

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
--	------------------	------------	--------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	------------	---------------	------------	---------------	------------	------------------

Group: BCS Beef Products

900051	Beef Chili, Hot Dog										Per:	56.00 GRAMS		
	70.000	20.000	220.000	1.000	0.000	1.440	20.000	500.000	1.200	11.000	5.000	1.500	0.000	0.000

900055	Beef Crumble										Per:	2.00 OZ		
	104.000	38.000	35.000	0.000	0.000	1.100	4.000	0.000	0.000	11.500	0.000	6.200	2.500	0.000

900057	Beef Pattie 1.95 oz										Per:	1.95 OZ		
	90.000	25.000	210.000	1.000	0.000	1.440	20.000	0.000	0.000	11.000	1.000	4.500	1.500	0.000

900056	Beef Pattie, 2.5 oz										Per:	2.50 OZ		
	170.000	35.000	220.000	1.000	0.000	1.800	20.000	100.000	0.000	12.000	2.000	13.000	5.000	0.000

900059	Beef Taco filling										Per:	89.90 GRAMS		
	111.000	35.000	292.000	2.000	2.000	2.000	41.000	645.000	5.000	13.000	5.000	5.000	1.800	0.000

900245	Beef, Salisbury Steak										Per:	63.80 GRAMS		
	154.000	40.000	289.000	0.700	2.200	1.300	15.000	46.000	0.000	10.400	3.300	11.300	4.600	0.000

900235	Breaded Beef Patty										Per:	45.36 GRAMS		
	118.000	26.000	190.000	0.400	0.600	0.900	5.000	0.000	0.000	6.400	5.900	7.500	3.000	0.000

900058	Spaghetti Sauce with Beef										Per:	158.80 GRAMS		
	167.000	55.000	290.000	2.000	7.000	2.000	44.000	647.000	19.000	15.000	9.000	7.000	2.800	0.000

Group: BCS Bread

900122	Biscuit Dough, Whl Grain										Per:	100.00 GRAMS		
	290.000	0.000	660.000	3.000	4.000	1.600	146.600	*N/A*	*N/A*	7.000	38.000	13.000	6.000	0.500

900151	Bread, Sandwich										Per:	28.00 GRAMS		
	60.000	0.000	115.000	2.000	1.000	0.720	60.000	0.000	0.000	4.000	12.000	1.000	0.000	0.000

900154	Bun Hoagie										Per:	57.00 GRAMS		
--------	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	-------------	--	--

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
	150.000	0.000	300.000	3.000	2.000	1.800	100.000	0.000	0.000	6.000	26.000	2.500	0.500	0.000
900152	Bun, Hamburger											Per:	57.00 GRAMS	
	150.000	0.000	300.000	3.000	2.000	1.800	100.000	0.000	0.000	6.000	26.000	2.500	0.500	0.000
900153	Bun, Hot Dog											Per:	57.00 GRAMS	
	150.000	0.000	300.000	3.000	2.000	1.800	100.000	0.000	0.000	6.000	26.000	2.500	0.500	0.000
900208	Croissant, WG 1.25 oz Sliced											Per:	1.25 OZ	
	100.000	0.000	135.000	1.000	1.000	0.720	20.000	200.000	0.000	2.000	13.000	4.000	1.500	0.000
900241	Roll, Yeast, Pre-Form Dough, WG 2OEG											Per:	60.00 GRAMS	
	160.000	0.000	260.000	2.000	5.000	1.440	0.000	0.000	3.600	5.000	27.000	3.500	0.500	0.000
900134	Toast, Texas, Garlic, WG											Per:	37.00 GRAMS	
	100.000	0.000	170.000	2.000	0.000	1.080	*N/A*	400.000	*N/A*	4.000	15.000	2.500	0.500	0.000
900135	Tortilla Wrap, 6" Whl Grn											Per:	31.00 GRAMS	
	90.000	0.000	150.000	1.000	1.000	0.720	60.000	*N/A*	*N/A*	3.000	15.000	2.000	0.500	0.000
Group: BCS Breakfast Items														
900211	Cereal Bar, Cinn Toast Crunch											Per:	40.00 GRAMS	
	150.000	0.000	115.000	3.000	8.000	1.800	200.000	0.000	0.000	3.000	30.000	3.000	0.500	0.000
900024	Cereal, Cinnamon Toaster											Per:	28.00 GRAMS	
	120.000	0.000	130.000	0.000	9.000	9.000	100.000	500.000	6.000	1.000	22.000	3.500	0.500	0.000
900025	Cereal, Cocoa Puffs Red Sug											Per:	30.00 GRAMS	
	110.000	0.000	160.000	2.000	8.000	4.500	100.000	500.000	6.000	2.000	25.000	1.500	0.000	0.000
900028	Cereal, Marshmallow Mateys											Per:	28.00 GRAMS	
	110.000	0.000	190.000	1.000	12.000	9.000	100.000	500.000	6.000	2.000	24.000	1.000	0.000	0.000
900029	Cereal, Trix Red Sugar											Per:	28.00 GRAMS	

