

# Recipe List

## Recipe List Report Nutrient

Category: Breakfast Entree

School: School

Menu: Middle School Menu TUSD 2017-2018

Date: Sep 1, 2017 - Sep 1, 2017

### Nutrients listed per serving

Name	Number	Serving Size	Calories (kcal)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Fiber (g)	Sugars (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Vitamin D (mcg)	Protein (g)	Carbohydrates (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Saturated Fat (%cal)	Trans Fat (g)	
Breakfast Entree																		
<b>Bagel and Cream Cheese, 3G</b>	2196837	1 each	316.000	31.000	314.000	N/A*	4.360	4.000*	2.830	38.000	N/A*	9.800	45.600	10.820	6.090	17.35%	0.000	
WG Bagel, plain, sliced, 3.0 oz, Tony Roberts 19321, 3G, (W)	2193917		217.000	0.000	230.000	N/A*	4.360	4.000	2.470	18.000	N/A*	7.800	44.600	0.820	0.090	0.37%	0.000	
Cream Cheese, Driftwood #60501, 100/1oz	2193955		99.000	31.000	84.000	N/A*	0.000	N/A*	0.360	20.000	N/A*	2.000	1.000	10.000	6.000	54.55%	0.000	
<b>Banana Bread, Slice</b>	1236020	1 each	280.000	0.000	220.000	N/A*	2.000	25.000	1.080	80.000	N/A*	5.000	44.000	10.000	2.000	6.43%	0.000	
Banana Bread, Slice, WG, Ultra bread, Super bakery, #6071, 2G, (W)	1235259		280.000	0.000	220.000	N/A*	2.000	25.000	1.080	80.000	N/A*	5.000	44.000	10.000	2.000	6.43%	0.000	
<b>Breakfast (Buttermilk) Bar</b>	2194103	1 each	230.000	15.000	220.000	N/A*	2.000	15.000	1.440	100.000	N/A*	4.000	39.000	7.000	2.000	7.83%	0.000	
Breakfast Bar (Buttermilk Bar), Sky Blue Bakery, #HWB5172, 2.75G, (W)	2194101		230.000	15.000	220.000	N/A*	2.000	15.000	1.440	100.000	N/A*	4.000	39.000	7.000	2.000	7.83%	0.000	

<b>Breakfast (Snack) Bun</b>	2194117	1 Bun	200.000	0.000	220.000	N/A*	2.000	10.000	2.700	80.000	N/A*	4.000	30.000	7.000	2.000	9.00%	0.000
Whole Grain Snack Bun, 2.25 oz., SWB5175, 2.25G, (W)	2194153		200.000	0.000	220.000	N/A*	2.000	10.000	2.700	80.000	N/A*	4.000	30.000	7.000	2.000	9.00%	0.000
<b>Breakfast Bar, Banana Choc Chunk</b>	1698635	1 each	280.000	15.000	220.000	N/A*	3.000	23.000	1.800	20.000	N/A*	5.000	48.000	8.000	3.000	9.64%	0.000
Breakfast Bar, Banana Choc Chunk 2.5oz, J&J #40402, 2G (W, F)	1698602		280.000	15.000	220.000	N/A*	3.000	23.000	1.800	20.000	N/A*	5.000	48.000	8.000	3.000	9.64%	0.000
<b>Breakfast Bar, French Toast</b>	2194087	1 each	290.000	25.000	200.000	N/A*	3.000	21.000	1.800	40.000	N/A*	5.000	47.000	9.000	2.500	7.76%	0.000
French Toast, BeneFIT Bar, J&J #40404, 2.25G, (W, F)	2194085		290.000	25.000	200.000	N/A*	3.000	21.000	1.800	40.000	N/A*	5.000	47.000	9.000	2.500	7.76%	0.000
<b>Breakfast Bar, Oatmeal Choc Chip</b>	1698601	1 each	290.000	20.000	240.000	N/A*	3.000	22.000	1.800	20.000	N/A*	5.000	47.000	9.000	3.000	9.31%	0.000
Breakfast Bar, Oatmeal Choc Chip 2.5oz, J&J #40401, 2G (W, F)	1698568		290.000	20.000	240.000	N/A*	3.000	22.000	1.800	20.000	N/A*	5.000	47.000	9.000	3.000	9.31%	0.000
<b>Breakfast Bean &amp; Cheese Whole Grain Burrito</b>	1588286	1 ea	177.070	20.410	263.850	N/A*	3.900	0.200	0.760	186.310	N/A*	9.920	18.120	7.300	3.540	17.99%	0.000
Burrito, Breakfast Bean & Cheese Whole Grain, IW Ardellas #70147, 1.5M/1G, (W)	1588242		177.070	20.410	263.850	N/A*	3.900	0.200	0.760	186.310	N/A*	9.920	18.120	7.300	3.540	17.99%	0.000
<b>Cinnamon Swirl</b>	2194115	1 pkg of 2	190.000	0.000	220.000	N/A*	3.000	7.000	1.440	0.000	N/A*	4.000	29.000	7.000	1.000	4.74%	0.000

