

Prince George's County Public Schools
 Department of Food and Nutrition Services
 Nutrition Facts Sheet - Breakfast Program
 2021 - 2022

NOTICE: The data contained within this report should not be used for and does not provide menu planning for a child with a medical condition or food allergy. Ingredients and menu items are subject to change or substitution without notice. Please consult a medical professional for assistance in planning for or treating medical conditions.

BREAKFAST ENTRÉE ITEMS

Recipe No. Recipe Name	Portion Size	Cals* (kcal)	SaturatedFat* (g)	Sodium* (mg)	Sugars (g)	Total Fat (g)	Trans Fat* (g)	Chol (mg)	Carbs (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Vitamin A (IU)	Calcium (mg)	Vitamin C (mg)	Iron (mg)
876 Apple Oatmeal Chewy Bar	EACH	298.000	2.900	192.000	22.900	9.500	0.000	28.800	51.600	5.500	4.900	300.000	80.000	0.600	1.980
596 Bacon & Cheese Scrambled Eggs w/French Toast Stick	#16 SCP, 3 EA	330.073	5.501	580.104	9.003	16.002	0.000	275.036	29.010	2.001	16.003	*300.000*	100.014	*0.000*	2.521
561 Bacon and Cheese Scrambled Eggs w/Waffles	#16 SCP, 2 EA	220.000	3.500	450.000	6.000	12.500	0.000	175.000	16.000	1.000	10.000	*300.000*	80.000	*0.000*	1.420
248 Beef Sausage Breakfast Biscuit, Individually Wrapped	Each	191.000	3.400	360.400	5.300	9.200	0.000	24.200	18.800	1.200	7.900	17.600	89.300	0.100	1.500
846 Biscuit	EACH	180.000	6.000	400.000	2.000	9.000	0.000	0.000	23.000	1.000	4.000	*N/A*	30.000	*N/A*	1.600
360 Bread Slice, Banana	EACH	260.000	1.500	240.000	24.000	8.000	0.000	0.000	45.000	2.000	5.000	*N/A*	161.000	*N/A*	1.000
558 Bread Slice, Cinnamon	EACH	270.000	1.500	240.000	25.000	8.000	0.000	0.000	46.000	2.000	5.000	*N/A*	49.000	*N/A*	1.000
559 Bread Slice, Pumpkin	EACH	260.000	1.500	240.000	24.000	8.000	0.000	0.000	44.000	2.000	5.000	*N/A*	114.000	*N/A*	1.000
809 Bread Slice, Zucchini	EACH	260.000	1.500	240.000	23.000	8.000	0.000	0.000	44.000	2.000	5.000	*N/A*	162.000	*N/A*	1.000
2 Breakfast Bagel w/Pork Sausage, Egg, Cheese	EACH	239.000	4.000	611.000	4.000	8.000	0.000	66.000	30.000	2.000	12.000	*N/A*	34.000	*N/A*	1.000
412 Cereal, Apple Cinnamon Cheerios	EACH	110.000	0.000	110.000	9.000	1.500	0.000	0.000	22.000	2.000	2.000	500.000	100.000	6.000	4.500
719 Cereal, Cheerios	EACH	100.000	0.500	140.000	1.000	2.000	0.000	0.000	20.000	3.000	3.000	500.000	100.000	6.000	8.100
935 Cereal, Cinnamon Chex	EACH	110.000	0.000	170.000	7.000	2.000	0.000	0.000	23.000	1.000	1.000	400.000	80.000	4.800	7.200
416 Cereal, Cinnamon Toast Crunch	EACH	110.000	0.500	160.000	6.000	3.000	0.000	0.000	22.000	3.000	1.000	400.000	200.000	4.800	3.600
866 Cereal, Frosted Corn Flakes	EACH	100.000	0.000	180.000	8.000	0.500	0.000	0.000	24.000	1.000	1.000	500.000	150.000	4.800	6.300
720 Cereal, Frosted Mini Wheats	EACH	100.000	0.000	0.000	6.000	0.000	0.000	0.000	24.000	3.000	3.000	30.000	0.000	0.000	8.100
874 Cereal, Golden Grahams	EACH	100.000	0.000	220.000	8.000	1.000	0.000	0.000	24.000	1.000	1.000	400.000	80.000	4.800	3.600
721 Cereal, Honey Nut Cheerios	EACH	108.644	0.000	158.027	8.889	1.482	0.000	0.000	21.729	1.975	1.975	493.836	98.767	5.926	4.445
414 Cereal, Honey Nut Chex	EACH	120.000	0.000	190.000	9.000	0.500	0.000	0.000	27.000	1.000	2.000	500.000	100.000	6.000	4.500
609 Cereal, Rice Chex	EACH	100.000	0.000	250.000	2.000	0.500	0.000	0.000	24.000	1.000	2.000	500.000	100.000	6.000	9.000
338 Cheddar Goldfish Crackers	EACH	100.000	1.000	170.000	0.000	3.500	0.000	5.000	14.000	1.000	3.000	0.000	20.000	0.000	0.360
