

• 请访问 www.mass.gov/massgrown 查看农贸市场的

开放和关闭日期。

• 使用 MassGrown 地图上的搜索功能，在“营养计

划”下选择“WIC FMNP”来查找参与活动的地点。

• 每张优惠券价值 5.00 美元，不找零。请携带小额纸

币和零钱，以防超出金额—您可以支付差额。您也

可以请朋友或家人帮您购物。

SNAP 和 HIP

信息

许多农贸市场也接受 SNAP 福利。请访问

mass.gov/massgrown 了解您所在的农贸市场是否接

受 SNAP，或咨询您附近农贸市场的市场主管。

当您使用 SNAP 从健康激励计划 (HIP) 农场供应商处购

买健康的本地种植水果和蔬菜时，HIP 会将钱返还到

您的 EBT 卡上。请点击 mass.gov/HIP 了解更多信息。

马萨诸塞州种植

什么农产品？

选购夏秋季农产品选购夏秋季农产品

苹果

芝麻菜

芦笋

四季豆

甜菜

蓝莓

小白菜

西兰花

卷心菜

哈密瓜

胡萝卜

花椰菜

芹菜

君达菜

玉米棒

黄瓜

蔓越莓

茄子

大蒜

韭葱

生菜

绿豆

蘑菇

桃子

梨

豌豆

辣椒

土豆

南瓜

萝卜

覆盆子

葱

菠菜

豆芽

西葫芦

西红柿

芜菁

夏季桃子莎莎酱夏季桃子莎莎酱

• 3 颗成熟的桃子，切丁

• 3 颗成熟的西红柿，切丁

• 1 个小紫皮洋葱，去皮切丁

• ½ 牛油果，切丁

• ½ 束香菜，切碎

• ½ 个墨西哥辣椒，去籽切丁（可选）

• 1 颗青柠榨成的汁

• 适量盐和胡椒粉

将以上所有原料混合，搭配全麦玉米饼或黄瓜片一起享

用！冷藏可保存 3-5 天。

食谱

Form##391 Chinese

mass.gov/wic

本机构致力于提供公平的机会。