



买本地的，吃新鲜的!

允许的东西

- 新鲜水果
- 新鲜蔬菜
- 新鲜香草

不允许的东西

- 加工食品 (包括果酱、蜂蜜、干果、乳制品或坚果)
- 真的植物
- 肉类、鱼或蛋
- 非食品类

在11月30日前到市场和农场摊位上使用支票!

如何使用支票

- ❶ 将支票带到任何参与的农夫市场或农场摊位。要找到地点, 请到 mvoregonfarm.org
- ❷ 在农夫的摊位上寻找标有“俄勒冈州农场直接营养计划欢迎您在这里用支票” (“Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome Here”) 的标志或向市场工作人员寻求协助。
- ❸ 选择您想购买的本地种植新鲜水果、蔬菜和香草。有机产品也可以!
- ❹ 用支票向农夫支付新鲜农产品。

记住

- 仅选择本地种植的农产品 (香蕉、橙子、柠檬、菠萝等不行)
- 您可以一次使用一张支票, 也可以一次过全用。给一个或多个农夫也行!
- 请先计划好要购买的, 因为不会有给您找换的零钱。
- 在本地市场和农场摊位季节结束之前购买。
- 将您的农场直接支票放在安全的地方。丢失或被盗的支票不会重发。

这个月有什么是合季节的?

水 果						
	六月	七月	八月	九月	十月	十一月
苹果		✓	✓	✓	✓	✓
黑莓	✓	✓	✓			
蓝莓		✓	✓	✓		
樱桃	✓	✓				
甜瓜			✓	✓	✓	
桃子			✓	✓	✓	
梨子		✓	✓	✓	✓	✓
红树莓	✓	✓	✓			
大黄	✓					
草莓	✓	✓				
蔬 菜						
	六月	七月	八月	九月	十月	十一月
西兰花				✓	✓	✓
胡萝卜, 欧洲防风草			✓	✓	✓	✓
花椰菜	✓	✓	✓	✓	✓	✓
玉米			✓	✓	✓	
黄瓜			✓	✓	✓	

象大蒜		✓	✓	✓	✓	✓
四季豆		✓	✓	✓		
蘑菇		✓	✓	✓	✓	✓
洋葱			✓	✓	✓	✓
土豆			✓	✓	✓	✓
沙拉菜	✓	✓	✓	✓	✓	
瓜, 南瓜		✓	✓	✓	✓	✓
芜菁, 芜菁甘蓝			✓	✓	✓	✓

*不同地点提供的可能有异