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

		USDA													
	Calories	Chol	Sodium	Fiber	Sugars	Iron	Calc	VitA	VitC	Protein	Carb	Tot Fat	SFat	Trans. Fat	
	cals	mg	mg	gm	gm	mg	mg	IU	mg	gm	gm	gm	gm	gm	
	110.000	0.000	140.000	1.000	7.000	5.400	100.000	500.000	4.800	1.000	24.000	1.000	0.000	0.000	
900031	French Toast Sticks WG											Per:	90.00 GRAMS		
	270.000	0.000	280.000	3.000	11.000	2.000	235.000	431.000	0.000	6.000	35.000	12.000	2.000	0.000	
900230	Muffin, WG Blueberry (2 OEG)											Per:	113.00 GRAMS		
	290.000	65.000	360.000	3.000	24.000	4.500	250.000	1000.000	2.400	6.000	49.000	9.000	1.500	0.000	
900214	Nutrigrain Bar											Per:	44.00 GRAMS		
	160.000	*N/A*	130.000	3.000	14.000	1.800	200.000	750.000	0.000	2.000	30.000	4.000	0.500	*N/A*	
900215	Nutrigrain Bar Blueberry											Per:	44.00 GRAMS		
	160.000	0.000	1353.000	3.000	15.000	1.800	200.000	750.000	0.000	2.000	30.000	4.000	0.500	0.000	
900216	Nutrigrain Bar Strawberry											Per:	44.00 GRAMS		
	160.000	0.000	150.000	3.000	14.000	1.800	200.000	750.000	0.000	2.000	29.000	4.000	0.500	0.000	
900037	Pancake & Sausage Stick											Per:	80.00 GRAMS		
	160.000	25.000	310.000	3.000	4.000	1.440	0.000	0.000	0.000	8.000	17.000	6.000	1.500	0.000	
900038	Pancakes, Mini Maple, IW, WG											Per:	100.00 GRAMS		
	230.000	10.000	270.000	3.000	14.000	0.720	60.000	0.000	0.000	5.000	40.000	7.000	1.000	0.000	
900232	Poptart, 2pack Brown Sugar Cinnamon											Per:	100.00 GRAMS		
	370.000	0.000	380.000	6.000	31.000	3.600	200.000	1000.000	0.000	5.000	75.000	5.000	2.000	0.000	
900233	Poptart, 2pack Strawberry											Per:	100.00 GRAMS		
	360.000	0.000	360.000	6.000	30.000	3.600	200.000	1000.000	0.000	4.000	75.000	4.500	2.000	0.000	
900212	Snack, Cereal Bar, Cocoa Puffs											Per:	40.00 GRAMS		
	150.000	0.000	110.000	3.000	9.000	1.800	200.000	100.000	1.200	3.000	30.000	3.000	0.500	0.000	
900213	Snack, Cereal Bar, Trix											Per:	40.00 GRAMS		
	150.000	0.000	110.000	3.000	9.000	1.800	200.000	100.000	1.200	2.000	30.000	3.000	0.500	0.000	

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
900231	Strudel, Apple										Per:	65.00 GRAMS		
	210.000	0.000	280.000	2.000	11.000	1.080	0.000	0.000	0.000	5.000	36.000	6.000	1.500	0.000
900234	Super Donut, WG										Per:	85.00 GRAMS		
	240.000	0.000	280.000	2.000	18.000	9.000	250.000	2500.000	30.000	7.000	35.000	9.000	3.500	0.000
900223	Vanilla Dots										Per:	28.00 GRAMS		
	120.000	0.000	95.000	1.000	7.000	1.080	100.000	0.000	0.000	2.000	20.000	4.000	0.000	0.000
900042	Waffle, Mini Maple Flavor, IW, WG										Per:	70.00 GRAMS		
	210.000	4.000	170.000	3.000	13.000	0.720	20.000	0.000	0.000	4.000	38.000	6.000	1.000	0.000
Group: BCS Condiments														
900101	Catsup, Individual 9gms										Per:	9.00 GRAMS		
	10.000	0.000	85.000	0.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3.000	0.000	0.000	0.000
900103	Dressing, French 12gms										Per:	12.00 GRAMS		
	50.000	0.000	95.000	0.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	4.500	0.500	0.000
900104	Dressing, Honey Mustard 1.5oz										Per:	43.00 GRAMS		
	120.000	15.000	390.000	0.000	14.000	0.000	20.000	100.000	0.000	0.000	14.000	7.000	1.000	0.000
900102	Dressing, Italian 1.5oz										Per:	42.00 GRAMS		
	100.000	0.000	470.000	0.000	0.000	0.000	0.000	300.000	0.000	0.000	1.000	11.000	1.500	0.000
900105	Dressing, Ranch 1.5oz										Per:	43.00 GRAMS		
	170.000	15.000	350.000	0.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	4.000	17.000	2.500	0.000
900106	Dressing, Ranch, FF, 12gms										Per:	12.00 GRAMS		
	10.000	0.000	125.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	0.000	0.000	0.000
900107	Dressing, Ranch, Regular, 12gms										Per:	12.00 GRAMS		
	50.000	5.000	120.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.000	5.000	1.000	0.000

