購物車對比



**另一個購物車 精明購物車**

# 此車裏的物品含高量的脂肪，

# 額外添加的糖，以及鹽

# 此車裏的物品含高量的纖維，

# 維生素，鈣和蛋白質

|  |  |
| --- | --- |
| 熱狗, 16盎司 | $1.87 |
| 碎牛肉(20% 脂肪), 1.3 磅 | $6.49 |
| 冷凍炸雞塊, 28 盎司 | $8.99 |
| 雞蛋, 1 打 | $3.29 |
| Hamburger helper, 6.2 盎司 | $2.19 |
| 冷凍芝士披薩, 13.5 盎司 | $5.00 |
| 冷凍薯條, 32 盎司 | $4.49 |
| 盒裝米類晚餐, 12 盎司 | $3.29 |
| 小麥面包, 24 盎司 | $2.80 |
| 香蕉, 4 | $1.28 |
| 胡蘿蔔 (整條), 2 磅袋裝 | $2.19 |
| 果汁, 10 個6 盎司小袋 | $2.00 |
| 調味即食燕麥片, 10 小袋 | $3.99 |
| 微波爐爆米花, 6-3.2 oz. 小袋 | $3.50 |
| 巧克力曲奇餅, 13 盎司 | $2.99 |
| 碳酸飲料, 2 升 | $2.19 |
| 冰淇淋, 1.5 誇脫 | $3.00 |
| **總價:** | **$59.55** |

|  |  |
| --- | --- |
| 罐裝吞拿魚, 2-5 盎司 | $3.00 |
| 幹斑豆, 16 盎司 | $1.87 |
| 整雞, 3.5 磅 整雞 | $4.52 |
| 雞蛋, 1 打 | $3.29 |
| 全麥乾麵條, 16 盎司 全麥乾麵條 | $1.50 |
| 罐裝意大利面醬, 24 盎司 | $2.00 |
| 冷凍綠豆, 32 盎司 | $2.50 |
| 糙米, 16盎司 | $1.09 |
| 全麥面包, 24盎司 | $2.80 |
| 香蕉, 4 | $1.28 |
| 胡蘿蔔 (整條), 2 磅袋裝 | $2.19 |
| 橙子, 4 | $3.40 |
| 一桶燕麥片, 42盎司 | $3.29 |
| 袋裝爆米花, 30盎司 | $4.00 |
| 花生醬, 18盎司 | $3.99 |
| 脫脂牛奶, 1 加侖 | $4.49 |
| 脫脂酸奶, 32盎司 | $2.80 |
| **總價:**  **(節省$11.54)** | **$48.01** |

*Figures taken from Safeway.com, 04/18. Developed by UCCE-Contra Costa County*

本材料承蒙美国农业部辅助性营养援助项目(USDA SNAP)资金支持，由加州 CalFresh Healthy Living 制作。这些机构是平等机会提供者和雇主。获得重要的营养信息，请访问: www.CalFreshHealthyLiving.org。

\01.1 CURRICULA\CURRICULA\Curricula Print files\Adult Curricula\PSSC\PSSC 2017-Current\Lesson 3 Traditional Chinese Rev. 04/20