

Middle School Lunch Nutritionals

Middle Schools, Lunch

RDA Dataset - Amarillo Standard

Serving Group - 6th-8th

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Menu: Middle School Lunch															
Entrees															
BBQ on Bun (1 ea.)	282.074	8.000	3.200	0.000	21.000	849.482	40.378	2.200	0.000	13.000	2.520	124.000	6.000	30.000	0.720
Beef Fiestada (1 ea.)	400.000	13.000	6.000	0.000	30.000	810.000	54.000	3.000	11.000	19.000	3.600	250.000	0.000	500.000	0.000
Beef, Ground & Macaroni (3/4 c.)	283.000	10.670	4.400	0.000	51.000	193.000	26.140	2.500	0.000	19.960	3.320	40.000	0.000	718.000	13.900
Beef Ground Stroganoff (3/4 c.)	283.270	20.542	6.119	0.000	55.066	646.835	11.264	2.062	0.000	15.847	1.981	54.428	10.356	49.516	2.514
Beef, Taco Crispy (2 ea.)	303.100	13.206	4.096	0.746	55.322	485.420	22.448	3.490	0.000	19.176	7.620	50.130	104.588	523.256	9.421
Beef, Taco Soft (2 ea.)	404.395	22.802	7.931	0.000	59.259	1085.149	34.448	3.490	0.000	19.208	4.252	362.354	104.588	523.256	9.421
Beef Taco Burger (1 ser)	397.004	18.608	5.528	0.000	55.172	328.444	40.706	4.163	4.000	20.777	3.558	208.510	15.210	76.460	10.073
Beef Tamale Casserole (3/4 c.)	306.470	14.689	3.788	0.000	37.600	564.414	33.470	2.237	0.000	14.107	3.471	55.313	77.899	615.499	6.646
Beef Stew (1 c.)	230.000	10.000	4.000	0	45.000	990.000	22.000	3.000	0.000	14.000	1.800	20.000	150.000	750.000	0.000
Burrito, Acapulco (1 ser)	534.000	18.590	7.040	0.000	73.000	1129.000	59.880	4.180	0.000	29.460	5.880	239.000	103.000	0.000	3.100
Burrito, Fernando (1 ea.)	430.000	19.000	5.000	1.000	15.000	930.000	47.000	12.000	0.000	16.000	3.000	68.000	213.200	1066.000	0.000
Burrito, Soft Bean (1 ea.)	280.000	6.500	3.000	0.500	0.000	1230.000	34.000	3.500	0.500	7.000	6.620	162.000	0.000	0.000	11.600
Bread, WW Bun (1 ea)	160.000	2.000	0.000	0.000	0.000	200.000	31.000	3.000	4.000	6.000	1.800	150.000	0.000	0.000	0.000
Bread, WW Hoagie (1 ea)	250.000	3.500	0.000	0.000	0.000	310.000	46.000	4.000	7.000	8.000	2.700	200.000	0.000	0.000	0.000
Bread WW Sliced (1 ea)	70.000	1.000	0.000	0.000	0.000	135.000	12.000	2.000	3.000	3.000	0.720	100.000	0.000	0.000	0.000
Chalupa, Bean & Cheese (2 ea.)	440.303	22.887	4.269	3.038	1.700	699.249	45.048	5.750	0.000	12.812	1.670	211.875	102.678	513.392	1.471
Chalupa, Meat & Bean (Sec) (2 ea.)	459.173	22.549	7.526	0.000	57.87	458.751	37.19	6.728	0.000	21.719	4.07	96.582	73.128	842.863	14.146
Cheeseburger (1 ea.)	242.385	9.002	3.000	0.000	39.999	590.114	24.574	2.052	0.000	18.051	3.249	121.457	0.000	99.998	0.425
Cheese, American Sliced (1 oz)	70.000	5.000	3.000	0.000	15.000	300.000	0.000	0.000	0.000	4.000	0.000	150.000	40.000	200.000	0.000
Cheese, Pepper Jack (1 oz)	60.000	5.000	3.000	0.000	15.000	360.000	0.000	0.000	0.000	3.000	0.000	100.000	0.000	200.000	1.200

