



# 購物車對比

## 另一個購物車

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
<b>總價:</b>	<b>\$59.55</b>

此車裏的物品含高量的脂肪，  
額外添加的糖，以及鹽

## 精明購物車

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
<b>總價:</b>	<b>\$48.01</b>
(節省\$11.54)	

此車裏的物品含高量的纖維，  
維生素，鈣和蛋白質

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](http://www.CalFreshHealthyLiving.org)。