19 Chicken Sausage Waffle Sandwich	EACH	200.000	2.000	420.000	5.000	9.500	0.000	45.000	16.000	1.000	13.000	*N/A*	30.000	*N/A*	1.700
368 Cinnamon French Toast Sticks w/Pork Sausage	3 EA, 1 EA	271.073	3.701	425.104	8.203	10.502	0.000	127.036	28.510	2.101	14.403	*22.000*	52.014	*0.000*	2.201
250 Cinnamon Granola	EACH	121.498	0.000	0.000	6.075	2.531	0.000	0.000	21.262	2.025	3.037	30.374	0.000	0.000	0.911
408 Graham Crackers, Honey (Keebler)	EACH	85.909	0.477	90.682	4.773	2.386	0.000	0.000	16.227	0.955	1.909	477.273	95.455	0.000	0.687
35 Mini Pancakes, Blueberry	EACH	200.000	0.500	230.000	13.000	4.000	0.000	5.000	36.000	3.000	5.000	*N/A*	68.000	*N/A*	1.000
397 Mini Pancakes, Maple (Eggo)	EACH	210.000	1.000	320.000	11.000	6.000	0.000	10.000	35.000	4.000	4.000	500.000	60.000	0.000	2.700
903 Mini Muffin Loaf, Banana	EACH	160.000	1.000	140.000	16.000	4.500	0.000	0.000	27.000	1.000	3.000	*N/A*	7.000	*N/A*	1.000
853 Mini Muffin Loaf, Blueberry	EACH	160.000	1.000	150.000	16.000	5.000	0.000	0.000	28.000	1.000	3.000	*N/A*	8.000	*N/A*	1.000
905 Muffin, Large, Apple Cinnamon	EACH	290.000	1.000	180.000	23.000	8.000	0.000	45.000	49.000	2.000	5.000	*N/A*	26.000	*N/A*	2.000
882 Muffin, Large, Banana	EACH	280.000	1.000	180.000	26.000	7.000	0.000	30.000	51.000	2.000	5.000	*N/A*	26.000	*N/A*	2.000
881 Muffin, Large, Blueberry	EACH	325.161	1.161	185.806	27.871	9.290	0.000	34.839	55.742	2.323	5.806	*N/A*	29.032	*N/A*	2.323
385 Muffin, Large, Chocolate Chip	EACH	310.000	2.000	170.000	26.000	9.000	0.000	40.000	52.000	2.000	6.000	*N/A*	28.000	*N/A*	2.000
844 Mini Waffles, Blueberry	EACH	200.000	1.000	170.000	10.000	6.000	0.000	0.000	36.000	3.000	4.000	50.000	20.000	0.000	0.720
845 Mini Waffles, Maple	EACH	200.000	1.000	170.000	13.000	5.000	0.000	0.000	37.000	3.000	4.000	65.000	20.000	0.000	0.720
850 Peanut Butter & Jelly Crustless Sandwich, IW	EACH	310.000	3.000	320.000	12.000	17.000	0.000	0.000	33.000	4.000	10.000	*N/A*	45.000	*N/A*	1.000
847 Stuffed Mini Bagel, Strawberry	EACH	240.000	2.500	180.000	13.000	6.000	0.000	10.000	41.000	2.000	6.000	100.000	20.000	0.000	1.080
601 Stuffed Mini Bagel, Cinnamon	EACH	240.000	2.500	180.000	13.000	6.000	0.000	10.000	42.000	2.000	6.000	100.000	20.000	0.000	1.440
413 Pork Sausage & Waffle Sandwich	EACH	161.000	1.700	295.000	5.200	7.000	0.000	27.000	15.500	1.100	8.400	*22.000*	32.000	*0.000*	1.100
742 Pork Sausage and Cheese Sunrise Sandwich	EACH	159.000	2.600	312.000	1.800	6.400	0.000	26.000	16.000	1.400	9.700	110.000	110.000	0.000	1.100
842 Pork Sausage Breakfast Biscuit, Individually Wrapped	EACH	171.000	3.700	326.000	2.200	8.300	0.000	23.000	16.500	1.100	8.400	27.000	1.000	0.000	1.000
63 / 747 Pork Sausage Pancake Wrap on a Stick	EACH	180.000	2.000	418.000	7.700	7.100	0.000	24.000	21.500	0.200	8.400	15.000	19.000	0.000	1.400
824 Rise n Shine Crunch Bar, Cherry Apple	EACH	260.000	2.000	90.000	16.000	8.000	0.000	5.000	42.000	2.000	4.000	100.000	20.000	0.000	1.440
823 Rise n Shine Crunch Bar, Lemon	EACH	260.000	2.000	160.000	15.000	8.000	0.000	5.000	42.000	2.000	4.000	100.000	0.000	0.000	1.440
611 Rise n Shine Crunch Bar, Triple Berry	EACH	260.000	2.000	110.000	16.000	8.000	0.000	5.000	43.000	2.000	4.000	100.000	20.000	0.000	1.440
259 Soft Cinnamon Toast Crunch Bar	EACH	250.000	2.500	280.000	12.000	8.000	0.000	5.000	40.000	2.000	6.000	100.000	20.000	0.000	1.440
386 Strawberry Oatmeal Bar	EACH	270.000	2.500	160.000	18.000	9.000	0.000	5.000	47.000	3.000	4.000	90.000	20.000	0.000	1.440