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Cheese, Swiss (1 oz)	70.000	5.000	3.000	0.000	15.000	300.000	0.000	0.000	0.000	4.000	0.000	150.000	40.000	200.000	0.000
Chicken, BBQ (1 ea.)	312.500	19.121	6.000	0.000	65.000	536.249	15.104	0.250	0.000	19.000	0.448	5.000	36.250	97.917	0.292
Chicken Buffalo Strips (4 strips)	185.001	14.940	4.500	0.056	46.000	1046.004	0.480	0.056	0.800	14.000	1.072	13.152	75.200	446.002	1.480
Chicken Buffalo Hoagie (1 ser)	435.001	18.440	4.500	0.056	46.000	1356.003	46.480	4.056	7.800	22.000	3.772	213.152	75.200	446.001	1.480
Chicken, Calabasas (1 serv)	124.086	5.103	1.016	0.000	46.000	358.634	8.323	2.285	1.331	15.909	2.548	40.753	92.248	1008.145	35.048
Chicken Fried Steak (1 ea.)	259.995	14.000	4.500	0.000	34.999	789.985	19.000	2.000	0.000	16.000	2.700	39.999	2.000	99.998	1.200
Chicken, Fajita (Sec) (1 ea.)	318.009	15.695	3.758	3.038	55.258	1099.476	20.967	2.641	0.000	24.610	2.621	337.275	180.168	922.059	34.335
Chicken Fried Steak (1 ea.)	259.995	14.000	4.500	0.000	34.999	789.985	19.000	2.000	0.000	16.000	2.700	39.999	2.000	99.998	1.200
Chicken, Grilled (3 oz.)	118.926	6.006	1.201	0.000	55.258	212.625	0.000	0.000	0.000	16.818	1.201	15.617	25.467	127.335	1.201
Chicken, Parmesan Sandwich (1 ea.)	459.000	20.300	5.580	0.000	119.000	1188.000	31.570	3.160	0.000	24.940	3.220	186.000	0.000	468.000	4.000
Chicken Pot Pie (1 serv)	355.695	14.142	5.31	0.000	47.917	1002.431	37.51	3.178	0.000	20.306	3.159	243.53	168.95	844.876	7.227
Chicken Rings (5 ea.)	215.000	12.000	3.000	0.000	20.000	700.000	15.000	2.000	0.000	14.000	2.000	45.000	0.000	130.000	0.000
Chicken, Spicy Sandwich (1 ea.)	300.000	9.000	2.000	0.000	30.000	730.000	36.000	2.000	0.000	19.000	2.160	120.000	0.000	0.000	0.000
Chicken, Sweet/Sour & Rice (1 serv.)	294.522	12.034	2.054	0.000	18.543	610.240	40.419	0.760	0.000	6.991	1.136	36.087	5.834	29.171	15.824
Chicken Tenders (Sec) (3 ea.)	240.000	15.000	3.000	0.000	40.000	560.000	13.000	1.000	0.000	14.000	1.800	40.000	0.000	0.000	0.000
Chicken Teriyaki Strips (4 strips)	165.560	6.859	1.184	0.000	46.000	686.952	11.965	0.000	0.000	14.476	1.287	17.096	21.200	106.000	1.000
Chicken, Teriyaki & Rice (1 serv.)	320.934	13.627	2.271	0.000	78.290	1326.131	25.463	0.460	0.000	24.971	2.413	35.680	40.679	203.397	15.726
Corndog (2 ea)	480.000	16.000	4.000	0.000	40.000	1180.000	66.000	10.000	0.000	18.000	5.400	300.000	0.000	0.000	0.000
Egg Roll & Fried Rice (1 serv.)	569.200	13.900	2.800	0.000	18.940	1561.340	89.620	7.220	3.000	20.160	5.040	114.180	693.620	4718.080	21.860
Enchiladas, Cheese (Sec) (3 ea.)	384.544	18.942	5.746	1.212	26.000	971.774	22.804	4.400	1.200	10.420	2.664	236.604	148.403	970.016	4.000
Enchiladas, Chicken (1 ea.)	117.667	4.757	1.910	0.000	17.833	242.667	10.760	0.377	0	7.653	1.213	103.373	66.277	325.480	2.000
Fish on Bun (1 ea.)	350.130	14.007	4.002	0.000	35.020	770.311	37.008	2.001	0.000	20.009	1.800	200.056	40.023	200.113	0.000