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

		USDA												
	Calories	Chol	Sodium	Fiber	Sugars	Iron	Calc	VitA	VitC	Protein	Carb	Tot Fat	SFat	Trans. Fat
	cals	mg	mg	gm	gm	mg	mg	IU	mg	gm	gm	gm	gm	gm
900229	Jelly Assortment										Per:	14.00 GRAMS		
	35.000	0.000	10.000	0.000	7.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.000	0.000	0.000	0.000
900108	Mayonaise, Light 12gms										Per:	12.00 GRAMS		
	40.000	5.000	90.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.000	4.000	0.500	0.000
900109	Mustard, Individual										Per:	5.67 GRAMS		
	0.000	0.000	70.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
900110	Sauce, BBQ, Indv Cup 1oz										Per:	28.00 GRAMS		
	35.000	0.000	380.000	1.000	2.000	0.360	0.000	100.000	0.000	1.000	7.000	0.000	0.000	0.000
900111	Sauce, Honey Mustard Cup										Per:	28.00 GRAMS		
	140.000	10.000	200.000	0.000	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	7.000	13.000	2.000	0.000
900112	Sauce, Hot, Individual, 7g										Per:	7.00 GRAMS		
	0.000	0.000	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000	100.000	1.200	0.000	1.000	0.000	0.000	0.000
900115	Sauce, Ranch Lite 1oz										Per:	30.00 GRAMS		
	80.000	5.000	220.000	0.000	2.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	*N/A*	0.000	4.000	7.000	1.000	0.000
900117	Sauce, Sweet & Sour Cups										Per:	28.00 GRAMS		
	45.000	0.000	120.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	1.200	0.000	12.000	0.000	0.000	0.000
900118	Sauce, Taco Individual										Per:	9.00 GRAMS		
	5.000	0.000	115.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.000	0.000	0.000	0.000
900120	Sauce, Tartar Individual										Per:	12.00 GRAMS		
	40.000	5.000	100.000	0.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3.000	3.000	0.000	0.000
900121	Syrup, Pancake, Indiv Cup										Per:	43.00 GRAMS		
	130.000	0.000	15.000	0.000	23.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	32.000	0.000	0.000	0.000
900228	Zesty Orange Sauce										Per:	38.00 GRAMS		

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
90.000	0.000	150.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	21.000	0.000	0.000	0.000

Group: BCS Dairy & Egg

900252	Cheddar Cheese Sticks									Per:	28.00 GRAMS			
	110.000	30.000	200.000	0.000	0.000	*N/A*	200.000	300.000	*N/A*	7.000	0.000	9.000	6.000	0.000

900136	Cheese, Cheddar, (RF), Shredded									Per:	28.00 GRAMS			
	80.000	20.000	170.000	0.000	0.000	*N/A*	200.000	300.000	*N/A*	7.000	1.000	6.000	3.500	*N/A*

900138	Cheese, Mozzarella, Shredded									Per:	28.00 GRAMS			
	85.000	15.000	150.000	0.000	0.000	*N/A*	200.000	100.000	*N/A*	7.000	0.000	6.000	4.000	0.000

900140	Cheese, Sauce, Cheddar, Pouch									Per:	62.00 GRAMS			
	100.000	20.000	400.000	0.000	0.000	0.360	200.000	200.000	*N/A*	5.000	3.000	7.000	4.500	0.000

900141	Cheese, Sliced, American, RF									Per:	28.00 GRAMS			
	70.000	15.000	420.000	0.000	1.000	*N/A*	200.000	300.000	*N/A*	7.000	2.000	4.000	2.500	0.000