WG Cinnamon Swirl 2-pack, 2 oz., WCSW272, 2G, (W)	2195563		190.000	0.000	220.000	N/A*	3.000	7.000	1.440	0.000	N/A*	4.000	29.000	7.000	1.000	4.74%	0.000
<b>Cinnamon Toast Crunch Cereal and Graham Cracker</b>	2196775	1 each	220.000	0.000	300.000	N/A*	4.000	15.000	5.600	85.000	N/A*	3.000	42.000	6.000	1.500	6.14%	0.000
Cinnamon Toast Crunch, Bowlpack, General Mills, #11815, 1G, (W)	2194107		110.000	0.000	160.000	N/A*	2.000	8.000	3.600	80.000	N/A*	1.000	22.000	3.000	0.500	4.09%	0.000
Graham Crackers w/fiber, MJM #300151, 1G, (W)	2194243		110.000	0.000	140.000	N/A*	2.000	7.000	2.000	5.000	N/A*	2.000	20.000	3.000	1.000	8.18%	0.000
<b>Cinnamon, Super Stix</b>	2194091	1 each	150.000	5.000	115.000	N/A*	3.000	8.000	1.440	20.000	N/A*	4.000	30.000	2.500	1.000	6.00%	0.000
SuperPretzel SuperStix Cinnamon Bun IW, J&J, #34153, 2G, (W, F)	2194089		150.000	5.000	115.000	N/A*	3.000	8.000	1.440	20.000	N/A*	4.000	30.000	2.500	1.000	6.00%	0.000
<b>Cocoa Puffs Cereal and Graham Cracker</b>	2196773	1 each	220.000	0.000	300.000	N/A*	4.000	15.000	6.500	105.000	N/A*	4.000	45.000	4.500	1.000	4.09%	0.000
Cocoa Puffs (R) 25% Less Sugar, Bowlpack, General Mills, #31888, 1G, (W)	2194535		110.000	0.000	160.000	N/A*	2.000	8.000	4.500	100.000	N/A*	2.000	25.000	1.500	0.000	0.00%	0.000
Graham Crackers w/fiber, MJM #300151, 1G, (W)	2194243		110.000	0.000	140.000	N/A*	2.000	7.000	2.000	5.000	N/A*	2.000	20.000	3.000	1.000	8.18%	0.000
<b>Egg &amp; Cheese Breakfast Taco</b>	2194099	1 taco	140.000	85.000	360.000	N/A*	1.000	2.000	1.080	60.000	N/A*	7.000	15.000	6.000	1.500	9.64%	0.000
Egg & Cheese Breakfast Taco (Burrito), El Monterey, #41096, 1G/1M, (W)	2194097		140.000	85.000	360.000	N/A*	1.000	2.000	1.080	60.000	N/A*	7.000	15.000	6.000	1.500	9.64%	0.000
<b>Egg &amp; Cheese Sandwich</b>	2076209	0	160.000	70.000	280.000	N/A*	2.000	4.000	1.080	80.000	N/A*	6.000	19.000	7.000	2.500	14.06%	0.000