Fish Treasures (Sec) (6 ea.)	391.377	19.569	3.763	0.000	45.159	541.907	25.590	1.505	0.000	27.095	1.084	301.059	0.000	0.000	0.000
Fish Stick (4 oz.)	250.000	10.000	1.500	0.000	50.000	390.000	23.000	1.000	1.000	15.000	1.440	20.000	0.000	100.000	0.000
French Dip(3 oz)	171.429	12.000	5.571	0.000	47.143	420.000	0.000	0.000	0.000	14.571	0.926	128.571	34.286	171.429	0.000

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Ham Deli (3 oz.)	90.000	2.100	0.600	0.000	45.000	783.000	3.000	0.000	0.000	0.000	0.420	5.700	0.000	0.000	0.600
Ham & Noodle Pasta (1 c.)	382.022	8.803	12.020	1.012	82.584	1963.043	12.230	1.690	0.000	31.058	0.594	641.725	33.758	168.881	1.844
Hamburger (Sec) (1 ea.)	242.385	9.002	3.000	0.000	39.999	590.114	24.574	2.052	0.000	18.051	3.249	121.457	0.000	99.998	0.425
Hamburger, W/ Let& Tom BC (1 ea.)	248.857	9.034	3.005	0.000	40.000	593.258	26.000	2.398	0.000	18.335	3.377	127.570	16.544	251.508	2.599
Hot Dog on Bun (1 ea.)	266.841	16.719	5.895	1.474	34.386	779.470	19.965	0.000	0.000	8.895	1.434	79.649	0.000	0.000	0.000
Hot Dog W/Chili (1 ea.)	295.000	17.750	6.250	1.500	37.500	940.000	23.500	1.000	0.500	10.000	0.800	80.000	1.000	100.000	0.000
Lasagna (Sec) (1 serv.)	455.817	18.812	9.894	0.000	50.563	1496.215	47.219	2.776	0.000	26.475	2.860	552.541	171.13	1230.626	17.100
Meatloaf, Baked (1 ser)	127.017	9.976	3.313	0.000	44.374	227.238	2.019	0.631	0.000	8.735	1.203	26.378	29.901	141.353	2.466
Meatball Teriyaki & Vegetable Rice (1 ser)	381.697	19.563	6.169	0.000	34.310	1406.156	36.504	2.828	0.000	17.063	2.538	59.116	83.059	415.327	16.629
Nachos, Meat & Bean (1 serv.)	485.000	22.836	6.522	0.000	33.768	1177.064	47.782	6.533	0.000	14.921	2.637	80.032	46.446	232.637	2.882
Philly Steak (2.5oz.)	130.002	9.000	3.500	0.000	40.001	190.003	0.000	0.000	0.000	13.000	1.080	0.000	0.000	0.000	0.000
Pizza, Cheese WG (1 slice)	236.000	8.140	5.270	0.000	26.000	400.250	26.000	3.100	0.000	15.000	1.920	415.100	0.000	407.000	6.300
Pizza, Hawaiian WG (1 slice)	448.000	18.060	8.080	0.000	35.000	835.000	47.620	3.280	0.000	21.930	3.760	340.000	0.000	339.000	8.000
Pizza, Italian Sausage WG (1 slice)	365.100	21.540	10.270	0.000	39.000	592.480	20.900	3.030	1.000	20.000	3.210	415.100	0.000	407.000	6.300
Pizza, Mexican WG (1 slice)	465.000	18.463	11.260	0.000	48.000	675.000	42.340	2.820	0.000	20.360	3.070	453.000	147.000	549.000	10.300
Pizza, Pepperoni WG (1 slice)	366.000	21.140	10.270	0.000	39.000	592.480	26.000	3.100	0.000	20.000	2.290	415.100	0.000	407.000	6.300
Pizza, Supreme WG (1 slice)	493.000	13.200	10.420	0.000	39.000	857.000	46.660	3.250	0.000	23.900	3.470	405.000	0.000	936.000	6.200
Pizza, Taco WG (1 slice)	438.500	22.813	5.276	3.038	25.670	1069.532	35.300	5.131	0.000	20.548	2.831	244.555	110.322	636.448	2.797
Potato, Broccoli/Cheese (1 ea.)	368.630	5.732	1.911	0.000	0.000	455.140	71.864	9.118	0.000	8.454	3.058	54.280	50.000	257.380	90.693