900137	Cheese, String, Mozz Lite									Per:	28.35 GRAMS			
	60.000	10.000	210.000	0.000	0.000	*N/A*	200.000	100.000	*N/A*	8.000	1.000	2.500	2.000	0.000

900251	Individual, Sour Cream									Per:	28.00 GRAMS			
	25.000	0.000	30.000	0.000	2.000	*N/A*	60.000	200.000	*N/A*	2.000	4.000	0.000	0.000	0.000

900144	Margarine, Individual Cup									Per:	15.00 GRAMS			
	60.000	0.000	130.000	0.000	0.000	*N/A*	*N/A*	750.000	*N/A*	0.000	0.000	7.000	1.500	0.000

900145	Margarine, Solids, 1 lb									Per:	14.00 GRAMS			
	100.000	0.000	110.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	*N/A*	500.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	11.000	5.000	0.000

900148	Yogurt, Cherry/Vanilla									Per:	113.00 GRAMS			
	90.000	0.000	50.000	0.000	15.000	*N/A*	300.000	*N/A*	*N/A*	3.000	19.000	0.000	0.000	0.000

900250	Yogurt, Peach									Per:	113.00 GRAMS		
--------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--------------	--	--

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
	90.000	0.000	50.000	0.000	15.000	*N/A*	300.000	*N/A*	*N/A*	3.000	19.000	0.000	0.000	0.000
900249	Yogurt, Strawberry											Per:	113.00 GRAMS	
	90.000	*N/A*	50.000	*N/A*	15.000	*N/A*	300.000	*N/A*	1.200	3.000	19.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*
900149	Yogurt, Strawberry/Banana											Per:	113.00 GRAMS	
	90.000	*N/A*	50.000	*N/A*	15.000	*N/A*	300.000	*N/A*	1.200	3.000	19.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*

Group: BCS Entree & Fish

900218	Catfish Strips											Per:	56.00 GRAMS	
	93.000	10.000	175.000	0.000	0.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	*N/A*	8.000	6.000	5.000	1.000	0.000
900049	Fish Hoagie, WG											Per:	102.00 GRAMS	
	190.000	50.000	190.000	2.000	1.000	1.080	0.000	100.000	0.000	14.000	14.000	8.000	2.000	0.000
900247	Fish Nuggets											Per:	112.00 GRAMS	
	210.000	35.000	280.000	3.000	1.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	*N/A*	12.000	22.000	8.000	1.500	0.000
900061	Macaroni & Cheese RF WG											Per:	252.00 GRAMS	
	420.000	45.000	1460.000	2.000	9.000	1.800	600.000	1000.000	0.000	24.000	46.000	16.000	9.000	0.500
900060	Mozzarella Cheese Sticks, WG											Per:	4.20 OZ	
	350.000	35.000	350.000	2.000	5.000	1.080	450.000	400.000	0.000	19.000	26.000	19.000	8.000	0.000
900239	Pollock Wedge											Per:	101.00 GRAMS	
	190.000	50.000	115.000	2.000	1.000	0.720	0.000	0.000	0.000	14.000	18.000	8.000	1.000	0.000
900062	Uncrustables											Per:	2.60 OZ	
	320.000	0.000	320.000	3.000	13.000	1.080	20.000	0.000	0.000	10.000	32.000	17.000	3.500	0.000

Group: BCS Fruits and Fruit Juices

900084	Apples, Sliced, Canned											Per:	63.00 GRAMS	
--------	------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	-------------	--