Sandwich, Egg & Cheese on Whole Grain Bun, AdvancePierre Foods, #68079, (W), .75M, 1.25G	2076175		160.000	70.000	280.000	N/A*	2.000	4.000	1.080	80.000	N/A*	6.000	19.000	7.000	2.500	14.06%	0.000
<b>Fruity Cherrios Cereal and Graham Cracker, 2G</b>	2196833	1 each	230.000	0.000	290.000	N/A*	4.000	17.000	6.500	105.000	N/A*	4.000	46.000	4.500	1.000	3.91%	0.000
Fruity Cheerios (R), Bowlpack, General Mills, #31916, 1G, (W)	2194543		120.000	0.000	150.000	N/A*	2.000	10.000	4.500	100.000	N/A*	2.000	26.000	1.500	0.000	0.00%	0.000
Graham Crackers w/fiber, MJM #300151, 1G, (W)	2194243		110.000	0.000	140.000	N/A*	2.000	7.000	2.000	5.000	N/A*	2.000	20.000	3.000	1.000	8.18%	0.000
<b>GoodyRing, WG</b>	2194533	1 ring	230.000	0.000	260.000	N/A*	2.000	6.000	1.440	100.000	N/A*	5.000	29.000	11.000	4.000	15.65%	0.000
GoodyRing, WG, Super Bakery, #18400, 2G	2194531		230.000	0.000	260.000	N/A*	2.000	6.000	1.440	100.000	N/A*	5.000	29.000	11.000	4.000	15.65%	0.000
<b>Honey Nut Cherrios Cereal and Graham Cracker, 2G</b>	2196835	1 each	220.000	0.000	300.000	N/A*	4.000	16.000	6.500	105.000	N/A*	4.000	42.000	4.500	1.000	4.09%	0.000
Honey Nut Cheerios (R), Bowlpack, General Mills, #11918, 1G, (W)	2194539		110.000	0.000	160.000	N/A*	2.000	9.000	4.500	100.000	N/A*	2.000	22.000	1.500	0.000	0.00%	0.000
Graham Crackers w/fiber, MJM #300151, 1G, (W)	2194243		110.000	0.000	140.000	N/A*	2.000	7.000	2.000	5.000	N/A*	2.000	20.000	3.000	1.000	8.18%	0.000
<b>Muffin, Blueberry</b>	2194121	1 muffin	223.000	30.000	115.000	N/A*	3.300	16.500	1.100	8.500	N/A*	3.900	38.500	6.000	0.900	3.63%	0.000
Muffin, Blueberry, Daves Baking Company, #WG829, 2G/.25F, (W, F)	2194119		223.000	30.000	115.000	N/A*	3.300	16.500	1.100	8.500	N/A*	3.900	38.500	6.000	0.900	3.63%	0.000
<b>Muffin, Chocolate Chip</b>	2194125	1 muffin	227.000	30.000	115.000	N/A*	3.100	17.500	0.900	4.000	N/A*	3.900	39.500	6.000	0.900	3.57%	0.000

Muffin, Chocolate Chip, Dave's Baking Company, #WG825, 2G, (W, F)	2194123		227.000	30.000	115.000	N/A*	3.100	17.500	0.900	4.000	N/A*	3.900	39.500	6.000	0.900	3.57%	0.000
<b>Muffin, Double Chocolate</b>	2194129	1 muffin	229.000	30.000	125.000	N/A*	3.100	18.500	1.000	3.500	N/A*	3.800	40.000	6.000	0.900	3.54%	0.000
Muffin, Double Chocolate, Dave's Baking Company, #WG845, 2G, (W,F)	2194127		229.000	30.000	125.000	N/A*	3.100	18.500	1.000	3.500	N/A*	3.800	40.000	6.000	0.900	3.54%	0.000
<b>Pancake Sausage on a Stick</b>	1246750	1 each	187.000	28.000	425.000	N/A*	1.400	7.000	1.000	18.000	N/A*	7.000	19.800	8.900	2.700	13.00%	0.000
Pig in Blanket, WG Pork Pancake Sausage on a Stick, Don Lee, #27072, 1M/1.5WG, (W,F)	1244754		187.000	28.000	425.000	N/A*	1.400	7.000	1.000	18.000	N/A*	7.000	19.800	8.900	2.700	13.00%	0.000
<b>Pizza, Breakfast</b>	1688515	1 each	210.000	15.000	480.000	N/A*	2.000	9.000	1.800	100.000	N/A*	9.000	26.000	7.000	2.000	8.57%	0.000
Pizza, Breakfast, Turkey Sausage, Tony's #63912, 1M/1.5G, (W)	2194047		210.000	15.000	480.000	N/A*	2.000	9.000	1.800	100.000	N/A*	9.000	26.000	7.000	2.000	8.57%	0.000

\* = Indicates missing Nutrient Information.

WARNING: THE DATA CONTAINED WITHIN THIS REPORT CANNOT BE USED FOR AND DOES NOT PROVIDE MENU PLANNING OR MEDICAL TREATMENT FOR ANYONE WITH A MEDICAL CONDITION, DIETARY RESTRICTION OR FOOD ALLERGY. USE OF THE SERVICES TO PROVIDE MENU PLANNING OR MEDICAL TREATMENT FOR ANYONE WITH A MEDICAL CONDITION, DIETARY RESTRICTION OR FOOD ALLERGY IS A VIOLATION OF THE TERMS OF THIS SERVICE. ANY SUBSCRIBER PLANNING FOR OR TREATING MEDICAL CONDITIONS, DIETARY RESTRICTIONS OR A FOOD ALLERGY MUST CONSULT A MEDICAL PROFESSIONAL FOR ASSISTANCE. TRANS FAT VALUES ARE PROVIDED FOR INFORMATION PURPOSES ONLY, NOT FOR MONITORING PURPOSES.