Quesadilla, Chili/Cheese (1 serv.)	290.000	9.000	3.500	0.000	30.000	520.000	38.000	7.000	2.000	18.000	2.700	200.000	0.000	500.000	0.000
Rib B Que on Bun (1 ea.)	353.850	11.970	3.540	0.000	32.070	1042.650	46.910	1.910	0.000	16.760	2.650	126.460	24.050	120.250	1.080
Roast Beef Deli (3 oz)	106.312	2.278	0.759	0.000	30.375	911.250	0.000	0.000	0.000	16.706	2.734	0.000	0.000	0.000	0.000
Salad, Chef Chicken S (1 ea.)	477.000	21.810	5.800	3.110	29.890	805.300	36.120	7.200	0.000	29.460	5.780	260.000	1112.000	6083.000	32.500
Salad, Chef Ham S (1 ea.)	458.000	21.810	5.800	3.110	29.890	1604.000	22.500	8.200	0.000	31.460	6.500	260.000	1112.000	6083.000	32.500
Salad, Chef Spicy Chicken (Sec) (1 ea.)	443.687	20.453	4.663	3.094	274.500	1486.900	32.222	3.111	0.222	29.264	2.709	219.07	283.658	2343.822	9.434

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Salad, Chef Taco (1 ea.)	390.697	21.56	6.19	2.325	59.748	436.524	21.436	2.146	0.218	24.034	3.294	165.34	144.64	1485.578	13.175
Salad, Tuna (3 oz.)	81.439	2.359	0.478	0.01	79.627	201.546	3.056	0.099	0.000	11.255	0.402	2.246	3.292	16.462	0.568
Salad, Chef Turkey (1 serv.)	382.245	19.829	5.385	3.149	524.317	1514.041	13.585	1.543	0.333	34.243	2.619	201.83	301.4	2672.500	15.917
Salad, Chef Vegetarian (1 ea.)	392.775	22.368	5.567	4.667	489.000	1263.220	20.605	2.514	0.222	23.380	2.674	278.33	355.090	2876.710	13.701
Sloppy Joe (1 serv.)	302.601	11.916	4.918	0.806	59.748	281.091	22.000	1.000	0.000	22.126	3.306	118.797	0.000	0.000	0.000
Spaghetti, Chicken S (1 c.)	361.911	13.898	4.247	0.000	50.457	793.336	39.329	1.724	0.000	20.233	2.477	136.860	59.259	225.628	0.793
Spaghetti W/ Meatballs (1 serv.)	370.634	16.100	6.236	0.000	34.310	617.777	38.253	3.732	0.000	20.709	3.454	68.438	20.452	406.946	4.135
Salisbury Steak W/Gravy (1 ea.)	225.740	14.570	5.920	0.000	37.030	786.925	7.445	1.470	0.000	20.298	1.610	26.970	14.050	70.250	1.660
Sandwich, Grilled Cheese (1 ea.)	170.000	6.700	3.200	0.000	30.000	711.000	15.000	0.000	0.000	6.000	1.730	191.900	40.000	200.000	0.200
Sandwich, Hot Ham & Swiss (1 ea.)	301.140	10.798	4.519	0.000	52.975	1602.540	28.000	0.000	0.000	21.671	2.707	230.000	40.000	200.000	0.000
Sandwich, Chicken Fried (1 ser)	419.993	16.000	15.047	0.000	105.329	3039.488	123.385	9.028	0.000	60.188	12.459	421.315	6.019	300.939	3.611
Sandwich, Chicken Patty (1 ea)	342.000	11.000	1.500	0.000	45.000	904.000	38.000	2.000	0.000	21.000	3.600	50.000	0.000	100.000	0.000
Steak Fingers (5 ea.)	416.738	27.500	9.762	0.000	54.725	1028.400	24.700	2.488	0	18.412	3.350	38.888	2.500	160.162	0.325
Sub, Hot Italian (1 serv.)	301.288	12.864	4.172	0.000	30.034	965.135	35.478	1.150	0	11.320	2.248	116.632	1.364	44.249	0.398
Sub, Meatball (1 ea)	550.925	20.331	8.596	0.000	48.670	1068.050	56.928	6.732	7.000	28.692	5.050	341.758	44.542	482.710	3.948