Prince George's County Public Schools
Department of Food and Nutrition Services
Nutrition Facts Sheet - Breakfast Program
2021 - 2022

Recipe No. Recipe Name	Portion Size	Cals' (kcal)	SaturatedFat' (g)	Sodium' (mg)	Sugars (g)	Total Fat (g)	Trans Fat' (g)	Chol (mg)	Carbs (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Vitamin A (IU)	Calcium (mg)	Vitamin C (mg)	Iron (mg)
395 TAC-GO, Egg, Cheese, Honey Ham	EACH	180.000	4.000	470.000	1.000	10.000	0.000	180.000	14.000	1.000	10.000	*N/A*	80.000	*N/A*	*N/A*
441 Turkey Bacon	EACH	21.164	0.353	109.349	0.176	1.411	0.000	6.173	0.176	0.000	1.764	*N/A*	0.000	*N/A*	0.071
804 Turkey Ham and Cheese Breakfast Croissant	EACH	303.333	7.000	536.666	3.000	14.500	0.000	45.000	28.333	3.000	15.000	*200.000*	211.000	*0.400*	1.800
748 Turkey Sausage & Cheese Scrambled Eggs w/Waffles	#16 SCP, 2 EA	200.000	3.000	400.000	6.000	10.500	0.000	165.000	17.000	1.000	10.000	*300.000*	80.000	*0.000*	1.420
323 Turkey Sausage & Cheese Scrambled Eggs w/French Toast	#16, 3 EA	310.073	5.001	530.104	9.003	14.002	0.000	265.036	30.010	2.001	16.003	*300.000*	100.014	*0.000*	2.521
819 Turkey Sausage Breakfast Pizza	EACH	210.000	2.000	350.000	5.000	7.000	0.000	15.000	27.000	3.000	9.000	0.000	146.000	0.000	1.900
73 Waffles, Maple Chip, Bulk	2 EACH	100.000	0.500	170.000	5.000	3.500	0.000	5.000	15.000	1.000	2.000	*N/A*	20.000	*N/A*	0.700
374 / 375 French Toast Sticks, Cinnamon Glazed	3 EACH	210.073	2.501	300.104	8.003	7.002	0.000	105.036	28.010	2.001	8.003	*N/A*	40.014	*N/A*	1.801
321 Yogurt with Cinnamon Granola	1 EACH	191.498	0.000	60.625	16.075	2.531	0.000	0.000	35.262	2.025	7.037	80.374	150.000	0.000	0.911
833 Yogurt, Danimals Strawberry Banana	EACH	70.000	0.000	60.000	10.000	0.000	0.000	0.000	14.000	0.000	4.000	50.000	150.000	0.000	0.000
834 Yogurt, Dannon Creamy (all flavors)	EACH	70.000	0.000	61.250	10.000	0.000	0.000	0.000	14.000	0.000	4.000	50.000	150.000	0.000	0.000