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
	18.000	0.000	2.500	0.500	3.500	1.440	0.000	0.000	1.200	0.000	4.500	0.000	0.000	0.000
900087	Applesauce Cups, Strawberry											Per:	113.00 GRAMS	
	90.000	*N/A*	0.000	2.000	19.000	0.000	0.000	0.000	60.000	0.000	22.000	0.000	*N/A*	*N/A*
900088	Applesauce Cups, Unsweetened											Per:	128.00 GRAMS	
	90.000	0.000	15.000	2.000	19.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	60.000	0.000	22.000	0.000	0.000	0.000
900097	Applesauce, Canned											Per:	61.00 GRAMS	
	26.000	0.000	1.000	0.700	6.150	0.070	2.000	18.000	0.700	0.100	6.890	0.030	0.010	0.000
900190	Banana, Petite											Per:	100.00 GRAMS	
	89.000	0.000	1.000	2.600	*N/A*	0.260	5.000	64.000	8.700	1.090	22.840	0.330	0.112	*N/A*
900094	Fruit, Mixed, Light											Per:	140.00 GRAMS	
	80.000	0.000	20.000	1.000	18.000	*N/A*	*N/A*	200.000	1.200	0.000	20.000	0.000	0.000	0.000
900009	Juice, (4oz) Apple											Per:	4.00 OZ	
	50.000	0.000	10.000	0.000	12.000	0.000	100.000	0.000	0.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000
900010	Juice, (4oz) Fruit Blend											Per:	4.00 OZ	
	60.000	0.000	15.000	0.000	14.000	0.000	100.000	0.000	1.200	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000
900011	Juice, (4oz) Grape											Per:	4.00 OZ	
	80.000	0.000	2.000	0.000	18.000	0.360	100.000	0.000	0.000	0.000	19.000	0.000	0.000	0.000
900012	Juice, (4oz) Orange											Per:	4.00 OZ	
	60.000	0.000	0.000	0.000	12.000	0.000	100.000	0.000	42.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000
900205	Peach Cup, Frozen 4.4oz											Per:	125.00 GRAMS	
	80.000	0.000	0.000	1.000	16.000	0.360	0.000	300.000	162.000	1.000	19.000	0.000	0.000	0.000
900113	Peaches, Diced, Canned											Per:	63.00 GRAMS	
	26.500	0.000	3.000	0.650	6.350	0.190	3.000	170.000	1.900	0.250	6.700	0.060	0.000	0.000

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
900116	Pears, Diced, Canned										Per:	62.00 GRAMS		
	29.000	0.000	1.000	1.000	6.000	0.120	4.000	0.000	1.250	0.190	7.560	0.060	0.000	0.000
900119	Pineapple Tidbits, Canned										Per:	122.00 GRAMS		
	60.000	*N/A*	10.000	1.000	13.000	0.360	*N/A*	*N/A*	15.000	0.000	15.000	0.000	*N/A*	0.000
900046	Raisins, Box 1.33 oz										Per:	100.00 GRAMS		
	299.000	0.000	11.000	3.700	*N/A*	1.880	50.000	0.000	2.300	3.070	79.180	0.460	0.060	*N/A*
900246	Strawberries, fresh										Per:	100.00 GRAMS		
	32.000	0.000	1.000	2.000	*N/A*	0.410	16.000	12.000	58.800	0.670	7.680	0.300	0.015	*N/A*
900206	Strawberry Cup, Frozen 4.5 oz cup										Per:	128.00 GRAMS		
	80.000	0.000	0.000	2.000	16.000	0.360	20.000	0.000	162.000	1.000	19.000	0.000	0.000	0.000
Group: BCS Hot Dog & Corn Dog														
900052	Corn Dog, Chicken WG										Per:	112.00 GRAMS		
	240.000	40.000	390.000	5.000	5.000	1.800	80.000	*N/A*	*N/A*	9.000	30.000	8.000	2.500	0.000
900053	Corn Dog, Nuggets										Per:	114.00 GRAMS		
	250.000	15.000	630.000	1.000	8.000	3.600	0.000	0.000	0.000	11.000	31.000	10.000	1.500	0.000
900054	Hot Dog, Turkey/Beef, LF										Per:	56.00 GRAMS		
	100.000	25.000	420.000	0.000	3.000	0.720	20.000	300.000	0.000	6.000	3.000	7.000	2.000	0.000
Group: BCS Milk														
900188	Milk, 1%										Per:	250.00 GRAMS		
	110.000	15.000	115.000	0.000	12.000	0.000	250.000	500.000	2.400	9.000	12.000	2.000	0.000	0.000
900187	Milk, Fat Free										Per:	250.00 GRAMS		
	90.000	5.000	125.000	0.000	11.000	0.000	300.000	500.000	2.400	8.000	11.000	0.000	0.000	0.000