Turkey, Deli (3 oz.)	91.043	2.174	0.609	0.000	36.087	648.957	2.783	0.000	0.000	15.403	0.078	5.826	0.000	0.000	0.365
Wrap, Chicken Salsa (1 ea.)	442.628	19.120	4.332	2.000	73.692	1221.314	42.916	3.170	0	28.620	4.792	394.226	101.702	508.512	7.384
Wrap, Ham & Swiss (1 ea.)	367.016	13.956	6.542	1.000	52.975	2003.880	34.368	3.361	0	23.692	3.712	520.412	77.422	769.268	3.175
Wrap, Chicken Parmesan-BC (1 ea.)	445.189	18.083	6.747	2.000	75.506	1528.377	44.650	2.000	0	30.835	4.236	568.213	103.181	515.906	9.571
Wrap, Ranchero Chicken (1 ea.)	424.973	14.010	3.602	2.000	73.692	1482.054	50.875	2.575	0	29.003	4.716	402.326	148.962	744.812	15.402
Wrap, South of the Border-BC (1 ea.)	447.079	19.096	4.721	5.039	55.246	1605.317	44.349	3.668	0	28.213	4.261	550.923	290.361	1451.806	3.603
Vegetables /Fruits															
Apple, Fresh 125ct (1 ea.)	71.760	0.235	0.041	0.000	0.000	1.380	19.058	3.312	0	0.359	0.166	8.280	6.900	74.520	6.348
Apple, Baked (1/2 c)	102.500	0.009	0.002	0.000	0.000	0.000	26.236	1.291	0.000	0.012	0.000	6.631	0.077	0.828	3.631
Applesauce Cinnamon (1/2 c)	90.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.000	22.000	2.000	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Apricot, Halves (1/2 c.)	71.999	0	0	0.000	0	9.000	17.100	0	0	0	0	0	314.994	1574.972	2.160
Banana, Fresh (1 medium (7" to 7-7/8" long))	105.020	0.389	0.130	0.000	0.000	1.180	26.951	3.068	0	1.286	0.307	5.900	9.440	75.520	10.266
Bean, Baked (1/2 c)	191.889	0.033	0.006	0.000	0.000	545.886	40.880	7.152	0.000	8.218	2.194	89.165	0.000	0.000	5.316
Bean, Green (Frozen) (1/2 c.)	19.000	0.110	0.030	0.000	0.000	6.000	4.350	2.000	0.830	1.010	0.590	33.000	19.000	376.000	2.800
Beans, Pinto (3/4 c.)	195.000	4.500	1.500	0.000	0.000	810.000	30.000	9.000	0	9.000	2.160	60.000	120.000	600.000	0.000
Beans, Refried (1/2 c.)	103.993	2.077	1.038	0.000	0.000	530.958	18.717	5.192	0	6.230	2.077	42.168	0.000	0.000	0.000
Breadstick, Garlic (1 ea.)	80.000	2.500	0.500	1.000	5.000	200.000	11.000	0.000	0	3.000	0.720	80.000	0.000	0.000	0.000
Broccoli & Carrots, Fresh (3 oz.)	13.000	0.000	0.000	0.000	0.000	12.190	2.000	0.750	1.000	0.560	0.000	7.500	0.000	950.000	5.856
Broccoli & Cheese-Frozen (1/2 c.)	50.000	2.500	0.750	0.000	2.500	280.000	6.500	1.000	1.000	1.500	0.000	50.000	0.000	0.000	15.000
Broccoli (Frozen) (1/2 c.)	25.000	0.000	0.000	0.000	0.000	20.000	4.000	2.000	0	2.000	0.360	20.000	100.000	500.000	36.000
Broccoli Normandy (1/2 c.)	20.000	0	0	0.000	0	23.333	3.333	1.333	0	1.333	0.240	13.333	0	2333.333	14.000
Cantaloupe (1/2 CUP, cubes)	27.200	0.152	0.040	0.000	0.000	12.800	6.528	0.720	0	0.672	0.168	7.200	257.600	2705.600	29.360
Carrot/Celery Sticks (3 oz.)	24.225	0.174	0.034	0.000	0.000	63.325	5.334	1.870	0	0.689	0.213	31.025	1201.050	7335.500	3.825
Carrot Sticks (3/4 cup strips or slices)	44.109	0.258	0.043	0.000	0	74.233	10.307	3.012	0	1.001	0.323	35.503	3026.332	18085.908	6.347
