

FMNP 和 SFMNP 菜卷基本規則和規定

- FMNP 和 SFMNP 菜卷不能在2023年6月1日之前或2023年11月30日之後使用。
- FMNP菜卷只能用以購買賓夕法尼亞州種植的水果、蔬菜和草藥
- 使用者必須在支票正面的“簽名收件人或代理人”欄中籤名。可以在去市場之前這樣做或攜帶筆去。
- 在市場上尋找展示白色農貿市場營養計劃海報的攤位。
- 每張支票價值\$10美元。農夫不得為少於 \$10 美元的購買找還零錢。
- 計劃接受者可以在線上向已 FMNP 批准的農民下訂單；但是，您必須使用紙質的FMNP菜卷付款。代理人可以去市場為您購買。

市場資訊

要找到符合條件的農民的農夫市場或農場攤位，請下載 FMNP 應用程序。PAFMNP應用程序可在 Google Play 商店和 Apple Store 免費下載。搜索 PA FMNP 農夫市場定位軟件並下載該應用程序。或訪問 www.pafmnp.org 搜索我們的在線農夫市場和農夫攤位數據庫。

那些有電話號碼的市場，請在去前聯繫該市場以便知道可能更改了的營業時間。

**** 注意：**我們鼓勵計劃參加者在市場和攤位上保持社交距離並戴上口罩。

符合條件的水果和蔬菜清單

水果

蘋果	漿果	葡萄	瓜類	梨
杏子	櫻桃	油桃	李子	桃子

蔬菜

朝鮮薊	花椰菜	韭菜	防風草	西紅柿
蘆筍	芹菜	生菜	洋蔥	蘿蔔
豆類（新鮮）	玉米	蘑菇	蘿蔔	冬瓜
甜菜	黃瓜	辣椒	大黃	山藥生長在賓州的
西蘭花	茄子	土豆	大頭菜	夏南瓜
球芽甘藍	青菜	綠豆	菠菜	微型蔬菜
白菜	大頭菜	秋葵	甜薯	

不可以購買任何實際的植物，只能是成熟的水果和/或蔬菜可以用 FMNP 菜卷購買。

如果是用於烹飪或調味，則允許用來購買新鮮的香草

- 不允許購買加工食品。南瓜燈亦是不允許購買的
- 不可使用 FMNP 菜卷購買柑橘或熱帶水果。

營養教育知識

有關基本營養、購物、烹飪、食品中的營養成分和食品安全的營養信息，請訪問 <https://www.nutrition.gov/> 該網站還提供許多不同的食譜。