

- 在 2020 年 6 月 1 日之前或 2020 年 11 月 30 日後不能使用 FMNP 菜卷。
- FMNP 持有人只能購買賓夕法尼亞州種植的水果和蔬菜
- 持有人必須在菜卷正面的“持有人或代理人簽名”框中簽名。 你可以去市場之前做，或帶著筆去。
- 在市場裏尋找有展示白色農夫市場營養計劃海報的攤位。
- 每張菜卷價值 6 美元。販賣者不允許給購買低於\$ 6 的給找贖。
- 計劃受助人可以網上與 FMNP 批准的農夫下訂單；但您必須用 FMNP 菜卷付款。你的代理人可以去市場代您購買。

Market information 市場消息

要找到符合資格的一個農夫市場或農夫攤位，請下載 FMNP 應用程式。該 PA FMNP 應用程式可以在谷歌 Play 商店和蘋果商店網站免費下載。搜索 ‘PA FMNP 農民市場尋找器’ 並下載該應用程式。

或訪問 www.pafmnp.org 來搜索我們的在線的農夫市場和農場攤位數據庫。

如果要前往列有電話號碼的市場，請在去前與市場聯繫以便瞭解營業時間的更改。

****注意：**我們鼓勵你使用菜卷時，在市場和攤位進行社交隔離和戴口罩。

List of eligible Fruit and vegetables 符合購買的水果和蔬菜清單

Fruit 水果

Apples	Berries	Grapes	Melons	Pears
Apricots	Cherries	Nectarines	Plums	Peaches

Vegetables 蔬菜

Artichokes	Cauliflower	Leeks	Parsnips	Tomatoes
Asparagus	Celery	Lettuce	Onions	Turnips
Beans (fresh)	Corn	Mushrooms	Radishes	Winter Squash
Beets	Cucumbers	Peppers	Rhubarb	Yams grown in PA
Broccoli	Eggplant	Potatoes	Rutabagas	Zucchini
Brussels sprouts	Greens	Peas	Spinach	
Cabbage	Kohlrabi	Okra	Sweet Potatoes	

不允許用菜卷購買整株植物。通過 FMNP 計劃你只能購買成熟的水果和/或蔬菜。

你也可以使用它們購買用來烹飪或調味的新鮮草藥。

- 不允許使用 FMNP 菜卷購買加工食品。也不允許使用它購買南瓜燈。

- 不允許使用 FMNP 菜卷購買柑橘等或熱帶水果。

Nutrition Education 營養教育

有關基本食物營養、購買、烹飪和食品安全資料，請訪問 <https://www.nutrition.gov/>。該網站還提供許多不同的食譜。