Carrots, Glazed (1/2 c.)	67.201	2.867	0.520	0.000	0	70.172	10.410	2.360	2.900	0.458	0.429	28.610	612.248	11918.121	3.942
Celery Stick (4 oz.)	40.000	0	0	0.000	0	306.667	10.667	5.333	0	0	0.960	106.667	266.667	1333.333	24.000
Coleslaw (1/2 c.)	41.434	2.711	0.387	0.000	3.871	101.531	1.297	0.870	0	0.434	0.168	17.367	64.560	322.870	12.918
Corn, Kernel (1/2 c.)	80.000	1.000	0.000	0.000	0.000	310.000	17.000	2.000	0	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3.600
Corn, Mexican (1/2 c.)	61.325	0.501	0.073	0.000	0.000	10.666	14.852	1.837	2.291	1.912	0.357	4.652	28.927	256.476	5.953
Cornbread (1 ea.)	171.583	5.454	0.462	1.125	0.417	479.835	26.792	1.050	0	3.483	1.512	32.127	24.167	120.833	0.050
Crisp, Apple (1/2 c.)	190.000	8.140	4.770	0.000	20.000	80.000	30.840	2.120	0.000	1.930	0.980	19.000	0.000	250.000	0.600
Crisp, Cherry (1/2 c.)	200.000	7.970	1.590	0.000	0.000	113.000	31.750	2.300	0.000	1.950	0.990	20.000	0.000	350.000	0.500
Crisp, Peach (1/2 c.)	200.000	7.970	1.590	0.000	0.000	113.000	31.750	2.300	0.000	1.950	0.990	20.000	0.000	350.000	0.500
Cucumbers & Tomatoes (1/2 c.)	57.000	0.160	0.010	0.000	0.000	2.100	2.460	0.920	0.000	2.590	0.940	34.000	507.000	2572.000	4.400

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Fruit, Mixed (1/2 c.)	80.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	18.000	1.000	0	1.000	0.000	0.000	40.000	200.000	1.200
Grapes (1/2 c.)	33.500	0.175	0.055	0.000	0.000	1.000	8.575	0.450	0	0.315	0.145	7.000	5.000	50.000	2.000
Grapefruit (1 ea.)	120.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	30.000	4.000	0	2.000	0.000	80.000	700.000	3500.000	120.000
Honeydew Melons (1/2 c diced)	30.600	0.119	0.034	0.000	0.000	15.300	7.726	0.680	0.000	0.459	0.144	5.100	3.400	42.500	15.300
Orange (1 ea.)	61.570	0.157	0.026	0.000	0.000	0.000	15.392	3.144	0	1.231	0.131	52.400	27.510	294.750	69.692
Pears, Fresh (1 ea)	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	26.000	6.000	0.000	1.000	0.000	20.000	0.000	0.000	6.000
Peaches, Sliced (1/2 c.)	70.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.000	17.000	0.000	0	1.000	0.000	0.000	60.000	300.000	1.200
Peas, Green (1/2 c.)	62.000	0.220	0.040	0.000	0.000	58.000	11.410	4.400	3.720	4.120	1.260	19.000	84.000	1680.000	7.900
Pears, Diced (1/2 c.)	69.783	0	0	0.000	0	13.084	16.574	0.872	0	0	0	0	0	0	0
Pineapple, Diced (1/2 c.)	80.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	19.000	1.000	0	0.000	0.360	20.000	0.000	0.000	6.000
Potato, Baked (side) (1 ea.)	160.890	0.225	0.069	0.000	0.000	17.300	36.590	3.806	0	4.325	1.868	25.950	0.000	17.300	16.608
Potatoes, Mashed (1/2 c.)	70.000	0.500	0.000	0.000	0.000	250.000	14.000	1.000	0.000	2.000	0.360	20.000	0.000	100.000	1.200
Potato, Seasoned Fries (3 oz.)	111.375	1.519	0.000	0.000	0.000	334.125	22.275	2.025	0.000	2.025	0.729	0.000	0.000	0.000	9.112