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
900186	Milk, Fat Free, Chocolate										Per:	250.00 GRAMS		
	110.000	5.000	150.000	0.000	18.000	0.000	300.000	500.000	0.000	9.000	20.000	0.000	0.000	0.000
900185	Milk, Fat Free, Strawberry										Per:	250.00 GRAMS		
	120.000	5.000	100.000	0.000	22.000	0.000	300.000	500.000	0.000	8.000	22.000	0.000	0.000	0.000
900189	Milk, Whole										Per:	250.00 GRAMS		
	150.000	35.000	115.000	0.000	11.000	0.000	300.000	300.000	2.400	8.000	11.000	8.000	5.000	0.000
Group: BCS Pizza Products														
900079	Pizza Cheese, 4 x 6 WG										Per:	127.00 GRAMS		
	300.000	25.000	580.000	4.000	14.000	1.800	250.000	300.000	0.000	16.000	35.000	11.000	5.000	0.000
900238	Pizza Sticks										Per:	119.00 GRAMS		
	300.000	30.000	480.000	3.000	5.000	1.800	400.000	200.000	0.000	20.000	30.000	11.000	6.000	0.000
900082	Pizza, Bagel, Breakfast, WG/TRKs										Per:	75.00 GRAMS		
	160.000	10.000	430.000	2.000	4.000	1.080	150.000	100.000	0.000	10.000	22.000	4.000	1.500	0.000
900083	Pizza, Breakfast, WG/TRKS										Per:	85.00 GRAMS		
	210.000	15.000	430.000	2.000	9.000	1.440	150.000	200.000	0.000	10.000	25.000	8.000	2.000	0.000
900244	Pizza, Pepperoni 5" Round										Per:	141.00 GRAMS		
	340.000	25.000	650.000	4.000	15.000	2.700	250.000	500.000	1.200	17.000	40.000	13.000	4.000	0.000
900080	Pizza, Pepperoni, 4 x 6 WG										Per:	127.00 GRAMS		
	300.000	25.000	660.000	4.000	13.000	2.700	200.000	300.000	0.000	16.000	35.000	12.000	5.000	0.000
900081	Pizza, Stuffed Crust, Pepperoni, WG										Per:	153.00 GRAMS		
	370.000	45.000	720.000	4.000	13.000	1.800	350.000	500.000	0.000	17.000	38.000	18.000	8.000	0.000

Group: BCS Pork

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
900207	BBQ Rib, Smokey Grill Honey										Per:	91.00 GRAMS		
	250.000	50.000	690.000	1.000	8.000	1.080	40.000	300.000	1.200	13.000	10.000	17.000	6.000	0.000
900203	Carolina BBQ Vinegar Based										Per:	96.00 GRAMS		
	190.000	72.600	452.000	0.000	3.000	1.100	8.200	119.200	1.000	17.000	3.000	11.800	4.000	0.000
900217	Western BBQ Pork										Per:	96.00 GRAMS		
	230.000	65.000	250.000	0.000	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	21.000	3.000	8.000	2.500	0.000
Group: BCS Poultry Products														
900000	Chix Nuggets										Per:	3.04 OZ		
	170.000	50.000	396.000	1.000	0.000	2.000	22.000	127.000	1.000	15.000	9.000	8.000	2.000	0.000
900072	Chix Wings, Buffalo Style										Per:	96.00 GRAMS		
	220.000	110.000	560.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	20.000	1.000	15.000	3.500	0.000
900225	Chix, Asain Orange										Per:	2.50 OZ		
	120.000	105.000	370.000	0.000	1.000	1.000	10.000	44.000	2.000	15.000	1.000	5.000	1.000	0.000
900001	Chix, Breaded 8 cut										Per:	7.00 OZ		
	215.000	41.000	591.000	1.000	0.000	1.000	12.000	78.000	1.000	12.000	11.000	13.000	3.000	0.000
900002	Chix, Breakfast Patty, BRD WG										Per:	1.63 OZ		
	79.000	23.000	195.000	0.000	0.000	1.000	10.000	59.000	0.000	7.000	4.000	4.000	1.000	0.000
900077	Chix, Breast Fillets										Per:	3.00 OZ		
	98.000	56.000	417.000	0.000	0.000	0.180	7.000	26.000	1.000	19.000	1.000	2.000	1.000	0.000
900003	Chix, Diced FC										Per:	2.72 OZ		
	94.000	54.000	195.000	0.000	0.000	1.000	9.000	38.000	1.000	16.000	1.000	3.000	1.000	0.000
900064	Chix, Fajita Breast Strip										Per:	3.00 OZ		
	120.000	85.000	705.000	0.000	0.000	1.000	11.000	230.000	0.000	17.000	2.000	5.000	1.500	0.000