FRUITS & VEGETABLES

Recipe No. Recipe Name	Portion Size	Cals' (kcal)	SaturatedFat' (g)	Sodium' (mg)	Sugars (g)	Total Fat (g)	Trans Fat' (g)	Chol (mg)	Carbs (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Vitamin A (IU)	Calcium (mg)	Vitamin C (mg)	Iron (mg)
409 100% Fruit Juice, Apple	4 oz.	60.000	0.000	5.000	13.000	0.000	0.000	0.000	14.000	0.000	0.000	300.000	80.000	6.000	0.000
168 100% Fruit Juice, Grape	4 oz.	80.000	0.000	10.000	18.000	0.000	0.000	0.000	19.000	0.000	0.000	*N/A*	0.000	1.200	0.000
77 100% Fruit Juice, Orange	4 oz.	50.000	0.000	0.000	12.000	0.000	0.000	0.000	13.000	0.000	1.000	*N/A*	100.000	42.000	*N/A*
569 Apple Crisps	EACH	40.000	0.000	0.000	7.000	0.000	0.000	0.000	10.000	2.000	0.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	*N/A*
738 Apple Slices, Fresh, Individually Wrapped	1 PKG	30.000	0.000	0.000	6.000	0.000	0.000	0.000	7.000	1.000	0.000	30.000	20.000	21.000	0.000
245 Apple, Fresh (All Varieties)	EACH	95.004	0.055	2.002	*N/A*	0.309	0.000	0.000	25.134	4.404	0.473	98.007	10.993	8.408	0.218
404 Applesauce, Canned	1/2 CUP	50.996	0.000	1.989	10.992	0.000	0.000	0.000	13.993	0.988	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
800 Applesauce Cup (All Flavors)	EACH	50.000	0.000	15.000	12.000	0.000	0.000	0.000	14.000	1.000	0.000	60.000	0.000	60.000	0.000
68 Banana, Fresh	EACH	105.020	0.132	1.180	14.431	0.389	0.000	0.000	26.951	3.068	1.286	75.520	5.900	10.266	0.307
924 Cinnamon Sliced Apples, Canned	1/2 CUP	39.516	0.033	4.317	*0.013*	0.050	*0.000*	0.000	9.983	0.878	0.029	1.403	7.910	0.768	0.966
56 Craisins (All Flavors)	1 PKG	110.000	0.000	0.000	24.000	0.000	0.000	*N/A*	28.000	3.000	0.000	*N/A*	*N/A*	*N/A*	*N/A*
422 Grapes, Fresh	1/2 CUP	30.820	0.052	0.920	7.475	0.161	0.000	0.000	7.889	0.414	0.290	46.000	6.440	1.840	0.133
428 Hash Browns Rounds	2 EACH	101.600	0.000	106.680	0.000	3.556	0.000	0.000	16.256	1.016	1.016	0.000	0.000	3.658	0.274
150 Mandarin Oranges, Canned	1/2 Cup	99.021	0.000	0.000	24.755	0.000	0.000	0.000	25.993	1.238	0.000	371.330	24.755	7.427	0.000
734 Mixed Fruit, Canned	1/2 CUP	60.000	0.000	5.000	12.000	0.000	0.000	0.000	16.000	1.000	0.000	100.000	0.000	4.800	0.360
83 Nectarines, Fresh	EACH	56.760	0.032	0.000	10.178	0.413	0.000	0.000	13.610	2.193	1.367	428.280	7.740	6.966	0.361
