

您有 SNAP/EBT 嗎？ 獲取免費水果、蔬菜和豆類。

如果使用補充營養援助計畫 (SNAP/EBT*) 提供的福利，每消費 1 美元，您的 Get the Good Stuff 卡 (購買好東西卡) 就會有 1 美元回贈入帳，供您下次購買符合條件的食品。



哪些食品符合 Get the Good Stuff 計畫的條件？

- 未添加糖、鹽或脂肪的新鮮、冷凍、罐裝和晾乾的水果、蔬菜、豆類和扁豆。



- 查看包裝食品上的成分表是否列有**添加鹽和脂肪**。如果有，則不符合條件。
- 僅列出一種成分的食品 (例如水果、蔬菜、香草、豆類或扁豆) 均符合條件。

成分表中列有添加鹽、脂肪和糖的範例有哪些？

部分範例包括但不限於：

- **鹽**：海鹽、苯甲酸鈉、氯化鈉、麩胺酸鈉 (MSG)
- **脂肪**：油、奶油、人造奶油、豬油
- **糖**：蔗糖、糖漿、蜂蜜、高果糖玉米糖漿

如何確認某一冷凍、罐裝或晾乾的食品是否符合條件？

- 查看包裝食品背面的營養成分標籤，確認是否列有**添加糖**。如果標籤顯示添加糖含量為 0 克，則該產品可能符合條件。

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size	1 Cup (87g)
Amount Per Serving	
Calories	25
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium	
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	



請前往參加 Get the Good Stuff 計畫的超市，在客戶服務台登記加入該計畫。如需瞭解更多資訊或取得參加該計畫的超市清單，請造訪 nyc.gov/health/goodstuff，或傳送電子郵件至 getthegoodstuff@health.nyc.gov。

*SNAP/EBT: 補充營養援助計畫/電子福利轉帳。EBT 是一種電子系統，允許使用 SNAP 福利支付食品費用。如需瞭解關於 SNAP 和其他食品援助計畫的更多資訊，請撥打 311 或造訪 access.nyc.gov。