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm	
900065	Chix, Pattie Breaded WG											Per:	85.00 GRAMS		
	140.000	30.000	410.000	1.000	2.000	2.000	2.000	111.000	0.000	16.000	13.000	3.500	1.000	0.000	
900066	Chix, Popcorn											Per:	3.08 OZ		
	211.000	47.000	400.000	2.000	1.000	2.000	16.000	112.000	1.000	15.000	13.000	9.000	2.000	0.000	
900069	Chix, Premium Pattie, Warehouse, Goldkist											Per:	4.00 OZ		
	216.000	45.000	576.000	2.000	1.000	0.180	21.000	188.000	0.000	20.000	16.000	8.000	1.000	0.000	
900063	Chix, Roasted, 8 pc cut											Per:	3.00 OZ		
	170.000	100.000	95.000	0.000	0.000	1.000	1.000	105.000	1.000	19.000	0.000	10.000	3.500	0.000	
900071	Chix. Tenders											Per:	100.00 GRAMS		
	188.000	50.000	398.000	2.000	0.000	0.700	11.300	88.300	0.900	15.000	14.000	8.000	2.000	0.000	
900074	Sausage Patty, Turkey											Per:	43.00 GRAMS		
	80.000	25.000	310.000	0.000	1.000	4.000	2.000	0.000	0.000	8.000	1.000	5.000	1.500	0.000	
900075	Turkey & Gravy, Shredded PC											Per:	4.00 OZ		
	120.000	55.000	460.000	0.000	*N/A*	0.720	20.000	0.000	0.000	15.000	2.000	6.000	2.000	0.000	
900076	Turkey Breast, Sliced											Per:	3.00 OZ		
	110.000	45.000	350.000	0.000	*N/A*	0.360	0.000	0.000	1.200	16.000	1.000	4.000	1.500	0.000	
900073	Turkey Ham Sliced											Per:	3.06 OZ		
	100.000	60.000	530.000	0.000	0.000	1.080	20.000	0.000	0.000	15.000	1.000	4.500	1.500	0.000	
Group: BCS Snacks															
900220	Baked Scoops											Per:	24.80 GRAMS		
	110.000	0.000	125.000	2.000	0.000	0.360	20.000	0.000	0.000	2.000	19.000	2.500	0.000	0.000	
900222	Cheeze its											Per:	21.00 GRAMS		
	100.000	4.000	150.000	1.000	0.000	0.720	100.000	500.000	0.000	2.000	14.000	3.500	1.000	0.000	

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
900204	Chips, SS, Doritos, Nacho Cheese										Per:	28.00 GRAMS		
	130.000	0.000	200.000	2.000	0.000	0.360	0.000	100.000	0.000	2.000	20.000	5.000	0.500	0.000
900210	Chips, SS, Munchie Kids Snack Mix										Per:	0.88 OZ		
	110.000	0.000	200.000	1.000	4.000	1.800	0.000	500.000	6.000	2.000	18.000	4.000	0.500	0.000
900227	Chocolate Graham, Belly Bears 1oz pack										Per:	28.00 GRAMS		
	120.000	0.000	85.000	2.000	7.000	1.080	100.000	0.000	0.000	2.000	20.000	4.000	0.000	0.000
900221	Cracker, Animal Zoo										Per:	29.00 GRAMS		
	130.000	0.000	110.000	2.000	8.000	1.080	100.000	0.000	0.000	2.000	19.000	4.000	1.000	0.000
900254	Ranch Gold Fish WG										Per:	21.00 GRAMS		
	100.000	5.000	100.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	14.000	3.500	0.500	0.000
900209	Snack, Graham, Bones, Scooby Doo										Per:	28.00 GRAMS		
	120.000	0.000	115.000	1.000	8.000	0.720	100.000	500.000	0.000	2.000	21.000	3.500	0.000	0.000
Group: BCS Vegetables														
900240	Augratin Potato										Per:	32.89 GRAMS		
	122.270	0.350	644.000	1.880	2.070	0.300	37.730	8.190	7.630	2.510	24.750	1.470	0.380	0.530
900089	Beans, Baked										Per:	131.00 GRAMS		
	150.000	0.000	240.000	10.000	6.000	2.700	60.000	*N/A*	*N/A*	6.000	30.000	1.000	0.000	0.000
900092	Beans, Pinto, Canned										Per:	130.00 GRAMS		
	100.000	0.000	140.000	7.000	0.000	1.440	40.000	*N/A*	*N/A*	6.000	18.000	0.000	0.000	0.000
900013	Broccoli Florets, Frozen										Per:	100.00 GRAMS		
	29.000	0.000	17.000	3.000	*N/A*	0.720	41.000	1138.000	68.300	3.060	5.350	0.340	0.052	*N/A*
900248	Canned Green Beans										Per:	77.00 GRAMS		
	16.000	0.000	140.000	2.000	1.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	*N/A*	1.000	3.000	0.000	0.000	0.000