Potato, Star (3 oz.)	182.250	11.138	1.012	0.000	0.000	394.875	19.238	2.025	0.000	2.025	0.729	0.000	0.000	0.000	2.430
Potato, Sweet (1/2 c.)	257.617	0.009	0.000	0.000	0.000	70.995	61.524	3.757	0.000	0.061	1.918	30.858	2789.294	13946.468	21.890
Potato, Sweet Puffs (3 oz)	130.000	4.000	0.000	0.000	0.000	230.000	23.000	2.000	8.000	1.000	1.440	2.000	0.000	70.000	6.000
Potato, Sweet Roasted (1/2 c)	0.644	0.008	0.001	0.000	0.000	0.163	0.135	0.009	0.000	0.000	0.004	0.061	6.662	33.315	0.055
Potato, Wedges (3 oz.)	90.000	0.500	0.000	0.000	0.000	290.000	20.000	2.000	0.000	2.000	0.720	0.000	0.000	0.000	9.000
Rice, Fiesta (1/2 c.)	146.000	3.500	0.210	0.000	0.000	55.000	30.370	1.600	0.000	3.500	0.830	16.000	0.000	0.000	0.300
Rice, Vegetable (3/4 c)	63.475	1.418	0.180	0.000	0.000	208.520	10.051	1.438	0.000	1.814	0.505	11.071	87.016	435.125	2.093
Rice, White (1/2 c.)	180.000	0.500	0.000	0.000	0.000	15.000	40.000	1.000	0.000	4.000	2.700	0.000	0.000	0.000	0.000
Salad, Black Bean & Corn (1 c.)	396.000	1.600	0.300	0.000	0.000	1077.000	43.400	10.720	0.000	14.600	6.580	112.000	490.000	0.000	40.100
Salad, Black-eyed Pea (1/2 c)	62.175	0.071	0.016	0.000	0.000	230.042	12.646	2.829	0.000	3.401	0.951	19.564	93.390	552.342	17.751
Salad, Corn Sweet (1/2 c.)	71.652	0.722	0.107	0.000	0.000	2.412	16.842	1.914	2.111	1.874	0.436	5.737	49.176	370.034	12.250
Salad, Tossed W/Tomato (1/2 c.)	85.000	0.360	0.040	0.000	0.000	177.000	19.020	7.900	0.000	4.470	6.880	104.000	1019.000	5655.000	35.700
Spinach, Leaf (Frozen) (1/2 c.)	30.000	0.000	0.000	0.000	0.000	140.000	4.000	2.000	1.000	3.000	2.700	80.000	0.000	3500.000	12.000
Squash Casserole (1/2 c.)	101.272	5.529	1.451	0.000	51.257	540.103	7.996	1.653	0.907	3.726	0.373	44.137	13.616	68.438	1.016

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Squash, Mixed Sautéed (1/2 c)	91.749	7.512	3.391	0.000	0.000	85.735	4.923	1.834	2.715	1.058	1.194	14.08	168.67	2588.606	17.838
Strawberries & Bananas (1/2 c.)	97.206	0.230	0.077	0.000	0.000	0.756	25.022	2.570	0.000	0.761	0.398	8.584	5.583	44.662	19.671
Strawberries & Peaches (1/2 c.)	81.765	0.000	0.000	0.000	0.000	6.725	20.417	0.756	0.000	0.667	0.216	5.095	40.000	200.000	14.400
Vegetable, Cup (3 oz.)	39.364	0.298	0.049	0.000	0.000	46.096	8.550	3.142	0.000	2.186	0.591	36.306	#####	6408.006	73.374
Vegetables, Mixed (1/2 c.)	73.750	3.712	0.675	0.000	0.000	100.459	7.333	2.000	0.000	2.000	0.240	13.333	167.084	835.419	3.200
Whole Wheat Roll (1 ea.)	120.000	1.500	0.500	0.000	0.000	200.000	22.000	2.000	3.000	4.000	1.080	10.000	0.000	0.000	0.000
Milk															
Milk, Chocolate FF (1 8 fl oz)	130.000	0.000	0.000	0.000	5.000	230.000	23.000	0.000	22.000	8.000	1.440	300.000	0.000	500.000	2.400
Milk, Strawberry FF (1 8fl oz)	130.000	0.000	0.000	0.000	5.000	120.000	23.000	0.000	22.000	8.000	0.000	300.000	0.000	500.000	2.400
