

請記得：每日吃五至九份水果和蔬菜  
有益健康！



請在11月30日前將您的支票用完!



農夫市場營養計畫（Farmers' Market Nutrition Program）由賓夕凡尼亞州農業部施行。

如果您對此計畫有任何疑問，請聯絡：

**Bureau of Food Distribution**  
**2301 North Cameron Street**  
**Harrisburg, PA 17110-9408**

**1-800-468-2433**

[www.pda.state.pa.us](http://www.pda.state.pa.us)

**Tom Wolf**  
Governor

**Russell Redding**  
Secretary of Agriculture



Pennsylvania Department of Agriculture

資訊提供者：

費城長者服務團

Philadelphia Corporation for Aging  
642 North Broad Street  
Philadelphia, PA 19130-3409

PCA協助專線：215-765-9040

Visit our website at [www.pcacares.org](http://www.pcacares.org)

**PCA**

## 甚麼是長者農夫市場營養計畫？

這個計畫向年長人士發放四張5.00元支票（總計20元），用於購買在賓夕法尼亞州種植或可種植的新鮮水果和蔬菜。

## 誰有資格領取？

如要在費城領取此計畫的支票，您必須：

於2018年12月31日前滿60歲

住在費城

2016年總計家庭收入不超過：**隨時變化**

22,459元（1人） 30,451元（2人）

38,443元（3人） 46,435元（4人）

只有合格的農夫市場或商店會接受這些支票。

請參閱隨支票附帶的市場名單。

您無法在其他商店或者是賓夕法尼亞州以外的地區花用這些支票。

每張支票面值5元。買東西時不找零，因此請盡量將5元一次花完。

支票必須在2016年11月30日前用掉。

\*在商家要您簽字前，請勿在支票上書寫。

## 我能夠用這些支票買些甚麼？

**必須在賓夕法尼亞州種植的新鮮水果和蔬菜。**

請參閱背面上的合格和不合格食物清單。如果您對於可以買甚麼或買多少有疑問，市場的商家能夠幫助您。

### 合格食物

**必須在賓夕法尼亞州種植的新鮮水果和蔬菜。**

水果 — 部份清單

蘋果 櫻桃 油桃 李子 杏子 葡萄 桃子 漿果 瓜類 梨子

蔬菜 — 部份清單

朝鮮薊 茄子 南瓜（限食用者） 蘆筍 綠葉菜 小蘿蔔

豆莢類（新鮮） 甘藍 食用大黃 甜菜根 韭蔥 瑞典蕪菁  
綠花椰菜 萵苣 菠菜 球芽甘藍 蘑菇 節瓜 包心菜 秋葵 甘薯  
胡蘿蔔 洋蔥 番茄 菜花 防風草根 蕪菁 芹菜 豌豆 紅薯 玉米  
甜椒 綠皮胡瓜 黃瓜 馬鈴薯

新剪香料植物，如果用於烹飪或調味。

### 不合格食物

您不可以買：

加工食品 — 果醬、烘烤食品、蜂蜜、核果、蘋果汁。

柑橘類或熱帶水果 —

香蕉、柑橘、檸檬、來姆果、葡萄柚、檳柑、鳳梨、芒果等等。

實際植物 — 即使是香