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

		USDA													
	Calories	Chol	Sodium	Fiber	Sugars	Iron	Calc	VitA	VitC	Protein	Carb	Tot Fat	SFat	Trans. Fat	
	cals	mg	mg	gm	gm	mg	mg	IU	mg	gm	gm	gm	gm	gm	
900014	Carrots, Crinkle Cut Frozen											Per:	100.00 GRAMS		
	37.000	0.000	59.000	3.300	*N/A*	0.530	35.000	16928.000	2.300	0.580	7.730	0.680	0.120	*N/A*	
900015	Corn, Yellow, WK, Frozen											Per:	100.00 GRAMS		
	81.000	0.000	1.000	2.400	*N/A*	0.470	3.000	199.000	3.500	2.550	19.300	0.670	0.100	0.000	
900193	Green Beans, Frozen YF											Per:	85.00 GRAMS		
	35.000	0.000	1.000	3.200	*N/A*	0.650	44.000	700.000	9.700	1.890	7.880	0.280	0.062	*N/A*	
900243	Lettuce, Salad Mix, Iceburg											Per:	85.00 GRAMS		
	15.000	0.000	0.000	1.000	2.000	0.360	20.000	400.000	2.400	1.000	3.000	0.000	0.000	0.000	
900242	Lettuce, Shredded Iceburg											Per:	85.00 GRAMS		
	10.000	0.000	0.000	1.000	2.000	0.360	20.000	400.000	2.400	1.000	3.000	0.000	0.000	0.000	
900019	Peas, Frozen											Per:	100.00 GRAMS		
	78.000	0.000	72.000	5.500	*N/A*	1.520	24.000	2100.000	9.900	5.150	14.260	0.270	0.050	*N/A*	
900196	Potato, Crinkle Cut											Per:	100.00 GRAMS		
	143.570	0.000	37.000	2.000	0.000	0.700	7.300	0.000	6.600	2.320	22.170	5.330	1.540	0.000	
900197	Potato, Shoe String											Per:	66.00 GRAMS		
	100.000	0.000	290.000	2.000	0.000	0.360	0.000	0.000	6.000	2.000	19.000	4.500	0.500	0.000	
900096	Potatoes, Pearls Excel											Per:	10.11 GRAMS		
	37.530	0.000	175.380	0.630	0.320	0.100	3.630	0.970	3.260	0.730	7.450	0.540	0.070	0.010	
900237	Potatoes, Sweet Puffs											Per:	79.38 GRAMS		
	120.000	0.000	250.000	2.000	8.000	0.360	20.000	3000.000	2.400	1.000	22.000	3.500	0.000	0.000	
900202	Potatoes, Sweet Roasted Chunks											Per:	112.00 GRAMS		
	190.000	0.000	330.000	2.000	15.000	0.600	38.340	14971.000	8.320	2.000	37.000	3.500	0.000	0.000	
900236	Potatoes, Sweet Waffle											Per:	60.00 GRAMS		

Brunswick County Schools
Local Ingredients by Group

USDA

	Calories cals	Chol mg	Sodium mg	Fiber gm	Sugars gm	Iron mg	Calc mg	VitA IU	VitC mg	Protein gm	Carb gm	Tot Fat gm	SFat gm	Trans. Fat gm
	90.000	0.000	150.000	2.000	4.000	0.360	20.000	3200.000	1.200	1.000	15.000	3.000	0.500	0.000
900199	Potatoes, Tator Tots											Per:	71.00 GRAMS	
	130.000	0.000	310.000	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3.600	2.000	16.000	6.000	1.000	0.000
900200	Potatoes, Wedges, Seasoned											Per:	82.00 GRAMS	
	120.000	0.000	430.000	2.000	0.000	1.080	0.000	0.000	2.400	2.000	18.000	5.000	1.000	0.000
900194	Salsa, USDA Pouch											Per:	62.00 GRAMS	
	22.000	0.000	70.000	0.900	4.370	1.390	7.000	341.000	2.500	0.930	4.340	0.120	0.020	0.000
900114	Sauce, Marinara, Individual Cups											Per:	57.00 GRAMS	
	25.000	0.000	230.000	1.000	4.000	0.720	20.000	250.000	3.000	1.000	6.000	0.000	0.000	0.000
900021	Squash, Yellow, Frozen											Per:	100.00 GRAMS	
	25.000	0.000	6.000	1.400	*N/A*	0.520	20.000	201.000	6.800	1.280	5.540	0.200	0.040	*N/A*
900047	Sweet Potatoes, Mashed											Per:	100.00 GRAMS	
	101.000	0.000	75.000	1.700	*N/A*	1.330	30.000	8699.000	5.200	1.980	23.190	0.200	0.040	*N/A*
900099	Tomato Sauce, Canned											Per:	61.00 GRAMS	
	20.000	0.000	280.000	1.000	2.000	0.720	*N/A*	200.000	2.400	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000
900100	Tomatoes, Diced, Canned											Per:	121.00 GRAMS	
	25.000	0.000	220.000	1.000	3.000	0.720	40.000	750.000	9.000	1.000	5.000	0.000	0.000	0.000

Note: *N/A* means nutrient data is missing or not available.