86 Oranges, Fresh	EACH	61.570	0.020	0.000	12.248	0.157	0.000	0.000	15.393	3.144	1.231	294.750	52.400	69.692	0.131
437 Peaches, Canned	1/2 CUP	67.770	0.004	6.275	16.629	0.038	0.000	0.000	18.260	1.632	0.565	444.270	3.765	3.012	0.452
88 Peaches, Fresh	EACH	58.500	0.029	0.000	12.585	0.375	0.000	0.000	14.310	2.250	1.365	489.000	9.000	9.900	0.375
7 Pears, Canned	1/2 CUP	60.000	0.000	0.000	10.000	0.000	0.000	0.000	15.000	2.000	0.000	50.000	0.000	1.200	0.360
90 Pears, Fresh	EACH	94.620	0.037	1.660	16.185	0.232	0.000	0.000	25.282	5.146	0.598	41.500	14.940	7.138	0.299
92 Pineapple, Chunks, Canned	1/2 CUP	74.700	0.008	1.245	17.990	0.100	0.000	0.000	19.547	0.996	0.523	47.310	17.430	11.828	0.349
403 Pineapple, Tidbits, Canned	1/2 CUP	70.000	0.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	16.000	1.000	0.000	0.000	0.000	19.000	0.000
94 Plums, Fresh	EACH	30.360	0.011	0.000	6.547	0.185	0.000	0.000	7.537	0.924	0.462	227.700	3.960	6.270	0.112
637 Salsa Cup, Red Gold	EACH	30.374	0.000	212.621	3.037	0.000	0.000	0.000	6.075	0.000	0.000	303.745	0.000	7.290	1.093
99 Strawberries, Fresh	1/2 CUP	23.040	0.011	0.720	3.521	0.216	0.000	0.000	5.530	1.440	0.482	8.640	11.520	42.336	0.295
710 Tater Tots	1/2 CUP	77.562	0.000	137.888	0.000	3.016	0.000	0.000	12.065	0.862	0.862	0.000	0.000	0.000	0.310
49 Tropical Fruit Salad	1/2 Cup	70.000	0.000	0.000	14.000	0.000	0.000	0.000	16.000	2.000	0.000	400.000	20.000	36.000	0.000

MILK

Recipe No. Recipe Name	Portion Size	Cals' (kcal)	SaturatedFat' (g)	Sodium' (mg)	Sugars (g)	Total Fat (g)	Trans Fat' (g)	Chol (mg)	Carbs (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Vitamin A (IU)	Calcium (mg)	Vitamin C (mg)	Iron (mg)
70 Milk, 1% Low Fat, Plain White	EACH	110.000	1.500	135.000	12.000	2.500	0.000	15.000	13.000	0.000	8.000	500.000	300.000	1.200	0.000
69 Milk, Fat Free, Chocolate	EACH	130.000	0.000	210.000	22.000	0.000	0.000	5.000	23.000	0.000	8.000	500.000	300.000	1.200	0.360
170 Milk, Fat Free, Plain White	EACH	102.375	0.000	153.562	13.650	0.000	0.000	5.688	14.788	0.000	10.238	568.750	341.250	1.365	0.000
169 Milk, Fat Free, Strawberry	EACH	142.492	0.000	142.492	24.114	0.000	0.000	5.480	25.210	0.000	8.769	548.048	328.829	1.315	0.000