Milk, White Low fat 1% (1 8 fl oz)	110.000	2.500	1.500	0.000	10.000	135.000	13.000	0.000	0.000	8.000	0.000	250.000	100.000	500.000	1.200
Milk, Skim (1 8fl oz)	90.000	0.000	0.000	0.000	5.000	135.000	13.000	0.000	12.000	8.000	0.000	250.000	100.000	500.000	1.200
Condiments															
BBQ Sauce, PC (1 packet)	29.850	0.050	0.000	0.000	0.000	96.740	7.710	0.020	0	0.010	0.010	1.070	0.024	0.120	0.010
Cheese, Shredded (1 oz.)	91.125	7.088	1.519	3.038	0.000	445.500	1.012	0.000	0	5.062	0.000	151.875	101.250	506.250	0.000
Dressing, Ranch Lite PC (1	42.328	4.233	0.635	0.000	2.116	105.820	0.423	0	0.423	0.423	0	8.466	0	0	0
Fixings, Lettuce & Tomato (1 serv.)	5.883	0.061	0.009	0.000	0.000	3.367	1.259	0.468	0	0.349	0.145	6.166	15.947	230.877	2.144
Gravy, Cream 1oz (1 oz.)	14.387	0	0	0.000	0	115.815	2.877	0	0	0.480	0	10.312	0	0	0
Jalapeno, Sliced (1 oz.)	9.450	0.000	0.000	0.000	0.000	255.150	0.945	0.945	0	0.000	0.000	0.000	56.700	283.500	0.000
Ketchup Packet (1 packet)	10.000	0.000	0.000	0.000	0.000	100.000	2.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Lettuce Shredded (1 oz.)	3.969	0.040	0.006	0.000	0.000	2.835	0.842	0.340	0	0.255	0.116	5.103	9.356	142.317	0.794
Margarine Cups (1 ea.)	25.000	2.500	0.500	0.000	0.000	40.000	0.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	40.000	200.000	0.000
Mayonnaise Bulk (1 oz)	75.600	6.615	0.945	0.000	9.450	226.800	1.890	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Mayonnaise Packet (1 packet)	10.000	0.000	0.000	0.000	5.000	100.000	3.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Mustard Bulk (1 oz)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	65.000	368.55	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Mustard Packet (1 packet)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	65.000	0.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Olives (1 oz)	53.156	4.430	0.000	0.000	0.000	230.344	0.000	1.772	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Peppers, Bell (1 oz)	4.789	0.000	0.000	0.000	0.000	7.662	1.149	0.383	0.000	0.192	0.138	3.831	7.662	38.311	21.837
Pepper, Crushed Red (1 tsp.)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	6.600	33.000	0.000

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Picante Sauce Packet (1 packet)	5.000	0.000	0.000	0.000	0.000	140.000	1.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.200
Ranch Dressing Bulk (1 oz)	28.350	0.000	0.000	0.000	0.000	368.550	7.560	0.000	0.000	0.000	0.000	18.900	0.000	0.000	0.000
Spinach Leaves Fresh(1 oz)	6.667	0.000	0.000	0.000	0.000	31.112	0.889	0.444	0.222	0.667	0.600	17.778	0.000	777.790	2.667
Sour Cream Packet (1 ea.)	60.000	5.000	3.500	0.000	20.000	15.000	1.000	0.000	0	1.000	0.000	20.000	40.000	200.000	0.000
Tartar Sauce (1 tsp.)	11.667	1.167	0.167	0.000	1.667	36.667	0.667	0	0	0	0	0	0	0	0
Tomatoes, Diced (1 oz.)	5.103	0.056	0.008	0.000	0.000	1.418	1.112	0.340	0	0.250	0.076	2.835	17.577	236.156	3.600